

Så står du säker



i dig själv!

Närvaro är ett tillstånd där vi känner att vi har kontakt med vårt inre. Vårt kroppsspråk kan förbättra eller försämma relationen till andra människor. Med närvaro kan vi lättare komma i kontakt med andra och kommunicera bättre. Det säger socialpsykolog Amy Cuddy, som också är lärare vid Harvard Business School, om sin bok "Närvara – stärkt självförtroende med kroppens hjälp". Här får du ta del av Amy Cuddys bästa råd om att hitta din inre kraft.

Text Monica Katarina Frisk Bild kurhan (shutterstock.com) Foto Bob O'Connor Illustrationer Ur boken



Har du sett några videor på youtube om hakadansen? Haka är en form av kraftdans som inkluderar en ramsa eller omkväde med gester, fotstamp,

ögonrullning, grymtningar och tunguträckning. Haka brukade maorikrigare utöva innan en strid. Nutida haka är en slags gemensam kraftsamling som bland andra maorispelare använt inför rugbymatcher mot andra lag.

Det nämner socialpsykolog Amy Cuddy som ett exempel på en effektiv övning som gör utövaren grundad och förkroppsligad inför en utmaning. Amy Cuddys bok bygger på en populär TED-föreläsning hon höll för fem år sedan om hur olika kroppsställningar kan forma uppfattningen om vem man är.

Under föreläsningen berättar Cuddy om en studie där hon undersökt hur olika kraftposer eller kroppsställningar kan påverka ens självuppfattning. Förenklat går det ut på att självkänslan kan förstärkas genom att sitta eller stå i en pose som signalerar makt och styrka.

I boken ger Amy Cuddy exempel på att människor som utstrålar god självkänsla naturligt brukar ta större fysisk plats, medan den som känner sig osäker och maktlös kryper ihop och tar mindre plats.

AMY CUDDY HAR SEDAN hon var barn varit intresserad av naturen och alla möjliga djur. Hon växte upp i Robeson, Pennsylvania, en liten stad i närheten av en stor nationalpark.



AMY J C CUDDY

Är 44 år och bor i Boston, USA. Hon är socialpsykolog och lärare vid Harvard Business School. Hon har en son och är gift med Paul Coster. Hon är utbildad klassisk balettdansös och har jobbat som rullskridskoservitris. Hon gillar musik, särskilt livekonserter. Har förtjust följt bandet Greatful Dead i många år. Hon är välkänd för sitt TED Talk 2012 om kroppsspråk, som är det näst mest sedda i TEDs historia.

Byn hade inte mer än 300 invånare så där fanns inte många andra barn att leka med. Därför var hon mycket ute i trädgården och försökte bli vän med småkryp, insekter och liknande.

- Jag kunde hålla på i timmar med att gräva och vända på stenar för att titta på de insekter som bodde där under. Jag har alltid varit svag för djur som andra inte har mycket till övers för.

På den tiden var hon mest förtjust i en insekt som ser ut som ett litet bälddjur, klotgråsuggan.

- Jag vet inte varifrån den har fått sitt namn, men kanske kommer det sig av att när man nuddar den rullar den omedelbart ihop sig till ett litet klot, inte större än en huvudvärkstablett. Det var i alla fall vad jag trodde.

VARJE GÅNG AMY CUDDY hittade en gråsugga plockade hon försiktigt upp den och satte den i sin öppna handflata. Hon höll handen absolut stilla och hoppades att gråsuggan skulle lita så mycket på henne att den skulle rulla ut sig igen. Men det hände inte.

- Jag visste att den lilla varelsen var livrädd, en jätte som jag försökte kommunicera med den här lilla, hjälplösa. Självklart gjorde han sig så liten som möjligt och skyddade sig så gott han kunde. Och jag som bara ville att han skulle springa runt i min trygga hand och på något sätt förstå att han kunde lita på mig.

Nästa gång som Amy började fundera på vad kroppsspråket betyder var efter en bilolycka under sin studenttid vid Coloradouniversitetet

i Boulder. Hon var passagerare i en bil som kraschade. Innan olyckan hade hon aldrig tänkt på att det kunde vara farligt att sitta bredvid, men efteråt tyckte hon att det var otroligt obehagligt att åka bil.

- Så känner jag fortfarande, men i början var jag helt skräckslagen. Jag kände mig maktlös, kände att jag inte kunde göra något för att skydda mig.

NÄR HON SATT I PASSAGERARSÄTET brukade hon dra upp sina knän mot bröstet och korsarmarna om dem så hårt hon kunde och begrava ansiktet mellan dem.

- Tror jag föreställde mig som en liten gråsugga. Det spelade ingen roll om bilens förare körde bra eller inte. Min kropp rullade ihop sig till en så liten boll som möjligt.

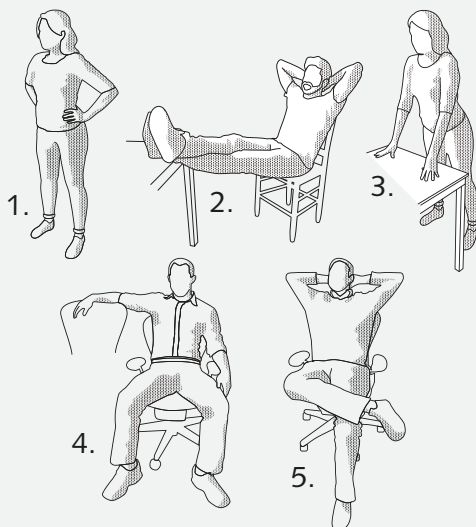
Amy skriver att hon också krympte ihop rent mentalt och inte kunde föra ett normalt samtal med andra. Istället satt hon och stirrade blint genom fönstret efter varje tänkbar fara i trafiken.

- Min hjärna jobbade sig igenom alla scenarier. Både familjen och vänner blev sårade och irriterade över mitt beteende, litade jag inte på att de kunde köra? Men jag kunde inte hjälpa det. Det var en instinkt. De hade all makt. Jag hade ingen makt alls. Därför var det lika bra att jag förberedde mig för det värsta.

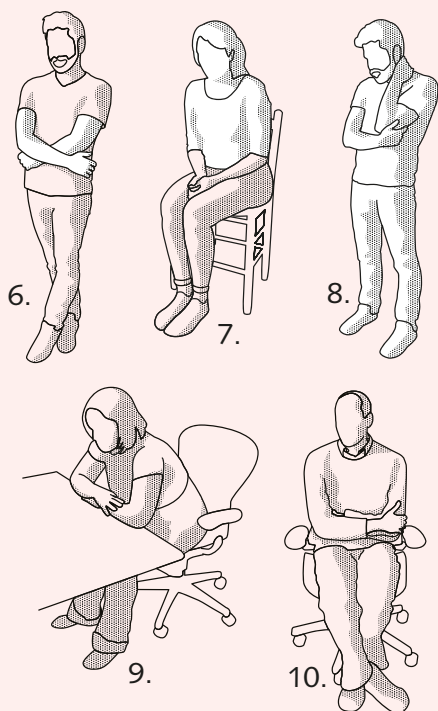
- Och ju hårdare jag tryckte knäna mot bröstet, desto mindre såg jag ut och desto mindre kände jag mig fysiskt närvarande. Och desto snabbare slog mitt hjärta och snurrade tankarna i mitt huvud.

SENARE BÖRJADE AMY CUDDY fråga sig om vad som hade hänt om hon försökt fejka att vara modig? Om hon försökt intala sig själv att det var okej att sitta i passagerarsätet? Om hon tvingat sin kropp att sätta emot alla de psykiska krafter som försökte förminska den? Skulle hon ha känt sig säkrare om hon inte försökt skydda sig själv? Lite mindre maktlös? Lite mer närvarande?

Hög grad av makt



Låg grad av makt



Hur vårt kroppsspråk ser ut påverkar allting i livet, anser Amy Cuddy. När vi förkroppsligar skam och maktlöshet ger vi upp inför det rådande läget, vad det nu än är. Vi samtycker till känslor, handlingar och följder som vi egentligen ogillar.

- Vi visar inte vilka vi egentligen är. Sammantaget får det förhållningssättet följder för vårt liv.

Numera är Amy Cuddy övertygad om att ens kroppsspråk kan bli en källa till inre kraft, den slags kraft som är hemligheten bakom närvaro. Det är nyckeln som kan låsa upp dörren till den man är med alla ens förmågor och egenskaper.

- Det ger dig inte talanger eller förmågor som du inte redan har, men det hjälper dig att visa dem du har. Det gör dig inte smartare eller mer välinformerad, men det gör dig mer öppen och tålig. Det ändrar inte på vem du är. Det gör att du kan bli mer av den du är.

ATT VIDGA KROPPEN ÄR att vidga tanken.

När man gör det hjälper det oss att vara närvarande i nuet. Att ta kontroll över sitt kroppsspråk handlar inte bara om att röra sig som en person med makt, anser hon.

- Det handlar också om att vi, oftare än vi tror, rör oss på ett sätt som signalerar maktlöshet och att det kan vi ändra på.

Efter en grundlig research om kroppsspråk valde Amy och hennes kollegor ut fem poser som signalerar hög grad av makt (se figurerna 1-5) och fem som signalerar låg grad av makt (se figurerna 6-10). Hon visade att kraftposerna var både expansiva, att kroppen tar upp ett stort utrymme, och öppna, att armar och ben inte är tryckta mot kroppen.

- Maktlöshetsposerna var mer hopkrupna och hoppressade, ungefär som jag var när jag åkte bil efter olyckan, säger hon.

För att forskargruppen skulle kunna vara 100 procent säkra på att vanligt folk, det vill säga inte bara psykologer, förknippade dessa poser med makt genomförde man en preliminär studie då de bad deltagarna att gradera varje pose på en skala från 1 (mycket lite makt) till 7 (stor makt). Precis som de hade hoppats gav deltagarna de expansiva, öppna poserna avsevärt högre poäng (medel var 5,4) än de hopkrupna, slutna poserna (som i genomsnitt fick 2,4).

- Vid andra försöket fick inte deltagarna se på bilder. Istället berättade försöksledaren för dem hur de skulle stå eller sitta och såg till att de höll varje pose i en hel minut.

EN VIKTIG FÖRÄNDRING den här gången var att forskarna inte bara tog hänsyn till hur deltagarna själva beskrev sina känslor och hur benägna de var att ta risker. Den här gången måtte man också hormonförändringar. Om maktposerna verkligen fick deltagarna att känna sig starkare och säkrare, om dessa poser verkligen kunde förändra människors inre psykiska beredskap så att de kände sig starkare eller inte, då borde poserna också kunna ge upphov till mätbara förändringar av hormonnivåerna. Amy Cuddys hypotes var att

öppna kroppsställningar skulle få testosteronet att höjas och kortisolet att sjunka, medan de hopkrupna ställningarna tvärtom skulle få testosteronet att sjunka och kortisolet att öka.

Vad kom Amy Cuddy och hennes kollegor fram till? Bland de kvinnor och män som intog maktposer höjde man sitt testosteronvärde med 19 procent och sänkte sitt kortisolvärde med 25 procent. De som hade intagit maktlöshetsposer visade motsatt mönster, en 10-procentig sänkning av testosteronet och en 17-procentig höjning av kortisolet, just det mönster forskarna förutspått.

”Närvaro börjar ofta i det fysiska, att vi tränar och övar, samt upprätthåller det regelbundet.”

DESSUTOM VISADE DELTAGARNAS självskattning att de i hög grad hade påverkats känslomässigt av sin kroppsställning, säger hon. Samma sak gällde om att ta risker.

- Våra första experiment gav starka belägg för att yviga, öppna ställningar inte bara påverkade psyket och beteendet, utan också leder till fysiska förändringar hos deltagarna. Allt detta låg helt i linje med det vi tidigare visste om hur makt påverkar oss.

Enligt Amy Cuddy är det inte bara tydliga maktposer som påverkar oss. Varje pytteliten förändring av hållningen i riktning mot att göra sig större, som att sitta helt vanligt, men rak i ryggen, kan också åstadkomma samma förändringar. Slutsatsen blir att allt som gör att vi tar mer plats, även att tala långsammare, kan påverka vårt sätt att tänka, känna och uppträda.

- Om man har en kraftfull hållning påverkar det känslor och tankar, ens beteende och kropp så att man känner sig stärkt och mer närvarande i situationer som är alltifrån helt vanliga till mycket jobbiga.

Den kanske viktigaste och mest handfasta upptäckten är att öppna, förstorande poser kan göra så att vi mår bättre och klarar mer på många olika områden. Vi känner oss starkare, tryggare, säkrare, mindre stressade och oroliga och mer glada och optimistiska.

POSITIVA MINNEN OCH positiva kroppshållningar passar ihop. Amy Cuddy brukar säga att de är synkroniserade. Och när vi har lättare att återkalla positiva minnen som handlar om oss själva har vi lättare att överföra dessa uppfattningar till nuet och framtiden. Vi känner oss helt enkelt optimistiska inför vår framtid.

- Kroppen formar psyket, och psyket formar beteendet. Men kroppen styr också sig själv.

I boken refererar Amy Cuddy till en liten undersökning, i tidskriften Human Physiology, där man mätt de fysiska effekterna av att ligga i en hathayoga-ställning kallad kobran i ungefär tre minuter.

Forskarna var bara intresserade av en enda sak, nämligen hur kobrapositionen skulle påverka hormonnivåerna, inklusive de hormoner som Amys forskargrupp också var intresserade av. De tog därför blodprover direkt innan deltagarna ställde sig i positionen och strax efter att de släppt den.

De kom fram till följande: Samtliga deltagares blodprover visade en höjning av testosteronnivåerna och en sänkning av kortisolnivåerna. Testosteronet ökade med i genomsnitt 16 procent och kortisolet sjönk med 11 procent, förändringar som var statistiskt säkerställda för båda hormonerna.

Själv kan Frees reporter bara instämma i hur olika poser inom yoga, som krigar- eller bergsposen, påverkar ens egen kroppshållning och kroppsmintet. Så snart jag återupptar min yogaträning, när den varit obefintlig eller oregelbunden en tid, svarar kroppen med att rätta upp ryggen till vardags, vare jag sitter framför datorn, i bilen eller framför teven. Det är som om kroppen behöver dessa tusenåriga väl genomtänkta rörelser som en påminnelse och en knuff i rätt riktning.

NÄRVARO BÖRJAR OFTA I det fysiska, att vi tränar och övar, samt upprätthåller det regelbundet, betonar Amy Cuddy. När man känner sig pressad eller orolig vill vi gärna fly eller fäkta. Båda dessa beteenden för oss på olika sätt bort från nuet.

- Flykten hindrar oss från att engagera oss, för om vi flyr fältet är vi ju inte närvarande på något sätt. Om vi kämpar och slåss händer samma sak, vi känner oss så hotade eller blir så arga att vi inte kan ta in vad som egentligen händer.

Våra icke-verbala uttryck förbereder kroppen på närvaro. Hormonerna är en av de mekanismer som kroppen använder för att

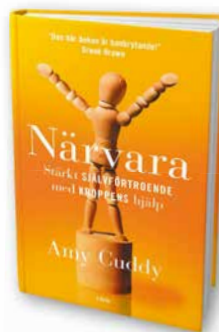
åstadkomma detta. Och, förklarar Amy, det kan räcka med att man börjar andas på ett nytt sätt för att nervsystemet ska påverkas rejält. Ens överdrivna kamp eller flyktrespons dämpas och man känner sig starkare.

- Men kraftposerna förbereder oss inte bara för att kroppen ska stå stadigt i nuet. Ett utvidgat kroppsspråk ökar på vår känsla av fysisk styrka och förmåga. Ett hopsjunket kroppsspråk krymper den.

- När man sträcker ut kroppen förbereder vi oss för att bli närvarande. Vi övervinner impulsen att fly eller fäkta, vilket gör att man bottnar bättre i sig själv och blir mer öppen och engagerad, avslutar Amy. ☺

Vinn!

Free lottar ut 5 ex av boken "Närvara – stärkt självförtroende med kroppens hjälp", i samarbete med Libris förlag. Gå in på free.se och klicka på "Free utlottning". Skriv några rader om varför du är nyfiken på boken.



Plus mer

"Närvara – stärkt självförtroende med kroppens hjälp", Amy Cuddy (Libris förlag, 2016). Amy Cuddy på facebook: [amycuddycommunity/](https://www.facebook.com/amycuddycommunity/)

Vad vill du? Vem är du?

Levande kraft – uppdatering, påfyllning, nystart eller retreat



Välkommen att utforska dig själv och din inre kraft under tre dagar med hjälp av andning, rörelse, stillhet, meditation och övningar i par och i grupp. Du bor i enkelrum med egen dusch och toa, och du får fantastisk, hemlagad mat. Kan det bli bättre?

Nästa Levande kraft steg 1 äger rum i Lundsbrunn den 9–12 mars och kostar 5 600 kr. Anmäl dig genom att betala in 1000 kr på bg 5901-5271 (ange namn och kontaktuppgifter samt kurs) eller via hemsidan. Efter kursen kan du som vill fortsätta med utbildningen Egobitar (se nedan). Läs mer på www.levandekraft.se.

Jag är helt mindblown! Så inte alls vad jag föreställt mig, och jag kände mig helt trygg med Cicci och Per från första stund.

Marie Andersson, Umeå

Utbildad människokännare?

Egobitar – en utbildning som förändrar inifrån



- ✦ **diplomerande deltidsutbildning** i att möta människor
- ✦ genomgripande utbildning i **Enneagrammets personlighetstypologi**
- ✦ djupgående, upplevelsebaserad **självkännedomsträning**
- ✦ börja med en **fristående kurs**, bestäm dig sedan!
- ✦ nya **kursstarter** 9–12 mars samt 6–9 juli 2017

Levande kraft erbjuder kurser och utbildning för inre utveckling av och med Cicci Lyckow Bäckman och hennes partner Per. Kärnan i arbetet är den kroppsorienterade psykoterapi, personlig erfarenhet samt Enneagrammets personlighetstypologi. Läs mer på www.levandekraft.se och www.egobitar.se

Anmälan eller mer info?
Besök webben eller ring
0708-606 104

