

Förlorat glädje på jobbet och att hitta den på nytt, Spånga församlingsblad, januari 2012

I arbete med personalgrupper under ovissa tider då mycket kommer att förändras på arbetet, hör jag ofta hur arbetsledningen söker trösta och lugna sin personal med orden: *"Men ni kommer i varje fall alla att få behålla jobben"*. Och visst kan det vara ett viktigt besked. Ändå kan mycket gå förlorat och oron dröja sig kvar. Våra arbeten betyder ofta mycket mer än trygghet för lön och ekonomi. Det är platsen där vi har många vänner, också i det privata. Och det är även en möjlighet att utföra och skapa det vi finner meningsfullt och något som är ett mål i livet. Vi vill känna glädje på en arbetsplats. Även om vi får behålla jobbet efter en genomgripande omorganisation, kan allt detta ändå gå förlorat. Jobbet är inte längre detsamma. Förlora jobbet är en tragedi, men att förlora glädjen i det kan vara en näst intill lika stor motgång.

Det finns också andra anledningar till att arbetet förändras. Nya medarbetare, en ny chef, något oväntat som händer; ett misslyckande, en hetsig period eller en motgång. Det finns många skäl till att jobbet inte längre blir den goda plats det varit. Hur hittar jag tillbaka till glädjen och meningen?

Jag vet att en del läsare inte uppskattar goda råd. Man vill liksom komma på dem själv. Men det är svårt att dela med sig av sin erfarenhet utan att rada upp tankarna med en viss ordning och reda. Alltså; hur hittar jag tillbaka till glädjen på jobbet? Och hur ser jag sedan till att bevara den?

#### 1. Lär dig stå ut med egen och andras brist.

Ingen är ofelbar på jobbet. Visst kan det svida när man misslyckas med något. Det måste finnas utrymme för misstag. Det som ofta gör det svårt acceptera en motgång, är att vi ständigt tycks upptagna med att jämföra oss med andra. Att jämföra sina prestationer liksom bara kommer av sig själv. Ibland infinner sig den där jämförelsen utifrån. Någon sätter in Dagens ros i lokaltidningen för en kollega eller angränsande avdelning. Sådan kan inspirera. Men det triggar oss också till att göra mer och allt bättre. Mitt tillfälliga misslyckande kan mätas mot någon annans framgång. Allt vi gör blir inte bra och ibland tillåter de yttre faktorerna och omständigheterna inte heller att det blir så. Att inte göra allt för stort väsen av det är en gåva. Många har beskrivit hur jobbet var roligt och stimulerande tills jag plötsligt råkade jämföra det med en kollega; vad han eller hon fick i lönekuvertet, vad andra säger och hur någon gör. Och vips så är glädjen försvunnen!

Livet är inte rättvist. Och när vi drabbas av orättvisan är det ofta rimligt att kräva en förändring. Men kanske ändå att vi ska välja våra strider och låta en och annan orättvisa passera. Helt enkelt för att det annars blir så mycket mer krävande för oss.

Min bilskollärare sa ofta till mig då vid övade landsvägskörning:

*"Kör åt sidan Jakob. Var och en får betala sina böter"*. Det har blivit en minnesregel i livet för mig. Jag behöver inte reda ut varje händelse eller misstag. I valet att gå till botten med varje brist och misstag eller att ha det gott och lugnt på arbetet, väljer jag tveklöst det senare. Alltså: Shit happens. Det är bara att acceptera.

2. Kom ihåg det som blev bra.

När det gäller goda saker och lyckliga händelser, så är många av oss som ett badkar utan propp i botten. Man fyller det där badkaret med varmt skummande vatten, men genast rinner det ut. Negativa saker och motgångar har däremot en enveten förmåga att dröja sig kvar i huvudet under betydligt längre tid. Där sitter badkarsproppen som gjuten i sitt hål. Visst är det orättvist!

Detta är en märklig naturlag i hjärnan som ofta leder till att lusten på jobbet tillfälligt eller för längre tid går förlorad. Vi blir också ganska orättvisa mot oss själva. Det är lätt glömma bort allt det som går bra och äta ett misslyckande eller en kritisk kommentar som om den vore så mycket mer betydelsefull och viktig. Det selektiva minnet triggas också lätt till att ständigt gör mer och pressa sig lite längre. Allt för att söka fylla på där erfarenheten så fort flyter bort.

En författare berättade en gång för mig hur han i en recension kunde fastna för en enda negativ kommentar och omedelbart glömma bort att allt annat som sagts hade varit positivt. Då går man miste om mycket!

En bra strategi kan därför vara träna sig i att behålla beröm, positiv feedback och goda händelser så länge som möjligt. Släng inte ett uppsmuntrande mejl och radera inte ett sms med uppskattande ord. Plocka istället fram det då och då för att återvända till det goda minnet och på så sätt hålla det vid liv. Ibland glömmar vi bort att det finns minst lika mycket att lära av det som gick bra. Fortsätt att analysera sådana händelser och dela dem gärna tillsammans på jobbet.

På så sätt tränar vi upp vår förmåga att minnas också det som gått bra. Det ger oss motivation och arbetsglädje.

### 3. Undvik att dras in i konflikter – lös dem istället.

Precis som i alla andra relationer kan vi också komma i konflikt med kollegor och känna oss kränkta av vad någon säger eller gör mot oss. I ett bra arbetsklimat finns det ofta utrymme att på en gång ta tag i en sådan situation och göra den så kortfattad som möjligt genom att vi reder ut det på plats och ställe. Ilska är en färskvara med kort hållbarhetsdatum. Blir man arg när något händer är det dessutom lättare för den andre att förstå och se vad han eller hon gjorde fel. Att återvända till en gammal situation för att berätta hur kränkt och ledsen man blev leder ofta till att allt blir än mer komplicerat. Ord står mot ord och konflikter flyttar in i väggarna. Där kan de stanna länge.

Ordet klimat används ofta för att beskriva atmosfären på en arbetsplats; regnigt, solsken, storm eller disigt. När ett lågtryck parkerat sig över en arbetsplats blir arbetsglädjen ofta hotad. Missnöjet flyttar in i kafferumspratet och vid planeringsmöten. Man kan då känna det som att man är skyldig ta ställning eller välja sida. Jag har varit på arbetsplatser där det är svårt att förstå varför missnöjet är så stort. Man har liksom glömt bort grunden och lever vidare med en olust som tycks ha sitt eget liv. Arbetslaget har börjat älta.

Det är okey hålla sig utanför sådana diskussioner och inte låta sig dras med av dem. Fokusera dig på det i jobbet som ger lust och glädje. Avstå från gnäll och kritiska samtal som du upplever att ni redan gått igenom åtskilliga gånger. Säg att du för din del lagt dem bakom dig. Då lockar du fler göra på samma sätt.

### 4. För mycket av det goda.

Det som kanske allra mest berövar oss lusten till och på jobbet är ofta utmattning. Vi jobbar helt enkelt för mycket. Lust och entusiasm kan på det sättet också vara fara för glädjen, när vi på lång sikt pressar oss allt för hårt. Det håller så länge inget annat runt omkring stör oss. Men en tillfällig relationskonflikt, barnens problem eller en kroppslig sjukdom kan förändra entusiasm till fullständig utmattning. Vi behöver ha ett skafferi i oss själva där vi sparar en del av kraften för oväntade och kanske ovälkomna händelser. Om vi ständigt ger järnet på jobbet så är det skafferiet hopplöst tomt.

Se därför till att ha plats för återhämtning och vila. På jobbet men också utanför det. En klok organisation och arbetsledning ser till att det finns plats, tid och utrymme att stanna upp lite då och då för att hämta andan. Kanske också ett bra tillfälle att ibland träna sig säga nej. Nej till en extra uppgift, till övertid eller ännu ett engagemang.

Det låter självklart. Men vår kropp behöver återhämtning och vi har ofta en tendens att glömma bort det. Jag brukar ibland säga till klienter; att när en bil har slut på bensin eller etanol så rullar den inte en meter till. Men vi människor kan fortsätta jobba och pressa oss ännu ett gått stycke, även då energin är helt slut. När så den stora tröttheten infinner sig är man inte bara nollställd. Man befinner sig på minus. Då är vägen lång tillbaka.

Några minnesregler för att behålla eller återfinna glädjen och lusten på arbetet. Kanske säger de alla att vi inte bara kan ta glädjen för självklar utan måste engagera oss i för att behålla den. Allt råder vi inte över. Det finns så många utifrån kommande händelser och situationer som grumlar glädjen. Men ofta finns det även då något att göra och förhålla sig till. Glädjen behöver sin egen strategi.

Jakob Carlander