

Fokus på dit nervesystem kan have afgørende effekt i dit liv og i din ledelse

Læs her om de små justeringer, du kan bringe ind i dit liv, og som kan gøre en forskel både for dig, og dem omkring dig.

Vi er født med et nervesystem, der kan bevæge sig fleksibelt mellem høj arousal, (høj energi), når vi skal arbejde, yde en indsats, gøre noget, og lav arousal, (lav energi), hvor vi puster ud, trækker vejret dybt ind, sidder stille en stund og ser ud over himlen, på skyerne, der driver afsted.

Men de fleste af os har sat den fleksible bevægelse, der naturligt flyder op og ned igennem dagen, ud af spil. Vi lever i en tid, og er på arbejdspladser, hvor kulturen er, at vi befinder os i høj arousal det meste af dagen, op, op, op, i gang med det ene møde, og det andet, med det der skal ordnes, så hjem, købe ind, aftensmad osv, for så nærmest at kollapse over på sofaen eller ind i søvnen.

Det er en oplagt ubalance, der har konsekvenser for vores krop og sundhed, men også for vores sociale liv, vores evne til at være nær, modtage og give nærende kontakt til vores børn, venner, partner, og til os selv. Men det har også konsekvenser for vores evne til at skabe resultater på arbejde.

Den tid vi lever i, belønner handling langt mere end væren. Det afspejler sig også i forskningen. Den svenske professor i fysiologi, Kerstin Uvnäs Moberg, fortæller at mere end 90% af forskningen i det autonome nervesystem handler om vores kamp og flugt instinkt, mens kun 10% beskæftiger sig med, det hun kalder ro-hvile systemet. Det betyder, ifølge Moberg, at vi har for lidt opmærksomhed på, hvor vital den del af vores nervesystem er for vores sunde overlevelse.

Mange af os oplever det der med hvile som en nødvendighed, for så at kunne levere på arbejde og i livet. Vi skal sove godt og tilpas længe, for så at kunne... Eller fordi det gør noget godt for mit helbred. Det er også en væsentlig del af det parasympatiske nervesystems opgave at bidrage til:

At vi får sænket vores blodtryk, fordøjelsen bliver mere effektiv, bedre optagelse af næringsstoffer, kroppens depoter fyldes op, blodgennemstrømningen til hud og slimhinder øges, mens den mindskes i vores muskler, der kan slappe af og der sker en stimulering af kroppens liggende processer. Det er vigtigt og øger vores sundhed. En god og væsentlig grund til, at vores ro-hvile system, skal have opmærksomhed.

En anden grund er, at vi kan levere meget bedre på arbejde. Ikke bare fordi vi er udhvilede og klar til en ny dag. Men fordi en bedre balance imellem den aktive del af livet og ro-hvile systemet, kan bringe så meget værdifuldt med sig, også til vores arbejde og virksomhed.

Vi kan blive mere fokuserede på opgaven, på den egentlige opgave, og på at bruge både os selv og dem omkring os på en mere konstruktiv måde. Fordi vi bliver mindre frygtsomme, mere modige, nysgerrige og åbne overfor både vores egne ideer og

tanker, men også overfor andre. Læs: Færre konflikter, mindre positionering og magtkampe, mere innovation og mere samskabelse. Ja, det er både den enkleste og den mest behagelige vej til mere effektivitet og trivsel. Til bæredygtige arbejdspladser. En stor del af ledelsesopgaven kan vi håndtere mere effektivt, når vi kan bruge de muligheder, der er tilgængelige for os i ro-hvilesystemet.

Mange forbinder det at være i høj arousal, høj aktiv, med effektivitet og handlekraft. De fleste af os kender dog også til, at vi er så "høje", så begejstrede, at vi bliver næsten maniske. Vi mister jordforbindelsen i bogstaveligste forstand og flyver afsted i over-gear. En del ledere kender til at være her. Og her er vi reelt ude af kontakt med vores omgivelser, for vi bliver så begejstrede, at vi mister forbindelsen til realiteterne, og sætter alt for mange ting i gang. Kaster om os med bolde, som andre mere jordnære, arbejdssomme medarbejdere og mellemledere forventes at gribe.

Det kan være ret "fedt" at være i det maniske hjørne, men det er ikke "fedt" for dem omkring os og for vores virksomhed. Det burde være et reelt advarselstegn for os. Der fortæller os, at nu skal vi se at komme ned i arousal, nu er det tid til at for ro på nervesystemet.

De fleste forbinder sikkert også høj arousal med noget, der er mere ubehageligt. Når vi er pressede enten på opgaver, på tid eller pga dårligt samarbejde, eller dårlige chefer. Det er desværre den mest stressende faktor i mange menneskers arbejdsliv. Rigtigt mange er alt for meget i dette felt. I uro-kamp-flugt systemet, hvor det ofte er bekymringer, ubehag og vrede, der er de kropslige og følelsesmæssige følgesvende.

Det kan godt være, vi kan løse opgaver herfra, men det koster. Koster energi og livsglæde, og det skaber ofte flere gnidninger og konflikter, som vi så skal bruge tid på at løse, og det kan både være arbejdsmæssigt og privat. En ond cirkel.

Igen bør det være alarmklokker, der ringer. Jeg/vi er for højt oppe i araousal, vi må bruge vores opmærksomhed på at komme ned igen.

For som Kerstin Uvnäs Moberg siger det: *"Ro-hvile-systemet handler om tillid og nysgerrighed, i stedet for angst og frygt, og om venlige følelser i stedet for vrede."*

De fleste af os tænker, at ro-hvile-systemet, er noget vi skal være i, når vi har fri. Mange bruger også deres fritid til at træne det system op igen, som en slap muskel, vi har glemt at bruge og derfor nu må genoptræne på ny. Det gør vi, når vi flokkes i yogastudierne, eller dyrker mindfulness, meditation og tager på vandreture som aldrig før. Alt samme virksomme og nødvendige aktiviteter, der gen-etablerer den naturlige adgang, vi fysiologisk har med os fra fødslen til at være i roen, men som vi lærer at afkoble, fordi tanker og handling, har fået så meget merværdi i den tid vi lever i.

Opgaven for de fleste af os moderne mennesker, og for virksomheder, der ønsker at skabe bæredygtige virksomheder både for deres økonomi, produkter og medarbejdere er, at vi skal have balancen mellem det Kerstin Uvnäs Moberg kalder kamp-flugt systemet og hvile-ro systemet. Og det sker ikke ved at være i høj aktivitet mellem kl. 06.30 og 21.30 og så kolapse ind i ro-hvile-systemet om natten.

Balancen får vi, når vi indbygger pauser, gerne mikropauser og overgange mellem blokke af aktivitet med elementer af hvile og ro. Fx ved at vi lige trækker vejret og registrerer, hvordan vores nervesystem har det. Det kan foregå så enkelt og kortvarigt, at vi kan gøre det under møder og flere gange i løbet af en dag. En del eksrygere fortæller, at det var det, de gjorde, når de holdt rygepauser. Det giver mening, sådan 4-6 gange i løbet af arbejdsdagen, en smøg tog ca. 7 minutter at ryge, og det foregik, i nyere tid, udenfor.

Så forestil dig at indføre ro-pauser 5 gange dagligt ca. 7 minutter ad gangen – i arbejdstiden, til at trække vejret, gerne udenfor. Hvordan ville det være?

En anden måde kan være at starte alle møder med kort, 2-4. minutter, lige at lande. Tænk hvis vi starter det næste møde med liiiiige at trække vejret, kigge rundt på dem, der er tilstede i rummet - til det her møde. Hvordan ser de ud i ansigterne, de andre, hvad kommer jeg egentlig selv ind i lokalet med. At vi lige i fællesskab lander, finder ud af, hvordan vi får det bedste ud af det, vi skal sammen. At vi placerer det, vi tager med ind, udenfor dette rum fx irritation over sidste møde, der endte på en frustrerende måde, at jeg ikke trækker det ind i det her nye møde. At vi helt bogstaveligt ryster det af os, og fokuserer på, det vi er i, og dem, vi er sammen med nu.

I WOHA taler vi ofte om det vigtige i at have temposkifte i løbet af en dag. Mange vi møder, travle ledere og specialister, er effektive og arbejdsomme i et konstant højt tempo, men det at blive opmærksom på, hvad temposkifte kan bidrage med, er værdifuldt for mange.

Når jeg også, kan geare ned, finde roen, og give mig tid til for alvor at lytte, tage ind, tænke over det jeg hører, og så først derefter give mit svar, eller respons på det, andre bidrager med.

Eller når jeg lige giver mig tid til at fordøje en ny melding fra ledelsen, måske endda sove på det, inden jeg kommer med min uforbeholdne mening.

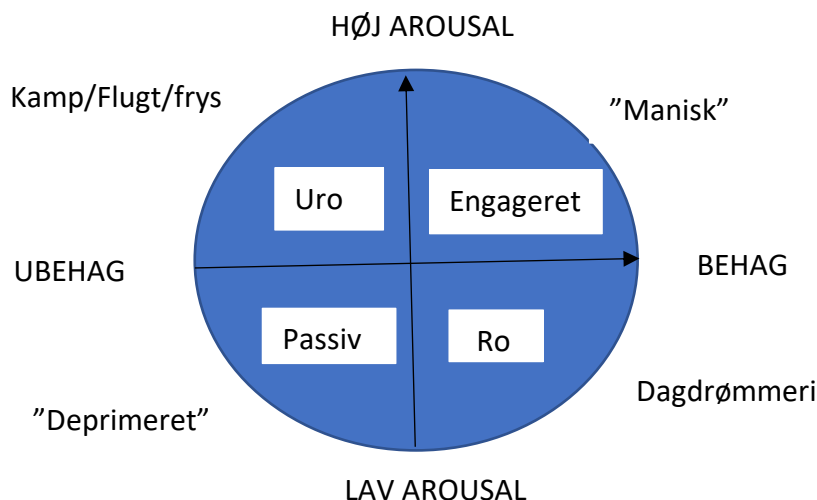
Det er fra ro-hvile-positionen, at vi kan finde nye veje, og udveje på svære dilemmaer, og overhovedet komme ud af den vane, som vi er i, når vi kører i højt tempo. Alle problemer forsvinder naturligvis ikke bare, fordi vi bliver mere rolige. Men det giver os det bedste udgangspunkt for at kunne løse de problemer, vi står i.

Lige som mange af os bruger vores fritid på at genfinde roen i os selv, så kan vi kollektivt arbejde på at få mere ro ind på vores arbejdspladser.

En af de metoder, vi finder meget brugbare er at kende til det neuroaffektive kropskompass.

Susan Hart er en dansk psykolog, der sammen med den erfarne kropsterapeut Marianne Bentzon har udviklet den neuroaffektive tænkning. De kombinerer moderne hjerneforskning med udviklingspsykologi. Det er kompliceret stof, essensen af det formår de at samle i 3 modeller, 3 kompasser, som vi kan navigere efter, og som giver os information på 3 forskellige niveauer.

Her vil vi kun fortælle om kropskompasset (det autonome kompas), som er det mest fundamentale kompas:



Kompasset viser med den vertikale akse netop nervesystemets bevægelse mellem høj og lav arousal (høj og lav energi) og på den horisontale akse det basale overlevelsesinstinkt som vi har til fælles med krybdyrene, at når vi mærker ubehag, så reagerer vi ved at bevæge os over mod behag. Altså hvis lokummet brænder, skal vi ikke blive siddende og brænde op, men rejse os og forlade stedet. Men vi er jo ikke kun krybdyr, vi har os lært at tænke (som fremgår af det 3. kompas). Vi har lært at tænke om det vi mærker. Ingen af os kunne jo tage en uddannelse, beholde et arbejde eller blive hos vores børn og partner, hvis vi bare smuttede når det blev for ubehageligt.

Men for mange af os, har vi lært lidt for godt at blive i ubehaget lidt for længe, og bruger for lidt krudt på at overveje, hvordan vi kan justere på noget i vores liv og arbejdsliv, så det kan blive mere behageligt. Fordi vi har lært at holde ud, *"Når man har sagt A siger man også B"*, og *"jeg er ikke sådan en, der svigter, når det bliver hårdt"* osv. Alle de holdninger, som gør at vi ikke lytter til vores krop i tide.

Kropskompasset giver os nemlig vital information om, hvordan vi har det, og hvilken tilstand vi er i. Det giver endda mere end det, for vi mennesker har en medfødt evne til også at kunne mærke andre. Lige som vi kan mærke den stressede leder, der vælter ind ad døren og smitter hele afdelingen med sin stress eller den demotiverede og opgivende kollega, som gør os så tunge og tapper os for energi, så vi ikke magter at sidde ved siden af vedkommende længere.

Hvordan vi – og andre – har det rent kropsligt giver os meget værdifuld information. Men det er information, som vi kun kan få adgang til, hvis vi stiller ind på den frekvens kroppen taler på, og det er sansernes kanal. Vi må mærke – og ikke tænke – os til det. Mærke vores og andres arousal, vores og andres ubehag og behag.

Til gengæld er sansernes information den hurtigste, vi har adgang til. Krops sansningerne er langt hurtigere end tankerne. Vi mærker – hvis vi stiller ind på den kanal – langt hurtigere, at et møde udvikler sig i en forkert og destruktiv retning, end vi kan nå at tænke, hvad der lige skete der.

Det er ved at træne vores opmærksomhed på, hvad vi mærker i den konkrete situation, vi er i. At vi får værdifuld information, som vi kan handle på. Måske har vi brug for at få arousal niveauet ned. En kort pause. En beroligende og inkluderende bemærkning. At vi skifter til nyt emne, da vi ikke pt kommer videre af dette spor. Eller at vi sætter ord på hvad vi mærker – at arousalniveauet er højt – for højt – at vi har et fælles ansvar for at finde ud af, at komme ned igen. Så vi i fællesskab kan håndtere de konflikter eller uenigheder, der bringer os op i det røde felt, eller at vi er på vej ud i den begejstring, hvor vi der misser nogle af virkelighedens mere basale realiteter.

Med kropskompasset får vi et redskab til at holde fokus på, hvor vi befinder os, når vi arbejder både alene og sammen: Er vi i den gode energi, for maniske, for urolige, i kamp-eller flugt? Og kunne vi måske have gavn af at komme ned i det mere rolige felt, og se realiteterne i øjnene og åbne for nye måder at gribe det hele an på?

De små justeringer vi kan have fokus på, er ret enkle:

- Træk vejret
- Læn dig lidt tilbage i stolen, mærk du kan hvile ind i stolen og få en lille pause
- Følg din vejrtrækning og gør den, hvis muligt, lidt mere rolig og langstrakt
- Kig på de andre, se hvordan de egentlig ser ud – hvor er de henne?
- Hold små pauser både under et møde eller en opgave, 1-2 min. og træk vejret
- Hold små pauser mellem møder og opgaver, 2-5 min. stræk dig, få lidt frisk luft, kig dig omkring og brug dine sanser til at være der, hvor du nu engang er.

