

## Tänk inte positivt

### ..tänk substantivt.

Med en provokativ ordlek, med till och med ett icke existerande ord, ville jag få din uppmärksamhet.

Jag var en av många som under första halvan av 90-talet drogs med i böcker och föreläsningar om att tänka positivt. Tack och lov insåg jag rätt snart att det annars oförargliga konceptet kunde vara rent kontraproduktivt.

Självklart är det bättre att tänka positivt än negativt. Men det finns en tredje väg, jag kallar det att tänka substantivt.

### Tänk positivt, och sen då?

Idén med att tänka positivt handlade ofta om två saker; att avdramatisera svårigheter genom att döpa om dem till utmaningar, och att därefter rikta om vårt fokus mot möjligheter. Det i sig ser jag inte som konstigt, än mindre dåligt. Men i dess kölvatten kom ofta; det kunde varit värre.. som någon typ av allomfattande ”plåster”.

Det jag insisterar på är att kalla saker vid dess rätta namn. Problem och svårigheter är just det och inget annat. Sen kan vi över tid bygga en inre styrka genom att tänka substantivt kring positiva upplevelser, och med den effektivare ta oss an svårigheter.

### Stärka vårt psykologiska immunförsvar

Det finns många idéer och knep för att möta svårigheter, och för att kunna ta oss an dem krävs kraft och energi. Det är vad jag vill slå ett slag för i det här brevet. Jag har själv haft svårt att förklara hur jag bygger min inre styrka, tills jag sprang på Rick Hanson bok ”Hardwiring Happiness” som utifrån ett neurologiskt perspektiv beskriver lycka och vad det gör med oss. Men som framförallt erbjuder ett metodstöd att införliva positiva tankar i vårt känslsystem. Vi kan alltså på medveten nivå, med hjälp av positiva förnimmelser, stärka vårt psykologiska immunförsvar.

### Bygga inre styrka

Metoden är lika enkel som genial - vilket kan vara en anledning till att man ifrågasätter den. Jag insåg att den sätter fingret på hur jag själv gjort genom åren, och också (tyvärr) lite för krångligt uppmuntrat andra till att tänka substantivt (att ge positiva upplevelser mer substans).

I grova drag (nu får du kontentan av boken och slipper kanske läsa den) handlar det om att ta tillvara på positiva upplevelser och förankra dem i vårt känslsystem (läs: långtidsminne). Det är ingen meditativ övning där vi letar tillbaka, utan det handlar snarare om att börja använda metoden framåt.

Vår hjärna är redan fenomenal på att lagra upplevelser i långtidsminnet, så det behöver vi inte träna upp. Tyvärr gäller det i första hand negativa upplevelser, det är därför vi på medveten nivå behöver anstränga oss med de positiva. Här kommer stegen..

### Fyra enkla steg

Först behöver vi träna på själva processen ett par gånger. Då kan vi ta något stort/starkt positivt från historien (långtidsminnet). När vi sedan gör övningen på kontinuerlig basis, är det viktigt att ta en positiv upplevelse från närminnet - helst någonting som inte är äldre än 24 timmar.

#### 1. Förnimma

Påminn dig om en positiv upplevelse när du kände glädje, lycka, harmoni, gemenskap, framgång, flow, eller vad som helst.

#### 2. Förstärka

Utforska upplevelsen, dissekera och förstå den. Vad kom den ur? Se kopplingen mellan handling och konsekvens.

#### 3. Absorbera

Om du inte redan i steg 2 får fysiska reaktioner, till exempel i form av välbehag, rysningar eller en lugnare andning. Gå in i känslan utan att rationalisera den. Stäng av den inre dialogen, och häng kvar i 10 – 30 sekunder.

#### 4. Allokeras (överkurs)

Det här är inte helt enkelt, och ska bara praktiseras när vi blivit förtrogna med de tre första stegen. Det går ut på att hitta en motsatt upplevelse. Om jag i de första stegen tänkt på en situation där jag känner mig inkluderad, letar jag upp en situation där jag känt mig exkluderad och lägger den i bakgrunden en liten stund – den får absolut inte ta övertaget.

Det hjärnan då uppfattar är att; jag kommer möta motgångar, och dom möter jag upp med kraften ur medgångar.

Rekommendationen är att göra övningen varje kväll i två veckor. Sedan kan man trappa ner om man vill, till varannan dag, var tredje dag, en gång i veckan.. men inte mer sällan än så.