



*Pas på dig selv og dem omkring dig*



# FØLELSER SMITTER

Det er ikke kun en virus, vi risikerer at blive inficeret af, når vi er ude blandt andre mennesker. Følelser overføres også fra menneske til menneske, viser forskning, og desværre er smittetrykket størst, når det gælder de negative af slagsen, fortæller en sociolog. Heldigvis kan vi beskytte os selv – og det kræver ikke engang et mundbind.

Af JO BRAND > Foto SHUTTERSTOCK

**D**et kan godt være, at du tror, at din chefs mands lillesøsters humør ikke på nogen måde kan betyde noget for dig. Men det kan det. Forskning viser nemlig, at følelser kan smitte i tre led. Det vil altså sige, at hvis din chefs mands lillesøster er sur over et eller andet, kan det i sidste ende komme til at gå ud over dig. Hvis altså ikke smittekæden bliver brudt. Hvordan det sker, vender vi tilbage til. Men lad os først starte med det faktum, at følelser smitter. Hvorfor de gør det, og hvordan de gør det, ved sociolog Rikke Østergaard. Hun har netop skrevet bogen ”Vi havde en fest på arbejdet, men så kom Preben ...”, der handler om ”følelsesmæssig forurening” på arbejdspladsen – altså hvordan et menneske kan ødelægge det for mange andre

ved at sprede sit dårlige humør. Selv om bogens fokus er på arbejdslivet, så gælder der præcis de samme mekanismer for forureningen, uanset om vi har med kolleger, venner, familie eller folk i supermarkedet at gøre ...

Så med fare for at lyde som en ansat i Sundhedsstyrelsen: Du kan blive smittet alle vegne!

– Følelser smitter helt konkret ved, at vi er biologiske væsner, der tilpasser os hinanden for at passe ind i flokken. I urtiden var det nødvendigt for, at vi kunne afkode, om der for eksempel var fare på færde. Og vi gør det samme i dag: Vi aflæser hinandens ansigtsudtryk og kropssprog, forklarer Rikke Østergaard og fortæller om spejlneuroner. Det er nogle celler i vores hjerne, der reagerer, når vi ser andre gøre noget. Og de reagerer på den

måde, at de sender impulser ud i kroppen til at gøre det samme som den person, vi observerer. Altså: Hvis vi ser én spise en is, kan vi selv opleve at få vand i munden. Eller hvis vi ser en grine, begynder vi måske selv at gøre det.

Og det sker ofte uden, at vi er klar over det.

– Hvis jeg kigger på et menneske, der smiler, så er det ikke bevidst, at jeg smiler tilbage. Det er mine spejlneuroner, der gør, at jeg lynhurtigt kopierer adfærden og begynder at smile tilbage, siger Rikke Østergaard.

## FARE PÅ FÆRDE

Ligesom spejlneuronerne spejler positiv adfærd, gør de det samme, når det kommer til den negative. >

> – Hvis jeg ser et menneske, der ser vredt ud, vil jeg ubevidst reagere ved at begynde at producere stresshormoner, fordi et vredt menneske signalerer, at der er fare på færde.

Men nu er vi jo i en situation i dag, hvor vi kan møde et menneske, der er rasende, fordi han har fået en parkeringsbøde. Kan det passe, at vi også reagerer på det? Ja, det kan det, siger Rikke Østergaard og forklarer:

– Man skal ikke glemme, at vi er pattedyr. Vi er ligesom aberne. Vi har antennerne ude, når vi går rundt ude i virkeligheden, og fornemmer hele tiden, hvad der sker omkring os, selv om vi ikke er bevidste om det. Det er sådan, vi er designet biologisk, og det har været med til at sikre vores overlevelse. Man skal huske, at hjernen ikke har udviklet sig i 200.000 år, og at vi har været helt afhængige af hinanden for at overleve, og at der har været situationer, hvor der ikke har været tid til at tale sammen. Hvis der for eksempel er kommet et rovdyr, har der ikke været tid til at bruge ord. Der har det været nødvendigt, at den første, der spotter dyret, sender signaler, som de andre lynhurtigt kan reagere på, siger hun og påpeger, at det ikke er så meget anderledes i dag: Hvis et menneske i en flok bliver forskrækket og pludselig begynder at løbe, vil andre formentlig gøre det samme. Også selv om der reelt set ikke er grund til at løbe. Vores hjerne er så gammel, at den ikke ved bedre. Den reagerer per refleks.

### STRESS SMITTER VOLDSOMT

En af de følelser, der ifølge Rikke Østergaard smitter allermest, er stress. Og det smitter på en ubehagelig måde ved at aktivere det, hun kalder krokodillehjernen. Andre kalder det krybdyrshjernen. Uanset navnet er det den del af hjernen, der får os til at reagere allermest primitivt.

– Når krokodillehjernen bestemmer, overtager den alt, og det betyder, at der bliver der lukket ned for empati, og at vi bliver egoistiske, korte for

hovedet og så videre – alt sammen for at sikre os vores egen overlevelse.

Møder man et menneske med krokodillehjerne risikerer man også selv at få det. Eller som Rikke Østergaard siger:

– ”Krokodiller” avler ”krokodiller”. Bare tænk på, hvad der ville ske med dig, hvis du sidder derhjemme, og din partner kommer hjem og smækker med døren i entreen, går forbi dig, uden at sige hej, og bare snerrer af dig, når du pænt spørger, om han har haft en god dag.

Ja, medmindre man er i zen, hidser man sig naturligvis op! Det er selvfølgelig ikke hensigtsmæssigt på den måde at lade sig inficere med smitte, men det er ikke desto mindre det, der ofte sker, hvis man ikke er opmærksom – for igen: Vores gamle hjerne ved jo ikke bedre.

– Selv om det, folk hidser sig op over, kan være fuldstændig ligegyldigt, så smitter det helt vildt. På den måde overtager man lorten fra hinanden, siger hun. Det leder så naturligt hen til spørgsmålet: Hvad gør man så med den lort, man har fået fra en anden? Ja, hvis man ikke tænker sig om, kaster man den selvfølgelig videre.

Og så er vi tilbage til begyndelsen: Din chefs mands lillesøster. For ifølge Rikke Østergaard kan den lort blive kastet i tre led. Eller sagt på en

## VIDSTE DU ...

... at alle følelser smitter? Den eneste grundfølelse, som man ifølge FBI og CIA ikke kan aflæse hos andre, er taknemmelighed. Så den skal man huske at give udtryk for.

KILDE: SOCIOLOG RIKKE ØSTERGAARD

lidt pænere måde, så viser forskning, at følelser – særligt de negative som vrede, irritation og stress – smitter i op til tre led, hvis smittekæden ikke bliver brudt. Det vil altså sige, at hvis din chefs mands lillesøster er i dårligt humør, kan det i sidste ende gå ud over dig. Det kunne foregå således: Hvis lillesøsteren er sur og skuffet, fordi hun ikke er blevet inviteret med til en fest, som hun håbede på at blive inviteret til, og så mødes med din chefs mand, vil lillesøsterens humør påvirke stemningen blandt de to. Derefter kan der så ske det, at din chefs mand tager hjem til din chef og lader den dårlige stemning gå ud over hende ved for eksempel at være kort for hovedet og irriteret, og så kan der igen ske det, at din chef møder vred op på arbejdet næste dag og snerrer, hvilket påvirker dig. Voila: Du er nu i dårligt humør på grund af, at din chefs mands lillesøster ikke har modtaget en festinvitation!

### STOP SMITTESPREDNINGEN

Men fordi det kan ske, betyder det ifølge Rikke Østergaard ikke, at det behøver at ske. Ligesom man kan tage en maske på og spritte hænder for at stoppe smittespredningen af virus, er der nemlig også noget, man kan gøre for at stoppe smittespredningen af følelser.

Og hvad gør man så, hvis man nu er hende, der ikke er blevet inviteret med til den fest, man ellers havde håbet sådan på at blive inviteret med til? Eller ikke havde fået den forfremmelse, man drømte om? Altså, hvordan kan man undgå at smitte andre med sine negative følelser?

– Først må man blive bevidst om, hvordan man har det. Man skal ikke være uærlig og bare lade, som om man er glad, når man i virkeligheden er vred, ked af det eller stresset. Du kan ikke skjule, at du har det skidt. Andre mennesker vil via deres spejlneuroner kunne fornemme det, og så vil de bruge deres energi på det. Hvis man derimod erkender, at man har det, som man har det, og for eksempel siger ”Undskyld, hvis jeg lyder mærkelig i stemmen, men jeg har haft sådan en dårlig morgen,” vil man smitte mindre, fordi de mennesker omkring én ikke skal bruge deres menneskelige intuition på at gætte, hvad der foregår. Samtidig har man mulighed for lige at få luft, uden at det behøver at fylde og infiltrere stemningen. Hvis man letter på ventilen, ender man ikke med at eksplodere, siger Rikke Østergaard.

Så er der de situationer, hvor man selv egentlig er i udmærket humør, men så møder man en ”krokodillehjerne” – en som for eksempel skælder ud, når man er nede i supermarkedet for at købe ind, fordi man måske står lidt for tæt på.

– I mødet med krokodillehjerner er det vigtigt, at man er bevidst om det, der er sket, og lige bruger lidt tid på det. Jeg blev for eksempel angrebet i Netto af en mand, der syntes, jeg stod for tæt på, selv om der var i hvert fald to meter imellem os. I stedet for at lade mig hижacke af hans følelser og blive følelsesforurenet i Netto, som jeg ville have gjort engang, brugte jeg lige lidt tid på at tænke over det, der lige var sket, mens jeg var lidt paf. Og for at undgå at tage smitten videre, brugte jeg min empati for at forstå, hvorfor han reagerede som, han gjorde. Jeg nåede frem til, at han måtte være

rædselsslagen for at blive smittet med corona, og at det derfor var hårdt for ham at gå uden for en dør. Og hvis vi på den måde møder andre med empati og overskud, undgår vi også at blive smittet, siger Rikke Østergaard.

– Det handler også om at være vågen og opmærksom og tage det, man fornemmer, alvorligt. Så hvis du kommer ind et rum og fornemmer, at stemningen er dårlig, så spørg dig selv, om det skal have lov til at stjæle din energi. På den måde har man et valg. Man kan være bevidst. Hvordan man så tackler det helt konkret, afhænger selvfølgelig af situationen. Måske kan man gå, eller måske er man så modig, at man kan sige ”her er godt nok dårlig stemning lige nu ...”.

– En anden mulighed er at spørge personen med krokodillehjerne, om de er okay. Mange vil måske lade være med at gøre det, fordi de er bange for, at personens dårlige humør har noget med dem selv at gøre. Men hvorfor altid tro, at det handler om én? Der er meget stor chance for, at det ikke gør. Så lad være med at tro, at det handler om dig, når din mand kommer hjem og er sur! Hvorfor ikke prøve at vende stemningen? foreslår Rikke Østergaard og fortsætter:

– Det er så vigtigt, at vi passer på hinanden, for vi kan faktisk ikke leve i et lykkeligt samfund, hvis nogle har det skidt. Bare tænk på, at en ting som depression smitter med 25 procent i første led! Selv om de negative følelser ifølge Rikke Østergaard smitter mest – hvilket jo giver god mening, eftersom frygt og vrede har været med til at sikre vores overlevelse bedre end grin og glæde – så er der heldigvis også en vis smitterisiko ved de positive følelser, så dem kan man med fordel forsøge at smitte sine omgivelser med, fortæller Rikke Østergaard. Hun gør det selv.

– Jeg prøver at smitte alle, jeg møder på min vej, med lidt god stemning. Hvis jeg smiler til kassedamen, smiler hun måske til den næste kunde, som så smiler til en anden ... ■

## SÅ MEGET SMITTER GLÆDE

Vis mig dine venner, og jeg skal sige, hvordan du har det. Eller noget i den dur. I hvert fald viser forskning foretaget af sociolog på Harvard University, Nicholas Christakis, og politolog fra University of California, James Fowler, at hvis en person er lykkelig (happy), stiger sandsynligheden for, at denne har en nær ven, som også er lykkelig, med 15 procent. I næste led er sandsynligheden 10 procent, og i tredje led er den seks procent. Ifølge de to forskere er det også sådan, at ens sandsynlighed for at være lykkelig stiger med ni procent for hver en lykkelig ven, man har, mens sandsynligheden falder med syv procent for hver en ulykkelig ven, man har.

Kilde: POSITIVEPSYCHOLOGYNEWS.COM

## OM EKSPERTEN

Rikke Østergaard er sociolog, ledelsesrådgiver og foredragsholder. Hun har skrevet flere bøger, bl.a. ”Tak – der er altid noget at være taknemmelig for” og senest ”Vi havde en fest på arbejdet, men så kom Preben ... – en guide til, hvordan du stopper følelsesmæssig forurening på jobbet.” Se mere på rikkeostergaard.com.