

**Låt dig förtrollas**  
släpp in förundran i ditt liv!



Kan vi bli smartare, mer kreativa, mindre stressade, friskare och på köpet mer ödmjuka och miljömedvetna av att betrakta en hisnande vacker naturupplevelse, lyssna till ett fantastiskt musikstycke eller känna aha-upplevelsen när vi får ny kunskap? Enligt Sara Hammarkrantz och Katrin Sandberg som skrivit boken "Förundranseffekten" som tar upp den nya, spännande forskningen om hur förundransupplevelser kan hjälpa oss till ett mer harmoniskt liv, är svaret definitivt ja!

Text Agneta Orlå Foto Maria Östlin Bild IgorZh (shutterstock.com)



I början på 1980-talet gjorde jag ett besök på Guggenheimmuseet i New York. Plötsligt medan jag vandrade omkring och betraktade alla konstverk stannade jag till och hörde mig själv högt dra efter andan. Jag hade blivit så påverkad av målningen framför mig och gick fram för att läsa vem konstnären var. Kandinsky stod det. Jag kände inte till honom men blev mycket nyfiken och började efter denna händelse forska i vem denne konstnär var, hans gärning och skapande. Upplevelsen på museet påverkade mig starkt och är ett oförglömligt och fascinerande möte med känslan av förundran.

**SARA HAMMARKRANTZ OCH KATRIN SANDBERG** delar det gemensamma intresset för de positiva känslornas psykologi och en nyfikenhet på förundrans fördelar. Sara skrev 2017 en artikel om den senaste forskningen inom förundran, som skapade ett stort intresse och delades frekvent på sociala medier. Katrin noterade i sitt arbete med klienter hur de positiva förundranskänslorna i människors livsberättelser fyllde dem med glädje och mening. Efter en gemensam stark skönhetsupplevelse av en vacker blombukett i motljus på Katrins köksbord bestämde de sig för att lära mer om forskningen kring förundran, och hur den påverkar oss. De stämde träff med flera av de ledande forskarna i USA och Europa och resultatet av deras research sammanställde de i sin bok "Förundranseffekten".

De berättar att hela tillblivelsen av boken har upplevts som att vara i förundrans tjänst. De upplevde ett starkt flöde - människor kom till dem, de ledande forskarna blev tillgängliga. Det var som att förundran själv ville visa sig och samarbeta med dem. För Sara och Katrin var det både en inre och en yttre utforskarresa, där de själva tror att deras gemensamma längtan, lust, nyfikenhet och öppenhet möjliggjorde detta flöde. Förläggaren hade dessutom redan en post-it-lapp på sitt skrivbord där hon tidigare antecknat "förundran". Det var dags för förundran att ta plats.

**VAD ÄR EGENTLIGEN** förundran och vad är det som skiljer förundran, från positiva känslor rent allmänt?

Det är framför allt två saker som är typiska för upplevelse av förundran - upplevelsen av storhet och behovet av förståelse. Att uppleva

något som är större än oss själva. Att känna oss små men samtidigt som en del av något större, en vidare gemenskap. Upplevelsen kan till exempel vara fysisk - som när vi betraktar stjärnhimlen, intellektuell - då vi blir förbluffade av en ny vetenskaplig upptäckt eller social - att få möta någon vi ser upp till.

Den andra faktorn handlar om att bli förbluffad över något som man inte tidigare trodde var möjligt, och djupt ödmjuk inför livets mirakel. Denna del aktiverar nya kognitiva processer inom oss när vi passerar gränsen för det vi visste tidigare. Ny kunskap laddas in och perspektiv utvecklas.

**YTTERLIGARE LEDTRÅDAR** till vad förundran skapar är en förändrad tidsuppfattning, vi blir mindre egocentriska, känner större samhörighet med andra och upplever fysiska sensationer som rysningar i kroppen, blir tårögd etcetera.

- I en studie där man utförde salivtester på deltagarna hade de personer som upplevt mest förundran minst av de så kallade proinflammatoriska cytokinerna i kroppen. Detta är en markör som visar graden av inflammation i kroppen. Cytokinerna i vår kropp är budbärare som har till uppgift att aktivera immunförsvaret, men att konstant ha höga nivåer av proinflammatoriska cytokiner är mindre bra. Sjukdomar som diabetes-2, alzheimer, artros och hjärtsjukdomar kopplas till inflammationer i kroppen, berättar Sara.

- Det som är speciellt med förundran är att man inte ler som ju är brukligt då man upplever andra positiva känslor. Istället tappar man hakan, spärrar upp ögonen, höjer ögonbrynen och får gånshud till exempel. Det kommer så omedelbart och du får en perfekt närvaro i stunden, det är något av det vackraste med förundran tycker jag. Där finns inte framtid eller dåtid utan bara det perfekta nuet! säger Katrin.

- Effekten av förundran kan jämföras med det man upplever av mindfulnesssträning. Det blir en slags "automatisk mindfulness." Det sker direkt, man behöver inte träna, säger Sara.

**VILKA ÄR DE** största källorna till förundran?

- Naturen var inte som vi först trodde den största källan till förundran, utan andra människor! Det är ju så himla vackert så att jag ▶

## SARA HAMMARKRANTZ

ÅLDER 58 år.

FAMILJ Två

barn, Hugo och Hedvig.

GÖR Frilansjournalist.

BOR Stockholm och Orust.

MOTTO Ta ut all

glädje du kan i förskott.

Ta varje tillfälle till att fira.

**DOLD TALANG** Sjunger

ibland min mormors snapsvisa på skånska som partytrick på middagar.

**AKTUELL MED** "Förundranseffekten" som utkom i pocket i april.



## KATRIN SANDBERG

ÅLDER 52 år.

FAMILJ Man och två ungvuxna barn.

GÖR Storycoach.

BOR Stockholm och Gotland.

MOTTO Let the sun shine in!

**DOLD TALANG** Kommer

rätt långt med en hammare, såg och spik!

**AKTUELL MED** "Förundranseffekten" som utkom i pocket i april. Storycoaching och kurser.



## Människor som upplever förundran är i högre utsträckning:

- ☺ **FRISKARE** Förundran sänker inflammationsgraden och stärker vagusnerven, det vill säga motverkar sjukdomar.
- ☺ **MINDRE STRESSADE** Kortisolnivåerna sjunker och dopaminivåerna ökar. Stress och oro minskar.
- ☺ **MER NÄRVARANDE** Du landar i nuet, får en långvarig upplevelse av att du har mer tid.
- ☺ **SMARTARE** Förundrankänslan vässar hjärnan. Ger dig en kritiskt granskande syn på fakta och gör det möjligt för dig att ta in ny information.
- ☺ **KREATIVARE** Du blir nyfiken och lösningsorienterad. Du ser fler alternativ och möjligheter.
- ☺ **MINDRE EGOISTISKA** Självupptagenheten minskar, världsbilden vidgas vilket skänker dig mental vila.
- ☺ **SNÄLLARE** Vi vänder oss utåt. Blir hjälpsammare och mer empatiska.
- ☺ **NÖJDARE** Förmågan att uppskatta vad du har och vem du är ökar.
- ☺ **MER MILJÖMEDVETNA** Främjar grön konsumtion och får oss att köpa miljövänligare produkter.

## 4 sätt att hitta din förundran:

1. Fota det du förundras över, spara på datorn och skriv en liten text om varför du förundras.
2. Skriv förundransdagbok om vad som har förundrat dig under en dag – både i stort och smått.
3. Gå en förundranspromenad, utan mobilen – och bara ta in din omvärld.
4. Gå ut en stjärnklar natt och ta in oändligheten.

## Vinn!

Free lottar ut 3 exemplar av boken "Förundranseffekten" i samarbete med Bonnier. Gå in på free.se och klicka på "Free utlottning". Skriv gärna några rader om varför du är nyfiken på boken.



**"Det kommer så omedelbart och du får en perfekt närvaro i stunden – det är något av det vackraste med förundran tycker jag. Där finns inte framtid eller dåtid utan bara det perfekta nuet!"**

till och med får gåshud nu när vi nu pratar om det! Då tänker vi kanske på personer som Gandhi och Moder Theresa till exempel och de gärningar de gjorde. Men som vi vill betona – glöm inte grannen som har gjort något som får ditt hjärta att expandera och gå in i wow-känslan. Och det handlar inte heller om att förundransupplevelsorna enbart hör till dem som har möjlighet att åka på resor till fjärran platser och förundras över häftiga naturscenerier som Grand Canyon och Niagarafallen, säger Katrin.

- Vi pratar istället om vardagsförundran, om vikten att lära oss se förundran i det lilla. Vi värnar till exempel om att gå ut i skogen, sätta sig på stubben och bli fascinerad av spindeln som väver sitt spindelnät. Hur är det egentligen möjligt att den lilla spindeln kan väva den fantastiska väven? Särskilt i den tid vi lever i nu, med alla restriktioner, då vi inte kan resa långt för att söka de stora kickarna, är det verkligen väsentligt. Vi har lugnat ner oss, stressar lite mindre, går ut mer i naturen och har därmed chansen att låta oss bli förundrade i vardagen, förklarar Sara.

**KANSKE HAR FÖRUNDRAN** också en funktion att fylla i vår evolutionära utveckling, som hjälpt oss vidare både som kollektiv och individuellt.

- När man upplever förundran så minskar aktiviteten i hjärnans standardnätverk. Det egna ältandet, självupptagenheten och fokus på egot avtar. Man vänder sig utåt, blir mer generös och öppen för andra och omvärlden. Den andra delen innebär att vi tar in ny information. Här ligger lärandet, den personliga utvecklingen. Man kan hantera en osäkerhet och förstå saker på ett nytt sätt. Bolla med två motsatta åsikter samtidigt till exempel, berättar Sara.

**VAD ÖNSKAR NI** vad gäller framtiden och förundranseffekten?

- Alla kan känna förundran och man kan träna upp det medvetet. Det handlar om att göra sig redo och vara mottaglig för förundran i vardagen, att stanna upp. Förundran i sig är stressreducerande och i en orolig väntan som den många

upplever just nu är förundran en bra metod att handskas med livet, som kan vara meningsskapande och bidra till att det abstrakta blir hanterligt. Den påminner oss om att inte fastna i vår självviktighet, utan att förstå att vi deltar i ett större system. Det är svårt att vara människa, att kunna navigera i livet men att få möjlighet att uppleva en annan känsla som inte är som andra känslor är som ett gyllene skimmer som väcker upp oss till ett löfte om något annat. Kanske finns det hopp, mening och ett annat mål med livet, påminner Katrin.

- Min önskan är att vi återförtrollas! På fullaste allvar tror jag att vi behöver återhämta förmågan att känna mer magi i våra liv. Vi måste inse att vi inte kan veta allt, utan lämna utrymme för det så att vi utvecklas, på samma sätt som vetenskapsmännen gör för att upptäcka nya saker. Förundran gör oss gott, den hjälper oss att lämna den individualiserade människosynen, "me, myself and I" och visar istället på att vi alla tjänar på att hjälpas åt. Det blir lite som "The Overview Effect" som astronauterna upplever efter att ha varit på rymdfärder och kommer tillbaka till jorden. Vi inser att det inte finns några gränser mellan länder, vi är alla ett, säger Sara.

**FÖRUNDRANSFORSKNINGEN** är ung men vi kommer med all säkerhet få höra mer om den. Förundransupplevelsens gåva gör oss ödmjuka, påminner oss om att vi alla hör ihop, ökar vår medkänsla och empati. Den kan rent av vara en faktor som befrämjar världsfred. Så låt dig förtrollas - ge förundran en chans! 🌟

## Plus mer

**Katrin Sandberg** [www.sunnyrelations.com](http://www.sunnyrelations.com)  
instagram @storycoachen och @theaweffect.  
Tidigare skrivit: "Hitta din sanna story: Upptäck kraften i din egen livsberättelse!" (Forum 2017).

**Sara Hammarkrantz** [www.hammarkrantz.com](http://www.hammarkrantz.com)  
instagram @sarahammarkrantz och @theaweffect  
Tidigare skrivit: "Lycka på fullt allvar – en introduktion till positiv psykologi!" (Natur och Kultur 2014) tillsammans med Katarina Blom.