

Nej tak til FØLELSER FORURENING!

Du kender den nok. Den sorte sky, der pludselig lægger sig over dit humør eller siver ind i din energi. Men hvor kommer den fra? Mange gange fra andre. Vi dykker ned i de negative følelser og stemninger, vi kan ende med at forurene hinanden med – og hvordan vi får opløst og afværget dem.

Af Louise Thorsted Foto: Ninna Flor



*“Det var, som om jeg blev
helt slukket. Og så begyndte
jeg bare at tude.”*

MIA LOUISE NØRREGAARD (47)



*“Det er jo mit shit, men derfor
også mig, der kan ændre på det.
Hvorfor gå rundt og
forurene ig selv?”*

MARIE BRIXTOFTE (42)

“Det endte med, at jeg eksploderede og råbte: ‘Hvem fanden tror du, du er?’.”

**MIA LOUISE
NØRREGAARD (47)**

- er gift og mor til Ask på 10 år.
- er arkitekt og arbejder med byggesagsbehandling i en kommune.

“ALLE HAR LIGE MEGET ANSVAR FOR DEN GODE STEMNING”

Da Mia Louise Nørregaard var foruroligende tæt på selv at blive en stemningsforpester, fordi hendes arbejde gik hende imod, satte hun alt ind på at genfinde balancen i sig selv – og få det sagt.

Mia Louise Nørregaard er uddannet arkitekt og har sans for og finder stor glæde i smukke ting, bygninger og naturen. Man kan faktisk godt sige, at de gør hende i godt humør. Derfor var glæden også stor, da det som arkitekt-studerende lykkedes hende at få lov at leje et af mesterarkitekt Jørn Utzons huse på Mallorca til en ferie med venner.

“Det havde ikke været nemt, så jo større var glæden. Også selv om huset var uden strøm og køleskab, og komfuret kørte på gas.”

Venerne pakkede en masse stearinlys og drog afsted. Men fra de landede og skulle fordele sovepladser, lød der ikke andet end brok fra den ene venindes kæreste.

“Han brokkede sig over alt! Så var det for lyst, så var det for mørkt, så var der edderkopper, og han kunne ikke bruge hårtørre-ren til sin rockabillyfrisur. Han og kæresten endte med at få mit værelse. Mens jeg lå vågen hele natten og bare kunne mærke, hvordan brokken hobede sig op og fyldte i mig, og jeg havde følelsen: Jeg bliver nødt til at eksplodere. Der skal ellers meget til, at jeg bliver gal, men jeg havde brugt så meget energi på at få det her sted, og alle var sat ind i begrænsningerne. Der var så smukt, men det var, som om alt det smukke forsvandt, når det blev dynget til med alt det, der ikke duede for ham. Om morgenen løb jeg en tur, men jeg havde stadig behov for at få rensset luften, så det endte med, at jeg eksploderede og råbte: ‘Hvem fanden tror du, du er?’. Kæresten græd, og et par låste sig inde på et badeværelse, men det gik over. Bagefter var vi allesammen helt dræned, men den dårlige stemning var forløst, og det blev en fin tur.”

Pisset på

Når Mia tænker efter, så har det tidligere været vigtigt for hende at være en, andre kunne lide. Det har betydet, at hun har været “pleaser-agtig” og har haft svært ved at sige fra. I dag er hun bevidst om, at “alle har lige meget ansvar for den gode stemning”.

Hun føler selv det for alvor vendte, efter

hun fik brystcancer i 2016. Hun blev lidt mere no bullshit og mødte verden ikke kun med åben, men også skaldet pande.

“Efter det forløb er jeg blevet meget bedre til at vælge kampe til og fra. Og til at lukke af for andres meninger og lade været at sammenligne mig med andre.”

I foråret var hun lige ved selv at ende i rollen som følelsesforurener:

“Jeg var sygemeldt en uge, da jeg blev opereret på grund af bivirkninger fra de hormoner, jeg fik i kølvandet på min cancer. Jeg havde i forvejen, som de fleste andre, arbejdet meget hjemmefra i over et år, og jeg savnede mine kollegaer og at komme ud i mit arbejde som byggesagsbehandler. Mit område var indre by i København, hvor jeg også selv bor, og jeg nød at cykle rundt og kigge på husene. Jeg var blevet gjort opmærksom på, at de tre geografiske opdeltede enheder, vi var delt op i, skulle udvides med en fjerde, men jeg forventede at skulle blive i min.”

Samme dag, som Mia får det gode negative svar på celleprøverne fra sin operation, bliver hun ringet op af sin chef på Teams.

“Jeg tror, han ringer for at spørge, hvordan operationen er gået. Og han er da rigtigt glad for at høre, at der ikke er celleforandringer, men bange for, om han nu kommer til at ødelægge den gode stemning med beskeden om, at jeg skal over til den nye fjerde enhed. Det var, som om jeg blev helt slukket. Og så begyndte jeg bare at tude. Det var kulminationen på og kombinationen af at have gået og ventet på celleprøvesvarene i en uge og få at vide, at jeg skulle flytte.”

Mia følte sig valgt fra, selv om chefen sagde det modsatte. Nedtrykt gik hun ned og købte en salat og en lille flaske hvidvin, som hun satte sig på en trappesten for at nyde.

“Mens jeg sidder der og har ondt af mig selv, kommer der en hund gående. Den kommer rimeligt tæt på min mad, så jeg vifter den væk og siger ‘gå væk’. Så kommer ejeren og siger: ‘Hov, hov, sådan skal du ikke tale til min hund. Du må lære at leve med, at der kommer hunde, når du sidder ude i naturen.

Næste gang får jeg den til at pisse på dig!’. Og så tudede jeg bare endnu mere.”

I handlemode

Mia ringer til en veninde, sammen griner de af den tragikomiske situation. Og så går Mia ellers i handlemode.

Hun finder en spændende stilling, som hun søger og kommer til samtale på, men som ikke matcher hendes ønske om at forblive på nedsat tid. Så da hendes nye områdechef ringer og spørger, om hun er o.k., har hun besluttet sig for at tage ja-hatten på.

“Jeg havde forliget mig med situationen og fik sagt: ‘Jeg er sikker på, at det er nogle fantastiske kollegaer, jeg får, og selvfølgelig er det et godt team, og jeg skal nok have en positiv tilgang’. Det var hun virkelig glad for.”

Da der skulle arrangeres sommerfest, meldte Mia sig til at stå for dagen, hvor kollegaerne var ude at sejle og spise sammen.

“Den energi, der er mellem os kollegaer, som alle enten er nye eller kommer fra andre afdelinger, er supergod. Det giver meget til et hold, at vi vil hinanden, og jeg oplever, at der er en gensidig ydmyghed og respekt over for hinanden.”

Og energien sørger hun for at nære med det, der giver hende overskud, som kan smitte andre.

“Jeg arbejder hjemme en gang om ugen, så jeg kan sidde med og koncentrere mig om de ting, jeg ellers vil blive irriteret over at blive forstyrret i. Der er mange nye kollegaer, som har mange spørgsmål, og de fortjener svar, så jeg er bevidst om, at når jeg er på kontoret, så har jeg tid til det.”

Man kan sige, at hvor Mia tidligere af og til følte en trang til at eksplodere, så forebygger hun i dag de situationer ved at passe godt på sig selv. Ud over nedsat tid og hjemmearbejde er naturen en faktor.

“Jeg går i naturen med en veninde, vinterbader også, og sådan kommer jeg i balance. Samvær med andre, hvor vi smitter hinanden med godt humør, er vigtigt i hverdagen.”

“JEG TAGER IKKE KRITIK PERSONLIGT”

Marie Brixtofte har lært at sige fra og holde ud i strakt arm, når hun mødes med andres brok. Ærligt, kærligt og højtlydt. Og så pakker hun dem ellers ind i empati. Og det virker.

Inden du fordyber dig i teksten her, så fold lige dine sanser ud: Sidder du godt? Måske har du en kop dampende kaffe i en smuk kop ved din side, og der strømmer behagelig musik ud af dine højtalere. Skinner eftermiddagssolen særligt venligt? Ahhh, kan du mærke det? Nu er du en smule mere veltilpas end lige før, ikke?

Du har lige smagt på Marie Brixtoftes bolsjefilosofi, som hun selv praktiserer tre-fem gange om dagen, og som fylder hende med god energi, som hun går ud og smitter sine omgivelser positivt med.

“Den fandt jeg på, da meditation blev en sur pligt for mig. Min meditationslærer sagde, at jeg i stedet skulle være mindful i det, jeg gør. Det syntes jeg også var svært, men med bolsjefilosofien lykkedes det.”

Marie er psykolog (og ja, politiker og Farum-borgmester Peter Brixtoftes datter) og ved derfor af erfaring, men også fra sine fagbøger, rigtigt meget om mennesker og følelser.

“Studier viser, at deler man en skoleklasse op og får den ene side af klassen til at smile, mens de andre ikke gør, så vil læreren altid stille sig foran de smilende. Vi drages mod positive følelser og væk fra de negative.”

90/10-ører

I Maries fag taler man om belastningspsykologi, det at klienters negative følelser kan smitte, og om, at det er vitalt at huske, at følelsen er klientens og ikke psykologens. Egne og andres negative følelser er umulige at undgå, men vi er selv med til at bestemme, hvad vi vil lukke ind, og hvor meget det får lov til at fylde. Marie har iført sig et skjold, som – sin usynlighed til trods – virker.

“Jeg står på et fundament af buddhistisk psykologi, og inden for den er det sådan, at intet er personligt. Intet! Det handler altid om afsenderen. Og det betyder, at møder jeg kritik, så tager jeg det ikke personligt.”

Inden for psykologien taler man også om at

lytte med 90/10-ører. Fordi 90 procent af den kritik, du oplever fra en anden, handler om den anden. Du står kun selv for de 10 procent, der har sat noget i gang hos den anden. Eller som Marie forklarer det med et eksempel:

“I efteråret var jeg på ferie med en af mine døtre. Vi rejste med nattoget til Italien, og jeg lavede et opslag om det på Facebook, hvor en kommenterede lidt negativt, at jeg var privilegeret sådan at have tid og økonomi til at rejse med mine døtre. Det handler jo ikke om mig, men om, at hun måske tænker: Det er ikke alle, der er lige så heldige. Og jeg er kæmpeopmærksom på det privilegium. Det kan også være, at hun tænker: Gid jeg havde penge til at kunne rejse, eller gid mine børn ville rejse med mig. Og det kan jeg da godt forstå, men det handler igen om hende. Mine 10 procent i det her tilfælde er, at jeg har rejst med min datter og tilladt mig at dele det, og det har så aktiveret noget i hende. Men havde du delt det på din Facebook-profil, så havde hun sikkert skrevet det samme til dig. Negativitet handler om andres usikkerhed eller underskud, og er vi bevidste om det, kan vi møde dem med dyb empati i stedet for at spejle deres negativitet.”

Marie svarede kvinden, at hun har knoklet for muligheden og niver sig selv i armen over, at det er lykkedes hende at skabe de rammer.

Det er desværre en kendsgerning, at det er nemt at være negativ på de sociale medier, men hvorfor er det næsten mindre pinligt at være uempatisk end at være empatisk? Marie har et bud på det:

“Når vi er uempatiske, for eksempel på de sociale medier eller i trafikken, så er vores amygdala i hjernen aktiveret, og vi er i kamp, flygt eller fryd. Vi bliver primitive og mister pinlighedsfilteret, som er en mere raffineret følelse. Når vi derimod er i empati, så har vi masser af blod i hjernen og hjertet, og så har vi adgang til skam, som bliver en faktor, der kommer ind i ligningen og stopper os i tide.”

Når Marie bliver mødt af andres osende og potentielt smittende negative følelser, møder hun dem med “sød med sød på”.

“I virkeligheden har de jo brug for omsorg, eller også er det deres facon eller en dårlig vane med at være negativ, og så synes jeg, du skal sige det på den sødeste, kærligste måde, hvor du tager ansvar for, hvad det gør ved dig. Jeg har udviklet den form, jeg kalder “at sige fra kærligt og ærligt” med lige dele empati, omsorg og sigen fra. Hvis det er en kollega på arbejdet, der brokker sig, kan du sige: ‘Jørgen, jeg forstår godt, at der er rigtigt meget på arbejdet, du er træt af, og jeg tror egentlig, at det lidt er blevet din rolle og din facon at brokke dig, og nogle gange er det også lidt sjovt. Jeg kender godt, at jeg selv har lyst til at brokke mig. Men, Jørgen, det gør noget ved mig. For hver eneste gang, du klager over ledelsen, så smitter det lidt, og jeg kommer i tanke om ting, jeg også er utilfreds med. Men meget af det er vilkår, vi ikke kan ændre på. Lad os ændre på det, vi kan, og vil du så ellers prøve, når vi er sammen, ikke at være så negativ?’”

Stop!

I hjemmet, der tæller mand, tre børn og en hund, falder der lidt færre ord, når for eksempel præteenageren tager negative energier med til morgenbordet.

“Der er det den helt korte: ‘Stop!’. Efterfulgt af: ‘Hvis du er i dårligt humør, så vil jeg godt trøste dig eller tale med dig om det på dit værelse. Men når du bare taler negativt, så spreder du negativ energi, så stop!’. Min mor plejede at sige: ‘Har du ikke noget positivt at sige, skal du ikke åbne munden’, men det er jo lidt hårdt. Nogle gange er man ked af det og har brug for trøst, og ens klage er jo en kommunikation om noget, der er svært. Derfor synes jeg, man skal tilbyde sin teenager opmærksomhed. Når jeg har mest lyst til at trække mig fra min teenager, skruer jeg faktisk i stedet op for kærligheden. Krammer hende ekstra meget, sover på hendes værelse og laver noget sammen med hende. Så falder hun til ro.”

Marie er selvfølgelig ikke immun over for



“Når nogle siger, jeg får det til at lyde nemt at få det godt, så husker jeg at fortælle, at der, hvor jeg er i dag, er resultatet af 20 års terapi. Og resultatet af selv at være psykolog.”

MARIE BRIXTOFTE (42)

- er gift og mor til Sophie på 11, Emily på 9 og Laura på 8 år.
- er autoriseret psykolog, økonom, foredragsholder, forfatter og politiker for Radikale Venstre.
Mariebrixtofte.dk

smitte med negative følelser, men hun er bevidst om, når det sker, og så sporer hun følelsen tilbage til kilden.

“Det er omsorg for mig selv. Så det giver mening, at o.k, jeg er bare blevet smittet. Vi er så gode til at spørge alle andre ‘hvorfor mon du har det sådan?’, men vi skal også være gode til at tune ind på os selv.”

Derfor følger Marie heller ikke nogen på de sociale medier, som irriterer hende.

“Det er jo mit shit, at de aktiverer noget i mig, men derfor også mig, der kan ændre på det. Hvorfor gå rundt og forurene sig selv?

Jeg har en klient, der bliver i dårligt humør af at se nyheder, og så har jeg sagt: ‘Få nyhederne på en anden måde. Og hvis du ikke kan lade være, skal du bagefter gå ind på Verdensbedstenyheder.dk og lige bruge 10 minutter på at lukke af på en god måde.’”

Et smil, øjenkontakt og i det hele taget positiv kontakt og opmærksomhed er løsningen på følelsesforurening, hvis du spørger Marie.

“Jeg siger godmorgen til alle på min vej. Og ønsker dem en dejlig dag, og ser jeg en smuk kvinde, en smuk mand eller et smukt smil, så kommenterer jeg på det.”

Resultat: Marie bliver glad, og modtageren bliver glad, og det smitter uendeligt.

“Jeg har skruet op for det, som generthed og pinlighed bremsede tidligere. For mit ego, min tanke om, hvad andre tænker om mig, må ikke stå i vejen for nærhed. Når vi deler lidt ud af os selv, knytter vi os til hinanden, og der sker en lille grad af holden af.”

Marie understreger det med at give mig et kæmpe kram som afsked. Det første, jeg har fået af en fremmed i snart to år. Det smittede i en grad, så alle, jeg mødte i supermarkedet bagefter, fik en hilsen og et smil.

“Den, der tager styringen på stemningen, får følgeskabet”

Følelsesforurening er en størrelse, som går begge veje. For vi kan være både den, der bliver forurennet, og den, der forurener. Og ofte ved vi ikke det sidste.

Sociolog Rikke Østergaard hjælper dig med at fange følelserne.

HVAD ER FØLELSESFORURENING?

“Det er, når følelser smitter. Vi former og skaber hinandens liv og ikke kun vores egne liv, som vi ellers så gerne vil tro. Det er videnskabeligt bevist, at vores følelser ikke kun er vores egne, de er også påvirket af dem, vi omgås. Det foregår ubevidst, og vi er sjældent opmærksomme på det, men dem, vi er sammen med, og deres venner har en kæmpe indflydelse på, hvad vi føler. Vi smitter hinanden med vores følelser, gode og dårlige. De negative følelser bliver til følelsesforurening, fordi vi som udgangspunkt altid tror, at andres humør har noget med os at gøre. Vi tænker: Hvad har jeg gjort galt?”

Når man ødelægger dagen for sine medmennesker med en dårlig stemning, er det ofte, fordi man selv har det skidt eller svært. Og det er meget vigtigt at sige, at der er ikke nogen, der følelsesforurener med vilje. Som sociolog har jeg arbejdet meget med social kapital. Altså: Hvad er det for nogle mennesker, jeg har omkring mig, og hvad er det, vi booster hinanden med af stemninger? Det er vigtigt at skelne mellem at være kritisk og brokke sig og at følelsesforurene. Forskellen er, at når der følelsesforurenes, så er der maks. 20 procent af det, man brokker sig over, man reelt kan gøre noget ved. Der er kommet 80-90 procent fnidderfadder oveni.

Følelsesforurening kan være at sidde sammen med en veninde og tale helt vildt grimt om en tredje veninde. Eller det, du samler op, når veninden taler negativt om sin eksmand på syvende år, fordi hun fortsat er i sine følelsers vold.

Negative følelser styrer desværre mere end positive. Flokken bliver mere påvirket af dem, fordi det er vores overlevelsesinstinkt at reagere på det negative og på fare på færde.”



EKSPERTEN:

Rikke Østergaard er sociolog, foredragsholder, ledelsesrådgiver og forfatter. Blandt andet til bogen *Vi havde en fest på arbejdet, men så kom Preben – en guide til, hvordan du stopper følelsesmæssig forurening på jobbet.*

HVORNÅR ER JEG SÆRLIGT UDSAT FOR AT SUGE FØLELSESFORURENING TIL MIG?

“Hvis du er presset og lidt ude af balance. Hvis du er stresset, er du allerede i alarmberedskab, for er der så også anden fare på færde? Du bliver lidt en svamp for negative følelser og skal passe på dig selv for at lukke for den utæthed, hvor du tager forureningen ind.

Helt generelt at det nemmere at blive følelsesforurennet, men også smitte, hvis vi er ude af balance og ikke passer på os selv,” forklarer sociolog Rikke Østergaard.

3 GODE RÅD TIL AT BOOSTE STEMNINGEN OG SMITTE POSITIVT

1. SMIL OG UDVIS TAKNEMMELIGHED

“Hvad vil du gerne smittes med? Og hvad vil du gerne smitte andre med? Opsøg det, og send det ud. Smil smitter og booster dit og andres humør. Taknemmelighed er også et fantastisk redskab til at booste stemningen. Jeg kalder det limen mellem mennesker. Tænk du noget pænt om andre, så sig det til dem, og vær gerne meget konkret. Hvis du ved, at et menneske er taknemmelig for dig, vil det naturligt booste jeres venskab.”

2. TAG STYRINGEN PÅ FØLELSERNE

“Den, der tager styringen, får følgeskabet. Har du overskud til at være glad eller bruge humor, så bidrag med god stemning. Når mine børn siger ‘nej’ til alt, jeg foreslår, siger jeg: ‘Tænk over, hvad I gider, kom selv med nogle forslag, så kigger vi på det’. I stedet for at hoppe med på deres stemning og sige: ‘I gider heller aldrig noget’. Det er væsentligt for mig at sige, at du ikke skal føle det som dit ansvar at smitte positivt, for det kan være svært, især hvis du er introvert.

Sørg for, at du selv er i balance og har overskud, så vil din indre stemning smitte helt af sig selv.”

3. RYD OP

“Hav øje for, hvad du fodrer dit mindset med. Hvad læser du? Hvilke mennesker ser du? Hvad trigger dig negativt, stresser dig eller giver dig negative følelser? Find frem til det, og ryd op i det. Det kan være folk eller medier. Jeg er bevidst om at opsøge og følge det, der giver mig god energi. Derfor er min Instagram lige nu fyldt med positive indslag. Jeg følger det, som giver mig en god følelse og gør mig glad.”

3 GODE RÅD TIL AT UNDGÅ AT BLIVE FØLELSESFORURENET

1. LÆG MÆRKE TIL, HVAD DER GIVER DIG ENERGI

“Og hvad der dræner dig for energi. Læg mærke til stemningen, og mærk efter: Bliver jeg påvirket positivt eller negativt?”

2. HUSK: DET HANDLER IKKE OM DIG

“Når du bliver følelsesforurenet af andres dårlige stemning, så handler det formentligt ikke om dig. Andre, der er i deres egne følelsers vold, er for optagede af følelserne til at se, hvordan det påvirker dig.”

3. DU KAN STOPPE DET

“Find ud af, om du kan stå i stormen og være med til at ændre stemningen i lokalet, eller om du har brug for at trække dig? Lær at afvise på en imødekommende måde. Mennesker opfører sig, som de gør, så længe de får lov til det. Du er altså selv med til at give andre lov til at opføre sig, som de gør, det er ikke noget, de gør mod dig. Men du kan stoppe det.”

FORURENER NOGLE MERE END ANDRE?

“De humørsvingende typer smitter mest, og mere end dem, som brokker sig stabilt, for vi forventer ikke andet af de sidste, og vi er trygge ved, at deres brok ikke handler om os, men er en del af deres personlighed. Hvis man har en humørsvingende type i sin omgangskreds, så synes jeg faktisk godt, man må sige: ‘Vi vil glæde os til at se dig til festen/fødselsdagen/arrangementet, hvis du vel at mærke er i godt humør’, for hvem vil så ikke gøre sig umage med at være det?”

De konfliktsky kan også forurene meget. De gør alt i en god mening, men fordi de ikke tør gå til kernen og løse problemet med den, det handler om, bruger de tit meget energi på at tale med andre om personen uden at få løst det, og det forurener ikke kun deres relation og mening, men det påvirker også dem, der bliver indblandet. Stop dig selv, hvis du er konfliktsky, og oparbejd mod til at tale med den, du har et problem med, frem for en masse andre.”

HVAD ER TEGNENE PÅ, AT JEG ER FØLELSESFORURENET?

“Jeg mærker det selv som en siten i kroppen. Det er stresshormonet kortisol. Du vil sikkert også mærke det helt fysisk, når alt i dig stritter imod, når du modvilligt er på vej ind ad en dør til for eksempel dit arbejde eller en relation, som ikke er god for dig. Ubevidst vil vi søge væk fra det, der dræner os. Nogle hurtigere end andre.”

Du kan også få kapret din hjerne på for eksempel cykelstien, hvis der er en, der overhaler dig med ordene: ‘Så flyt dig dog, din idiot. Se dig dog for’. Det sker for mig, og jeg kører ellers pænt, så jeg vil også føle mig uretfærdigt behandlet, og så kan jeg blive lidt farlig krokodille og miste mig selv og få lyst til at råbe tilbage. Det er helt naturligt at gå i forsvarsmod. Men det er ikke godt.”

HVORDAN VED JEG, OM JEG ER HENDE, DER FØLELSESFORURENER?

“Mange ved det faktisk ikke. Nogle er så heldige, at andre fortæller dem det. Og ellers: Mærk efter. Er du i balance? Har du overskud, eller er du fortravlet?”

Mange kvinder bebrejder sig selv alt det, de ikke når eller ikke gør,

som de gerne vil gøre det, men selvbefredelse forurener også.

I begge tilfælde gælder det, at du bør stoppe op, have fokus på at være sød, først og fremmest ved dig selv, for så smitter du dine medmennesker positivt i stedet for negativt. Og du skal ikke bruge lang tid på at rydde op efter det rod, du ellers vil efterlade dig.”

HVORDAN UNDGÅR JEG AT BRINGE FØLELSESFORURENINGEN VIDERE?

“Er det dig, der medbringer smitten, så fortæl gerne dine omgivelser, hvorfor du ikke lige er på toppen. Også selv om du måske ikke har lyst til at tale om det. Sig i stedet, at du er kommet, fordi du gerne vil smittes af de andres gode humør.”

Er det et ubehag, du registrerer udefra, så mind dig selv om, at det, du oplever, højst sandsynligt ikke har noget med dig at gøre. Du kan standse følelsesforureningen ved at holde op med at tage den andens stemning ind.

Hvis du oplever, at din kollega oser eller ligefrem siger noget surt til dig, så vær modig nok til at spørge: ‘Er du o.k.? Hvad sker der i dag?’, hvis du kan mærke, at det ellers er noget, der kommer til at larme i dig. Konfronter den anden, før du bliver smittet med hans eller hendes negativitet, og mind dig selv om, at det ikke er noget, hun eller han gør mod dig, men noget, der sker inde i hende eller ham.

Den, der tager styringen på stemningen i en positiv retning, får følgeskabet. De fleste vil hellere følge med den, der er sjov og glad og siger: ‘Kom nu, det er hårdt for tiden, men lad os stå sammen’. Vi får et langt bedre liv, hvis vi tager stilling til: Er det her noget, det er værd at brokke sig over?

Jeg deler alt op i ‘kan jeg gøre noget ved det?’ eller ‘kan jeg ikke gøre noget ved det?’. Nogle gange tager jeg mig selv i, at jeg faktisk godt kan gøre noget ved det, men jeg har ikke lyst til det, eller også synes jeg ikke, det er mit ansvar, og så må jeg godt lade det ligge,” slutter sociolog Rikke Østergaard. ■

3 GODE RÅD TIL DIG, DER MÅSKE SELV FØLELSESFORURENER

1. ROS DIG SELV

“Hvis du opdager, at det er dig selv, der forurener negativt, så bliv glad, og ros dig selv for, at du har opdaget det. Bliv bevidst. Stop selvbefredelserne. Erkend, at du har et problem, men også, at det ikke er de andres ansvar at løse det for dig.”

2. KAN DU LUKKE NED?

“Kig på, hvad det er, der sker, når du forurener, og find ud af, hvad du kan gøre hos dig selv for at ændre stemningen. Hvorfor er det, du ender i de situationer, hvor det går galt? Kan du lukke ned for det, der smitter dig? Er der nogle mennesker, du skal se mindre, eller er der en stemning, du ikke skal tage med hjem fra arbejdet?”

3. DU SKAL RÆKKE UD

“Det kan være ensomt at erkende, at man selv er den, der smitter negativt. Min erfaring er, at man bliver taget utroligt godt imod, hvis man siger, at man har lyst til at ændre noget, men måske har brug for hjælp. Det er ikke sådan, at andre kun kan lide dig, hvis du smitter positivt. Andre kan også lide dig, hvis du tør være sårbar. Men forvent ikke, at andre skal fikse det.

Du skal selv gøre arbejdet.”