



18. maj 2007

## Giv livet en chance - kom i balance

Af: [Malin Schmidt](#)

Problemer i parforholdet? Skænderier med teenagebørnene? Stress på arbejdet? For mange ligger svaret på problemerne i terapi, coaching og selvhjælp. Men den boomende selvhjælpsindustri foregøgler os, at det helt perfekte liv er inden for alles rækkevidde. Dermed bliver den en del af problemet, fordi det lægger perfektionsniveauet for højt, mener socialpsykolog Thomas Johansson i en ny bog. Men hvad er der galt i at søge hjælp, når livet føles svært?

Perfekt hår, et perfekt smil, en perfekt gylden hud og en god figur i et helt perfekt sæt tøj. Det er 29-årige Camilla Nørgaard set fra den anden side af cafébordet på Frederiksberg: køn, velformuleret og sikkert masser af succes. Men sådan følte hun sig langt fra indeni, da hun for tre måneder siden begyndte at arbejde på en af journalistuddannelsens mest eftertragtede praktikpladser, TV 2 Sporten.

"Det var her, jeg allerhelst ville arbejde, og jeg tænkte, at'nu har jeg muligheden for at gøre det rigtigt, rigtigt godt, møde en masse virkelig dygtige folk, suge til mig'. Så jeg skruede forventningerne helt op, jeg følte, at jeg skulle kunne det hele på en uge. Så kan man vel ikke andet end skuffe sig selv," siger Camilla Nørgaard, der mærkede resultaterne af de høje forventninger, da hun skulle klippe sit første golf-indslag.

"Jeg vidste intet om golf. Og da jeg sad og klippede, stressede jeg mig selv helt sindssygt meget. Jeg fik det dårligt og tænkte hele tiden, at'de andre gør det her på en halv time, du skal være færdig nu'. Det endte med, at det tog mig tre timer."

Da hun undskyldte over for chefen, kiggede han bare på hende og spurgte retorisk, hvor lang tid det lige var, hun havde arbejdet der. Hun indrømmede, at tre uger ikke var meget, men alligevel.

"Jeg ved godt, at forventningerne kommer fra mig selv, for der er aldrig nogen, der har brokket sig over det, jeg har lavet. Tværtimod."

Næste gang, hun fik stress-panik var, da hun for første gang skulle klippe et ishockey-indslag op til deadline og havde 15 minutter at gøre det på. Og så bestilte Camilla Nørgaard en tid hos en coach.

"Jeg synes, det hjælper. Hvorfor ikke optimere de processer, som er u hensigtsmæssige og få nogle redskaber, der kan gøre det nemmere, når jeg nu har muligheden for at effektivisere mit liv og fjerne det, der stresser mig. Lidt som når en bil skal på værksted," siger Camilla Nørgaard og holder en pause, inden hun fortsætter.

"Der er jo ikke nogen grund til at have det sådan, hvis man ikke behøver. Og det er heller ikke, fordi min coach sidder med de vise sten, men han stiller de rigtige spørgsmål: hvorfor, hvorfor ikke, hvorfor er det vigtigt. Det kan virke så banalt og indlysende, at det egentlig er grotesk, at man skal have et fremmed menneske til at sige de ting."

### Flere vil forandre mere

Camilla Nørgaard er ikke den eneste, der har opdaget coachingens velsignelser. I International Coach Federations nordiske afdeling (ICF) er man gået fra 25 til 200 medlemmer på halvandet år. En

enkelt Google-søgning resulterer i 570.000 danske sider, og selv om der endnu ikke findes offentlige tal på det uigennemskuelige coaching-marked, er der et kraftigt stigende antal danskere, der opsøger en coach for at få styr på parforhold, karriere- og familieliv, siger Connie Friman. Hun er talsmand for ICF Nordic, den største og mest velorganiserede forening i det kaotiske coaching-marked.

Og coacherne er ikke de eneste, danskerne søger hjælp hos, når livet skal fikses. Også hos Psykoterapeut Foreningen, den største af foreningerne i det ligeledes uigennemskuelige marked, melder man om markant stigning blandt klienterne. Ligesom Dansk Psykologforening inden for de seneste fem år har set, at langt flere opsøger en psykolog. Stigningen skyldes ifølge landets psykologer især problemer med helt almindelige dagligdags trivsel på arbejdet, i familien og i parforholdet snarere end de tunge depressioner og 'alvorlige' psykiske lidelser, siger Roal Ulrichsen, formand i Dansk Psykologforening.

"Man vil være fit for fight, og man vil ikke finde sig i ikke at trives. Når hjælpen eksisterer, hvorfor skal man så ikke have den? For 30 år siden levede vi bare med det, men nu vil man have sit liv, sit forhold til sine børn og sit arbejdsliv til at fungere ordentligt."

Den tid er forbi, hvor danskerne sneg sig til psykologen og kom med dårlige undskyldninger, hvis de mødte en bekendt på vejen. Det er ikke længere tabu at ville have mere ud af sit liv ved hjælp af andre. Og hvorfor egentlig nøjes, hvis man kan få et bedre sexliv, et bedre parforhold, et bedre forhold til sine børn, et bedre arbejdsliv, en bedre balance mellem arbejds- og familieliv, et bedre job, en ny karriere, et effektivt og optimeret liv? Eller som Camilla Nørgaard, mere fokus på det gode og mindre stress over ting, hun alligevel ikke kan ændre.

De subjektive oplevelser af, at det virker, kan man jo aldrig tage fra nogen, siger socialpsykolog Thomas Johansson, professor ved Göteborgs Universitet og Roskilde Universitetscenter. Men hele terapi- og selvhjælpsindustrien er med til at skabe illusionen om det perfekte liv. Og illusionen om det perfekte lægger niveauet for livet så højt, at der i sidste ende paradoksalt nok skal en terapeut eller en coach til for igen at få livet på gød og proportionerne på plads.

"Problemet er, at hvis livet ikke lykkes, falder det tilbage på individet. Hvis dit arbejde ikke er så spændende og udfordrende, som du havde ambition om, så handler det ikke om politik, uretfærdighed eller magtstrukturer i samfundet. Nej, det hele falder tilbage på individet. At man ikke selv har formået at få den rette emotionelle intelligens, at man ikke har fået det rigtige lederkursus. Løsningen bliver endnu flere kurser og en ny coach, for måske den seneste ikke var den rigtige alligevel," siger Thomas Johansson, som med sin bog Makeovermani, der udkom på dansk i sidste uge og som sidste år blev en bestseller i Sverige, retter et hårdt slag mod den branche, han selv kommer fra.

"Du kan sammenligne det med kroppen. Hvis du opsøger en træningscoach, så siger han, at maven skal ned. Du kommer til at få øjnene op for alle din krops defekter i projektet om at skabe en perfekt trimmet krop. Problemet er, at de øgede krav, branchen selv er med til at pumpe op, bliver en del af problemet," siger Thomas Johansson, der både har arbejdet som psykolog, psykoterapeut og har skrevet bøger om psykoanalyse.

I dag mener han, at industrien giver et indtryk af, at alle mennesker har præcis samme muligheder for at opnå en veltrænede krop i et harmonisk sind - et menneske der fungerer og er god til det meste.

### **Konstant personlig udvikling**

Men coach Morten Rasmussen, der i et års tid har drevet virksomheden Kom Frem, mener, at hans klienter ikke har urealistisk høje forventninger til livet.

"I en kaotisk tid løber mange så stærkt, at de har en tendens til at glemme, hvad der er rigtigt og

vigtigt for dem. Vi skal nå en masse på kort tid, og vi skal tjene en masse penge. Det er blevet vores livsstil, og derfor er jeg overbevist om, at hjælp til at få styr på kaoset vil vokse endnu mere i fremtiden. Livskonsulenter kunne man også kalde os," siger Morten Rasmussen, der fra sit kontor på Frederiksberg coacher inden for alle livets områder.

Det handler om at hjælpe klienten til at prioritere og finde ud af, hvad og hvorfor noget er vigtigt eller mindre vigtigt for ham eller hende. Nogle gange kræver det en større livs-forandring, andre gange handler det bare om at flytte fokus eksempelvis i et parforhold, hvor man lægger mærke til alt det, partneren ikke gør.

"Du behøver ikke have det dårligt for at få det bedre. De fleste af mine klienter kommer med deciderede problemer, måske de føler manglende tilstedeværelse i deres liv, mens andre bare vil have hjælp til at opnå et bestemt mål som eksempelvis at skifte karriere eller gennemføre et maratonløb til sommer," siger Morten Rasmussen og forklarer, at coaching ikke er psykologi, men at man udnytter psykologien som værktøj.

"Man arbejder med handlemønstre og med tanken om, at man kan ændre på de negative tankemønstre, som står i vejen for det, man gerne vil opnå. I sidste ende handler det om at træffe et valg. Og det valg skal være vigtigt for dig, ellers er du ikke villig til at acceptere de negative konsekvenser, et valg altid vil have. Udgangspunktet er at se det positive i ens liv, og man skal kunne omsætte problemet til et positivt mål, eksempelvis om at få stress i sit arbejde til at blive til tryk," siger Morten Rasmussen.

### Selvhjælp på dåse

Og det er også meget fint og godt, mener Thomas Johansson. Men hele fremgangsteologien og troen på konstant personlig udvikling, som selvhjælpsindustrien repræsenterer, dækker i sidste ende over samfundets strukturelle magtforhold, fordi den giver individet ansvaret for det hele.

"Men det er jo en illusion, at alle kan opnå det samme. At man kan hjælpe alle til et perfekt, problemløst liv, og at det bare er et spørgsmål om at hjælpe individet på rette vej. Meget afhænger stadig af baggrund, social klasse, køn og uddannelse. Nogle får livet til at lykkes, mens andre ikke gør det. Nogle får arbejde, mens andre bliver arbejdsløse. Vi har accepteret, at individet er problemet og løsningen, og en af grundene til det ser jeg i det nyliberale politiske klima, der dominerer i det meste af Vesten," siger han og peger på, at psykologien har taget over ligegyldigt, hvor du ser hen. Også fordi det er blevet sværere at orientere sig i uddannelses- arbejds- og (skilsmisse)familielivet. I dag skal gymnasieelever selv tilrettelægge uddannelsen, som de ikke er sikre på giver arbejde. Og hvis den gør, så er der omstillingsparathed og fleksibilitet i stedet for en chef til at tage en i hånden.

"Når strukturerne ikke tager ansvaret længere, er det klart, at individet må overtage det hele. Derfor kan det let ende med, at individet tænker, 'det er min skyld, hvis ikke jeg lykkes, hvis jeg ikke ser godt ud, hvis jeg ikke får det rigtige arbejde eller mit parforhold er ved at falde fra hinanden'. Og derfor er terapien blevet en naturlig udvej."

Og en naturlig løsning, ifølge Johansson.

"Det er blevet en eviggyldig sandhed, at hvis der er problemer med teenagebørnene, så er det altid godt at se en familieterapeut. Og hvis det ikke hjælper, så se en til. Vi psykologiserer og snakker, så vi til sidst snakker tingene ihjel. For det er også blevet en sandhed, at det altid er godt at snakke. Og at vi kan snakke os frem til det smukke, fine liv."

Men kritikken af, at psykologien gør alt til individets problem er for letkøbt, mener Jan Tønnesvang, der er psykolog, lektor og viceinstituteder ved Psykologisk Institut på Aarhus Universitet, hvor han forsker i dannelsen af selvet.

"Det er nemt at have den holdning, at det også er for galt med alt det fokus på individet. Jeg er af den overbevisning, at dem, der arbejder seriøst med sig selv kommer ud med en større åbenhed og accept af både sig selv og andre. Det giver en bedre måde at forholde sig kritisk over for sig selv og de dårlige sider af ens omgivelser," siger Jan Tønnesvang, der understreger forskellen mellem dem, der har psykiske problemer, og dem, der opsøger en terapeut, fordi hverdagen ikke hænger sammen eller fordi de ønsker en bedre balance i livet - om nødvendigt med assistance.

"Det er der absolut ikke noget galt i. Hvis assistancen omvendt bliver en nødvendighed for i almindelighed at klare forholdet til andre mennesker, så er det udtryk for, at der er noget galt. Hvis det bliver lige som at købe tomater på dåse, og det bare er et spørgsmål om at købe den rette selvhjælp på dåse, dvs. et spørgsmål om at optimere funktionsdueligheden, så bliver det til en illusion. Døden rammer os alle, den er et grundvilkår, og livet er ikke smertefrit. Vi skal kende smerten for at kende dens modpol; lykken."

Derfor kan det øge livets mening at blive konfronteret med livets grundlæggende vilkår. "Vi må lære at holde ud og leve med, at vi skal dø, og at vi mister," siger Jan Tønnesvang, der skelner mellem 'lyst til' og 'brug for'. For selv om man ikke har lyst til ubehageligheder, kan man nogle gange have brug for at opleve dem.

"Hvordan ved du, du ikke har brug for at gennemgå en krise eller en stresset situation? Det kan godt være, at jeg ikke har lyst til det, men at min gennemlevelse af en krise netop gør det muligt for mig at komme i tættere kontakt med mine omgivelser," siger Jan Tønnesvang, der ser det som et muligt problem, hvis coaching-kulturen og optimeringen ender med at blive et obligatorisk krav på arbejdspladserne.

"Coaching kan eksempelvis give metoder til at håndtere belastende situationer. Det vil sige, at det handler om at optimere sin evne til at indgå i belastende situationer uden at få stress. Derfor er det med til at hæve belastningsniveauet og med til at sætte standarden for, hvor belastbar en given medarbejder skal være. Problemet er bare, at det ikke er alle mennesker, der vil kunne blive lige belastbare, for vi har forskellig stil og forskellige måder, vi har det bedst på," siger han og peger på, at nogle har det bedst uden for megen styring og er hurtige til at tage coaching-processer til sig, mens andre fungerer bedst med det, de er vant til.

"Vi fungerer mere eller mindre optimalt under forskellige vilkår. Psykologisk set er det ene ikke bedre end det andet, men effektivitetsmæssigt er der forskel. Det betyder, at der er en stor gruppe mennesker, der ikke vil kunne omstille sig, og derfor vil de falde fra, mens den lille gruppe gennem coachingen vil hæve niveauet for normen," siger Jan Tønnesvang. Og i sidste ende bliver det selvhjælpsindustrien, der definerer, hvad et godt liv er, og hvordan det skal leves.

Men Camilla Nørgaard føler sig privilegeret. De månedlige coachingsessioner har gjort stressen mindre og arbejdsglæden større. Det er heller ikke fordi, hun regner med coaching som ekstra støtte resten af livet. Men hvorfor skulle det også være forkert at få hjælp til at få stressniveauet ned eller opsøge hjælp, når livet føles svært?

"Når det gælder hverdagslivets vilkår, handler det vel også om at udvikle en afbalanceret måde at se på tilværelsen, og hvad man egentlig kan kræve af den. Og det er netop sådan noget, coaching hjælper en til at se. Så det kan godt være, at der alligevel er brug for hele den industri," siger Thomas Johansson, der ikke selv kan give svaret på vores problemer og dermed ender, hvor han begyndte.

---

**Source URL:** <http://www.information.dk/140180>