

Vad är stress inte?

Under min årslånga coachutbildning träffades vi vid cirka åtta tillfällen i helgrupp. Vid ett av dessa tillfällen ingick ämnet ”stress”, med en extern lärare från universitetet. Jag tror hon delade ut fler papper än vi fick under hela resten av året. Och hon bytte bild i sin PowerPoint-presentation med en hastighet som närmade sig ljusets. I klassrummet satt dussintalet coachstudenter och bara gapade, vana som vi var vid våra huvudlärarens högklassiga undervisning. Efteråt protesterade vi och fick en ny föreläsning om stress med en ny extern lärare. Den första stressläraren hade genom sitt uppträdande tydligt demonstrerat vad stress är. Den andra gjorde tvärtom. Hon demonstrerade genom sitt uppträdande tydligt vad stress *inte* är. Och därmed lärde vi oss något om stress.

Stress är ett komplext ämne. Det sägs ofta att vi lever i en stressad tid. Men som alltid är det ganska fruktlöst att prata om ”tid” som om vi alla upplevde samma sak. Det blir fruktbart bara när vi börjar prata om *min* tid och *din* tid. Orsakerna och lösningarna till våra stressrelaterade (och övriga) problem blir inte tydliga förrän vi utgår från individnivån. Av den andra stressläraren på min coachutbildning lärde jag mig att man räknar med tre olika kategorier av *stressorer* (stressutlösande faktorer): (1) Den kategori som har med den fysiska miljön att göra, (2) den som har med psykosociala faktorer att göra och (3) den som är självinducerande, det vill säga har med de egna tankarna och inre livet att göra.

All stress börjar och slutar inom dig själv

Till de fysiska stressorerna räknas saker som buller, temperatur och ergonomi. De psykosociala stressorerna har att göra med sådant som familj, arbete, vänner och ”tärande relationer”. Och de inre stressorerna är alltså liktydigt med de av våra egna tankar och tankemönster som stressar oss. Känner du dig stressad? Du kan då försöka kategorisera stressorerna och därefter ta itu med saken på mest rationella sätt. Men faktum är att det finns ett mer fruktbart sätt att betrakta stress, nämligen att inse att *alla* stressorer i grund och botten kan sorteras in i kategori 3. För även om jag upplever bullernivån på mitt arbete som stressande är det inte säkert att min kollega gör det och även om jag upplever relationen med min son som stressande är det inte säkert att min partner gör det. Det jag upplever som stressande har *alltid* med mina egna tankar och mitt eget inre liv att göra.

Det betyder naturligtvis inte att jag ska låta bli att göra något för att sänka bullernivån på jobbet, eller att jag inte ska sätta gränser och vidta andra åtgärder i relationen med min son. Men det betyder att det mest fruktbara för att komma tillrätta med min stress alltid är att först och främst ”vända pilen mot mig själv”. Du kan peka ut ”vår stressade tid” och hundra andra faktorer utanför dig själv som orsaken till att du känner dig stressad. Men bli medveten om vad som händer när pekfingret pekar mot din omgivning: Lill-, ring- och långfingrarna pekar då mot dig själv; mot ditt eget inre! Detta är *bra*. För det gör att det blir tydligt för dig att det är du själv som har ansvaret för och *makten över* din stressnivå.

Det är något *hos dig* som gör att den höga bullernivån stressar dig och det är något *hos dig* som gör att relationen med din son stressar dig. Ta reda på vad det är och du är på god väg mot ett stressfritt liv! Lättare sagt än gjort, kanske du tänker. Och, visst, det är inte säkert det är *lätt* att hitta roten till stressen. Men försök! Du kanske börjar med att tänka att det är såklart din tendens till huvudvärk som gör att du stressas av den höga bullernivån på jobbet. Tanken ”jag är säker på att allt det där bullret inte är bra för mig” gör att du känner oro och stress. Men varför har du då inte redan pratat med chefen om det? Du rannsakar dig själv och märker

att du faktiskt är rädd för att ta upp frågan med chefen. Aha, roten till stressen kanske snarare ligger där, i den rädslan. Men varifrån kommer rädslan? Du tar ännu ett steg in dig själv och börjar se – *och känna* – svaret på den frågan. Kanske har det att göra med någon tidigare upplevelse i livet, kanske en barndomsupplevelse... Det är så här det är för oss alla. *Allt hänger ihop* inom oss och det är bara vi själva som vet hur det ska nystas upp.

Tillfredsställelsen av att nysta i sitt eget trassel

Det jag gör i mitt arbete som livscoach är just att stödja människor i sitt ”inre nystande”. Valet att börja nysta kan för många, i sig självt, sänka stressnivån. Det känns skönt att ta itu med sin egen stress. Och det känns skönt varje gång som det blir tydligt var knutpunkten i det inre trasset finns. Min erfarenhet är att varje människa som hittar en sådan knutpunkt känner sig *lättad*. Just för att det blir så tydligt att allt ansvar och all makt över den egna situationen finns inom en själv. Det kan samtidigt finnas rädsla inför att lösa upp knuten, men som coach hjälper jag min klient att utmana sin rädsla så att lösningar kan formuleras och genomföras.

En långvarig stress orsakad av tankegångar som ”det är för bullrigt på jobbet för att det ska vara bra för mig” kan få sin upplösning på många olika sätt. Lika många som det finns unika människor! En upplösning kan vara att klienten tar mod till sig och äntligen tar initiativ till det där avgörande samtalet med chefen. En annan upplösning kan vara att klienten ser att det egentligen handlade mindre om bullret och mer om vantrivsel med jobbet i stort, så det samtal som behöver tas med chefen behöver handla om detta. En tredje upplösning kan vara att alla tankar om bullret visade sig hänga ihop med en djup längtan att flytta ut på landet, så samtalet behöver snarare ske med partnern och barnen där hemma. En fjärde, femte, tionde och hundrade variant är också möjliga... *Allt hänger ihop* som en helhet i varje människas inre. Den erfarenheten har jag gjort gång på gång på gång.

Medveten närvaro: det som *inte* är stress

För att vår stresshantering ska bli fruktbar är det denna helhet som behöver mötas. Och i ett sådant möte är vi inte nödvändigtvis behjälpta av någon akademisk eller alltför långtgående *analys* av det komplexa begreppet stress. Vi är mer behjälpta av att i vårt eget (inre) varande förstå vad stress *inte* är. Men att förklara det med ord är nästintill omöjligt. Vad som inte är stress är något vi vet *bortom alla ord*. Mina huvudlärare på den coachutbildning jag gått, Lennart Matikainen och Helena Broander, är några av mina förebilder på området. Under utbildningen serverades vi lagom mängder av det som Helena brukade kalla ”hjärnmat”, det vill säga modeller och teorier, men framförallt serverades vi en jättedos av *medveten närvaro*.

Det fanns alltid plats för verklig dialog i klassrummet. En coachingprocess pågick löpande, där studenterna reaktioner på varandras och lärarnas uttalanden fångades upp och användes på ett sätt som stödde oss alla att nysta i våra egna inre trassel. Det är på så vis som inre klarhet, insikt och välbefinnande föds. Stressnivån minskar, nivån av medveten närvaro ökar. Denna ”tysta” undervisning var utan tvekan det som gav mig mest under utbildningen. Det var garanten för att kunskapen verkligen skulle kunna gro och förankras inom mig. Samma medvetna närvaro, *det som inte är stress*, är nu basen i den verksamhet jag själv bedriver.

*Svante
Visa Vägen*