

Det er usikkert at træde på uvant grund, men der er også fordele.

# Forandring skaber udvikling

**D**a jeg var 13 år, gav min far mig en gave – en tegning af en kurve, som gik op og ned. Han sagde, at livet går op og ned som en sinuskurve. Det var ikke ligefrem den mest interessante gave for en 13-årig knægt, men med tiden har den tegning i al sin enkelhed haft stor betydning for mig og mit syn på livet og dets udfordringer. Vores evne til at agere og reagere på disse udfordringer er med til at definere vores evne til at tilpasse os en ny situation og dermed klare livets op- og nedture.

## Hvem har flyttet min ost?

Det er efterhånden en del år siden, at jeg første gang stiftede bekendtskab med bogen »Hvem har flyttet min ost?« som er skrevet af Spencer Johnson. Første oplag blev publiceret i 1998. Mange af jer har sikkert læst bogen, og selv om nogle af pointerne kunne gå direkte i »The Journal of The Incredibly Obvious«, så skildrer bogen på en meget enkel og letforståelig måde, hvordan vi reagerer forskelligt på forandringer.

Bogen indeholder naturligvis mange små detaljer, som er vigtige for forståelsen, men her kommer et meget kort referat af dens indhold.

Bogen handler om to mus og to menneskelige skikkelser, som hver dag løber ind i en labyrint for at lede efter ost. I bogen er osten en metafor for det, vi ønsker af livet, og labyrinten er der, hvor vi kan finde det. De to mus og de to menneskelige skikkelser har forskellige strategier i deres søgen efter ost, og en dag finder de en masse ost på Ostestation O.

Alle fire kommer tilbage til stedet hver dag, men en dag er osten væk. Det kommer ikke bag på musene, da de har observeret, at mængden af ost langsomt er svundet ind, så de tager hurtigt løbeskoene på og tager ud for at lede efter ny ost. For de to menneskelige skikkelser kommer det derimod som et chok, at osten er væk, for de har ikke lagt mærke til forandringen undervejs. I stedet for at reagere på den nye situation fortsætter de med at komme tilbage til Ostestation O, for det er jo et dejligt trygt sted og måske vil der dukke ny ost op en skønne dag. I mellemtiden finder de to mus Ostestation N fyldt med alverdens dejlige oste.

De to menneskelige skikkelser bliver mere og mere deprimeret over deres situation og efter et stykke tid beslutter den ene sig for at drage ud i labyrinten efter ny ost. Efter en del refleksion og søgen finder han, ligesom de to små mus, også Ostestation N med masser af



spændende oste. Bogens budskab er således: Forandring sker. Forvent forandring. Hold øje med forandring. Omstil dig hurtigt til forandring. Omstil dig. Nyd forandring. Vær forberedt på hurtigt at omstille dig og nyd det så igen.

## Komfortzonen - det trygge sted

Vi reagerer forskelligt på forandringer på baggrund af blandt andet vores sociale arv, vores egne ressourcer på det givne tidspunkt og det givne miljø, hvori forandringen opstår – og et af de sværeste skridt er at forlade sin komfortzone. Når vi er tvunget ud af eller selv flytter os ud af komfortzonen, opstår tvivl, frygt for det ukendte og risiko for at begå fejl, men det er en del af processen. Derudover tror jeg, at det er vigtigt at huske, at det vante ikke altid er det bedste sted at befinde sig, selv om vi kan godt kan lide trygheden i det velkendte.

Lad mig give dig et eksempel. Min far elskede sit job som pilot og levede sit liv med jetlag og afbrudt søvn, men da han gik på pension opdagede han, hvor meget mere energi, han fik – han fik det bedre, end han havde haft det i årtier, og som han selv sagde: »Man vænner sig til at have det elendigt.«

Med andre ord kan det trygge sted, på godt og ondt, blive en følelse, man vænner sig til. Det, der føles som et 8-tal i dag på en skala fra 1-10, kan potentielt føles som et 3-tal den dag, man agerer og reagerer på forandringen.

## Ikke forandring blot for forandringens skyld

Julen står for døren og for mange mennesker er julen en traditionsbunden tid og som MC Einar synger: »Der er intet lavet om siden sidste år. Det' de samme ting, vi spiser, det' de samme ting, vi laver. De samme ting i TV, de samme julegaver.« Det er vigtigt for mig at understrege, at forandring ikke altid er vejen frem, men det er nødvendigt engang imellem, og måden, vi reagerer og agerer på, når vi bliver udsat for forandring, er altafgørende for, om vi lander på en ny Ostestation eller forbliver det samme sted.

Jeg ønsker jer alle en glædelig 1. søndag i advent. **B**

FRI.dk/chris

FRI.dk

**CHRIS MACDONALD** er cand. scient. i human fysiologi fra Københavns Universitet, foredragsholder og forfatter. Læs alle hans tidligere klummer på FRI.dk/chris

# det gode liv med Chris

● Forandring sker. Forvent forandring. Hold øje med forandring. Omstil dig hurtigt til forandring. Omstil dig. Nyd forandring. Vær forberedt på hurtigt at omstille dig og nyd det så igen.

## Fysisk og mental udvikling

■ Når du træder ud af de vante rammer, skabes udvikling – du oplever, at du kan mere end du tror, men vidste du også, at det er en god idé at træde ud af din træningsmæssige komfortzone engang imellem? Mange mennesker gen-tager deres træningsprogram uge efter uge og år efter år. Det er meget fint for folkesundheden og langt bedre end intet at foretage sig, men hvis du ønsker at præstere maksimalt, skal du træde ud af komfortzonen i ny og næ.

Citat af Charles Darwin (1809-1882)

■ Det er ikke den stærkeste art, der overlever, ej heller den mest intelligente. Det er den, der bedst tilpasser sig forandring.

Træd ud af komfortzonen med gode MOO

■ For at tilpasse sig forandring, kræves en stor individuel indsats, men undervurder aldrig betydningen af at have gode mennesker omkring os (MOO). Du kan nå langt på egen hånd, men et godt socialt netværk er uundværligt.