

VARFÖR UTVECKLING OCH FÖRÄNDRING KAN KÄNNAS SÅ UTMANANDE ?

Svaret börjar med att erkänna hur våra hjärnor är kopplade. Hjärnans främsta bekymmer är säkerhet och att spara energi. När vi försöker göra förändringar—oavsett om det handlar om att gå ner i vikt, byta jobb eller avsluta en relation—uppfattar hjärnan dessa handlingar som stressfaktorer. Detta beror på att varje förändring representerar ett potentiellt hot mot överlevnaden, något hjärnan är naturligt utformad för att undvika.

Hjärnan drar oss ständigt tillbaka till det som är bekant och säkert, vilket gör det svårt att uppnå nya mål. Detta motstånd beror på hjärnans preferens för etablerade neurala banor, som kräver mindre energi att använda. Att skapa nya neurala nätverk för att stödja nya beteenden eller tankar kräver mer energi, något hjärnan försöker undvika för att bibehålla övergripande funktion och överlevnad.

Termen "krokodilhjärnan" refererar till den primitiva delen av vår hjärna som ansvarar för överlevnadsinstinkter. Denna del av hjärnan fungerar som en grindvakt, som strävar efter att spara energi och hålla oss säkra genom att förlita sig på bekanta vanor. Ur dess perspektiv utgör varje avvikelse från kända mönster en risk. Så när vi sätter nya mål, utlöser krokodilhjärnan en stressreaktion för att avskräcka oss från att fullfölja dessa förändringar.

Tänk på hur en termostat fungerar: den upprätthåller en inställd temperatur och justerar för att återgå till denna punkt när det sker en förändring. På samma sätt agerar vår krokodilhjärna som en termostat för våra beteenden och rutiner.



När vi försöker förändra oss, reagerar krokodilhjärnan genom att trycka oss tillbaka till vår "inställda punkt," där den känner sig säker och effektiv.

Till exempel, när du bestämmer dig att uppfylla nyårslöften—gå ner i vikt, hitta ett nytt jobb eller bli kär—reagerar hjärnan med försiktighet. Att gå ner i vikt kan utlösa rädslor för svält; att byta jobb stör den kända stabiliteten; att bli kär riskerar emotionell smärta. Krokodilhjärnans instinkt är att bibehålla status quo, vilket orsakar känslor av stress, ångest och överväldigande.

Att erkänna dessa hjärnmekanismer hjälper oss att förstå varför förändring är så utmanande. Det handlar inte bara om brist på viljestyrka utan är en grundläggande aspekt av hjärnans design. Genom att veta detta kan vi vara mer medkännande med oss själva när vi kämpar med förändring. För att gå framåt är det viktigt att ta små, hanterbara steg som inte överväldigar hjärnans behov av säkerhet. Gradvisa förändringar är mindre benägna att utlösa intensivt motstånd, vilket gör det lättare att forma nya vanor. Att fira små segrar och vara tålmodig med processen kan också hjälpa till att omträna hjärnan att acceptera och till och med omfamna nya sätt att tänka och bete sig.