



## Kontrollerade reptilhjärnor slipper stress

Vi måste lära oss att må bra för att hinna med allt vi vill i livet. Och vi måste också lära oss kontrollera vår reptilhjärna för att inte bli stressade av förändringsidéer.

Text och foto: Per Ölund

– När mår du allra bäst? Hur ser ditt idealliv ut? Vilka människor uppmuntrar dig och vilka drar energi ifrån dig?

De här frågorna är tre av många, som framtidsutvecklaren Margareta Ivarsson ställer till publiken när hon inleder sina föreläsningar på temat "Tid, stress och press".

En novemberdag på konferenshotellet Marina Plaza i Helsingborg sitter 250 egenföretagare i salen. De är inbjudna av LRF Konsult till en seminariedag om "Övertid eller tid över?".

– Ytterst handlar det om att styra sitt eget liv och inte vara ett offer för omständigheterna. Det handlar alltså väldigt mycket om hur vi väljer att se saker och ting, fortsätter Margareta.

### Guld-korn i vardagen

Det kan behövas lite av upptäcktsresande hos oss själva för att vi ska våga inse vad det egentligen är vi mår bra av. Ofta handlar det om att hitta guld-

kornen i vardagen, och det hjälper Margareta till med när hon stöttar utbrända människor.

– När jag till en början frågar dem om vad de gör för att må bra blir det tyst. Efter en stund kommer så svaret: det vet jag inte. Men gå hem och fundera på det då, säger jag!

– En tjej, som gick hem och funderade, kom tillbaka och berättade att hon nu hade upptäckt när hon mådde bäst. Det var när hon gick runt och plockade bort vissnade blommor och blad på sina krukväxter hemma i lägenheten.

### Viktiga egna val

Fysisk och psykisk balans är avgörande för att vi ska kunna hantera stress och stressituationer.

Idag är vi också väl upplysta om att vi måste sova rätt, äta rätt, motionera rätt, vara duktiga på jobbet, sätta av tid för thai chi och yoga, insupa kultur- och naturupplevelser, resa utomlands, m m, m m - i all oändlighet.

De många möjligheterna gör det lätt att teckna in sig på för mycket i tillvaron. Vilan och friden förvandlas då i stället till stress.

– En egenföretagare jag träffade häromdagen sade så här till mig; tid, det är den enda resursen vi har lika mycket av. Dygnet har 24 timmar för alla och om man har ont om tid får man skylla sig själv, berättar Margareta.

– Egenföretagaren ansåg att alla har tid, men att stress handlar om vad vi väljer att göra med tiden och hur vi väljer att hantera den. Om vi har en fulltecknad almanacka så är det vårt eget fel.

### Förändringsstress

Många av oss blir stressade av förändringar, vilket är helt naturligt med tanke på hur våra hjärnor fungerar. De är nämligen anpassade till att fungera i en stabil värld.

– När en ny tanke möter hjärnans inlärd mönster är första reaktionen ofta att "ta bort"



den nya tanken, eftersom den inte passar in i vårt vanemönster. För vad skulle kunna hända om den nya tanken egentligen är bättre än den gamla? frågar Margareta.

på centralstationen när jag steg av tåget idag. Alla kämpade verkligen för att komma först fram på perrongen, konstaterar Margareta.  
– Flykt är det när vi undviker att fatta besluten

**" Det handlar om att vi ska ta ett aktivt ansvar för hur vi vill ha det lite längre fram.**

– Då måste hela hjärnans invanda mönster byggas om och det tycker många är för jobbigt. Vi blir hellre kvar i gamla tankebanor, även om de inte är bra eller kanske till och med skadliga.

### Mental träning

Margareta rekommenderar alla att använda en enkel form av mental träning.

Genom att lyssna inåt kan vi öka kunskapen om våra egna tankar, känslor och reaktioner. Gör vi det på rätt sätt kan vi också använda dem till något bättre än att bli stressade.

I våra gener finns sedan urminnes tider tre nedärvda reaktioner på stress - kamp, flykt eller spela död. Och vi träffar på dem i modern tappning nästan dagligen.

– Kamp var det som gällde i trängseln här nere

vi borde ta tag i. Och så en morron har hjärnan signalerat till kroppen att spela död och vi kan då inte ta oss upp ur sängen. Vi är totalt utbrända och kroppen reagerar för att rädda oss.

### Reptilkontroll

När våra hjärnor får stressignaler börjar de fungera som reptilhjärnor. Vi har då några tiondels sekunder på oss att återta kontrollen. Och Margareta menar att vi kan träna oss på att bli bra på det.

– Om du känner att någon i din omgivning säger något för att sära dig är risken stor att reptilhjärnan går igång. Då ska du först ta ett djupt andetag och sedan på utandningen säga: ja, det ligger kanske något i det du säger! Det viktiga är att du säger det helt lugnt och



Margareta Ivarsson

avslappnat. Uppfattas det spydigt retar du upp personen ytterligare.

Margareta Ivarsson avslutar sin föreläsning i Helsingborg med en fundering om trygghet, som många anser vara grunden för att få ordning på tillvaron och slippa stressen.

– För mig finns ett annat sätt att se på trygghet. Det handlar om att vi ska ta ett aktivt ansvar för hur vi vill ha det lite längre fram. Då kan vi också vara med och påverka livet så att det blir som vi vill ha det, avslutar Margareta Ivarsson.