

Hvor lagde jeg den nu?

Hvis det glipper med at huske for tiden, så er det grundet korttidshukommelsens kapacitet: Er du småstresset, så kan den ikke rumme så meget som normalt. Den er blevet infiltreret af de røde soldater, som er på vej til at marchere ind over din landegrænse. Derfor ryger selv vigtige informationer ud.

Gå benhårdt efter at opruste din grønne hær, og skub den røde tilbage, så bliver der igen mere plads.

Kortluntet?

Vrede og angst er de to stærkeste følelser i vores system – de har været afgørende for vores, og alle pattedyrs, beskyttelse og overlevelse.

Når man er presset, så bider man fra sig som en såret ræv, der er trængt op i en krog i hulen.

Spørg gerne dig selv: Hvordan ville jeg typisk opleve den her situation, hvis jeg ikke var stresset eller anspændt?

Kontrolfreak?

Jo mere kaos du har på indersiden, jo mere kosmos – ro og orden – har du brug for på ydersiden. Derfor oplever mange, at de i pressede perioder bliver kontrolfreaks på nogle områder, hvor de har svært ved at genkende sig selv.

En klient var ved at gå op i limningen, fordi hans kone efterlod affald og service i køkkenvasken. En anden, fordi skoene ikke stod på snorlige rækker i entréen. En tredje var helt ude i sin mands værksted og nede i hans værktøjsskuffe og havde købt en bestikbakke, så tingene kunne ligge ordentligt og på sin plads derude også, ellers havde hun ikke ro indeni.

Hvis dagen i dag var den sidste dag i mit liv, ville jeg have lyst til at lave det, jeg skal lave i dag?

Steve Jobs, amerikansk computerdesigner, 1955 - 2011

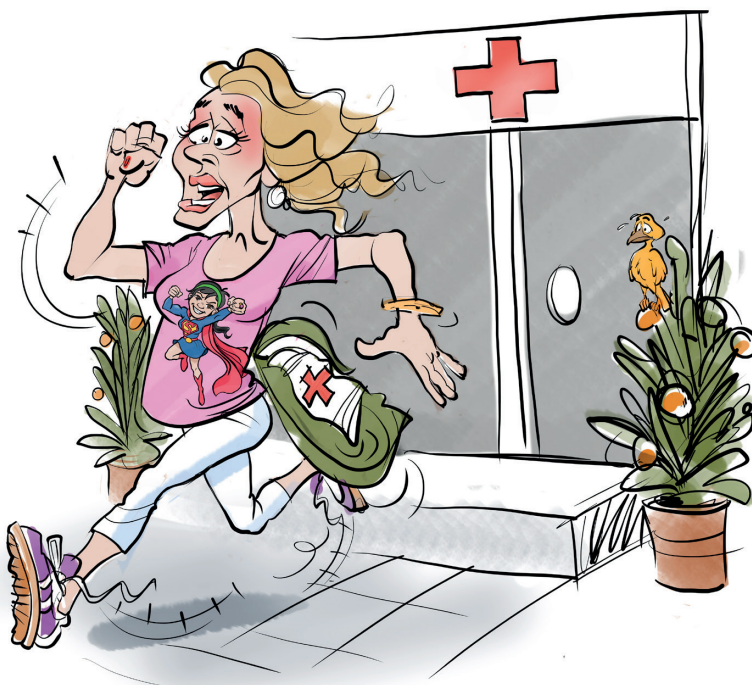


Kan du huske og rumme mindre, end du plejer?

Øv dig i at skynde dig langsomt

Jeg har mange dygtige, travle mennesker i stressforløb, heriblandt sygeplejersker. Jeg spørger dem gerne: "Er du opmærksom på, om du bevæger dig lige så hurtigt, når du har fri?" "Næh?" Når de kommer næste gang: "Gud, det havde jeg ikke lagt mærke til!"

Vær opmærksom på, om du gasser unødigt op under systemet. Læg gerne mærke til fornemelsen i kroppen, når du bevæger dig – og hvis dit hår blafrer efter dig, når du går indenfor, og det måske i virkeligheden er meget kort hår eller intet hår, så er det en god idé at sætte tempoet ned.



Bevæger du dig lige så hurtigt, når du har fri?

Jamen jeg kan jo li' det?

Positiv stress er også stress. Den kaldes bare positiv, fordi den hjælper dig til at præstere, når du skal, fx til eksaminer, fremlæggelser, jobsamtaler osv.

Udfordringen er bl.a., at stressresponsen ofte fortsætter, fordi du skal direkte videre med noget andet, men hovedet rumsterer videre: om det nu også gik godt, om du fik sagt noget forkert osv.

Over tid bliver stressresponsen i din krop ligesom et barn i ulvetimen, der får to colaer og en pose vingummier. At køre på adrenalin, kortisol og dopamin er ikke en cocktail, der virker på den lange bane.

Træk vejret

Er det ligefrem nødvendigt nærmest at skrive ned, at du skal huske at trække vejret? Jo mere ordet 'mindfulness' stritter på dig, jo mere har du brug for det. Fortvivl ikke – start i det små:

Hvordan smager kaffen?

Start med dagligdagens små begivenheder: Nyder du din kaffe? Smager du din mad?

Hvad får du skabt af nye opgaver for dig selv?

Hvis du sidder ved pc'en og ud ad øjenkrogen ser, at naboen er i gang med at klippe hæk, og du tænker: "Det skal jeg også ha' gjort!" og rejser dig for at gøre det, så vid at:

Når du ikke gør den nuværende opgave færdig, så står den stadigvæk åben indeni, og det trækker røde spor efter sig. Det trækker veksler på dit overskud til næste opgave.

Man skal blive sit eget livs ansvarshavende redaktør.

Søren Kierkegaard,
dansk teolog og filosof,
1813 - 1855

Spørg gerne dig selv, før du starter på en opgave:

Er det her noget, der *skal* gøres af mig?

Er det noget, jeg skal gøre *nu*?

Hvad vej vender cyklen?

En bekendt begyndte i et stressforløb hos en psykolog. Han sagde til hende: "Hvad vej vender cyklen?" Hun var uforstående. "Hvor skal du hen, når du kører herfra?" "Så skal jeg ud til et møde." "Fint. Først når du er færdig derude, forholder du dig til, hvad du så skal – hvad vej vender cyklen så?"

Det er ligesom spillet Pac-Man. Eller som når du sidder i Dragen i Legoland og glæder dig til turen: Vognen kører ikke, før den store træport åbner sig. En ting ad gangen, afslut, høst dopaminen, videre.



Går du fra en opgave for at starte på en ny?



*Vejen til helvede er
brolagt med gode
forsætter.*

Karl Marx, tysk socio-
log, politisk økonom
og filosof, 1818 -1883

Kommer gæsterne for madens skyld eller for at være sammen med dig?

Hvad fanger kameraet?

Du har inviteret gæster og vil lave en treretters menu. Men du er hjemme fra arbejde to timer, inden gæsterne kommer, og har ikke nået at gøre rent.

Hvad er det kærlige at gøre overfor dig selv? Køb mad udefra og nøjes med at lave forretten, eller server én ret og en islagkage, eller lav et sammenskudsgilde.

Betragt dine gæster – hygger de sig, selvom du ikke har lavet tre retter selv? Virker de måske ligefrem glade for, at du er mere til stede ved bordet, både fysisk og mentalt, end i køkkenet?

Skal alt være perfekt?

Som en del af min uddannelse til psykoterapeut blev vi faktisk opfordret til at have lidt rodede papirbunker eller skrive lidt grimt på tavlen: Klienten slapper mere af, hvis det hele ikke er perfekt. Det samme gælder i privaten:

Hvor befinder du dig som gæst bedst? I et poleret hjem, hvor magasinerne er anrettet kvadratisk proportionelt på sofabordet, og det vil stikke ud, hvis du har flyttet på dem, eller der, hvor du kan sætte dig i skrædderstilling i sofaen med en pude i skødet eller læne dig tilbage og knappe skjorteflippen op?

Hvorfor valfarter vi til Pisa? Fordi det skæve er genkendeligt, trygt og relaterbart.

Alting er blevet regnet ud. Lige bortset fra hvordan man lever.

Jean-Paul Sartre,
fransk eksistentia-
list og forfatter,
1905 -1980