

PSYKOLOGI

ARG PÅ JOBBET?

Karin Isberg vet varför vi har så lätt för att tappa humöret på våra arbetsplatser – och vad vi ska göra annorlunda.

TEXT PONTUS DAHLMAN FOTO EMIL FAGANDER

ETT MEJL SOM landar fel kan skapa kalabalik runt kaffeautomaten. En förflugen mening sätter hela HR-avdelningen i högsta beredskap. Jisses, vad arga vi kan bli på varandra. Föreläsaren och författaren Karin Isberg har specialiserat sig på området »dålig stämning på jobbet«:

»Många har nog tänkt att kollegorna kan bete sig primitivt och det är sant – för när vi är arga är det omedvetna överlevnadsmekanismer som styr oss. Vi var färdiga som människor för 100 000 år sedan och levde på savannen. Våra hjärnor och nervsystem funkar i stort sett likadant nu som då. Därför har vi samma automatiska reaktioner på faror, det är antingen fäktat eller fly som gäller.«

Vad innebär det?

»På savannen var en av de största farorna hotet att uteslutas ur gruppen. Vi var helt beroende av samarbete för att kunna få mat och skydd. Det lever kvar i oss och därför reagerar vi till exempel på kritiska kommentarer eller höjda röster. För hjärnan betyder det »De här människorna är hotfulla, de tycker inte om mig, jag kanske blir utesluten av dem«. Brist

på uppskattning får samma effekt, det tolkar hjärnan som att vi inte är viktiga för gruppen. Det är ett jättestort hot.«

Vad händer då?

»På en arbetsplats slåss man ju inte fysiskt men man fäktar verbalt för att slå undan det som hjärnan upplever som ett hot, och då får du en aggressiv person. En lågintensiv form är att vara spydig, en intensiv är att gapa och skrika. Ju mer hotfull som situationen upplevs, desto starkare försvarsreaktion får du.«

Och i grunden hänger det ihop med jobbstress?

»Ja, en stressad människa är alltid mer eller mindre aggressiv, och då är det lätt att börja domdera och förvandla sig själv till ett hot, fast det inte var meningen.«

Vad är medicinen mot detta?

»Det är ju ingen som går till jobbet och vill vara ett hot mot andra.

Därför behöver man lära alla vad som pågår, både inom dem själva när de reagerar som de gör och vilka konsekvenser deras beteenden får för andra.«

HR-chefen som psykolog?

»Det handlar inte om att vara terapeut. Men man kan fylla en otroligt viktig roll när det gäller att lära chefer och medarbetare att bli medvetna om sina reaktioner och beteenden.«

Karin Isbergs egna livserfarenheter har gett henne stora kunskaper om stress och hjärnans beskaffenhet.

»När jag bestämde mig för att försöka ta mig ur en långvarig depression började jag studera neurovetenskap. När jag förstod vad som pågick i min hjärna och vad jag själv kunde göra för att påverka hur jag mätte blev jag snabbt frisk. Året därpå hamnade jag i koma och ytterligare ett år senare opererade jag bort en hjärntumör ... «

»Båda de gångerna använde jag mig av de kunskaper som jag hade om kropp, hjärna och nervsystem för att optimera mitt tillfrisknande. Ett halvår efter tumöroperationen sprang jag Tjejmilan.« ☺

»En stressad människa är alltid mer eller mindre aggressiv, och då är det lätt att börja domdera och förvandla sig själv till ett hot.«

KARIN ISBERG

Titel: Diplomerad coach, terapeut och utbildad i neurovetenskap och positiv psykologi. Föreläsare och författare till bland annat 15 sätt att bli fri från stress. Arbetat som HR-chef på en public affairs-byrå och haft flera interimsuppdrag inom HR.

Dold talang: Är en hejare på att baka.

Första jobbet: Skidlärare i Åre.

Motto: »Vänlighet vinner alltid i längden.«

På fritiden: Älskar fjällvandring, långfärdsskridskor, att gå på tur och åka längdskidor.



Var uppmärksam på dina reaktioner, då kan du lättare tygla humöret, menar Karin Isberg.