

Definition af begrebet forbundethed

Forskningsprojektet Lederens forbundethed 2026

Substantivet “forbundethed” lægger sig semantisk op ad ord som “tillidsforhold” og “gensidighed” (ordnet.dk), om end de langt fra er synonymmer. Ordet “samhørighed” er måske det danske substantiv, der kommer tættest på synonymmer til forbundethed.

Forbundethed er tæt knyttet til substantivet “forbindelse”. Det kommer af verbet “forbinde”, som ifølge *Den danske ordbog* betyder “at knytte to eller flere ting eller områder sammen, fx ved hjælp af et mellemlid eller en overgang, så der er passage for væske, elektrisk strøm, færdsel, kommunikation el.lign.” Adjektivet “forbundet” betyder ifølge ordnet.dk at “hænge sammen med” eller “være uadskillelig fra”.

Begrebet “forbundethed” er ikke nærmere beskrevet i den danske ordbog. Men forbundethed og det at føle sig forbundet bliver i stigende grad anvendt i dagligdags tale, på kurser, i erhvervslivet. Kong Frederik brugte for eksempel begrebet i sin proklamationstale og sin bog *Kongeord*. (Andersen, 2024)

Forbundethed som begreb lægger sig tæt op ad begrebet resonans samt de engelske ord “connectedness”, “interconnectedness”, “intraconnectedness” og “relatedness”.

I vores definition af begrebet “forbundethed” trækker vi dels på den danske filosof K.E. Løgstrups tanker om tillid, ægstrup dels på den tyske sociolog Hartmut Rosas teori om resonans. Desuden trækker vi på motivationsteoretikerne Edward L. Deci og Richard M. Ryans selvbestemmelsesteori (SDT) og deres begreb “relatedness” (Deci & Ryan, 2017).

Løgstrup fremhæver tillid som et grundlæggende menneskeligt træk, der viser sig som “suveræne livsytringer” mennesker imellem. Tillid kommer før mistillid, siger han, og er os givet fra begyndelsen som en medfødt forbundethed til hinanden.

Vi er i vores forståelse af forbundethed også inspireret af mindfulness (Jon Kabat-Zinn, Rasmus Hougaard) og af begrebet flow (Mihaly Csikszentmihalyi, Frans Ørsted Andersen) såvel af som psykologien – herunder især den humanistiske psykologi (Carl Rogers), den analytiske psykologi (Carl Gustav Jung) og den positive psykologi (Martin Seligman, Barbara Fredrickson).

Sidst, men ikke mindst, har vi fundet inspiration hos den amerikanske forsker i sårbarhed, mod og ledelse Brené Brown samt hos Robert Waldinger, der har stået i spidsen for et omfattende studie, der påviser vigtigheden af positive relationer, når det gælder såvel fysisk sundhed som trivsel.

Vores definition af begrebet forbundethed lægger sig tæt op ad Hartmut Rosas definition af begrebet resonans. Ifølge Hartmut Rosa er resonans en livsbekræftende og meningsfuld tilstand, hvor mennesker føler sig dybt forbundne til og i samklang med andre mennesker og/eller omverdenen, naturen, jobbet, kunst, musik, en opgave osv. Resonans er noget, der opstår, når der er en gensidig følelsesmæssig eller eksistentiel forbindelse. Accelerationssamfundet ses som resonanshæmmende og er således en forhindring for forbundethed, idet det stigende tempo i samfundet forhindrer dybden i kommunikationen og relationerne og dermed underminerer de dybe følelser af forbundethed. Accelerationssamfundet med det konstante tidspres, deadlines og krav til resultater skaber dissonans og fremmedgørelse i og mellem mennesker og mellem mennesker og omverdenen. Derfor er resonans og forbundethed vigtigere end nogensinde. Behovet for forbundethed kalder ifølge Rosa på vigtigheden af langsommelighed.

Dette taler ind i begrebet mindfulness, som hænger sammen med forbundethed. For at føle os forbundet til os selv, andre mennesker, naturen, kulturen og omverdenen er vi nødt til at møde verden med nærvær på en ikke dømmende, accepterende og kærlig måde. Det kræver, at vi lærer at sætte os selv i en mindful tilstand, hvor vi er bevidste om og mærker både vores tanker, følelser og krop. Vi må for så vidt muligt give slip på forforståelser og forsøge at opleve verden med "beginner's mind" for at se os selv, hinanden og verden, som den er. Herfra kommer vi i en mere ægte og meningsfuld kontakt med os selv, hinanden og det samfund, vi er en del af.

Den amerikanske psykiater Dan Siegel har ligeledes ydet et væsentligt bidrag til forståelsen af forbundethed. Han har udviklet begrebet "Mwe" som en sammenfletning af egen identitet, følelser og tanker (me) og forbindelsen til andre mennesker (we). (Siegel, 2022) Pointen er, at den sund psykologisk udvikling ikke handler om enten individ eller fællesskab, men om en integration af begge, så vi mennesker på én gang bevarer vores egen identitet og er dybt forbundne med andre.

Ifølge Dan Siegel fører mangel på forbundethed til psykiske lidelser som stress og angst. Omvendt skaber forbundethed sunde neurale netværk, der styrker menneskers empati, resiliens, selvregulering og trivsel.

Den schweiziske psykiater Carl Gustav Jung var også optaget af forbundethed. Ifølge Jung er vi mennesker psykisk forbundne i det kollektive ubevidste via spirituelle og religiøse symboler, som ikke stammer fra vores personlige erfaring, men fra vores fælles menneskelige arv.

Jung udviklede også begrebet synkronisme, som ligeledes handler om altings forbundethed. Synkronisme er, når der er et mystisk sammenfald mellem indre oplevelser og ydre hændelser, uden at der kan findes en logisk årsagsforklaring på sammenfaldet. Ifølge Jung, der var optaget af det spirituelle og mystiske, hænger synkronisme sammen med en dybere forbundethed i universet. Jung mente desuden, at individets individuationsproces forudsætter, at vi som mennesker forbinder os til helheden og verden uden for os selv. Således er det vigtigt både at opleve forbundethed til sig selv, til andre mennesker og til omverdenen i det hele taget for at blive den mest autentiske version af os selv og være i psykisk balance. (Jung, 1952)

Ifølge de amerikanske psykologiprofessorer Deci og Ryan handler forbundethed (relatedness) om relationel tilknytning. Mennesker har et grundlæggende behov for at føle sig forbundne med hinanden for at kunne trives, motiveres og udvikle sig. (Deci & Ryan, 2017) Følelsen af forbundethed opstår, når vi indgår i relationer, hvor vi føler os selv accepterede og værdsat som de mennesker, vi er. Som mennesker har vi et grundlæggende behov for at føle os forbundne med andre mennesker på en ægte og positiv måde. Vi er flokdyr og har brug for at indgå i meningsfulde relationer og føle et tilhørsforhold til andre mennesker – både i parforholdet, familien, med venner, på jobbet, i lokalsamfundet og i andre fællesskaber, hvad end de er kulturelle, faglige eller noget helt tredje. Som mennesker har vi brug for at modtage såvel som at give omsorg og varme i relationer og være en del af meningsfulde fællesskaber, hvor vi på én gang oplever frihed og forbundethed.

En forudsætning for følelsen af forbundethed mellem mennesker er evnen til at lytte aktivt. Når vi evner virkelig at lytte til os selv, naturen, verden og hinanden, åbner vi os selv, hvilket muliggør følelsen af forbundethed. Aktiv lytning skaber ligeledes grobund for psykologisk tryghed, som også er en forudsætning for at føle forbundethed. Vi er nødt til at føle os menneskeligt trygge ved andre for at føle os forbundne med dem. Manglende psykologisk tryghed skaber dissonans frem for resonans. Omvendt, når vi føler os værdsat, set og forstået, kan vi bedre vise både styrker og sårbarheder og vise et autentisk billede af os selv i relationen, hvor vi ikke behøver at være perfekte. Det skaber forbundethed og inviterer andre til ligeledes at være autentiske i relationen.

Forbundethed mellem mennesker handler om gensidighed, en sund form for tilknytning og en relation, at den enkelte i formår at skabe kontakt til sig selv og kan bevare denne kontakt i kontakten med andre mennesker. Når vi er forbundne i relationen, mærker vi både os selv og den anden i relationen. Vi udtrykker egne følelser og behov og er empatiske og nysgerrige i forhold til den andens behov og følelser. Der skal således være plads til begge i relationen, for at man kan tale om en sund form for forbundethed.

I forskningsprojektet om lederens forbundethed har vi et eksistentialistisk grundsyn, der er karakteriseret ved en tro på menneskets frie valg. Således er forbundethed ikke determineret eller givet på forhånd, men en tilstand, som mennesker proaktivt kan søge, vælge til og træne gennem daglige praksisser. Ifølge Søren Kierkegaard er menneskets livsopgave at blive dem, vi er (Søltoft 2021). Vi ser på baggrund af ovenstående forbundethed som en forudsætning for at lykkes med denne livsopgave.

Opsummeret er forbundethed et grundlæggende menneskeligt behov, der skaber livskvalitet, trivsel, positive relationer og meningsfuldhed i livet generelt såvel som i arbejdslivet. Således er evnen til at føle forbundethed essentiel for ledere for at kunne trives, begejstres og gro. Lederens

forbundethed skaber ledertrivsel og er en forudsætning for at skabe en kultur, hvor også medarbejderne formår at forbinde sig til hinanden og organisationens vision, værdier og kerneopgaver.

Litteratur

Andersen, J. (2024): *Kongeord*, Politikens forlag

Brown, B. (2015): *Rising Strong*, Vermillion

Csiksentmihalyi, M. (2008): *Flow: The psychology of optimal experience*, Harper Collins Publ.

Friedrickson, B. (2010): *Positivitet – kilder til vækst i livet*. Dansk Psykologisk Forlag

Hougaard, R. (2018) *The mind of the leader*, Gyldendal Business

Jung, C.G. (1952): *Synchronicity*, Princeton University Press 2010

Juul, J., Høeg, P., Bertelsen, J., Jensen, H., Hildebrandt, S., Stubberup, M. (2012) *Empati – det, der binder verden sammen*, Rosinante

Kabat-Zinn, J. (2004) *Wherever you go there you are*, Piatkus Books

Løgstrup, K.E. (1956) *Den etiske fordring*, Klim (2010)

Rogers, C. (1957) *Active Listening*, Mockingbird Press 2021

Rosa, H. (2014) *Fremmedgørelse og acceleration*, Eksistensen

Rosa, H. (2021) *Resonans – En sociologi om forholdet til verden*, Eksistensen

Ryan, R.M. og Deci, E.L (2017) *Self-determination theory: basic psychological needs in motivation, development and wellness*, The Guilford Press

Seligman, M. (2011) *Flourish*, Guilfo Nicholas Brealey Publishing

Siegel, D. J. (2014) *Intraconnected*, Ww Norton & Co. 2022

Søltoft, P. og Tingsted, T. (2021) *Kunsten at blive et ordentligt menneske*, Akademisk Forlag

Waldinger, R. (2022) *The good life: Lessons from the world's longest scientific study of happiness*, Simon & Schuster 2023

Ørsted Andersen, F. (2026), *Kort og godt om flow*, Dansk psykologisk Forlag