

ALT for damerne tester

ROS

DIN OMVERDEN I EN UGE!!

"Sikke en fed kjole." "Hvor er du en betænksom veninde." "Jeg elsker din humor." Du har sikkert selv mærket det indeni: Det er vidunderligt at blive rost. Og faktisk føles det også godt at være afsenderen. ALT for damernes Louise Gade satte sig for at rose sin omverden en hel uge. Den er god nok: Ros avler ros.

AF LOUISE GADE SIG. FOTO: MALLE MADSEN OG PRIVAT.

"Hvor er du døøøgtig!" Vi er supergode til at rose både hunde og babyer, når de gør noget flot – laver et trick eller tager de første, vaklende skridt. Til gengæld virker det, som om vi har sværere ved at rose andre voksne. For som voksen er man vel selv fuldt bevidst om sine kvaliteter og succeser. Er man ikke? Jo, muligvis mere bevidst end en cairn terrier er, men alligevel luner det helt ind i sjælen at få ros – også som voksen. At føle sig set, hørt og anerkendt for det, man gør og kan. Et kompliment eller en opmuntrende bemærkning kræver så lidt, men betyder så meget. Derfor har jeg sat mig for at rose alt det, jeg kan, i en hel uge, og jeg glæder mig til at se, hvordan min omverden (og jeg selv) reagerer på det. Jeg cykler på arbejde i smørgult solskin mandag morgen og er fuldkommen klar til at kaste verbale roser efter hver eneste handling, tanke eller taske, der fortjener det. Som det første interviewer jeg Ebbe Lavendt, ekspert i positiv psykologi, og han giver mig mange gode råd og pointer, jeg kan bruge i ugens løb. "Til sidst vil jeg rose dig for din omhu og din gode evne til at sætte ord på tingene," siger jeg til ham, inden jeg smækker røret på. Fedt, så er vi allerede i gang! Henover de næste sider kan du læse, hvordan det gik med at rose blandt andet på jobbet, derhjemme og på gaden.

SÅDAN FØLES DET AT ROSE... ... PÅ JOBBET

"Hvor ser du godt ud i den kjole, Louise." Mine kolleger kender ikke til mit eksperiment, men jeg er kun lige trådt ind på redaktionen, før det første kompliment flyver igennem luften. Og jeg er selv modtageren. Sikken start. Jeg takker og roser kort efter min ene kollega for at have cyklet de 10 kilometer på arbejde på 25 minutter. Og en anden for hendes fede, blomstrede sommerkjole. Det hele føles meget naturligt, for jeg synes faktisk, vi generelt er gode til at rose og opmuntre hinanden her på ALT for damerne. Når en kollega laver et supergodt interview, der får den fornemmeste plads i bladet, roser vi hinanden i stedet for at skrabe i jorden og hive fat i den spiddende jantelov. Jeg er heller ikke bleg for at smide en layouter en rosende mail, hvis jeg synes, en artikel er blevet visuelt lækker. Det føles så rart.

I kantinen disker kokkene op med flere vidunderlige salater – de har en særlig evne til altid at få det kedelige grønne til at virke spændende. Men har jeg nogensinde fortalt dem det? Da jeg har kurs ud af kantinen, stikker jeg hovedet ud til køkkenpersonalet og siger "Det var dejlig mad. Tak for det!" Kokkene smiler og "velbekommer".



Jeg roser **Julie Shipton, 32 år**, for hendes kjole med blonder.

– Det var fantastisk! Det sker så

sjældent, at fremmede folk roser hinanden. Jeg har tit tænkt på at gøre det selv, men det er bare ikke kulturen i Danmark. Jeg har rejst meget, og i mange andre lande, er det helt naturligt at stikke fremmede mennesker et smil og et kompliment. Hvorfor gør vi ikke det i Danmark?

Min kollega, Lacuhr, fortæller en skidesjov historie om en mand, der fik viklet kalorier omkring en boremaskine og måtte på operationsbordet. Hvordan og hvorfor det gik til, tør jeg slet ikke tænke på, men vi skrider af grin. Hiiid-hiiiiid. En anelse vådøjet tjekker jeg mascaraen og tænker, at vi faktisk dagligt griner sammen. Det er fedt. Jeg sender hende en mail med ordene: "Du gør det sjovere at gå på arbejde, Lacuhr! – And I mean it." Når vi roser på jobbet – både for det faglige og det personlige – skaber det et positivt arbejdsmiljø. Ros avler stolthed og motivation til at fortsætte det gode. Så på med de store kollega-sko.

Hvordan modtager vi ros?

Mange kvinder har svært ved at tage ros til sig. Når du selv modtager ros, så undgå blot at svare: "Nå, det er da ingenting" eller "Det er jo det, jeg får min løn for." Med responser som disse viser du nemlig dine omgivelser, at du ikke værdsætter rosen specielt meget, og endnu vigtigere; du anerkender ikke dine egne kvaliteter. Sig i stedet: "Tak, det er jeg virkelig glad for", eller "Mange tak, det betyder meget for mig at høre" – og med tiden kan du endda lære at stille uddybende spørgsmål til rosen.

... DERHJEMME

Mandag morgen ligger jeg parkeret vandret i sengen og glori direkte på min kærestes krøllede, sovende ansigt. "Hvor ser du sød ud, når du sover!", udbryder jeg som det første, da vækkeuret har ringet få minutter efter. Husker jeg egentlig at rose ham nok? Sådant generelt. Måske tænker jeg ubevidst, at det da må være det ultimative kompliment, at jeg overhovedet er kæreste med ham. Og bor med ham. *Who are you trying to fool?!* Jeg ved jo selv, hvor meget jeg vokser, når lige nøjagtig *han* roser min personlighed, min indsats eller mine øjne. Nøjagtigt som kvinder kører mænd meget langt på ros og anerkendelse. Får han ros for sine handlinger, er han langt mere motiveret til at fortsætte med alt det gode, og i denne uge er jeg uhyre bevidst om at fortælle, at jeg værdsætter ham. Jeg roser ham blandt andet for at have redt sengen, for at være sej til sit job og

Fortsættes næste side



Morten, kæresten:

”Jeg bemærkede faktisk, at du roste mig mere end normalt. Selvom vi har været kærester i flere år, er det enormt dejligt at blive rost, anerkendt og honoreret i hverdagen. Det gav mig lyst til at sige søde ting tilbage og gjorde mig faktisk en smule nyforelsket. Fortsæt endelig!”

Fortsat fra forrige side

for hans empati, da han tager en psykisk syg mand i forsvar ved et middagsselskab. Og han kan lide det, kan jeg mærke. Takker, stjæler kys fra mig i tide og utide og sender roser tilbage, selvom jeg ikke fisker. Det er ren fløde med fløde på, d'damer. Og det virker!

... PÅ GADEN

Kan du sige grænseoverskridende, eller skal jeg klappe det for dig? Det er virkelig en overvindelse at rose fremmede på gaden. For desværre er det usædvanligt udansk at henvende sig til folk i offentligheden for at sige noget pænt. Jeg kan huske, hvordan en komplet fremmed kvinde engang stoppede mig for at rose mit hår, og jeg troede først, at hun var 1) avissælger, 2) tasketyv, 3) momentant sindssyg. Men tilsyneladende var ingen af delene tilfældet. Det var ren og skær venlighed. Og hvor blev jeg glad for hendes kompliment dengang. Nu vil jeg selv være den modige, der roser fremmede folk på gaden. Jeg husker på Ebbe Lavendts ord

om, at det er bedre at rose for det indre frem for det ydre, men det virker lidt for spåkoneagtigt at gå hen til en fremmed og sige ”Du er et dejligt menneske.” Derfor indstiller jeg mig på en lettere overfladisk ros, men kommer den fra helt fremmed og uset kant, tæller det vel også. De første gange virker det skræmmende, og der er awkward-overload. Folk bliver forvirrede og måler mig med øjnene, men pludselig vender det til en følelse af overskud. Det virker, som om dét at give komplimenter styrker selvværdet – både hos dem der modtager, men også hos mig som afsender. ●



Hvad gør det ved os at blive rost?

Det vil typisk give os positive følelser, der kan være knyttet til en proces eller os selv. Når vi roser og skaber positive følelser hos andre, betyder det, at de knytter et stærkere bånd til os. Så de personer, du har rost, vil være mere tilbøjelige til at komme til dig, næste gang de har noget at fortælle eller vise.

Ros skaber mere af det gode. Inden for psykologi er der et princip kaldet det Heliotropiske Princip (helios = sol, tropisk = planter.) Planter vender sig mod solen, og sådan er det også med mennesker. Hvis du roser din kæreste, dit barn eller din veninde for en bestemt adfærd, kommer den med større sandsynlighed igen.

Ros skal være ægte, ellers risikerer du at opbygge et falsk positiv selvværd hos modtageren. Højt selvværd er godt, fordi det hænger sammen med livskvalitet. Lavt selvværd er okay. Svingende selvværd, på grund af falsk oppustet selvværd, er det værste, for det kan give nogle ordentlige nedture. Eksempelvis forældrene, der falskt roser deres datters ”sangtalent,” risikerer at få et barn, som er dårlig til at vurdere sine egne evner, og til sidst står på TV, mens alle andre griner ad hende. Så ros kun, når du virkelig mener det.

Hvad gør det ved os at rose andre?

Det er videnskabeligt bevist, at dét at hjælpe andre mennesker er en af de

bedste måder at øge sin egen lykke på. Så hvis du roser en anden og sender hans eller hendes humør opad, smitter det med al sandsynlighed af på dig selv. **Det giver dig en følelse af overskud og glæde,** fordi du lever op til dine egne værdier og får det godt med dig selv. Du er lidt af en lykkespreder. **Man siger, at ”humør smitter.”** Inden for psykologen kaldes det ”Social Contagion” og går ud på, at både trivsel og mistrivsel smitter – og gør det ud i flere led. Hvis din chef siger noget grimt til dig, går du hjem og er mopset på kæresten, som skælder ud på barnet, som sparker til hunden. På samme måde kan glæde og ros også sprede sig i sociale relationer.



Jeg roser **Britt Christensen, 61 år**, for hendes mod til at være iført sailorlook.
– Jeg tænkte ikke noget videre, da du gav mig et kompliment, for det gør jeg tit selv til andre folk. Hvis jeg ser et menneske, som ser sød og dejlig ud, så siger jeg det da bare. Det gør dem glade, og det gør egentlig også mig selv glad.

Gode råd om ros

- + Tag udgangspunkt i det konkrete – og generaliser derfra.
- + Vent ikke på det perfekte – ros fremgang og forsøg.
- + Det er bedst at rose indsats frem for resultat.
- + Vis også rosen med dit kropssprog, og vær troværdig.
- + Stimuler din omgangskreds til at rose sig selv.



Jeg roser **Christine Fuchs, 23 år**, for hendes fede tie dye-bukser.

– Det var sødt og friskt gjort af dig. Jeg tænkte ikke, at du var underlig, men jeg ville nok aldrig selv turde gøre det. Jeg kunne kun finde på det, hvis jeg så noget, som var usædvanligt fedt.



Jeg roser **Johanna Strecke, 24 år**, for hendes blå buksedragt.

– Jeg tænkte "fedt!" da du kom hen og roste mig. Fedt, at du tør. Da jeg arbejdede som ekspedient i H&M, oplevede jeg jævnligt, at kunder kom hen og roste mit tøj.

Jeg har selv rost fremmede mennesker et par gange, men jeg synes, det er ret grænseoverskridende. Vi burde alle gøre det noget mere.



Hvilken slags ros er bedst?

Det er bedst at rose indsats frem for resultat. Roser du indsatsen, er folk tilbøjelige til at gøre en lige så stor eller større indsats næste gang. Roser du resultatet, risikerer du at skabe præstationsangst, hvis modtageren kommer i tvivl om, om de kan gentage succesen.

Ros

Ros er typisk betinget af et resultat eller ydre forhold. Det kan være en flot kjole eller et færdigt arbejdsprojekt. Den slags ros kan give selvtillid og selvværd, men det er lidt skrøbeligt, fordi rosen er betinget. Ubetinget ros derimod er bedre til at opbygge selvtillid og selvværd – for eksempel ved at sige, at man rigtigt godt kan lide en person eller værdsætter vedkommendes selskab.

Anerkendelse

Anerkendelse er at få modtageren til at føle sig set, hørt og forstået. "Jeg har lagt mærke til, at du altid sætter blomster frem på bordet, når vi får gæster. Tak for det" eller "Jeg kan se, du har gjort dig umage." Den slags ryger fluks ind på selvværdskontoen, og du kan give anerkendelse ved at være en god lytter og vise oprigtig interesse for dine medmennesker.

Det er ikke sådan at ros for det ydre eller resultatet er forkert, men er det det eneste ros, man får, kan det være problematisk. Risikoen er, at du og din identitet bliver skrøbelig. Har du kun fået ros for dit lækre tøj eller dine flotte resultater på jobbet, kan du stå i en identitetskrise, hvis du en dag mister dit job eller ikke har råd til så flot en gaderobe længere.

Prøv at lade rosen lyde som dette: "Jeg kan se, du har knoklet hårdt for den opgave, og den lykkedes du godt med. Sikke en fightervilje." Så kommer der fokus på indsatsen og på en grundlæggende menneskelig egenskab, der ikke er betinget af et job.



Jeg roser **Denice Andersen, 21 år,** for hendes flotte hår.

– Det var friskt gjort. Jeg har oplevet det en gang før, hvor en pige kom og roste min jakke. Jeg ved ikke, om jeg selv kunne finde på det, for her i Danmark går vi jo ikke rigtigt hen til andre mennesker, vi passer os selv, og det er egentlig lidt ærgerligt.



**EKSPERTEN
EBBE LAVENDT**

Denne artikel er lavet i samarbejde med psykolog og leder af Center for Positiv Psykologi Ebbe Lavendt, cand.psych.aut. Læs mere på Positivpsykologi.dk



Jeg roser **Jaana Torseke, 49 år,** for hendes koralfarvede kjole.

– Jeg undrede mig lidt over din ros, men jeg blev glad. Jeg er selv fra Finland, og det er ikke kulturen i Skandinavien sådan at rose fremmede folk. I Spanien, hvor jeg har rejst en del, er mentaliteten en helt anden. Hvis jeg ser en kvinde med flot hår, har jeg intet problem med at gå hen og rose og spørge hende, hvor hun får det lavet.

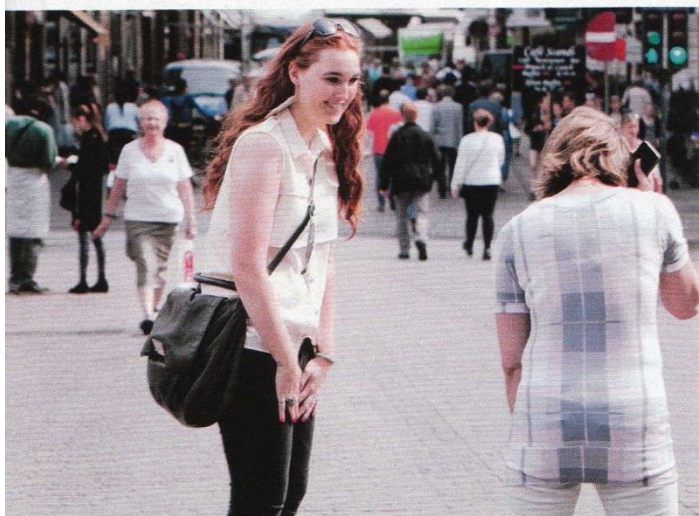




Jeg roser **Mikkel Schröder, 41 år**, for at se godt ud i sit jakkesæt.

– Jeg syntes, det var lidt pudsigt, at du roste mig, men helt okay. Jeg blev da glad! Jeg synes egentlig, vi danskere er gode til at hjælpe hinanden – synes man en jakke er flot, spørger man gerne hvor den er fra. På den måde er det en ros. Jeg prøver at rose menneskerne omkring mig

så meget, jeg kan. Men sjældent helt fremmede. Hører jeg et spændende foredrag, er jeg ikke bleg for at gå op til foredragsholderen bagefter og rose ham, hvis jeg synes, det har været godt. Da jeg var til konfirmation for et par måneder siden, stillede en ung pige sig op og sang for selskabet, og hun havde en fantastisk stemme. Det sagde jeg til hende bagefter.



Jeg roser **Mette Kristensen, 38 år**, for hendes søde Piecestaske

– Jeg har aldrig før oplevet, at en fremmed kvinde kommer hen og roser mig, så jeg blev lidt overrasket. Jeg er selv

meget glad for tasken, så det var da rart at få bekræftet fra en fremmed, at den er skøn. I hverdagen forsøger jeg at rose mine kolleger, når de har gjort et godt stykke arbejde eller har noget flot tøj på. Det er vi faktisk ret gode til på mit job, måske fordi der er flest kvinder.

ROSEKONKLUSION

Hurra. Hur-fucking-ra! Jeg ved nu, at ros smitter. En uge i rosernes tegn har gjort mig bevidst om, hvor lidt der egentlig skal til for at glæde andre. Og hvor glad jeg faktisk også selv bliver af at rose mine omgivelser. Jeg har følt mig som en ressourcerstærk person med brede skuldre og stort overskud, og mine rose-ofres glæde er hoppet lige lukket tilbage i mit hjerte, hvor jeg har gemt det i en lille æske. Hvis du kan finde enkelte positive ting ved dine medmennesker hver dag, hvorfor så ikke udtrykke det?! Lad være med at stå og betragte det på afstand, når nogen har fået en flot frisure, siger noget klogt eller stiller et godt spørgsmål. Gå hen og sig det. Jeg tror, vi skal vænne os til ros, og selvom det ikke ligger i vores danske kultur at rose fremmede mennesker, går vi glip af noget. Prøv det, ingen er for store til at uddele opmuntringer i dagligdagen. Ros, dejlige læser, ros for katten. Det smitter.

Kan man rose sig selv?

Ja, sagtens. Og du bør gøre det. Mange mennesker tager ting for givet. To-tre uger efter vi har fået en ny, skøn lejlighed, glemmer vi at sætte pris på den. På psykologsprog kaldes det "habituering," og handler om, at vi hurtigt vænner os til nye situationer og begynder at tage ting for givet. Vi glemmer, hvor godt vi egentlig har det og får ikke længere positive følelser ud af situationen. Du kan derfor løfte dit humør ved en gang imellem at minde dig selv om alt det gode i dit liv.

Ros dig selv for noget, du ellers ville have taget for givet.

Dine flotte ben, din store omsorg for veninderne, eller din evne til at holde taler. Det smarte ved selvros er, at man kan smøre tykt på og gøre det nøjagtig på de punkter, hvor man trænger mest. Det, du tænker, påvirker dine følelser og adfærd. Så mind dagligt dig selv om alle dine kvaliteter, du normalt tager for givet.