

Reflektioner om Energitjuvar

Kroppens energisystem

Vårt energisystem har kopplingar till våra känslor och det autonoma nervsystemet. Det samspelar med vår livserfarenhet. Autonoma nervsystemet består av ett sympatiskt och ett parasympatiskt system och de är relaterade till vår energiförsörjning.

Det sympatiska nervsystemet förknippas med aktivitet och den energi som behövs för det. Vid en akut situation frisätts adrenalin och noradrenalin och de "kickstartar" kroppens funktioner för att snabbt bli redo för aktivitet. Då är det mycket som händer i kroppen och det tar bara sekunder att bli klar för aktivitet. Återhämtningen tar längre tid och först efter 10-20 minuter har de kemiska reaktionerna återgått till sitt viloläge. När vi känner "kan själv, jädrar anamma" och normal ilska levererar systemet den energi som behövs.

Det parasympatiska systemet sköter energilagring och återhämtning inför kommande aktiviteter. Exempel är under en vilsam och lugn sommardag på stranden eller när vi börjar bli sömniga och är på väg att somna. Andra exempel är promenader i naturen, motion, när vi lägger tid på positiv mathållning och sociala kontakter. Normal trötthet, ledsenhet och behov av kontakt är viktiga "startknappar" för att ladda energi. Det parasympatiska systemet blir mindre självstartande när vi under längre tid glömt eller prioriterat bort våra möjliga "tankstationer" för energi. I det läget behövs en ansträngning för att bryta mönstret. Det försvåras när energitjuvar har tagit den energi och kraft som behövs för att förändra vanorna. Egna reflektioner är viktiga för att identifiera de känslor och situationer som förknippas med återhämtning för att bryta en ond cirkel. Det berör privatlivet, arbetsplatsen och andra sociala sammanhang. När vi känner "normal trötthet, ledsenhet, sympati" laddar det parasympatiska systemet energi.

Röd text: Vad omgivningen kan tänka, känna och göra men inte säga.

Blå text: Vad jag kan tänka, känna och göra men inte säga

Episod 1.

Ibland kan man utåt vara pigg och glad när man innerst inne är trött eller ledsen.

Du verkar alltid vara pigg och glad när vi andra blir trötta och ledsna. Jag säger inget och ni förstår nog inte det. Det är ok att verka vara pigg och glad ibland men när det alltid måste vara på det sättet är det jobbigt. När får jag vila?

Vi använder strategier som vi tränat in när vi var unga och fortsätter använda dem som vuxna därför att vi är vana vid det. De behöver uppdateras om de inte fungerar i dagens livssituation. När vi märker att en strategi ”suger” energi ur kroppen har den blivit en ”energitjuv”. Vi blir trötta, orkar mindre, får sämre uthållighet och blir lättare irriterade. Men är den alltid en energitjuv? Kan det till och med vara ok att använda den kortvarigt i vissa sammanhang för att den fungerar just där och då? Vi använder våra strategier utan att vara direkt medvetna om det. När vi upptäckt och minskat användningen av en sådan strategi ökar det vår energi och hälsan mår bra av det.

Episod 2.

Ibland kan man utåt vara pigg, glad och vänlig när man innerst inne är arg.

Du verkar alltid vara pigg, glad och vänlig när vi andra blir arga och säger ifrån? Jag säger inget och ni förstår nog inte att min tillbakahållna ilska gör mig trött. Jag hamnar lätt i situationer som jag inte vill vara i.

Vi tränade in våra strategier när vi var unga och fortsätter använda dem för de har funnits med oss under alla år. En strategi fungerar sämre när omgivningen inte förstår eller respekterar oss på det sätt vi vill. Problemet är att omgivningen inte vet vad vi känner och tycker innerst inne. Vi blir trötta, orkar mindre, får sämre uthållighet, blir lättirriterade och vardagen påverkas negativt. Korta stunder och i vissa situationer kan strategin fungera när den inte suger energi. Frisk ilska - ”jädrrar anamma” ger energi för aktivitet och utveckling under hela livet. När den blockeras kan vi bli missförstådda.

Episod 3.

Ibland blir man arg och irriterad utåt när man innerst inne är trött eller ledsen.

Varför blir du arg. Jag förstår inte varför och jag vet inte hur jag ska möta dig? Jag vill inte prata med dig, du förstår inget. Vi lägger ner det här samtalet. Jag orkar inte och vill inte förklara.

När vi använder våra resurser på ett fungerande sätt ger det stabilitet. Till vår hjälp har vi strategier som vi tränat in sedan vi var unga. De är beprövade och förankrade i vår person. När någon av dessa inte fungerar längre märker vi det när vi umgås med andra. Hur reagerar omgivningen när vi visar ilska, irritation när vi egentligen är normalt trötta och ledsna? Det leder till missförstånd när omgivningen inte förstår eller respekterar oss. Vi blir besvikna, frustrerade och det "suger" energi. Det blir märkbart genom trötthet, lättirritabilitet, ökad uttrötthet och nedsatt uthållighet psykiskt och fysiskt. Tillfälligt bruk av denna strategi kan samtidigt vara ok när den inte suger energi. Hur säger vi adjö till denna energitjuv? När vi stannar kvar en stund i känslan av adekvat trötthet, ledsenhet och börjar respektera och uttrycka den tankar vi energi. När vi reagerar med att bli arga istället för normalt trötta eller ledsna gör vi av med energi utan att det medför det vi behöver. Samtidigt har vi "kört förbi"/ missat tankstationen.

Episod 4.

Ibland blir man ledsen utåt när man innerst inne är arg.

Varför är du ledsen? Vad är det som hänt? Jag vill försöka trösta dig. Jag säger inget om vad som hänt. Låt mig vara ifred. Jag vill inte bli tröstad för jag är inte ledsen och Du förstår ingenting.

När jag inte blir förstådd och respekterad gör det mig besviken, frustrerad och det "suger" energi. Det ger trötthet, sämre ork, sämre uthållighet och vi blir lättirriterade. Inget av detta känns bra. När vi visar oss ledsna fast vi innerst inne är friskt arga blir situationen jobbig att hantera. Hur reagerar andra när vi gråter fast vi egentligen är genuint arga? Hur mycket missförstånd leder det till i våra relationer? Kanske blir strategin en hjälp i stunden för att undvika konflikt men det blir sämre på längre sikt. Kortvarigt och någon enstaka gång kan det vara ok att använda strategin om den inte knycker energi. När vi reflekterar, upptäcker och stannar kvar i ilskan börjar vi säga adjö till energitjuven. Nedtryckt normal frisk ilska tär på oss. Frisk normal ilska – "jädrar - anamma" är en energiresurs som vill göra något gott för oss och andra. Att tala klarspråk "snyggt förpackat" i "rätt sammanhang" ger positiv utveckling och ökad delaktighet.

Episod 5.

Ibland kan man tystna, gå undan och grubbla när man innerst inne är trött eller ledsen.

Varför kan vi inte prata färdigt? Det är jobbigt när du både tystnar och försvinner. Jag orkar inte stanna kvar och förklara hur det är. Det är lättare att bara försvinna för ett tag.

Denna energitjuv stänger av normal trötthet och/eller ledsenhet och ersätter det med grubbel och undvikande. När känslan trött och/eller ledsen ersätts med grubblerier handlar det om att tankar får ersätta känslan. Grubblerier är en samling tankar som far fram och tillbaka och det kräver energi. När känslan blockeras och ersätts av tankar, grubblerier sätts laddningen av energi på paus samtidigt som grubbel tar energi. Normal trötthet och ledsenhet är naturliga ”tankstationer” för energi. Känslan är viktig att dela med dem som står oss nära. Att tystna, gå undan och grubbla gör att omgivningen blir frågande och det påverkar relationen negativt. Att någon gång tystna och gå undan kan vara ok i vissa situationer när det inte leder till grubblerier.

Episod 6.

Ibland kan man tystna, gå undan och grubbla när man innerst inne är arg.

Varför kan Du inte stanna kvar och prata färdigt? Varför blir Du så tyst? Du verkar ju inte vilja vara kvar med mig? Jag klarar inte av att hantera min ilska. Jag är inte van vid det. Det är bara jobbigt. Det finns saker jag egentligen vill säga men det är så svårt

När vi tystnar, går undan och grubblar i stället för att stanna kvar i känslan normal, frisk ilska går energin åt för att hålla grubblerierna igång. Det handlar om mycket energi som inte kommer till nytta. Upplevelser av frustration, besvikelse, oro och sänkt självkänsla smyger sig på. Energiresursen får inte göra sin nytta där den hör hemma. Snyggt förpackat vill normal, frisk ilska göra något gott för oss och andra. Att träna upp en ”snygg förpackning” på vår normala, friska ilska är spännande och vi får känna glädje när vi märker framsteg. Den förändringen kommer omgivningen att uppskatta och det medför ökad respekt.

Episod 7.

Ibland kan man under längre tid tystna, gå undan och sedan bli jätteledsen, när man med en gång har behövt säga att man är trött eller ledsen.

Varför blir du så väldigt ledsen? Det var väl inte så jobbigt det som hände nu? Du förstår inte och jag vet inte om jag själv förstår vad det är som händer. Det handlar om gamla saker som jag inte talat om.

När vi upprepade gånger under längre tid tystnar, går undan och blockerar för omgivningen och oss själva att vi är trötta eller ledsna, är det som att fylla en bägare som sedan rinner över. Den blir överfull av inlåsta och blockerade känslor som har koppling till kanske 20-30 olika situationer bakåt i tiden. Omgivningen känner bara till en enda situation och det är när vi blir jätteledsna. De kan få uppfattningen att vi överreagerar och vi blir sämre förstådda och respekterade. Det är inte heller så lätt för omgivningen att förstå detta. När vi stannar kvar i känslan i sitt rätta sammanhang respekterar vi den och vi fylls av energi. Känslan är en ”färskvare” och när vi hanterar den på det sättet gör den något gott för oss.

Episod 8.

Ibland kan man under längre tid tystna, gå undan och sedan bli jättearg när man med en gång har behövt säga att man är arg.

Varför blir du så väldigt arg? Du överreagerar utan orsak! Du förstår inte och jag vet inte om jag själv förstår vad det är som händer. Det handlar om gamla saker som jag inte talat om.

När vi tystnar, går undan och håller tillbaka normal, frisk ilska under längre tid är det också som att långsamt fylla en bägare tills den blir överfull och då rinner känslan över. Den friska, normala ilskan vill göra något gott men har under lång tid bromsats. Det medför att känslan som kommer fram är kraftig och har sin grund i kanske 20-30 tidigare situationer men de känner inte omgivningen till för vi har inte sagt något tidigare. De får kännedom om en enda situation och det är när vi blir jättearga. Det stämmer inte riktigt när vi blir så arga i det här sammanhanget. Det är jobbigt och vi blir ifrågasatta och inte tagna på allvar. ”Vi bara överreagerar utan orsak”. När vi stannar i känslan, respekterar och hanterar den mår vår omgivning bra av det. Vi blir tydligare när de möter oss och känslan har en god avsikt och vill något bra för oss och andra.

Episod 9.

Ibland kan man under längre tid tystna, gå undan, få skuldkänslor, bli självdestruktiv eller tröstlösa när man med en gång har behövt säga att man är trött eller ledsen.

Varför går du undan och säger inget? Jag blir orolig när du äter så konstigt och dricker alkohol som du gör. Du förstår inte och jag vet inte om jag orkar förklara varför. Det bara blir så här. Det handlar om saker som jag helst inte vill tala om. När jag mår så här kan jag inte äta normalt.

När vi tystnar och går undan och håller tillbaka känslan under längre tid mår vi inte bra av det. När känslan inte kommer till användning blir det efterhand för mycket känslor och de börjar belasta vårt mående och beteende. Känslan är en "färskvare" men när den inte hanteras av oss själva lyser den med sin frånvaro i mötet med omgivningen. Det påverkar självkänsla och självbild. Det leder till ett ifrågasättande av oss själva. De tillbakahållna känslorna som funnits under lång tid har sitt sammanhang i många olika situationer tidigare men omgivningen känner inte till dessa. De kanske undrar varför det blir så här och det kan väcka oro. Omgivningen blir lugnare och tryggare när vi delar med oss av våra känslor.

Episod 10.

Ibland kan man under längre tid tystna, gå undan och få skuldkänslor, bli självdestruktiv eller dricka alkohol när man med en gång har behövt säga att man är arg.

Varför går du undan. Du är så avvisande och säger inget? Jag blir orolig när du dricker alkohol.. Du förstår inte och jag vill inte förklara heller. Det bara blir så här. Det handlar om saker som jag inte brukar tala om. När jag börjar dricka alkohol känns det bra men sedan blir det bara värre.

När vi tystnar och går undan med denna känsla upprepade gånger är det som att det till slut blir för mycket känslor. De stannar inom oss och blir med sin kraft ett destruktivt ifrågasättande av oss själva. All den energi som finns i normal, frisk ilska används inte i sitt sammanhang. Lagrad, outtalad och icke hanterad gör känslorna inget gott i kroppen. Det påverkar självkänsla, självbild negativt och vi får ingen nytta av det i vår vardag. Det komplicerande är att känslorna har anknytning till flera tidigare situationer. Omgivningen känner inte till dessa och det påverkar deras reaktioner. De kan bli ett undrande, ifrågasättande men också känna oro utan att veta orsaken till det. Vi gör närstående tryggare när vi möter dem med de känslor som hör till nuet och det utvecklar oss själva.

Episod 11.

När man är trött eller ledsen kan man säga det till fel person när man behöver säga det till rätt person för sammanhanget.

Jag blir trött och ledsen av att se dig gråta och höra detta så ofta. Det är jobbigt för både mig och dig. Varför säger du detta till mig? Det är skönt att få gråta men det hjälper inte när det blir så här hela tiden. Så här har det varit under lång tid.

Ett respektfullt och utvecklande samtal förhindras när ”rätt person, rätt adress” inte får chansen att ta del av budskapet. Det kan medföra missförstånd längre fram. Upprepas det många gånger riskerar det att bli en energitjuv. Någon enstaka gång kan det finnas situationer när det är ok att säga det till fel person i stället för att tystna helt. Det ger utrymme för att dela känslorna och reflektera över dem med någon som jag har förtroende för. Det kan bli ett förberedande steg inför att längre fram säga det till rätt person. Grundbudskapet kan vara följande: ”Ta upp det med rätt person. Släpp det annars”. När personen som är ”fel adress” får ta del av känslor som någon annan borde få höra blir det jobbigt för båda. Det är inte roligt att ständigt höra om känslor som är viktiga men de har ett annat sammanhang.

Episod 12.

När man är arg kan man säga det till fel person när man behöver säga det till rätt person för sammanhanget.

Jag tycker det är jobbigt när du blir arg och det handlar om något annat sammanhang. Varför berättar du detta för mig? Kan vi inte prata om något trevligare? Jag måste få säga detta och jag kan inte göra det på annat sätt. Så här har det varit länge.

Vad händer när jag blir arg och säger det till fel person? Jag blir av med lite ilska men det gör ingen större nytta för det är ”fel adress”. Vad händer med ”rätt” person som inte får höra något? Vad händer med ”fel” person som får ta del av något som är jobbigt.? Det är varken roligt, intressant och lite ”tjatigt” att höra detta upprepas. Det kan försämma relationen till personerna bakom ”fel adress” och rätt adress”. Känslan är en färskvara och fungerar bra när den används i rätt situation, rätt tid och gärna snyggt förpackat. Någon gång kan det vara ok att säga det till fel person i stället för att tystna helt. Det kan ge lite avlastning och reflektion som ett förberedande

steg inför att längre fram att ta upp det med “rätt person”.

Episod 13.

Ibland kan man känna så stark sympati för någon att man visar alla känslor eller inga känslor alls.

Vilken positiv person du är! Är du alltid sådan? Men idag verkar du inte intresserad av att prata med mig? Jag är utmattad och vill vara ifred. Det är allmänt jobbigt. Skall det vara så här? Hur uppfattar omgivningen mig som person när jag visar sympati utan gränssättning? Kan det medföra att jag kommer in i situationer och relationer som jag inte mår bra av? Om den andre personen fungerar på liknande sätt kan det leda till en snabbt utvecklad relation. Det kan bli jobbigt för båda parterna när det gått en tid med känslor som svänger mellan allt och inget? Finns det risk för att någon part börjar känna sig utnyttjad eller pressad? Hur påverkar det min syn på mig själv och omgivningens sätt att se på mig? Strategin medför blandade positiva och negativa känslor. När all sympati uttömts känner jag en tomhet, förknippad med trötthet och besvikelse. Temat allt/inget tar energi i anspråk.

Episod 14.

Ibland kan man bli så arg på någon att man visar all ilska eller ingen ilska alls.

Vilken jobbig person du är! Är du alltid sådan? Det går ju inte att prata med dig. Vill du det? Jag är arg och vill inte prata. Gör som jag vill! Det är jag som styr med mina känslor som jag visar på mitt sätt. Vilket bemötande får jag från omgivningen när jag visar all ilska utan “snygg förpackning” och dåligt anpassat till situationen? Hur blir det för personen som jag visar all ilska gentemot? Förstår den situationen, hur går det att prata vidare med varandra när jag skrämmer personen med min ilska? Den andra sidan av problemet är när jag inte visar någon ilska alls. Tycker omgivningen då att jag är känslomässigt kall, avståndstagande eller svår att begripa sig på. Känslan är grundläggande och det finns mycket energi förknippat med den. När känslan hanteras så att mottagaren uppfattar situationen rätt leder det till ökad respekt. Alternativet till “allt eller inget” är ett “både och”. Då samarbetar ilskan med sympatin och det gör ilskan “snyggt förpackad”, inte hotfull och fullt begriplig för omgivningen. Ilskan får stöd av sympatin och det balanserar båda känslorna.

Episod 15.

Ibland engagerar man sig så mycket i andras behov att det saknas utrymme för egna behov.

Du är en fantastisk person som alltid ställer upp och det har du gjort så länge jag kan minnas. Jag har tidigt lärt mig att jag bara får bekräftelse från andra för det jag gör. Men känslan av bekräftelse är så kortvarig att jag hela tiden måste göra mer. Det är jobbigt.

Under lång tid kan jag ha fått positiv bekräftelse på min förmåga att lyssna på andras behov och lägga min energi på att förverkliga det. Omgivningen förväntar sig att det ska fortsätta vara så här att jag alltid ställer upp. Hur ser mina anhöriga på att jag ställer upp så mycket för andra? Tänker de att jag försummar dem och att de tydligen inte är så viktiga för mig? Mina anhöriga är ju de viktigaste personerna jag har och jag vill inte heller att mina egna behov kommer i kläm. När det ständigt är så här blir jag både trött och frustrerad. Jag har en outtalad förhoppning om att omgivningen ger lika mycket tillbaka. Finns det någon garanti för det? När det har pågått under lång tid tar det energi och jag behöver alternativ.

Episod 16.

Ibland kan man ta skulden på sig för något som någon annan bär ansvaret för.

Är detta ditt problem? Jag är inte inblandad och vill inte bli indragen i det!

Nu blev det mitt fel och det känns inte bra. Varför hamnar detta på mig? Jag vet inte vad som händer och hur jag skall hantera det.

Det suger energi att bära på en skuld eller ansvar som jag inte har. När man inte är fullt medveten om det blir man lätt fast i den rollen. Den här ”skulden” är inte min och är därför inte äkta, men den leder till grubblerier och negativa känslor. Den går inte att hantera som en skuld för det är ingen skuld som jag har. Jag bär den bara för att någon annan har skickat den på mig. Den andre har, med fel attribuering, flyttat över skulden till mig. Jag har inte kunnat hantera det i det akuta skedet eftersom jag inte varit riktigt medveten om den andres sätt att bete sig så. Det kan framföras på ett anklagande, kraftfullt sätt och då är det svårare att hantera. Detta beteende är normalt förekommande under uppväxtåren. När det sker i vuxenlivet får det en allvarligare påverkan på oss. Ett sätt att värja sig och börja hantera detta är följande reflektion: ”Den som sa det, den var det”.

Episod 17.

Ibland kan man lägga skulden på andra för något som man själv bär ansvaret för.

Varför läggs detta på mig? Det är så jobbigt? Jag förstår inte vad som händer och hur jag skall hantera det. Det sker så fort och jag vill inte bli indragen i det! Det här är ditt problem. Det här får du eller någon annan hantera! Jag har inte sagt eller gjort detta och vill inte bli indragen i det!

Att lägga skulden på någon annan är normalt för barn/ungdom men mindre vanligt bland vuxna. Andra ord för denna reaktion är att fel attribuera, skicka över skulden för något till en annan person fast det är man själv som äger den jobbiga känslan eller problemet. Det kan handla om något som man i stunden inte kan hantera. Denna reaktion medför att vi missar något värdefullt för vår egen utveckling. Den person som bemöts på detta sätt kan, om det sker plötsligt, få svårt att värja sig från denna reaktion. Risken finns att jag snabbt lägger ”problemet, skulden, orsaken” på någon annan utan att reflektera över problemet. Reaktionen att skicka över problemet, skulden, på andra är i vuxenvärlden en belastning, energitjuv, för den som reagerar så här men också för den som inte kan värja sig. I mötet med barn kan reaktionen ses med lite humor.

Episod 18.

Ibland kan man känna krav på att det man gör skall bli perfekt, bäst eller fullkomligt.

Du går för långt när allt skall bli perfekt. Det är jobbigt. Måste det vara så här? Jag måste göra allt så perfekt som det är möjligt och jag har svårt att förstå eller tolerera att andra inte gör likadant. Om jag inte gör så här blir det kaos av allt.

Det går inte att vara nöjd med mindre än att det är perfekt. Det kräver mycket energi och ger en besvikelse när man inte kan leverera. Jag måste till varje pris undvika något halvbra resultat. När jag strävar för att uppnå det perfekta finns upplevelsen ”inget” nära mig och den jagar mig. Har omgivningen samma förväntningar på mig? När jag arbetar tillsammans med andra kan det väcka reaktioner om att de inte duger. Tycker de att jag är en jobbig person som är krävande att vara med? När utvecklingen går i riktning mot ett ”både- och” behöver jag inte längre leverera det perfekta. Det duger med att jag uträttar tillräckligt bra och jag tar farväl av en energitjuv.

Instrumentet "energitjuvar" är framtaget av Curt Nyström, Leg läk, MD, Specialist i Allmän Psykiatri. Överläkare och Chefsöverläkare för Psykiatri Mölndal, Sahlgrenska Universitetssjukhuset fram till pensionering. curtnystrom@bredband2.com