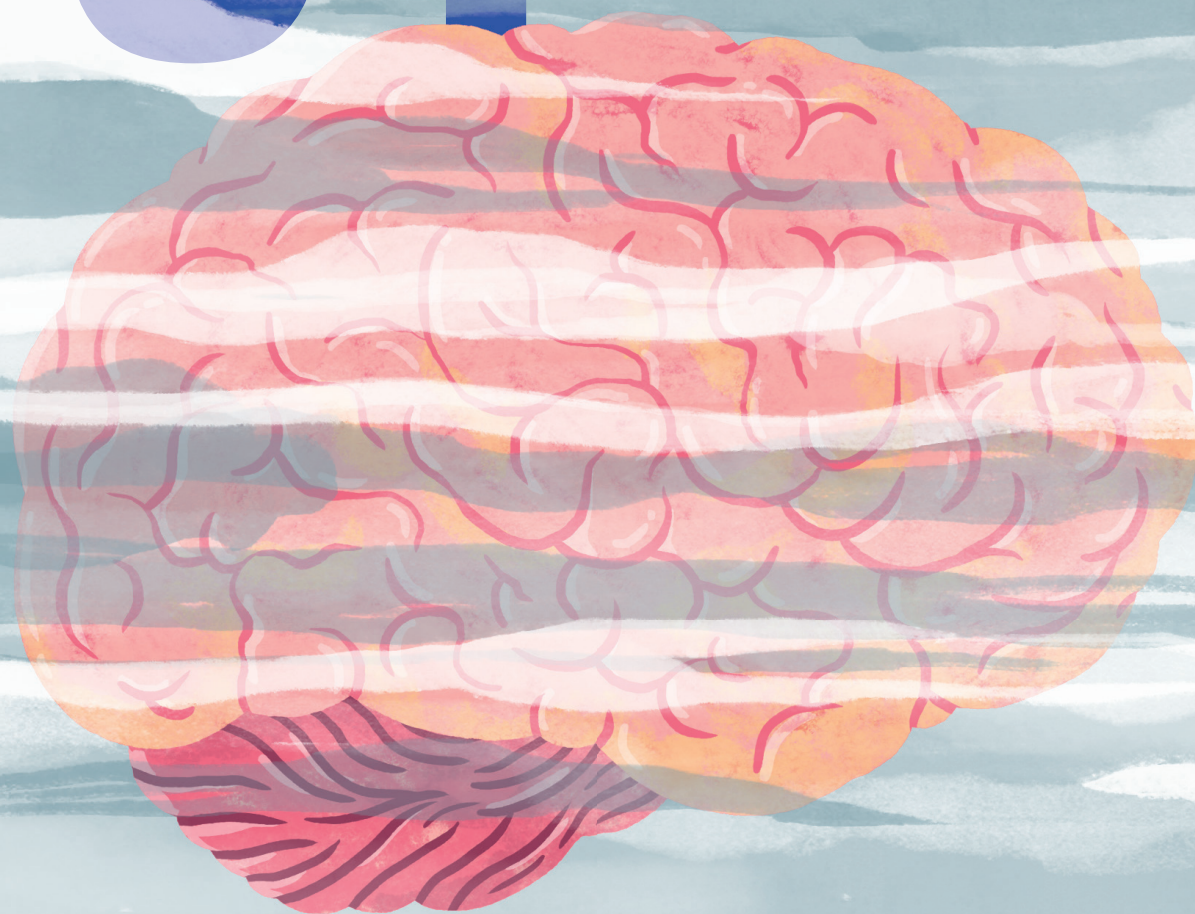
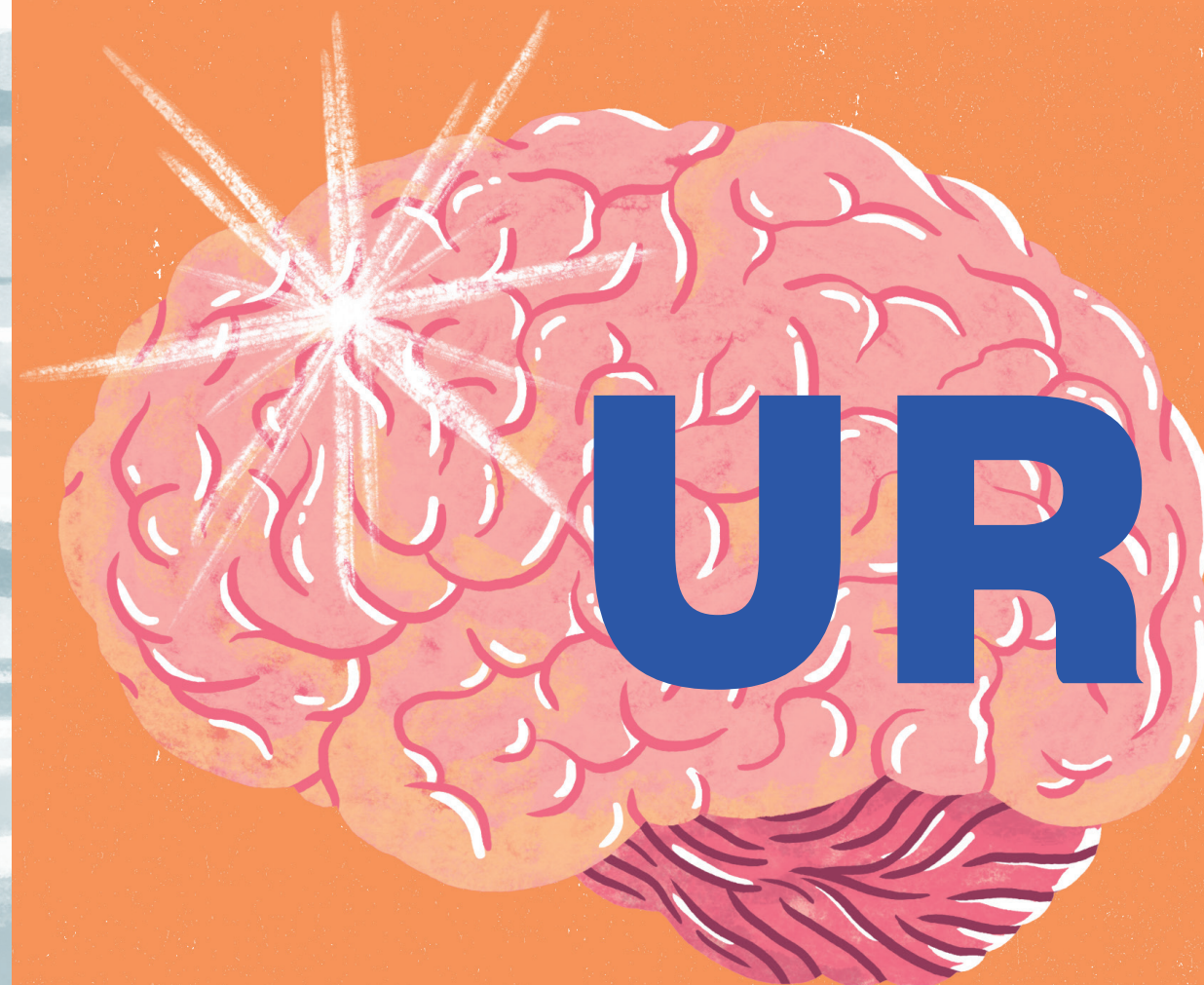


UT



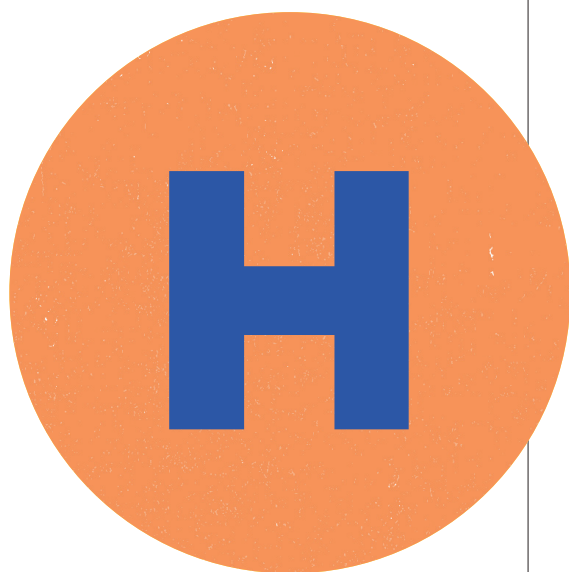
DIM

Ta kommandot
över din uppmärksamhet
och hitta hjärnfokus!
→



UR

MAN



JÄRNAN HAR TRE ÖVERGRIPANDE nätverk för uppmärksamhet: fokusläget, dagdrömmarläget och larmsystemet. Fokusläget eller ”chefen” är aktivt när du är närvarande och medvetet ägnar dig åt en viss uppgift. Det nätverket motsvarar ”pilotläget”. Visst är det härligt att själv sitta vid styrspakarna och navigera genom dagen? Du väljer en uppgift, ägnar dig åt den och når fram till målet. Men hur många av dina dagar ser ut så?

Kanske kommer du till jobbet, öppnar mejlen och samtidigt plingar mobilen till. Du tar upp den och börjar svara på det nya sms:et. I samma ögonblick ser du i ögonvrån en notis på datorn. Du lämnar sms:et halvklat och börjar läsa mejlet. Då tittar en kollega förbi och frågar något ...

Systemet i hjärnan som får ditt fokus att fångas på det här sättet är till för att

Hjärnfokus handlar om att skifta från *doing mode* till *being mode*.

göra dig uppmärksam på förändringar i omgivningen. Detta ”larmsystem” har troligen varit helt avgörande för vår arts fortlevnad. Din hjärna är designad för

att överleva på stenåldern, inte för att hantera dagens digitala tillvaro och alla aktiviteter. Tack vare larmsystemet blev vi snabbt varse olika faror, och kunde också lättare hitta mat.

Ett problem i dag är att detta system aktiveras om och om igen, och du kan inte hindra ”larmläget” från att kopplas på när det fångas av något. När brandlarmet går dras uppmärksamheten dit, vare sig du vill det eller inte. Ibland är det bra, men ständiga larm tar energi för hjärnan, som blir stressad och hela tiden avbryts i det den håller på med.

Utöver ”chefen” och ”larmsystemet” finns också ett ”dagdrömmarläge”, där bland annat ”autopiloten” håller till.

EN GÅTA FÖR forskarna under millenniets första år var att ansträngande mental aktivitet minskade hjärnans aktivitet. Borde inte krävande uppgifter tvärtom öka hjärnaktiviteten? Exempel på en sådan uppgift är att dra av 13 från tal som 1 475 och sedan fortsätta räkna så baklänges.

När människor däremot fick instruktionen att göra ingenting ökade märkligt nog olika processer i hjärnan. Och det var alltid samma nätverk som aktiverades när människor inte ägnade sig åt en viss uppgift, bland annat vid mittlinjen mellan loberna. Forskarna utnämnde det här området till default mode network (DMN), vilket på svenska kallas för standardläget eller dagdrömmarläget.

Hjärnan är alltså mer aktiv i dagdrömmarläget än när den inre chefen löser en svår uppgift. Fyndet kunde förklara en annan gåta för forskarna vid den här tiden, nämligen att hjärnan förbrukar mycket energi även när du inte gör något särskilt. Vid kognitivt krävande aktiviteter – en uppgift eller fokusträning – hamnar dagdrömmarläget mer i bakgrunden, samtidigt som andra områden kopplas på. Hjärnan går alltså inte in i viloläge och sparar energi som en dator. Den gör av med mer energi när du är förlorad i tankar än när du är här och nu. Vad ägnar vi oss då åt i detta grundläggande läge? Det som ofta händer är att hjärnan skapar historier. Vanligen kring den mest intressanta personen i universum: dig själv. Eller om andra. I min hjärna kan det

låta ungefär så här när jag sätter mig ner för att öva fokus på morgonen:

Undrar vad som är bäst för mig att göra i dag. Ska jag skriva på boken eller förbereda den där föreläsningen? Just ja, jag måste komma ihåg att ringa kunden som jag inte fick tag på i förra veckan! Senaste föreläsningen gick bra, men han som satt och höll på med mobilen alltså ... Typiskt mig att inte kunna släppa det. Jag som till och med jobbar med fokusträning borde väl kunna strunta i att en person av alla i publiken ägnar sig åt mobilen. Varför kan jag inte bara bortse från en sådan liten sak? Men det var faktiskt rätt störande. Jag skulle aldrig göra så på en föreläsning. Eller skulle jag det? Tänk om han hade goda skäl? Han kanske bara satt och antecknade eller hade en partner som snart skulle föda barn. Usch, vad jobbigt det var när Lion föddes, det glömmar jag aldrig. Fast vilken tur vi hade som fick så mycket hjälp på neonatalavdelningen ... Men, vänta lite nu, jag skulle ju fokusera på andningen! Andas in, och andas ut ...

Dagdrömmarläget har bland annat kopplats samman med tankeflykt, nedstämdhet, automatiserat eller vanemässigt beteende – autopiloten och självrefererande processer, det vill säga tankar om en själv.

Vad händer då när detta nätverk är aktiverat i vardagen? Om du har barn kanske de berättar något utan att du egentligen lyssnar, vilket barnen förstås märker. I ett möte på jobbet kan du nicka vid precis rätt tillfälle fast du tänker på något helt annat. En lärare som förbereder en lektion kan ha tankar om att en elev inte verkar gilla honom eller henne, vilket är exempel på en självrefererande process. Läraren ältar något som eleven sa på den senaste lektionen och planeringen inför nästa gång dåligt.

GABRIELA MARKOVIC ÄR medicine doktor och neuropsykolog vid Danderyds sjukhus. Hon liknar dagdrömmarläget vid gravitationen. När hjärnan inte är upptagen av något annat sjunker vi in i oss själva. Det behöver inte vara negativt, utan kan även ge värdefulla pauser från ett målinriktat arbete och föda nya

idéer: ”Vi behöver gravitationen, men också centrifugalkraften, som ’chefen’ kan liknas vid. Det är bra om hjärnan är spänstig, precis som en vältränad kropp som både kan springa och hoppa när det behövs, och sedan slappna av. Tack vare dagdrömmarläget blir du också varse



Tack vare dagdrömmarläget blir du också varse dig själv.

dig själv: vem du är, vad som driver dig och varifrån du kommer”, säger Gabriela Markovic.

Detta nätverk för introspektion och tankevandring är alltså inriktat på dig själv. Det tar avstamp i erfarenheter bakåt i tiden, även om självreflekterandet också används för att fantisera om framtida scenarier. Den inre ”chefen” däremot jobbar här och nu och framåt. Men när chefen tar ut kompassriktningen behöver du ibland också veta varifrån du kommer och vilket syfte du har med olika saker.

GABRIELA MARKOVIC BETONAR att det sker en böljande växelverkan mellan nätverken, och att alla tre behövs. Poängen är att inte fastna i dagdrömmarläget, men vila där då och då. Du kan till exempel medvetet ägna dig åt spontant associerande, vilket bland annat kan vara gynnsamt för kreativitet. Den positiva sidan är att du kan orientera dig utifrån tidigare erfarenheter och få en upplevelse av dig själv i tiden. Baksidan är att du kan fastna i mental frånvaro och ältande av något som har hänt eller bygga upp skräckscenarier som ger ångest.

Ett nyckelord är jämvikt. Vi behöver alla tre nätverken men är de ur balans kan det ställa till det för dig. Om ”chefen” är överaktiv kanske du försöker kontrollera tillvaron för mycket och ligger vaken för att lösa problem mitt i natten. Är dagdrömmarläget för dominerande kan du fastna i en negativ spiral av tankar och självkritik. Och ett överaktivt larmsys- →



Läs mer!



Hjärnfokus: Så blir du lugn, kreativ och fokuserad av Johan Bergstad kom ut på bokförlaget Forum i december.

tem kan göra dig onödigt stressad. Du kanske fastnar vid mobilen och mår sedan dåligt för att du inte ägnade dig åt det du ville. Om de tre nätverken samverkar balanserat kan det ge harmoni, livskvalitet och göra att du uppnår det du vill. Och gissa vad som bidrar mycket till denna jämvikt? Fokusträning.

Många studier har utvärderat fokusträning och tankevandring. I en av dem fick studenter i Kalifornien träna sitt fokus genom att räkna andetagerna tio minuter om dagen i två veckor. Gruppen träffades fyra gånger per vecka i 45 minuter och fick instruktioner av en erfaren lärare. Forskarna fann att de som övade sitt fokus fick bättre koncentration, mindre tankevandring och bättre arbetsminne. Dessutom förbättrade de resultatet på ett test för att bli antagen till en forskarutbildning med hela 30 procent! Inga sådana skillnader återfanns hos kontrollgruppen.

När du tränar fokus hamnar alltså dagdrömmarläget mer i skymundan. I stället aktiveras fokusläget – ”chefen” – som är beläget i främre hjärnbarken. Du kanske har varit med om att tankarna skingras och plötsligt är du närvarande på mötet igen? Din hjärna registrerade ljuden i rummet även när du var mentalt någon annanstans. Skillnaden nu är att du riktar ficklampan till vad som sägs och faktiskt lyssnar.

På samma sätt skickar kroppen ut en massa signaler varje sekund. Vanligen märker vi dem inte; det är som att vi lever en liten bit ifrån oss själva. Men när du landar med fokus i kroppen känner du plötsligt de där spänningarna i nacken eller avslappningen i tårna. Ofta räcker det att vi blir medvetna om spänningarna för att kroppen ska börja slappna av.

TACK VARE FOKUSLÄGET kan du uppleva saker med större skärpa. Tänk dig att du har en gammal tv och skaffar en ny med tio gånger bättre bild. När jag flyttade hemifrån fick jag mina föräldrars gamla svartvita tv. Jag gillade den, men det var ju inte så praktiskt att behöva vänta i flera minuter innan den ens kom igång. Och naturfilmer är mycket bättre i färg. Ungefär så kan skiftet från dagdrömmarlägets dimma till fokusläget se ut – och du behöver inte ens en tv av senaste modell.

Mer
om för-
fattaren
↓



Johan Bergstad är legitimerad psykolog, författare, föreläsare och expert på fokus-träning.

I praktiken innebär det här att du kan kliva ur den ibland betungande historien om dig själv, din jobbiga kollega eller din utmanande partner. Historien om mig själv och hur tufft jag kanske har haft det är inte hela bilden. Obs! Detta kan kännas som hårt arbete! Det är inte alltid lätt att möta sig själv där man är, med alla sina tankar och känslor. Kroppen kanske inte är så smärtfri eller frisk som du skulle vilja. Tankarna kan vandra om och om igen till jobbiga erfarenheter.

Och samtidigt är träningen inget arbete alls eftersom du ”bara” är uppmärksam i nuet. Du släpper taget om ibland djupt rotade föreställningar om olika saker och ger dig ut i nya okända marker. En paradox med den här träningen är att den inte innebär något arbete, samtidigt som det kan vara ett hårt jobb att möta sådant som du kanske har sprungit ifrån i livet.

HJÄRNFOKUS HANDLAR OM att skifta från *doing mode* till *being mode*. Vi är ”human beings”, inte ”human doings”. Varelsor, inte görelser. *Doing mode* eller autopiloten kännetecknas ofta av stress, oro, dömande och mental dimma.

Det kan för övrigt också ha sina poänger att handlingar automatiseras. När du har lärt dig att köra bil blir det mindre ansträngande för både dig och hjärnan. Men är du mentalt frånvarande där bakom ratten kanske du missar en viktig avfart och hamnar på villovägar. När du däremot ”sitter i cockpiten” är du i *being mode* som kännetecknas av uppmärksamhet, klarhet och valfrihet att styra fokus dit där du vill ha det.

Tack vare regelbunden fokusträning kan du se saker ur flera synvinklar. Tanken →

TESTA

BEING MODE!

Ta ett medvetet andetag och läs den här meningen som om det var det enda riktigt viktiga i livet eftersom det är det du ägnar din uppmärksamhet åt. Det är skillnad på att läsa i *doing mode* - där du hela tiden hastar vidare - och att läsa med fullt fokus utifrån varandets plattform, det vill säga *being mode*.



”idiot” är bara ett mentalt fenomen, ingen sanning. Personen i bilen kanske är på väg till sjukhuset med sin tvååring som har fått något i halsen. Vad vet du, egentligen? Plötsligt blir du medveten om att tuta argt bara är ett av många alternativ. Ett annat är att ta några djupa andetag för att släppa stressen. När en fara är över kan stresssystemet behöva aktiv hjälp för att skifta till viloläge igen.

NÄR DU ÄR fångad av stress får du tunnelseende och blir mindre klartänkt. Larmsystemet, som har starka kopplingar till amygdala, slår ut delar i främre hjärnbarken som styr över beslutsfattande och viljestyrd uppmärksamhet.

Det blir som i skämtteckningen med mannen som står med en resväska i dörren och säger till partnern: ”Min främre hjärnbark älskar dig fortfarande, men min amygdala bokade just en enkel till Fiji ...”

Så här kan det bli när du triggas av något och reagerar enligt gamla mönster:

Trigger → Automatisk handling

Säg att du kör bil till jobbet. Plötsligt gör någon en vansinnesomkörning som får igång hela ditt stresssystem. ”Idiot!” tänker du och tutar argt. Helt okej! Du kan inte stoppa tankarna som dyker upp. Triggern är bilen som kör om och handlingen är att du kastar dig på tutan. Du kanske handlar som du har fått lära dig att man ska göra i en sådan situation. Om vi stoppar in lite fokus i modellen kan du agera medvetet utifrån vad som är mest gynnsamt i stunden:

Snabb bil → Fokus

Handling 1

Handling 2

Handling 3

Handling 4

Handling ...

Genom ökad uppmärksamhet kan du också snabbare bli medveten om vad som händer i kroppen. Kanske märker du att händerna håller hårt om ratten och kan låta

dem slappna av lite. En av vinsterna med fokusträning är större närvaro i den egna kroppen, vilket vi stärker i olika övningar. Modellen ovan är bara en förenkling kring vad som är med och styr våra handlingar. Andra viktiga faktorer är bland annat arv, miljö, kultur och situationen du befinner dig i.

FORSKNING VISAR FÖR övrigt att amygdalan dämpas och till och med minskar i storlek av att du övar fokus. Tack vare regelbunden träning kan du få mer och mer kontroll över din uppmärksamhet. Kretsarna i främre hjärnbarken – ”chefen” – aktiveras och du kan agera i linje med dina värderingar och mål.

Exemplet med omkörningen tangerar även impulskontroll, vilket är en central förmåga i tillvaron. En studie visade att personer som deltog i en tremånadersretreat bland annat övade upp just impulskontrollen. Deltagarna genomgick en rad tester i början, i mitten och i slutet av retreaten samt fem månader efteråt.

En av uppgifterna var att identifiera när det kom en kort linje på en skärm, där en av tio linjer var kortare än de övriga. Utmaningen i ett sådant test är att hålla tillbaka impulsen att trycka. Allt eftersom retreaten fortskred ökade deltagarnas förmåga att kontrollera tryckimpulsen. Färdigheten kunde också kopplas samman med mindre oro, ökat välbefinnande och en förbättrad känsloreglering.

Kontrollgruppen uppvisade inga av de här förbättringarna, men fick sedan samma resultat när de själva genomgick retreaten. Intressant nog var effekterna kvar fem månader efteråt, vilket tyder på att nya banor i hjärnan hade bildats. Det handlade alltså inte om en tillfällig effekt under själva övandet, utan hjärnan hade förändrats.

NU ÄR DET inte många av oss som har lust att åka på retreat i tre månader. Jag har själv aldrig varit på en så lång retreat och tycker ändå att träningen har hjälpt mig att få bättre impulskontroll.

Nuförtiden behöver jag inte gå igång riktigt lika mycket när det händer saker i vardagen som jag inte vill ska hända. Många av mina kursdeltagare har vittnat om

liknande effekter. En berättade att hans fru kommenterade något om hur hon tyckte att de skulle göra rent toaletten. Deltagaren märkte att han blev irriterad och fick lust att argumentera emot. Tack vare ett stabilt fokus kunde han välja att inte agera på impulsen. Autopiloten gick igång men han valde att lyssna på partnern och ge sin bild av saken senare, i en mindre laddad situation.

Kanske har du, liksom jag, upplevt att samma typer av diskussioner och irritationer kan uppstå i relationer. Och det är inte alltid de stora frågorna som triggar oss.

Jag har jobbat mycket med företag och det är vanligare med konflikter runt smulorna på fikabordet än om företagets visioner. Både vid fikabordet och hemma är det värdefullt att kunna se saker med perspektiv.

HUR SKA DU då veta när det är läge att agera och när det är bättre att släppa taget? Återigen tror jag att en viktig faktor är att ha kontakt med den egna kroppen. Den skickar ut värdefull information som kan vägleda dig i vardagen. Att regelbundet göra en övning som powerpausen kan förändra hela bilden.

Du kan även testa att använda min minnesregel OAS: Observera, Acceptera, Svara med handling eller Släpp taget.

Observera → Acceptera → Svara med handling
→ Släpp taget

Den indiske filosofen Jiddu Krishnamurti sa att den högsta formen av mänsklig intelligens är förmågan att observera utan att värdera.

Genom att neutralt observera det du upplever ser du saker som de är, inte som du önskar att de ska vara. Du lär dig att skilja på vad du upplever och på dina tolkningar av upplevelserna. Det här är en viktig grund i Hjärnfokus och samtidigt inte så lätt! Ta till exempel ett vardagligt föremål som en stol. Beskriv den neutralt utan värderande ord som stor, liten, hög, låg, fin och ful. Kan du



Detta är Hjärnfokus



Hjärnfokus är en icke-dömande uppmärksamhet i nuet. Denna uppmärksamhet går att tränas upp avsiktligt. Fokus-träning, mindfulness och Hjärnfokus är utbytbara begrepp.

beskriva stolen så att någon skulle kunna rita av den?

I fokusträningen observerar vi neutralt andningen, kroppen, ljud och tankar. När du stannar upp och övar fokus märker du troligen hur fullt ditt sinne är av dömande och värderande tankar. Det är helt okej! Försök inte att ändra det utan låt bara tankarna vara som de är. När du blir medveten om dömande tankar behöver du inte påverkas så mycket av dem. Utmaningen i den här träningen är att låta saker vara som de är och samtidigt agera i linje med den inre kompassen.

Så det första i OAS-regeln är att bara observera neutralt. Nästa del är acceptans, vilket inte handlar om att tycka om att det är på ett visst sätt utan att konstatera faktum. Acceptans är lätt i medvind och svårt vid motgångar! Det kan vara något så vardagligt som att det börjar regna när du vill ha sol.

I FOKUSTRÄNINGEN KANSKE du kämpar emot utmanande tankar och känslor. Ju mer du kämpar emot, desto jobbigare blir det. Om du i stället håller allt i en accepterande uppmärksamhet kan du se hur tankar och känslor skiftar i intensitet.

Sista delen av OAS-regeln är att svara med handling eller att släppa taget. Att svara med en handling innebär att du agerar medvetet i en viss situation, precis som i exemplet med omkörningen ovan. Under fokusträningen kanske du märker att det gör ont i ryggen. Ska du ändra ställning mitt i en övning eller inte? Ett handlingsalternativ är att byta position.

Endast du vet när det är lämpligt att svara med en handling och när det är bättre att släppa taget om det som har hänt. I fokusträningen kanske du noterar hur tankar kommer, och det klokaste kan ibland vara att låta dem passera. Träningen kan vara som en egen oas dit du kan återvända då du behöver energi. När du kliver ur autopiloten får du en större valfrihet att agera – och att ibland inte agera.

Detta är ett bearbetat utdrag ur Johan Bergstads bok *Hjärnfokus: Så blir du lugn, kreativ och fokuserad* (Forum december 2019).