

# Skaffa kaoskompetens!

**Vår omgivning är fylld av snabba processer, motsägelsefulla händelser och ett ständigt informationsflöde. Hur ska vi möta detta synbara kaos utan att stressa ihjäl oss? Jo, med lite kaoskompetens och civilkurage.**

Mailboxen är full med oläst post, mobilen ringer och ringer, informationsmötena avlöser varandra och ändå tycks ingen bli klokare. Sen ska man välja bästa friskolan, pensionsförsäkring, bank med bästa räntan och fisk som inte är utrotningshotad till middag. Samtidigt är det oroligt på jobbet, kanske måste företaget flytta delar av produktionen till Bangladesh. Och det här med klimathotet, hur allvarligt är det egentligen? Usch, jag orkar inte ens tänka på det...

Känner du igen dig? Får du ibland känslan av att tillvaron bara snurrar fortare och fortare, och att du bara vill hoppa av karusellen, stänga av omvärlden? Du är inte ensam. Världen idag är en orolig plats, och förändras hela tiden. Den ökade globaliseringen suddar ut en massa gränser – nationella, ekonomiska, politiska. Samtidigt som all möjlig information sköljer över oss, ur tusen kanaler. Hur ska vi egentligen möta denna förvirrande omvärld? Tja, den nuvarande mindfulness-trenden och alla böcker till långsamhetens lov manar oss att trampa på bromsen, försöka skärma av oss, leva i nuet. Och visst är det jätteviktigt med pauser, menar forskaren Ingalill Eriksson. Men vi kan inte bara vila oss i form:

- Kaoskompetens handlar om att vi måste inse att vi lever i den värld vi gör, och istället lära oss hantera den. Till exempel genom att försöka förstå lite av vad som händer, vilka processer som faktiskt påverkar oss. Vi får bättre flyt i tillvaron då.

Ett exempel är den svajiga börsen. På nyheterna hör vi ständigt talas om den oroliga världsekonomin, som i sin tur hotar vår egen privatekonomi. Om man inte sätter sig in i vad som händer, känner man bara en gnagande oro som gör det svårt för oss att veta vad vi ska göra åt saken.

Ingalill Eriksson har forskat om kaoskompetens sedan 90-talet, och menar att kaoskompetens är en viktig förmåga på arbetsplatserna, där så många människor går in i väggen av stress och hamnar i långa sjukskrivningar. Och Ingalills tes är att utbrändhet faktiskt inte bara har med högt tempo att göra:

- Grundproblemet är i och för sig den ökande takten i en alltmer konkurrensutsatt värld, så känslan av stress är verklig. Men om man dessutom har konflikter på jobbet och hemma, och till på köpet svårt att sätta gränser och säga ifrån – det är då man går in i väggen, säger hon.

Man blir alltså inte utbränd bara av att jobba mycket, menar Ingalill Eriksson.

Ett visst mått av stress och kaos kan faktiskt sporra kreativiteten och initiativförmågan. Men det finns naturligtvis gränser.

- Kaoskompetens innebär också att lära sig säga både ja och nej. Vi måste bli bättre på att tänka mer självständigt, inte bara skjuta över ansvaret på någon annan. Det är inte alltid så lätt, sånt kräver mod. Men om man har ett alldeles för stressigt jobb där mycket känns meningslöst, då måste man kanske våga ställa sig upp och ifrågasätta den rådande ordningen. Eller rentav söka sig ett annat jobb.

Själv hoppade Ingalill Eriksson av en trygg akademisk karriär, där hon kände att ju högre hon klättrade, desto längre bort från verkligheten hamnade hon. Istället startade hon eget, med allt vad det innebar av osäkerhet och hårt slit. Men istället fick hon ett mer stimulerande och roligt jobb.

Tiden vi lever i innebär att vi måste göra aktiva val, hela tiden besluta oss för något. Kaoskompetens innebär ett ständigt reflekterande, menar Ingalill Eriksson. Varje människa har ett ansvar att informera sig om sin omvärld. Okunskap leder ofta till oro, stress och fördomar, vilket i sin tur föder aggressivitet.

- Samtidigt måste vi också lära oss att släppa taget, så vi inte blir kontrollmänniskor. Vi kan inte veta allting, utan måste stå ut med och kanske till och med glädjas över livets alla märkliga krumbukter. Huvudsaken är att vi skaffar oss en riktning och har styrfart.

Detta kan i och för sig vara lättare sagt än gjort. Ett av kaoskompetensens största hinder är så kallat hypertänkande, som är en ganska utbredd sjukdom i vårt samhälle. Hypertänkande är när man fastnar i problem som ska lösas, och börjar älta. Den ena negativa tanken föder en annan, trots att de egentligen inte har med varandra att göra. Hjärnan knådar runt alltsammans som en deg, och precis som en deg jäser också våra negativa tankar och fyller till slut upp hela huvudet. Vi vet varken ut eller in, och vi har snärjt in oss i trassliga resonemang och dystra framtidsutsikter, där ingen dörr leder ut.

Kvinnor har en tendens att drabbas oftare av hypertänkande än män, mycket för att de oftare tar ansvar för relationsproblem och försöker lösa dem.

Alla människor drabbas i olika grad av oros känslor. Men tendensen till katastroftänkande grundläggs ofta tidigt i livet, menar Bodil Wennberg, som är psykolog, föreläsare och författare. Kanske har man haft föräldrar som sett problem i allting, eller människor omkring sig som haft svårt att bemästra svårigheter som de stöter på i livet. Då kan vardagliga konfliktsituationer blåsas upp till orimliga proportioner och vi får svårt att greppa livet överhuvudtaget. Dålig självkänsla är en annan orsak.

- Konflikträdsla är också en anledning till hypertänkande, och där är vi alla

drabbade, i mer eller mindre grad. Vi måste försöka lära oss att stå upp för oss själva lite mer, vara lite modiga och säga ifrån. Ta ansvar för oss själva, helt enkelt. Vi tycker ofta det är bekvämast att hålla tyst, men i längden sätter det bara krokben för oss och skapar ännu mer ångest och oro. Till och med undertryckt aggressivitet, vilket är ett stort problem idag.

Vi kan lära oss ta kommandot över våra känslor med hjälp av tanken. Bodil Wennbergs främsta råd när man börjar hypertänka är att mentalt säga ”STOPP”! Varför håller jag på så här? Vad skulle jag kunna tänka i stället?

- För att bryta med den här typen av negativt tänkande på längre sikt, kan man också pröva kognitiv terapi. Det behöver inte vara så dramatiskt, och kanske räcker det med någon gång i månaden under ett år för att få nya perspektiv, avslutar hon.

## **Publicerad i Damernas Värld**

### **Anna, 38 år:**

Jag ältar ofta saker jag sagt och gjort i vissa sammanhang, kan tänka på det i det oändliga. Vill gärna ursäkta mig för mina eventuella misslyckanden, och så märker jag att ingen brydde sig när allt kom omkring.

Jag oroar mig också för relationer i min omgivning. Grubblar över dem, eller försöker lösa dem. Om jag vet att min bror åtagit sig att hjälpa mamma med något, så går jag ofta in och tar över åtagandet, bara för att jag vet att brorsan har svårt att passa tider vilken gör mamma väldigt irriterad. Eller min bästa kompis problem med att komma på vad hon vill bli – där letar jag oombedd information på nätet, kollar upp utbildningar, jobb... Jag ägnar mycket tid åt att sopa banan fri från hinder och eventuella problem, innan de ens uppstått. Både åt mig själv och andra.

### **Bodil Wennbergs kommentar:**

Hej Anna, först och främst ska du komma ihåg att oro aldrig hindrar katastrofer. Lös problemen när – och OM - de väl uppstår istället. Dessutom: Vad är egentligen det värsta som kan hända?

Jag tror att du själv och dina nära skulle uppskatta om du lyckas dra en tydlig gräns runt dig. Engagera dig bara för det som finns innanför den gränsen. Hur din bror passar tider är hans ansvar. Du har inte heller ansvar för den relation han har med sin mamma utan det är han som ska ta emot hennes irritation. Inte du.

Du skall inte heller ”hjälpa” din kompis med att leta information, eftersom det kan få din kompis att känna att du anser henne vara inkompetent och att du vet

bättre. Det kallas för att ”lägga sig i en annan människas liv”. Bestäm dig för att vara lite mer ”egoistisk”. Beröm dig själv varje gång du lyckats stoppa lusten att rycka in och i stället kan ta ett steg tillbaka!

### **Monika, 44 år:**

Jag har en nyckelroll på ett mellanstort företag, och mitt jobb måste jag till stora delar skapa själv. I vintras slutade min närmaste chef, som alltid varit en stötdämpare uppåt och gett mig bekräftelse i mitt jobb. När han slutade var jag utan chef ett långt tag, och hade plötsligt inget att sätta emot. Trots att jag är väldigt duktig på mitt jobb och väldigt plikttrogen, så möts jag av oförståelse uppifrån när jag ibland försöker säga stopp. En av de högsta cheferna sa en gång till mig: ”Jag gillar inte när du är sån, nu vill jag att du gör som jag bett dig”. Resultatet blir oftast att jag gör som jag blir tillsagd, vilket inte alls känns bra. Till slut började jag få värk i kroppen, jag blev jättekänslig och bar omkring på en massa ilska och blev sjukskriven ett tag. Nu ska jag få en ny närmaste chef, och hoppas att det ska bli bättre.

### **Ingalill Erikssons kommentar:**

Monika verkar känna sig ensam och söker stöd och bekräftelse hos en chef, ett stöd som är svårt att få idag. Mitt råd är: Försök att respektera dig själv och se din arbetsinsats oberoende av cheferna på ditt jobb. Det är annars lätt att fastna i en fixering vid chefen och chefens bemötande. Ta en förhandling med dig själv och bedöm om du har gjort ett bra jobb, om din arbetsinsats är tillräcklig för den lön du har. Är svaret ja, vilket jag tror det är för den ambitiösa kvinna du verkar vara, så sträcker du på dig, ber om medarbetarsamtal, löneförhandling som vanligt och se dig som en av många på arbetsplatsen och som en kvinna med andra intressen än jobbet. Arbetsplatsen är ingen familj.

### **Några steg på vägen mot kaoskompetens:**

- Sök kunskaper, om dig själv, din historia och om världen i stort. Vidga dina vyer och se ditt liv i ett större sammanhang. Men försök inte ta in allting på en gång, bestäm dig för något. Till exempel att titta på nyheterna varje dag, eller fördjupa dig lite i något ämne du tycker är intressant.
  - Ditt liv, dina tankar och handlingar spelar roll, du är inte maktlös och behöver inte vara ett offer om du inte vill.
  - Haka inte bara på trender. Det skapar onödigt kaos och tomhets känslor, när trenden ebbar ut. Använd sunna förnuftet och tänk självständigt.
  - Försök vara den du vill vara. Det skapar ordning och riktning i ditt liv.
- Bildterapi, dröm- eller samtalsgrupper kan vara ett stimulerande sätt att bolla sig själv och ens tankar med andra. Eller ta hjälp av en terapeut.

– Glöm inte att pausa. Det är livsnödvändigt för att kroppen ska få vila, och hjärnan få låta det som du är med om sjunka in.

### **Lästips:**

”Kaos och social kompetens”, ”Arbetsmiljö, kaoskompetens och mening” av Ingalill Eriksson (Studentlitteratur).

”Kvinnor som tänker för mycket – om destruktiva tankemönster och hur du tar dig ur dem” av Susan Nolen-Hoeksema (Damm förlag)

”EQ på svenska” av Bodil Wennberg (Natur och Kultur)