



LÄR DIG ATT

TYCK OM DIG DEL 2

Livet innehåller både med- och motgång. Men du kan påverka ditt välmående. Lär dig att vara snäll mot dig själv och stärka de positiva delarna av livet så står du bättre rustad att hantera de negativa.

TEXT FRIDA ANDERSSON JOHANSSON

UTANFÖR SAGAN LEVER ingen lycklig i alla sina dagar. Lycka är någonting vi upplever i korta glimtar. Utan dalar skulle vi inte lägga märke till topparna, och vi utvecklas av våra motgångar och svårigheter.

Enligt den positiva psykologin handlar lycka och välmående mer om att addera värde i livet än att ta bort svårigheter.

– Om man ser till att uppleva fler positiva känslor så bygger man motståndskraft för livet senare, säger Sara Hammarkrantz, journalist och en av författarna till boken *Lycka på fullt allvar – En introduktion till positiv psykologi*. Positiva känslor får oss i sin tur att se fler möjligheter, att öppna oss mot andra, bli nyfikna och vilja pröva nytt.

Positiv psykologi är en förhållandevis ny gren inom psykologin och fokuserar på psykisk hälsa i stället för psykisk ohälsa.

Det har visat sig att den som har en

övervägande optimistisk syn på livet inte bara är gladare och klarar sig bättre från depressioner, utan också tillfrisknar från fysiska åkommor snabbare än andra.

– Har man en ljus framtidssyn så har man också en framtid att leva för. Då motionerar man mer, tar sina vitaminer och tar hand om sig själv, säger Katarina Blom, psykolog och den andra författaren till boken.

Enkelt uttryckt är optimister proaktiva, de tar itu med problem och negativa känslor medan pessimister istället agerar undflyende.

Är vi för rädda för negativa känslor?

– Ja, jag tror det, säger Katarina Blom. Jag tror mycket psykisk ohälsa har grund i att vi inte kan hantera ångest. Vi flyr för att slippa känna ångesten just då, men det ger inte ett rikare liv i förlängningen.

För att må bra på lång sikt krävs att vi lär oss att acceptera och hantera även det tunga.



FOTO COLOURBOX

MÅ BÄTTRE

Det är inte farligt att vara illa till mods, känna rädsla eller gråta, menar Sara Hammarkrantz.

– Det är precis lika viktigt som att känna glädje. Men vi tror att det är sjukt, när det i själva verket är alldeles normalt.

DET ÄR INTE VÅRA negativa känslor som avgör om vi är optimistiska eller inte, utan hur vi hanterar dem. Och alla kan lära sig att bli mer optimistiska.

Arv och miljö påverkar hur vi mår och hur vi reagerar på vår omgivning, men inte i så hög grad som man tidigare har trott. Ungefär halva ditt välbefinnande utgörs av arv. Men omständigheter som uppväxt, lotterivinster och olyckor ligger bara bakom en tiondel av måendet. Hjärnan är formbar och bildar nya nervceller hela livet och forskarna menar att vi själva kan påverka hela 40 procent av vårt välbefinnande. Vi kan bryta vanor, skifta fokus och se nya perspektiv.

Att skapa nya nervbanor i hjärnan tar dock tid. Det handlar inte om att alltid tänka positivt, gå skrattkurser eller ägna sig åt affirmationer. Känslorna måste vara äkta. En försvårande omständighet är att negativa känslor sätter djupare spår än positiva. Får du beröm av tio personer och skäll av en, så är det utskällningen du kommer ihåg. Evolutionen har ställt in hjärnan på att uppmärksamma faror.

Mindfulness, att öva på att vara närvarande i sina känslor utan att värdera dem, kan fungera som en bro mellan pessimism och optimism. Genom att lägga märke till hur du reagerar i vissa situationer är du redan ett steg på väg att kunna bryta ett mönster.

Och, skriver Blom och Hammarkrantz, lyckan är inte själva målet. Den får vi på köpet när vi gör sådant som är viktigt för oss. Vi måste lära oss fokusera på de positiva känslorna och händelserna, att uppmärksamma det glada i livet mer.

– Verkligheten är elastisk, säger Katarina Blom. Verkligheten är inte objektiv, det finns enorma möjligheter att tolka den. Tänk efter, var lägger jag min uppmärksamhet?

Vissa dagar tycks allt gå fel, medan andra dagar är rena turdagar. I själva verket beror det på vilken information du tar in och hur du tolkar den. Är du nedstämd tenderar du att lägga märke till sådant som förstärker din sinnesstämning och tvärtom. Men att gräma sig över det som inte fungerar, eller känna tacksamhet över det som fungerar är ett val man kan göra, menar författarna. En förmåga man kan träna upp.

Att känna tacksamhet ökar ens välmående, liksom att återuppleva lyckliga ögonblick. Har du inte varit med om någonting roligt just idag, kan du bli gladare av att plocka fram ett fint minne, en händelse som fick dig att må bra.

Genom att aktivt göra sådant som du



FOTO VILHELM STOKSTAD

Om du är snällare mot dig själv, mår du mycket bättre.

blir glad av ökar du de positiva inslagen i ditt liv. Även små saker som att unna sig en chokladbit till kaffet spelar roll. Det har också visat sig att lågmäld och långsiktig glädje, som en trädgård, barnbarn eller tillfredsställelsen du får från välgörenhetsarbete, är viktigare för välbefinnandet än intensiv, ögonblicklig glädje, som en vinstlott.

– Det enskilt viktigaste för ens välbefinnande är relationer, säger Sara Hammarkrantz. Det kan vara relationen till en partner, till barn, till vänner eller till husdjur, det viktiga är att där finns förtrolighet.

– En studie på äldre människor visar att de som engagerar sig i att hjälpa och stötta lever längre än de som endast tar emot hjälp, säger Katarina Blom.

Att prova nytt och kliva utanför sin bekvämlighetszon är också nyttigt, menar Blom och Hammarkrantz. Det kan vara obehagligt, men också skapa spänning, vitalitet och personligt växande.

Pessimismen har dock en viktig funktion, till exempel i trafiken. Det handlar alltså inte om att välja sida, man måste vara både och.

– Det vore ju fullständigt livsfarligt att vara optimistisk hela tiden, säger Sara Hammarkrantz.

ATT VARA VÄNLIG mot andra gör dig glad. Men du mår också bättre av att vara vänlig mot dig själv, inte minst i motgång.

– Det som är viktigt är att det faktiskt händer saker med oss när vi är vänliga mot oss själva.

Det säger Agneta Lagercrantz, journalist och författare till boken *Självmedkänsla – Hur du kan stoppa självkritik och förbättra relationen till dig själv och andra*.

Agneta Lagercrantz insåg att hon inte hade en särskilt förstående inställning till sig själv. Nu jobbar hon aktivt med det. Hon menar att man måste lära känna sig själv som någon som är värd att vara snäll mot. Men det är ingen snabb och lätt process.

– Man kan vara så invand vid det självkritiska förhållandet att det är svårt att tvärvända.

Efter 50 upplevde hon att det blev lättare. Man bryr sig inte längre lika mycket om vad andra tänker. Ändå har äldre inte nödvändigtvis mer självmedkänsla än andra. Tvärtom har många seniorer fått en auktoritär uppfostran, något som Agneta Lagercrantz tror kan sätta spår.

Vad är viktigast för att man ska kunna ha medkänsla med sig själv?

– Det tror jag är att man vet vad trygghetssystemet är, och vad lugn och ro är.

Ta kontakt med dig själv, uppmanar Agneta Lagercrantz. Ge oxytocinet, kroppens lugn och ro-hormon, en chans. Ägna dig åt taktila sysslor, som att baka, bada varmt, klappa en katt eller kramas.

Själv har hon lärt sig meditera, och gått kurs i mindfulness.

»Självmedkänsla handlar om det – att i grunden ha en inställning till livet som går ut på att svårigheter ingår, att motgångar är något som drabbar varenda människa på denna jord och att därmed stränghet och hårdhet mot sig själv är meningslöst.«

AGNETA LAGERCRANTZ

Ur boken *Självmedkänsla*, Natur & Kultur 2014

– Jag har haft en enorm förmåga att försvinna bort i tankarna. Jag har blivit så mycket mera närvarande framför allt när jag pratar med människor. Att inte stå och prata i telefon när man handlar över disk. Det har jag tänkt på jättemycket sista året.

Kan alla lära sig självmedkänsla?

– Ja, det skulle jag vilja påstå. Det är ju medfött att vi samarbetar och tar hand om varandra. I grunden har vi förmågan. Självmedkänsla handlar om att se sina fel och brister med förstående ögon. Att ta sina motgångar som lärdomar.

– Min erfarenhet är att man blir mer förlåtande med åren. Man får en mer realistisk bild av läget, man vet att det är som det är och blir lite mer försonande. Men det är nog individuellt, säger Sara Hammarkrantz.

– Som äldre har man ett helt liv att stötta sig mot, man vet vad man mår bra av och tycker om, och man kan se att man kan förändras. Vetskapen om att vi får så många chanser i livet tycker jag man kan utnyttja.

VINN BOKEN!

Veteranen lottar ut tre exemplar av boken *Lycka på fullt allvar*.

Skicka ett vykort med bokens titel, ditt namn och adress till Veteranen, Box 22574, 104 22 Stockholm ELLER skicka ett mejl till utlottning@veteranen.se senast den 10 mars.





FOTO DAN HANSSON

Birgitta Backlund har accepterat sina misstag från sitt tidigare liv.

»JAG SER INTE BAKÅT UTAN FRAMÅT«

Ingen kan anklaga Birgitta Backlund för att ha glidit genom livet på en räkmacka. Hon har upplevt fattigdom, övergrepp, kriminalitet, psykvård och suttit i fängelse. Ändå lyser ögonen av energi och humor.

- **JAG ÄR EN VÄLDIGT** positiv människa. Egentligen borde jag inte kunna vara det med tanke på vad jag har varit med om, men jag försöker ta vara på de små sakerna i tillvaron. Inte se bakåt utan framåt. Jag har min gubbe sedan 35 år, och vi lever inte i överflöd, men jag är glad åt det jag har.

Har du alltid varit positiv?

- Nej, för sjutton gubbar. Mitt liv har vänt från svart till vitt.

Under många år bearbetade hon sina mörka upplevelser genom att skriva om dem. Det var ren terapi, och inte meningen att någon skulle läsa. Men vännen Birgitta Stenberg frågade om hon fick skicka texten till sitt förlag, och 2010 kom den självutlämnande boken *Blondie* ut. Birgitta Backlund fick ångest och gav ut boken under sitt flicknamn Andersson för att bli mer anonym.

- Men jag syntes överallt, i tv och tidningar. Jag märkte att folk inte var så fördömande. De var rara och förstående. Jag hade trott att grannarna skulle lägga hatbrev i brevlådan.

HON ACCEPTERAR SINA misstag och kan ha medkänsla med den hon var då.

- Jag kan inte gå hela mitt liv och vara knäckt för det som hänt. Jag är inte samma människa som när jag satt inne. Och det finns förklaringar, som våldtäkterna när jag var sju och nio år. Ett barn blir ju skadat. Jag kunde inte bearbeta det.

Det finns sådant hon fortfarande brottas med. Relationen till de tre vuxna barnen är nära, men så har det inte alltid varit.

- Jag har missat mina två första barn, och de såren ... Det finns en skuld man inte kan komma ifrån. Men man kan inte göra någonting ogjort.

Nu skriver hon varje dag, det är en del i Birgittas måtto att göra sådant hon mår bra av. Vid 71 års ålder går hon in för att göra verklighet av alla sina drömmar. Nyligen började hon en kurs i stand up-comedy. Skitkul, enligt Birgitta. Hon tar också hand om kroppen. Motionerar och intresserar sig för kost.

- Det är så mycket nötter och grejer i det vi äter att vi sitter och tuggar i evigheter.

VÄNNER ÄR ETT ANNAT viktigt inslag i livet. Birgitta har ett stort umgänge, men framför allt några riktigt nära vänner. Och hon är bra på att sprida vänlighet omkring sig.

- Jag älskar människor. Det bidrar också till min livskraft. Jag blir ju inte bättre av att trycka ner någon. Tvärtom blir man glad av att lyfta andra.

Fördelen med att bli äldre är att man lärt av sina misstag, blir mer ödmjuk och mindre benägen att döma, tycker hon.

- Det är ju inte så att man går och kvittar jämt. Jag vaknar inte varje morgon med ett leende. Tillvaron innehåller tråkiga saker också, annars blir det inget liv, men jag gör livet så roligt det går. Det handlar inte om att vara bäst och vackrast. Det handlar om att göra så gott man kan. *

POSITIV PSYKOLOGI

- * Positiv psykologi fokuserar på psykisk hälsa, på att förstärka den och förebygga psykisk ohälsa.
- * Livet innehåller både med- och motgångar och ska göra det. Genom att fylla på med positiva känslor och upplevelser får vi kraft att möta och hantera motgångarna när de kommer.
- * Ur evolutionssynpunkt var det viktigt att undvika faror och obehag. Därför tenderar negativa upplevelser att hänga kvar medan positiva upplevelser glider av oss.
- * Genom att vara medveten om hur vi reagerar i olika situationer, och gå in för att uppmärksamma det positiva i tillvaron kan vi öka vårt välbefinnande.
- * Du kan påverka ditt välbefinnande till 40 procent. Genom att träna hjärnan hjälper du till att skapa nya nervbanor som gör det lättare att tolka verkligheten optimistiskt.
- * Mindfulness är ett sätt att uppmärksamma sina känslor utan att värdera dem.
- * **OBS!** Positiv psykologi går inte ut på att bota psykisk ohälsa. Är du deprimerad - sök hjälp!

DET FÅR OSS ATT MÅ BRA

- Förtroliga relationer.
- Sådant som ger njutning i stunden.
- Sådant som skänker långsiktig glädje.
- Att känna tacksamhet.
- Att återuppleva fina minnen.
- Att hjälpa och vara vänlig mot andra.
- Självmedkänsla.
- Nya erfarenheter.
- Utmaningar.

VISA SJÄLVMEDKÄNSLA

- Lyssna på din inre röst - är du snäll mot dig själv?
- Lägg handen på bröstet - det är lugnande.
- Tänk på hur du skulle reagerat om en vän gjort det du gjort. Acceptera att det är jobbigt just nu.
- Bli medveten om din inre domare.
- Sov ordentligt.
- Få kontakt med din lugn och ro. Självanklagelser kan bero på depression. Är du deprimerad - sök hjälp!