

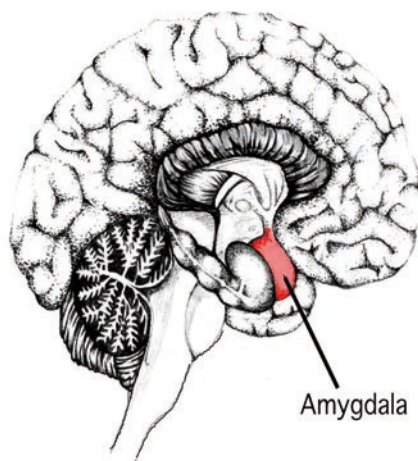
PER APPELQVIST

# *Amygdalan kapar dina känslor*

Ibland gör vi och säger saker som vi inte vill. Ilska, besvikelse och frustration har tagit över på båten. Det påverkar stämningen och vår egen upplevelse negativt. Hur kan vi ta kontroll och inte förhast oss när dessa överväldigande känslomässiga reaktioner ibland uppstår?

Livet till sjöss har många ansikten. Den sanna frihetskänslan, naturen, vindarna, havet och vågornas kluckande mot skrovet kan få upplevelser att mäta sig mot. Vi ser framför oss ett utomordentligt vackert väder med sol och fantastiska solnedgångar. Båten tar oss mellan kobbar och skär, till mysiga naturhamnar med bad, skratt och glädje.

Dock kan vår harmoni då och då komma ur balans. Vi och vårt känsloliv kan helt enkelt påverkas av människor och händelser runt omkring oss som vi inte styr över själva. Vi har på förhand förväntningar om hur vi tror en framtida upplevelse i skärgården kommer att se ut. Men så kommer något emellan som stör idyllen. Det kan vara svärföräldrarna som efter ett dygn på båten går dig



AMYGDALAN BESKRIVS OFTA SOM DEN KÄNSLOMÄSSIGA DELEN AV HJÄRNAN.

*” Eftersom livet på en båt ofta utspelar sig på en mindre yta är vi också mer sårbara för vårt eget känsloliv.*

på nerverna. Eller varför inte din idiot till svåger? Det gnabbas om vem som ska diska och att den allmänna ordningen stavas kaos. Alla är sura på alla och stämningen är i botten. De ombordvarandes temperament rinner över för minsta småsak. Det känns inte som att stämningen ombord är kontrollerad. Vi är småförbannade på varandra hela tiden fast vi inte vill. Vi som skulle ha så trevligt. Varför blev det så?

Therese Blomberg är en flitigt anlitad ledarskapskonsult och föreläser bland annat om relationer på jobbet och hur vi enklare möter varandra. Hon är dessutom certifierad inom området emotionell och social intelligens där våra känsloliv innehar huvudrollerna. Hon menar att scenarion som ovan lätt inträffar om några olyckliga omständigheter plötsligt går snett. Problemet är att vi oftast inte kan styra över det själva. Plötsligt händer det och inte sällan tycker vi då att det är någon annans fel.

– Att inte se sig själv och sin egen roll bidrar ofta till att känslorna sätter igång ännu mer. När det sker reagerar vi olika, en del blir arga och frustrerade, en del blir högljudda medan andra sluter sig och blir tystlåtna.

Det behöver heller inte vara andra som rör upp våra känslor. Vi kan bli arga för att det störtregnar när vi föreställt oss sol. Eller att motorn hostar och börjar gå illa just när allt är som trevligast. För att inte tala om oss själva.

– En viktig påverkan är när våra förvänt-



**THERESE BLOMBERG ÄR LEDARSKAPSKONSULT OCH FÖRELÄSER OM BLAND ANNAT RELATIONER PÅ JOBBET.**

ningar om hur vi trodde det skulle bli, går stick i stäv med verkligheten. Detta kan röra upp och påverka vårt eget känsloliv. Tyvärr ofta till det sämre fortsätter Therese.

– Eftersom livet på en båt ofta utspelar sig på en mindre yta är vi också mer sårbara för vårt eget känsloliv, vi är i högre grad beroende av vår förmåga att hantera oss själva för att samarbeta och skapa en god upplevelse omkring oss.

Allt detta handlar om självkontroll och om att hantera oss själva, våra tankar- och känslor. I vetenskapliga termer handlar det om den del av hjärnan som heter amygdala, som är våra hjärnors känslocentrum. Nu ska vi titta närmare på amygdala kapare till sjöss.

Men vad är då en amygdala kapare? Om vi ska börja med själva begreppet så har ordet kapare i den här benämningen ingenting att göra med t ex. somaliska båtkapare där det annars är flitigt förekommande. Men en gemensam nämnare är att om de riktiga kaparna



AMYGDALAN, HJÄRNANS KÄNSLOCENTRUM KAN FÅ MÄNNISKOR  
ATT TAPPA SJÄLVKONTROLLEN. HUR SKA VI HANTERA DET?

genom hot tar kontrollen över fartyg, så kan amygdalan kapa ditt känsloliv så att du inte är förmögen att styra över dig själv. En amygdala kapning är alltså en känsloreaktion som styr våra handlingar. Den uppstår när vi tror vi är hotade. Våra känslor blir därmed kapade av oss själva utan att vi själva vill det.

Översatt till båtlivet skulle en amygdala kapare kunna uppträda så här;

”Plötsligt har jag hamnat i en tämligen meningslös dispyt med Anita som har båtplatsen bredvid mig. Anita menar att jag är skyldig att placera fendrarna på ett särskilt

” *Plötsligt har jag hamnat i en tämligen meningslös dispyt med Anita som har båtplatsen bredvid mig.*

sätt när jag ligger i hamnen. Otroligt dumt. Sakfrågan är egentligen inte så viktig. Jag är mer upprörd än jag vill erkänna och kan varken kontrollera känslan av orätt i magen eller den omedelbara känsloreaktion som kommer ur min mun. Anita är heller inte känd som

någon diplomat på klubben. Det var kanske något hon sa eller hur hon sa det, som fick mig att känna mig hotad eller förorättad. Allt mitt fokus hamnar nu på att hantera hotet, och att ta kommandot över situationen. Jag vill tydligt markera att jag vet hur man ska lägga till vid en brygga. Jag känner att jag vill hävda mig och lägga all skuld på henne och angripa tillbaka.”

### ”VARFÖR REAGERAR JAG SÅ STARKT?”

I det fiktiva exemplet utmanas huvudpersonen i hur man bör placera fendrarna på båten. Den omedelbara känslan är ett grovt påhopp på en lång erfarenhet av båtliv. Det kan röra upp känslolivet lite extra. Anita tryckte helt enkelt till där det kändes som mest.

Den här reaktionen är starkt förknippad med att Anita hotar bilden av huvudpersonen som kunnig vad det gäller båtar. De logiska resonemangen uteblev och att det inte var viktigt spelade här ingen roll. Jag vet minnsann hur man gör med fendrarna!

– Man kan säga att detta enbart handlar om att upprätthålla den bild om båtkunskap som huvudpersonen har om sig själv. Det är då amygdalan kan sätta igång vare sig vi vill eller inte. Vi blir arga, irriterade eller tystlåtna. Ofta i onödan, säger Therese Blomberg.

De känslomässiga reaktioner som uppstår är omedelbara och överväldigande. Den amerikanska psykologen och forskaren Daniel Goleman beskriver det som signaler som kommer in i hjärnan till exempel via ett synintryck. Vanligtvis går de via neocortex som är vår tänkande hjärna. Den ger oss sedan anvisningar om hur vi ska reagera i en given situation. Men när signalerna tar en genväg och går direkt till amygdalan, som är den känslomässiga delen av hjärnan, blir det

” När signalerna tar en genväg och går direkt till amygdalan, som är den känslomässiga delen av hjärnan, blir det problem.

problem. Amygdalan vet inte hur den ska tolka signalen på samma sätt som neocortex. Istället utsöndrar den omedelbart massor av hormoner som sänds ut i kroppen för att ta hand om hotet. Dessa hjälper tyvärr till att koppla bort vår logik. Hormonerna gör att vi reagerar direkt och utan känslokontroll. Antingen väljer vi här att fly eller kämpa och försvara. Vi är tillbaka till stenålderns reptilhjärna där vi reagerar med instinkt snarare än eftertanke inför de hot vi ställs inför. Det handlar helt enkelt om att vi reagerar för att vi tror att vi är hotade.

Efteråt vet vi oftast att det var fel och kanske inte helt till vår fördel. Vi förstår med eftertankens kränka vishet att våra handlingar inte har legat i linje med hur våra balanserade jag hade handlat i samma situation. Våra sunda förnuft har här helt enkelt blivit kapade av amygdalan.

”Jag skulle inte ha kallat Anita för både det ena och andra. Vad fel det blev. Men just då tyckte jag det var en jättebra idé.”

Vad som händer när vår amygdala tar över är att vi inte kan hantera oss själva eller andra. Vi förlorar vår självkontroll. Du kan oftast känna igen en amygdala kapning genom följande tre tecken:

1. En stark känslomässig reaktion
2. Plötslig och omedveten reaktion
3. Efteråt vet du att du agerat olämpligt

Hur hanterar vi detta?

Therese Blomberg ger dig nedan några tips

om hur du ska hantera amygdala kapningar i vardagsituationer. Både på fritid och jobb.

#### VAD ÄR DET MAN SKA TÄNKA PÅ?

Innan amygdalan blir kapad, försök dra dig till minnes hur det brukar se ut? Tänk alltså på en situation när du varit i konflikt, blivit frustrerad eller helt gått i försvar. När du ser situationen framför dig, fråga då dig själv vad som triggade din reaktion? Vad brukar få igång dina känslor och egen amygdala? Är det när vissa människor är inblandade? Är du påverkbar för vad någon tycker, eller går du igång på hur någon uttrycker sig? Du kan också fråga en vän eller familjemedlem om när du brukar gå i försvar eller bli arg.

#### JÄTTEBRA, OCH NÄR JAG ÄR MEDVETEN OM DET?

Nu när du har koll på hur det brukar se ut, kan du utgå från det. Nu ska du ställa dig frågan vad du brukar göra för att bäst kontrollera dig själv? Vad har fungerat tidigare? Vad har inte fungerat? När du känner att något på gång med känslolivet, påminn dig om att du kan hantera det. Gör det som fungerat tidigare. Om det inte fungerar, testa något nytt. Medvetenheten om det gör att neocortex, den tänkande hjärnan lättare aktiveras. Då motverkas amygdalans härjningar med mer logik.

#### HUR SKA JAG HANTERA MIG SJÄLV OM AMYDALAN ÄNDÅ SATT IGÅNG?

När du håller på att bli upprörd eller flyr in ett försvarsläge under en misstänkt amygdala kapning är det viktigt att stanna upp och vända uppmärksamheten mot andningen. Att bli medveten om att det är du som styr och inte din amygdala. Identifiera vad detta egentligen handlar om. Enligt vetenska-

*” Har väl en amygdalapakning dykt upp kan du alltid skapa distans till det som hotar dig. Två tips på hur du kan skapa en distans är att tänka att det är din amygdala som går igång.*

pen har du cirka sex sekunder på dig att få ordning på ditt känsloläge. Efter det når thalamus (hot-)signaler amygdalan. Ett sätt är att tänka på att du själv har kontrollen över ditt eget känsloläge så bryts beteendet i ett första skede. Då hinner du ställa dig frågan; Är detta verkligen viktigt för mig? Du hittar alltså egna sätt för att lura amygdalan och styra impulserna till den mer tänkande hjärnan. Första steget är ändå att bli medveten om vad som triggat dig och redan där uppmärksamma dina reaktioner.

#### FINNS DET FLER TIPS SOM MAN KAN TÄMJA SIN AMYGDALA MED?

Har väl en amygdalapakning dykt upp kan du skapa distans till det som hotar dig. Två tips på hur du kan skapa en distans är att tänka att det är din amygdala som går igång. – Jag har en amygdalapakning! Din egen medvetenhet om vad som händer kan hålla tillbaka de värsta känslostormarna. Ett avslutande tips och det kanske viktigaste är att du ska flytta ditt fokus till någonting annat och bryta det du är i för stunden. Passa på att fixa med båten, knyt knopar eller sysselsätt dig med någonting helt annat så underlättar det. Det kan bidra till att du ser mer medvetet på situationen och gör det bästa av den.