



DU ÄR GUD

ÅTMINSTONE HERRE ÖVER DINA TANKAR

Attityd. Det är det du ska skaffa dig för att må bättre. Men inte vilken attityd som helst. ELLEs hälsoredaktör Christel Dopping vet mer.

Om du ikväll gör ett bokslut över din dag och ser att den har präglats av stress och orot – ta en närmare titt på dina tankar! Vad tänker du om dig själv, din tillvaro och det som händer dig? Får tankarna dig att känna dig stark och på gott humör? Eller svag och olycklig? Att hoppas på att må bättre i morgon och samtidigt tänka på samma sätt är ganska dumt. Tankens kraft är enorm, placeboforskningen visar det. Det är stor skillnad på öppna, konstruktiva tankar och begränsade, negativa tankar; de påverkar våra kemiska processer i kroppen på olika sätt. Eller som Deepak Chopra säger: Dit en tanke går, dit går också en kemikalie. Med andra ord: det finns all anledning att tänka om.

Det går förstås inte i en handvändning att

tänka på ett nytt sätt. Vi tänker cirka 65 000 tankar om dygnet och av dem är ungefär 95 procent samma som i går. Det sägs också att små saker, som till exempel att börja med tandtråd, tar tre veckor att förändra till en vana.

Sedan får man skilja på positivt tänkande, ett uttjat begrepp, och realistiskt tänkande. Att alltid se livet från den ljusa sidan är både överreklamerat och missförstått. Det tjänar ingenting till att stirra på sitt ostädade skrivbord och säga: "Vad kreativt kaotiskt det ser ut!" Strax har pappershögarna helt bäddat in din arbetsplats och skapar då onödig stress.

Att alltid tänka positivt kan dessutom vara självbedrägeri. Vi är många som har undrat om man verkligen kan tänka positivt i alla situ-

På väg mot toppen.

ationer utan att ljuga för sig själv? Antingen blir vi cyniska och fortsätter att vara som vi är, även om det skapar vammakt. Eller så gräver vi djupare och letar efter roten till det onda med risk för att fastna i det förflutna.

Efter årtal i terapi, där jag vänt på varenda sten i hopp om att hitta svar, lösningar och evig lycka, snubblade jag för ett år sedan på amerikanskan Byron Katie.

Hon är den 58-åriga trebarnsmamman och före detta fastighetsmäklaren som reser runt jorden i syfte att hjälpa människor att bli mer sanna mot sig själva. Hennes metod är så uppseendeväckande enkel att man undrar om den

”Det sägs att 98 procent av det vi oroar oss över aldrig kommer att hända”

verkligen fungerar. Den kallas The work och består av fyra frågor och en vändning. De fyra frågorna undersöker vårt tankemönster och ska i första hand ifrågasätta det och i andra hand förändra det. Efter att ha lyssnat på Byrons föredrag och läst hennes böcker gav jag hennes undersökningsmodell en chans. Och – äntligen – polletten ramlade ner!

Här handlar det om att tänka realistiskt. Bortsett från att det finns en färskvarustämpel på barndomstrauman (dåliga barndomar har inte så lång hållbarhet som man kan tro, även om svåra trauman självklart ska erkännas och bearbetas), är verkligheten som den är. Vad betyder det? Jo, att du får finna dig i att det inte går att förändra historien hur mycket du än ålтар. Det enda som går att förändra – och detta är sant till hundra procent – är ditt eget förhållningssätt till det som har hänt. Och handen på hjärtat: Hur givande är det att älta det som varit? Det finns en poäng i talesättet ”det är inte lönt att gråta över spilld mjölk”.

Byron Katie menar att varje gång vi livnär tankarna på gamla oförrätter och svek, till exempel att vi blev mobbade som barn, gör vi oss själva illa. Det är inte längre mobbaren som betar sig illa mot oss, det är vi själva. Vi håller minnet vid liv, vi föder våra tankar och vi späder på våra känslor – trots att vi vet att vi inte kan skriva om historien.

Om det här stressar oss är det läge att tänka om. Likadant är det med tankarna på framtiden. Skapar de lyckokänslor och frid behöver vi inte ändra dem – men om de skapar negativitet och oro! Det sägs att 98 procent av det vi oroar oss över aldrig kommer att hända. Så varför oroa sig? För att det gör oss lyckliga? Knappast.

Vi blir vad vi tänker! Men ännu mer – vi blir vad vi gör! Och betydendet påverkas av hur vi tänker. Om jag vaknar och säger till mig själv: ”Vad trött jag är! Jag vill inte gå upp” så är det den känslan som fortplanter sig och så småningom också påverkar mitt beteende. Efter en sådan tanke är det sällan jag, likt Rönnerdahl, skuttar med ett skratt ur min säng. Om jag dessutom, när jag möter mitt trötta ansikte i spegeln, utbrister ”Hujedamej

ÖVNING 1:

IFRÅGASÄTT TANKEN! Skriv ner din övertygelse.

FRÅGA 1: Är det sant?

FRÅGA 2: Kan du verkligen veta att det är sant?

FRÅGA 3: Hur reagerar du när du tänker den tanken? (Hur känns det? Hur betar du dig? Vad vinner du på att behålla tanken?)

FRÅGA 4: Vad skulle du vara utan tanken?

Vänd på tanken! (Till exempel ”han sårade mig” – vänd det till dig själv: ”jag sårade mig själv” eller vänd det till honom: ”jag sårade honom” eller vänd det till motsatsen ”han sårade mig inte”) På vilket sätt är vändningen lika sann eller sannare?

Källa: www.thework.se, *Älska livet som det är* av Byron Katie (Richter).

vad jag ser ut” så är det den tanken jag programmerar mig med – att jag är ful! Och då är det inte så att man sträcker på sig i syfte att visa hela världen sitt fula nylle, nej, man gömmer sig bakom luggen och talar lite tystare.

Det börjar med en tanke. Och tänk om vi fortsätter att nära samma gamla tanke, dag ut och dag in, och det visar sig att den inte ens är sann! Vilket slöseri! Här har jag gått och närt en lögn!

Så hur vet vi om den är sann? Kan jag vara absolut säker på att min tanke, det vill säga min övertygelse om hur ”verkligheten” ser ut, är sann? Sanningshalten måste förstås undersökas! Och här kan man pröva The work – Byron Katies tankeundersökning – som lär fungera på alla övertygelser, stora som små, svåra som lätta.

Ta reda på vad som händer i dig när du tror på tanken, alltså hur den känns i kroppen, och försök föreställa dig hur det skulle vara utan den tanken. Hur skulle du känna dig om tanken inte fanns? Sedan gör du vändningen – och det är då polletten ramlar ner (kanske inte första gången, men med lite övning).

Ta exempelvis övertygelsen ”min pojkvän förstår mig inte”. Det är så klart frustrerande att ständigt bli missförstådd av sin älskade. Men är det sant? Ja, du upplever att det är så. Men är det absolut sant? Kanske skruvar du lite på dig nu. Det händer faktiskt att han förstår dig. Så påståendet att din pojkvän inte förstår dig är ingen absolut sanning. Men tillräckligt sant för att du ska känna dig ledsen och arg! Så känns tanken i kroppen! Hur skulle det kännas utan den? Ganska skönt, va? När du förstått det – vad tanken gör med dig – är det dags att vända på steken. Och det kan man göra på olika sätt. Den ena poängen är att det kan finnas påståenden som är lika sanna eller till och med sannare än det ursprungliga påståendet. Den andra poängen är att söka efter svaret inom sig själv. När du

säger att din pojkvän inte förstår dig uttrycker du samtidigt ett behov eller en längtan. Du vill att verkligheten ska se ut så här: ”Han borde förstå mig.” Men det finns en parallellverklighet som skulle kunna vara lika sann (kanske till och med sannare), och håll i dig nu, nämligen: ”Jag borde förstå honom.” Eller: ”Jag borde förstå mig själv”. Vi projicerar, det vill säga överför, problemet från oss själva till någon annan. Det är alltså någon annans ansvar att göra mig lycklig, lugn och tillfreds. Om han bara förändrar sig kommer jag att må bra.

Men tänk om han inte förändrar sig? Då har jag ju lagt min lycka i hans händer; mitt välmående står och faller med hur han betar sig.

Vi tror dessutom att vi är duktiga tanke-läsare och envisas med att lägga mer fokus på andras beteende än på vårt eget.

Exempel: Om min chef inte hälsar på mig på morgonen kan följande tanke fara

genom mitt huvud: ”Hon tycker inte att jag skriver bra längre och funderar på ett sätt att göra sig av med mig.” Den tanken skapar helt klart en massa oro och stress i mig.

Kanske blir jag ockuperad av tanken och låter den skena i väg: ”Hur ska det gå att hitta ett nytt jobb så som arbetsmarknaden ser ut? Och hur ska jag försörja mina tre barn?” När chefen sedan ropar in mig på sitt rum slutar jag andas och går med bultande hjärta in till henne – ”det är nu jag får sparken!” I stället får jag beröm för något jag gjort och, som bonus, ett nytt jobbuppslag. Hur sann var tanken?

Om vi envisas med att tillskriva omgivningen alla våra privata problem, då har vi gjort oss själva till offer utan möjlighet att påverka situationen. Och det kan ju möjligen vara bekvämt att slippa ta ansvar och fortsätta skylla ifrån sig. Men det kan också skapa stor stress att inte ha någon makt över sin livssituation. Och den är i mångt och mycket beroende av hur vi upplever den och förhåller oss till den, det vill säga vad vi tänker om den.

Med den här enkla metoden kan du undersöka de tankar som ligger bakom känslor som otillräcklighet, frustration, stress, rädsla och ilska. De fyra frågorna hjälper dig att på ett effektivt sätt gå igenom alla de tankar som påverkar dig negativt. Blå medveten om vad du tänker, känn känslan bakom tanken och upptäck att den kan förändras. Och du behöver inte lägga en massa pengar på terapi, du behöver inte ens meditera eller be, bara ställa fyra enkla frågor! Det är som ett litet tryck på shifttangenter och en helt ny tankevärld öppnar sig. Tänk om. □

ÖVNING 2:

TÄNK REALISTISKT!

Om du vill ändra ditt sätt att tänka måste du först identifiera dina negativa tankar och sedan försöka omformulera dem på ett riktigare sätt. Ersätt alltså en negativ tanke med en mer realistisk:

EXEMPEL 1:

”Jag kommer aldrig att somna” ersätts med ”Förr eller senare somnar jag” eller ”Om jag inte kan sova så kan jag använda tiden till att göra något trevligt” eller varför inte: slappna bara av och låt saken ha sin gång, det är din tid, njut av den.

EXEMPEL 2:

”Jag kommer inte att fungera i morgon” ersätts med ”Det värsta som kan hända är att jag kommer att vara på dåligt humör. Det kan jag hantera” eller ”Jag fungerar skapligt även om jag bara får sova lite grann”.

Källa: *Sov bättre* av Steven James Linton (Ica bokförlag).