

Rick Hanson

Lycka med hjärnans hjälp

I vår hjärna fastnar negativa erfarenheter lättare än positiva, vilket skapar oro, stress och andra negativa reaktioner. Det är ett arv från människans ursprung när överlevnad var viktigast. Men forskningen visar också att vi kan påverka hur hjärnan fungerar. Rick Hanson är psykolog från USA som skrivit flera böcker om hjärnan, välmående och andlig utveckling. Nu introduceras han i Sverige genom boken "Fast uppkoppling till lyckan". Han berättar här för oss hur vi kan få hjärnan att skapa lycka och balans mitt i vardagens och livets utmaningar.

Text Peter Fowelin Bild mentalmind (shutterstock.com) Foto Press



Kan du berätta om din bakgrund och hur det kom sig att du blev intresserad av hur vi skapar inre styrka och välmående?

- Jag växte upp i en kärleksfull familj i Los Angeles förorter. Min mamma var hemmafru och min pappa var professor i zoologi. Jag började tidigt i skolan, för jag är född sent på året och hoppade dessutom över en årskurs. Dessutom var jag blyg, lite nördig, spinkig och absolut inte den som valdes först när vi skulle spela baseball. Jag råkade egentligen aldrig illa ut, men det kändes som om jag såg alla andra genom en glasvägg. Så det var många jobbiga tankar och känslor för mig under skolåren.

Men när jag började college förändrades mycket på ett sätt som jag upplevde som märkvärdigt. Det var händelser som egentligen var ganska obetydliga, men som kom att betyda mycket för mig. Det kunde vara en tjej som log mot mig i hissen, någon som kastade en boll till mig och sa "Bra fångat!" eller några killar som frågade om jag ville hänga med och äta pizza. Små vardagliga saker, men de gjorde att jag kände att jag var med i gänget, till och med uppskattad.

DE HÄR UPPLEVELSERNA blev ett slags vändpunkt, och att du spontant gjorde det som nu beskrivs i din bok?

- Ja, det hade varit lätt för mig att inte lägga så stor vikt vid de här händelserna, utan bara fortsätta att känna mig ensam och udda, av bara vana. Men jag märkte att om jag i stället tog in och stannade i en positiv upplevelse en kort stund så var det som om någonting sjönk in i mig, blev en del av mig - och jag mådde efterhand bättre och bättre. Varje tillfälle var inte i sig själv himlastormande, men över tid påverkade de mig ändå mycket.

- Långt senare, efter att jag blivit psykolog, förstod jag vad jag faktiskt hade gjort. Utan att veta det hade jag vävt in inre styrka i hjärnans system, i mitt medvetande och mitt liv. Det är det jag menar med att skapa en fast uppkoppling till lyckan. Hjärnan är ett organ som hela tiden lär sig, och det går att skapa nya nervkretsar och strukturer i hjärnan som gör att lycka och välmående byggs in i oss.

SÅ I GRUND och botten är detta metoden som du presenterar i boken?

- Ja, i boken förklaras metoden på både ett djupare och väldigt konkret sätt, med många exempel på hur den kan tillämpas. Men boken rymmer också mycket mer, inte minst

forskningens kunskaper om varför hjärnan fungerar som den gör.

DU SKRIVER I boken att forskningen har visat att hjärnan har en negativ slagsida, en "negativitetsbias". Vad innebär det?

- Det vi alla vill ha, som lycka, uppskattning, självförtroende, lugn och mycket annat skapas och byggs upp i hjärnan. Alla dessa förmågor, de inre styrkorna, byggs med hjälp av positiva erfarenheter, som det blev för mig när jag började på college. Det kan låta enkelt, men ändå märker vi alla att det kan vara svårt att må bra under olika perioder i livet. Kruket är, som du säger, att hjärnan har en slagsida mot det negativa. Det innebär att hjärnan är bra på att lära sig från negativa erfarenheter, men dålig på att lära sig av bra erfarenheter.

HUR KOMMER DET sig att hjärnan fungerar så? Det låter ju ologiskt, hjärnan borde ju hjälpa oss att må bra och hantera livet väl.

- För att överleva långt tillbaka i tiden var våra förfäder tvungna att vara väldigt uppmärksamma på dåliga och farliga saker. Tänk dig att du med nöd och näppe klarat dig från ett rovdjur som plötsligt dykt upp. Då gällde det att verkligen minnas den här situationen, så att du inte blev överrumplad en gång till.

- För att ta ett exempel som är mer närliggande för oss, och som visar att hjärnan än idag fungerar så här: Tänk på en person som du har i din närhet. Om du har tio upplevelser med den här personen under en dag och fem är positiva, fyra är neutrala och en är negativ.

"Om du har tio upplevelser med en person i din närhet under en dag och fem är positiva, fyra är neutrala och en är negativ. Vilken är det du kommer ihåg på kvällen när du går och lägger dig?"

Vilken är det du kommer ihåg på kvällen när du går och lägger dig? Vad är det som får dig att ligga och grubbla?

JAG GRUBBLAR ÖVER det negativa som personen har gjort! Så du menar att det som var hot för oss på savannen bara ser annorlunda ut idag? Om vi mår dåligt av att någon varit kritisk så är det i grund och botten för att det är farligt för oss som sociala varelser att bli utestängda från vår grupp eller flock.

- Ja, hjärnan är programmerad för att hjäl- ▶



KORT
OM
RICK

NAMN Rick Hanson.
ÅLDER 69 år.

FAMILJ Gift sedan 40 år tillbaka med Jan, två vuxna barn, Laurel and Forrest.

GÖR Psykolog, författare, föreläsare och meditationslärare.

BOR San Rafael California, nära ett skyddat naturområde med kalkoner, ugglor, prärievargar, rävar och hjortar.

MOTTO Älska mer, kläng fast mindre (Love more, cling less).

DOLD TALANG Jag lärde mig svenska i en pojkskola i Åbo, Finland, 1968-69 och studerade också svenska på University of California (UCLA). Men snälla testa mig inte!

AKTUELL MED "Fast uppkoppling till lyckan - fyra steg som gör din hjärna nöjd, lugn och trygg" utgiven på Dana Förlag.

på oss att undvika det som på olika sätt kan bli farligt för oss. Hjärnan skapades för att hjälpa oss att överleva, inte för att vara lyckliga. I dagens värld blir effekten att vi blir stressade, oroliga, irriterade och nedstämda över en massa saker som hjärnan upplever som hot, även om de i våra moderna samhällen egentligen inte är farliga.

SÅ HJÄRNAN SÄTTER alltså krokben för oss när vi vill bli lyckliga. Och samtidigt menar du att det går att "lura" hjärnan att hjälpa

oss att må bra. Och att det i grund och botten inte är så svårt om vi vet hur vi ska göra?

- Precis, det går att fylla hjärnan med allt det som bygger styrkor och inre kvaliteter. Men vi behöver veta hur vi ska göra det. Alla har vi vardagliga sätt för att må bra och vara glada i stunden. Och terapeuter, meditationslärare och andra har sina olika metoder för att få oss att må bra. Det vet jag själv eftersom även jag både praktiserar och lär ut meditation. Men det är inte säkert att de här olika metoderna resulterar i att det posi-

tiva och goda faktiskt "installeras" i hjärnan och blir bestående. I stället behöver vi göra så att de bra sakerna vi upplever faktiskt tar sig in i hjärnan och bygger nya bestående nervkretsar.

KAN DU GE ETT exempel som visar hur det fungerar när något "installeras"?

- Tänk på någon som bryr sig om dig. Det kan vara en vän, en partner, någon du haft med dig tidigare i livet, i princip vem som helst. Till och med ett husdjur. Tänk på något

"Forskningen menar att i genomsnitt en tredjedel av våra styrkor är medfödda, medan resten utvecklas över tid: vi får dem genom att odla dem. Då har vi också stor hjälp av att veta hur vi ska odla dem."

4 steg *som tar in det goda*

Att ta till sig goda erfarenheter och upplevelser är ur hjärnans synpunkt ett sätt att avsiktligt införliva positiva erfarenheter i vårt så kallade implicita minne. Metoden omfattar fyra steg, där de första bokstäverna i de olika stegen skapar ordet **HELA**.

- 1 Ha en positiv upplevelse.
- 2 Engagera dig i den.
- 3 Låt den sjunka in.
- 4 Anslut positivt och negativt stoff till den.

STEG 1 Ha en positiv upplevelse. Lägg märke till en positiv upplevelse som redan finns i bakgrunden av ditt medvetande eller som du vagt noterat, till exempel en fysisk njutning, en känsla av beslutsamhet eller av att stå någon nära. Eller se till att du får en positiv upplevelse.

STEG 2 Engagera dig i den. Håll kvar den positiva upplevelsen i fem till tio sekunder eller mer. Öppna dig för känslorna den

rymmer och försök förnimma den i kroppen. Låt den fylla ditt medvetande. Njut av den. Uppmuntra den försiktigt att bli mer intensiv. Hitta något nytt och ovanligt i upplevelsen. Erkänn att den är relevant för dig personligen, att den kan ge dig näring eller hjälpa dig eller medföra en förändring i ditt liv.

STEG 3 Låt den sjunka in. Få upplevelsen att sjunka in i dig och dig själv att sjunka in i den, och känn hur detta sker. Låt den landa i ditt medvetande. Du kanske visualiserar hur den sipprar in i dig som guldstoff eller förnimmar den som ett lugnande balsam. Eller lägg den som en juvel i hjärtats skattkista. Inse att erfarenheten blir en del av dig, en inre källa som du kan ta med dig överallt.

STEG 4 Anslut positivt och negativt stoff till varandra. Detta är ett valfritt steg för att "utrota" negativt inre stoff, såsom att en positiv erfarenhet av att känna sig inkluderad och omtyckt kan användas för att bli av med en gammal invand tendens att känna sig ensam. Steg 4 förklaras närmare i boken.

Mer om Rick Hanson

Rick Hanson har mediterat sedan unga år och har under lång tid intresserat sig för mötet mellan hjärnforskning och uråldriga kontemplativa metoder. Det har resulterat i böcker som "Buddha's Brain" (2009) och "Neurodharma" (2020). Genom sitt nyhetsbrev "Just One Thing" samt olika webbaserade kurser och program sprider han både enkla, konkreta tips och djupa kunskaper om hur meditation och andra metoder kan hjälpa vår hjärna att fungera och skapa välmående. Tillsammans med sin son *Forrest Hanson* driver han också podcasten "Being Well".

bra den här personen gjort eller sagt till dig. Eller bara se henne, honom eller ditt älskade djur för ditt inre öga - och låt det växa till en positiv känsla inombords. Håll sedan kvar den känslan en stund och låt den sjunka i dig; känslan av att vara uppskattad och älskad.

- Det du gör genom att stanna i känslan är att du går från en erfarenhet som finns i korttidsminnet till att lagra erfarenheten och känslan i hjärnan, så att den stannar kvar där. Det behöver inte handla om mer än tio eller tjugosekunder varje gång, men om du upprepar det här när nya goda erfarenheter dyker upp blir skillnaden på sikt stor för ditt välmående. Och det fina är att du inte behöver lägga massor av tid på det. Njut av en kopp te, ett leende, lite bus med hunden, något du klarat av på jobbet och känner dig nöjd med - och ta in det goda du upplever riktigt ordentligt på det här sättet. Gör det till en vana, så att du upprepar det flera gånger per dag. Sammantaget handlar det om minuter varje dag, inte timmar. Du kommer att märka stor skillnad över tid.

SKULLE DU SÄGA att det här en variant av positivt tänkande?

- Enbart positivt tänkande är oftast bort-

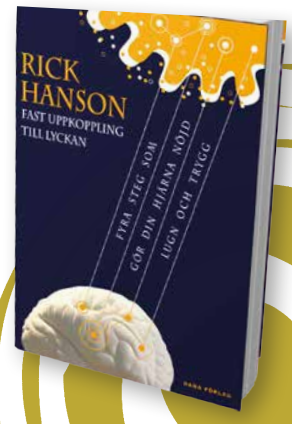
kastat ur hjärnans synpunkt. För att få en långvarig effekt behöver vi göra något mer. Ibland tänker jag på psyket som en trädgård. Vi kan vistas där och se både de vackra blommor vi tycker om och ogräset som vi helst vill bli av med, men utan att göra något. Eller så kan vi medvetet odla blommor som ökar vår lycka och vårt välbefinnande. Forskningen menar att i genomsnitt en tredjedel av våra styrkor är medfödda, medan resten utvecklas över tid: vi får dem genom att odla dem. Då har vi också stor hjälp av att veta *hur* vi ska odla dem. (Se faktarutan "Fyra steg som tar in det goda".)

NÄR DU NU ändå har förklarat hur det fungerar och gett några exempel - vad vill du slutligen säga till läsarna, varför tycker du att man ska läsa boken?

- Vi är alla olika som personer och vi ställs också inför situationer i livet som kan variera mycket. I boken ges exempel på många situationer där metoden kan tillämpas - och guidning i hur metoden praktisk kan tillämpas då. Den som är intresserad av hjärnforskningen får också lära sig mer om hjärnan och varför metoden faktiskt fungerar. 🍌

Vinn!

Free lottar ut 3 exemplar av boken "Fast uppkoppling till lyckan", i samarbete med Dana Förlag. Gå in på free.se och klicka på "Free utlottning". Skriv gärna några rader om varför du är nyfiken på boken.



Plus mer

www.rickhanson.net

www.danaforlag.se

"Fast uppkoppling till lyckan - fyra steg som gör din hjärna nöjd, lugn och trygg (Dana Förlag, 2021).

Förbättra dina klienters hälsa med Oberon bioresonans



Oberon är ett instrument för både analys och behandling.

Efter en inledande skanning, av hela kroppen eller enskilda kroppsdelar, kan du fördjupa analyser av specifika organ och funktioner. Analysen visar belastningar i valda organ.

Oberon markerar och graderar vilka mikroorganismer som stör kroppen. Dessa kan sedan behandlas för att försvagas. Organ och funktioner som visar sig försvagade kan du behandla för att ge friskare funktioner.

Med Oberon kan du även ge frekvenser för örter, kristaller och homeopatiska läkemedel.

Däggdjur som hästar, hundar och katter kan även de behandlas med Oberon.

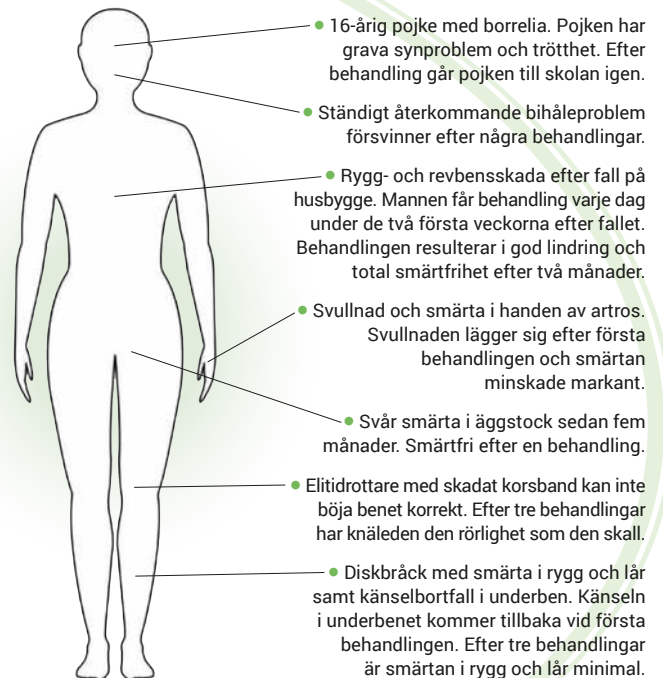
Oberon balanserar känslor och stärker bland annat dessa system: andning, blod, lymf, endokrina, hjärta och kärl, matsmältning, motoriska, nerv, urogenitala med fler.



Program, utbildning och support på svenska. Beställ gratis frekvensguide om Oberon och flera instrument.

Ola Hedlund, 0709-309 309

Erfarenheter av behandling



www.frekvensbehandling.se