

Er jeg stresset eller introvert?

Op til sommerferien vrimlede det med artikler om den gode ferie uden stress. Spændende betragtninger med konkrete råd. Men der manglede noget i min optik. Nemlig forskel mellem stress og dét at være introvert. En forskel, som mange får galt i halsen. Og med udsigt til efterårsferie og juleferie om lidt er denne forskel stadig lige relevant:

”Jeg kan simpelthen ikke overskue at fejre min fødselsdag i år, fordi jeg ikke orker at skulle forholde mig til andres liv. Jeg tror altså, jeg er blevet introvert.” Udtalelsen kom fra en klient, der ellers altid havde elsket at have mennesker omkring sig. Typen, der lige arrangerer en grillaften for vennerne og en Hawaii-fest for datteren. Og nyder det, fordi hun ganske enkelt lader op på den måde. Klassisk ekstrovert: omgængelig, livlig og umiddelbar. Hurtig på aftrækkeren. Lever i nuet og kan blive rastløs, hvis der er for lidt variation.

Hvad var der sket? Hun havde i et lille år haft et almindeligt fuldtidsarbejde og vagtarbejde oveni. Derudover fået sit tredje barn. Flyttet i nyt hus. En mand, der selv løb om kap med kollegerne. Egentligt ikke så underligt, at hun blev træt i selskab med andre.

Man bliver ikke introvert med tiden

Men hvorfor fejler flere og flere alvorlige belastningssymptomer under gulvtæppet med reference til introversion? Min påstand er, at det er, fordi det er blevet moderne at definere sig selv som introvert/ekstrovert. En tendens, jeg bifalder, fordi vi begynder at snakke om, at vi er forskellige. Men – man kan altså ikke blive introvert! Karaktertrækket ekstroversion/introversion er en del af vores psykologiske dna. Groft sagt er det noget, vi er født med, og som vores omgivelser har præget på forskellige måder. Det er et udtryk for, hvor du som menneske henter og retter din energi. Men mange introverte karaktertræk fordrer adfærd, som et udmattet karrieremenneske søger: ro til koncentration og fordybelse. Undgår afbrydelser og kan blive irriteret, når det sker. Kan bedst lide en-til-en-samtaler og mindre forsamlinger. Søger sit eget selskab.

Ingen er overmennesker. Der er bare afgørende forskel på, om man opfører sig ”introvert”, fordi man er totalt udmattet, eller fordi man henter sin energi herigennem. Stress er en belastningsreaktion. Vi mærker, føler og handler anderledes som konsekvens af uhensigtsmæssige omstændigheder: 1) fysiske symptomer som

DEN SVÆRE BALANCE

Der er blæs på danskernes hverdag, og det kan være en udfordring at få arbejds- og familieliv til at hænge sammen. Vores klummepanel giver stof til eftertanke og konkrete råd til, hvordan man finder sin egen balance imellem børn, karriere og familieliv – som kvinde og som par. I panelet sidder psykolog Vivi Bach-Pedersen, parterapeut Martin Østergaard samt familierapeut og coach Anna Prip.

Min påstand er, at det er, fordi det er blevet moderne at definere sig selv som introvert/ekstrovert.

BLÅ BOG

Vivi Bach, psykolog og ph.d. i krydsfeltet mellem karriere og privatliv. Egen praksis og speciale i ”high performers”. Hun vil i klummen i Viva skrive om det gode liv og dets dilemmaer.

ske symptomer som f.eks. nedtrykthed og koncentrationsbesvær og 3) adfærdsmæssige symptomer som f.eks. grådlabilitet og isolation. Der er en ubalance mellem krav fra arbejde og/eller privatliv og vores ressourcer. Ingen er overmennesker, og alle kan under rette omstændinger udvikle stress.

Lev ikke efter andres forventninger

Vi bevæger os hele tiden på et kontinuum af mere eller mindre introvert/ekstrovert adfærd afhængig af situationen og de forventninger og ønsker, vi selv og andre har til os. Man kan skrue op og ned, og derfor kan vi også handle mere eller mindre i overensstemmelse med vores karaktertræk. Kommer vi til at leve for meget efter andres (og egne) forventninger og krav uden hensyntagen til, hvor vi henter vores energi, kan det potentielt føre til en stressreaktion.

Pointen er, at både ekstroverte og introverte kan udvikle stress. Det er vidt forskellige udgangspunkter, selv om adfærd, vi ser, kan snyde os. Hvis du ”håndterer” stress ved at kalde det ”introvert”, får du det dårligere. Min ekstroverte klient har netop ikke brug for mere isolation og ro, men at få kigget på rammerne i sit liv, så hun igen kan komme ud blandt mennesker og blive ladet op. Og den introverte er jo ikke socialt handicappet, men har også brug for relationer i sit liv, blot færre af dem. Både introverte og ekstroverte er sociale væsener. Derfor en opfordring til, at du funderer lidt over, om du kender forskel på stress og introversion/ekstroversion hos dig selv? Og hvordan håndterer du det?



Sådan skærer du din garderobe ned til 37 stykker tøj

Købetrangen kan tøjles ved at eksperimentere med at skære garderoben betragteligt ned, forklarer eksperter.

KRISTINE DAM JOHANSEN | temasektion@jp.dk

De fleste af os har tøj i klædeskabet, som vi ikke har brugt i mange år og måske i virkeligheden ikke bryder os om at have på. Men flere er nu begyndt at eksperimentere med en såkaldt ”capsule wardrobe”, hvor man skærer sin garderobe ned til mellem 30 og 40 stykker tøj.

Mange opererer med et magisk tal på 37 stykker tøj til hver årstid.

»Det handler om at få sin garderobe til at bestå udelukkende af favoritter. For hvis man er glad for sit tøj, passer man bedre på det, og tøjet holder længere,« siger Johanne Stenstrup, der er uddannet i fashion management på KEA og blogger om bæredygtigt tøj.

Hun har skåret betragteligt ned i sin garderobe og oplever, at hun har sluppet sin dårlige samvittighed over at have tøj i skabet, som hun aldrig bruger.

»Til gengæld har jeg nu dobbelt så stor glæde af det tøj, som jeg har valgt at beholde,« siger hun.

Johanne Stenstrup har valgt at beholde det tøj, som hun har det bedst i, og som passer til vejret. Ligesom at pakke en kuffert til en rejse.

I en klassisk ”capsule wardrobe” tæller sko og overtøj med i de 30 til 40 stykker tøj. Undertøj, strømper, nattøj, træningstøj og tilbehør tæller ikke med.

Alt det tøj, man vælger fra, gemmes væk til den følgende årstid, hvor man så kan revurdere sin garderobe. Og bare det at pakke tøjet væk gjorde en forskel for Johanne Stenstrup.

»Hvis mit vintertøj hænger i skabet om sommeren, bliver jeg visuelt træt af det, og så har jeg ikke lyst til at have det på, når vinteren kommer,« siger hun.

»Men hvis jeg pakker det væk og først finder det frem, når vinteren kommer, så føles det som at shoppe i mit eget skab, og det stiller min købelyst,« siger hun.

Men det giver også begrænsninger kun at have 37 stykker tøj.

Derfor kan det blive nødvendigt at låne af venner og veninder, hvis man f.eks. skal til fire bryllupper i streg, siger Johanne Stenstrup.

Desuden kræver en ”capsule wardrobe”, at tøjet er multifunktionelt, siger Thea Kappel, der har læst psykologi og designantropologi og skrevet speciale om ”capsule wardrobe”.

»Det handler om at have gode basistøj og så nogle lidt finere stykker tøj, som kan løfte et hverdagslook,« siger hun.

Thea Kappel anbefaler, at man sammensætter sin garderobe efter sit hverdagsliv, så tøjet passer til at gå på arbejde, cykle, gå i byen, lege med børnene osv. Ann-Kristin Løye Hejl har været i modebranchen i 15 år og blogget om sine erfaringer med at skære ned i garderoben.

Hun har valgt at beholde mange stykker overtøj i sin garderobe, fordi det er en nem måde at tilpasse sin påklædning til forskellige situationer på.

»Man kan nemt ændre sit look, hvis man har en cardigan, en habitjakke og en læderjakke i skabet,« siger hun.

Ann-Kristin Løye Hejl går efter at have tøj i neutrale farver som blå, hvid og sort, fordi det fungerer til de fleste situationer. Men hun har samtidig enkelte stykker tøj, som skiller sig ud og er mere modeprægede.

»Jeg føler sjældent et behov for nyt tøj eller trang til gå i butikker, fordi alt mit tøj passer sammen,« siger hun.

»Selvfølgelig bliver jeg nogle gange fristet til at købe nyt, men når jeg shopper, leder jeg efter tøj af høj kvalitet, der holder længere.«