

Hvornår finder de ud af, at jeg snyder?

Den indre kritiker kan være nådesløs – også når det gælder ens tanker og følelser i forhold til at håndtere balancen mellem arbejdsliv- og privatliv.

Det er bare et spørgsmål om tid. Så finder de ud af det. Jeg sidder over for en succesfuld reklamedirektør i min praksis. Hun er 55 år gammel. Jeg spørger, hvad de finder ud af?

»At jeg bare lader som og snyder. Taler med en troværdig, autoritær stemme, når jeg sidder til chefgruppemøder og den slags. For hvad ved jeg egentlig?« Jeg får lyst til at udbryde: »Dig?!«

Men jeg lader være, for den faglige side af mig ved godt, at objektive fakta ikke bider på sådan en stemme: den indre kritiker. Den er nådesløs.

Den kan få os helt ned med nakken og pille alle titler og anerkendelser fra hinanden. For vi har jo bare snydt, faket og ført andre bag lyset. Så vi siger det helst ikke til nogen. Selv ikke til en psykolog med tavshedspligt og lydisolerede døre.

Den får os til at skamme os og tænke, at vi er pinlige, talentløse og burde tage os sammen.

Den indre kritiker består netop af de tanker og følelser, som vi mærker, når vi er maksimalt presede. Den følges ofte af vejtrækningsbesvær, koldsved, hovedpine og knude i maven (blot for at nævne nogle kendetegn). Den indre kritiker er ligeglad med tid og sted og trives derfor i bedste velgående både før, under og efter, at vi har forladt vores arbejdsplads.

Tanker kværner i hovedet

De fleste af os kender det. Inde i hovedet kværner det: en sag, som vi ikke fik håndteret helt godt nok (eller dem, vi ikke nåede), en kollega, der sendte en dum kommentar af sted, som vi ikke fik reageret på. Uafsluttede emner, som får os til at tænke episoderne igennem forfra og bagfra, analysere, hvad der blev sagt, ikke sagt, burde være blevet sagt. For slet ikke at tale om alle følelserne: Vi bliver sure, kede af det, flove. På de andre, på os selv. Til sidst skælder vi måske vores partner eller børnene ud. Eller bliver tavse og trækker os. Og får dårlig samvittighed oveni. Lyder det bekendt?

Hvad har den indre kritiker at gøre med work-life-balance? En hel del, vil jeg påstå. Jeg mener, at vi i debatten ofte kommer til at glemme den psykologiske del af ligningen. Psykologien forstået som de tanker og følelser, som i tillæg til fleksidsregler og mulighed for hjemmearbejdsplads har afgørende betydning for, hvordan vi har det. Om vi er nærværende og har overskud til at være til stede, når vi f.eks. sidder over lektierne

sammen med vores børn. Eller når vi hører om vores partners dag på jobbet. Den indre kritiker er manifestationen af de tanker og følelser, der kan gøre det svært. Men der kan – heldigvis – lige så godt være tale om tanker og følelser, der er positive. Opløfter os og giver os mere energi. Det, som vi populært kalder ”positiv spillover”. Det er fantastisk at mærke, og den slags dage giver det hele bare lidt mere mening.

Så hvor vil jeg hen med det? Jo, i bund og grund vil jeg opfordre til, at du bliver mere bevidst om, hvordan du håndterer de psykologiske ”grænser” i dit liv. Nogle af os trives med flydende grænser; andre af os har brug for en mere tydelig opdeling.

Uanset hvilken type du er, er det min erfaring, at vi ofte glemmer at stille os selv disse spørgsmål. Hvis du har lyst, kan du begynde her:

- Er jeg typen, der lader tanker og følelser flyde, eller skiller jeg mere tingene ad?
- Gør jeg det, fordi

jeg trives bedst med det (eget valg), eller fordi jeg tænker, at det skal/bør/må jeg?

- Hvornår bliver jeg ramt af den indre kritiker/positiv spillover, og hvad gør den ved mig?
- Hvad kan jeg ændre på/ikke ændre (og kan jeg leve med det?)?



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.

Undgå at blive ramt af eftermiddagstræthed

Hvis du bruger frokostpausen fornuftigt, er der bonus på energikontoen efter arbejde.

Tidligt op om morgenen, af sted på job, og så er der ellers timevis af arbejde forude. Når du omkring otte timer senere vender næsen hjemad, så lokker sofaens bløde puder. Og så var dagen pludselig gået.

Hvis du kan genkende scenariet, hvor du savner energi efter arbejde, er der faktisk et meget enkelt råd. Du skal nemlig bare afsætte 15 minutter af din frokostpause til en gåtur for at sikre dig, at energikontoen ikke er i minus, når arbejdsdagen er ovre. Gåturen giver både øget energi, bedre koncentration, følelsen af mindre pres og bedre velvære om eftermiddagen. Det viser en ny undersøgelse publiceret i Journal of Occupational Health Psychology.

Per Aagaard, professor på Institut for Idræt og Biomekanik ved Syddansk Universitet, er enig i budskabet om, at en gåtur i pausen er gavnlig.

»Man får aktiveret sine muskler, får brugt noget energi, får brugt noget glykogen, man får frisk luft, får blodet pumpet rundt og får sat gang i sin metabolisme. Så i stedet for, at det hele står stille, så bliver der sat gang i det hele. Det kan godt have relation til en mindre grad af træthed,« forklarer Per Aagaard.

Han tilføjer, at resultatet sandsynligvis også vil være sammenligneligt, hvis det er en anden slags fysiske øvelser, man finder plads til i løbet af dagligdagen. Det kunne være en løbetur i stedet for gåturen. Og det er ikke kun efter arbejde, at energiniveauet kan få en saltvandsindsprøjtning, mener Per Aagaard:

»Der er ikke tvivl om, at man får mere produktive medarbejdere,« siger han.

Det fremgår også af undersøgelsen, at folk, der gik en tur i naturen, nød deres pause mere, og det var direkte relateret til øget koncentration og mindre træthed.

Træningsekspert Birgitte Nymann fremhæver vigtigheden af at få ordentlig kost, der giver et stabilt blodsukker. Men faktisk er det endnu vigtigere at få drukket nok, bemærker hun.

»Når man først bliver dehydreret, bliver man træt i hovedet. Mange får mere energi af at drikke mere væske,« siger hun.

I undersøgelsen blev der også eksperimenteret med 15 minutters afslappende øvelser, herunder dybe vejtrækninger og mindfulness-teknikker, i frokostpausen.

Effekten af det var ligesom med gåturen bedre koncentration, følelsen af mindre pres og bedre velvære om eftermiddagen. Men de afslappende øvelser gav ikke øget energi ud på eftermiddagen.

»Man kan godt afstresse sin hjerne, men man kan ikke få de fysiologiske effekter, der er sammenlignelige med det at gå en tur, jogge eller cykle,« forklarer professor Per Aagaard.

/Ritzau/FOKUS

FÅ MERE ENERGI

Bevæg dig en gang i timen. Rejs dig, bevæg arme og ben eller løb lidt på stedet. Bevæg leddene i forskellige retninger.

Spis ordentligt fra morgenstunden. Ellers stiger lysten til søde sager om eftermiddagen, og de kan virke sløvende på energiniveauet. Det kan være havregryn, skyr eller æg.

Spis en mættende frokost, som indeholder fedt og protein og ikke kun kulhydrat.

Bevæg dig, mens du taler i telefon.

Få nok søvn. Ellers er det svært at mærke, hvad kroppen har brug for.

Kilde: Birgitte Nymann

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.