



→ **Hjärnfokuserad | SvD.se** Ett sätt att ta hand om hjärnan i vardagen är powerpauser där man riktar fokus på andetag. Foto: Johanna Aggestam

Fokusera på dig själv och ditt lugn – om du vill hjälpa dina barn

Psykologen Johan Bergstad vill förenkla klassiska tekniker från meditation och mindfulness – för att underlätta fokus i vardagen.
– Vill du hjälpa barnen – fokusera på dig själv. Barnen tittar på dig och ser hur du mår, säger Johan Bergstad.

Emil Arvidson
fornamn.efternamn@svd.se

Vem har inte hört att vägen till lycka är att vara närvarande, att "bara vara i nuet"? Men vad gör man om nuet består av skrikande barn, en partner som eventuellt vill skiljas och krånglande kollegor – och alla dessa faktorer attackerar hjärnan på samma gång?

Psykologen Johan Bergstad rekommenderar en rad tekniker baserade i mindfulness för att öka vår förmåga att koncentrera oss och sortera intryck – och därigenom må bättre.

Ett grundläggande element i

den sortens träning är att lära sig låta tankar komma och gå utan att fästa sig vid dem, medan man i stället håller kvar fokus på till exempel sin andning.

Han skriver i sin bok "Hjärnfokus – så blir du lugn, kreativ och fokuserad" (Forum) om hur han själv upptäckte dessa tekniker – och om sin vilja att sprida dem vidare (något som även görs i en app med samma namn, som är mer inriktad på praktiska övningar).

– För mig var det intressant att gå från huvudet till kroppen. Tankar är bara en aspekt av det mänskliga psyket. Jag har tillbringat sammanlagt tjugo år i olika former av utbildningssys-

tem – allt från statsvetenskap till psykologi – och aldrig någonsin har jag fått en lektion i konsten att koncentrera mig. Trots att uppmärksamhet och fokus är så otroligt grundläggande inte bara för inlärning och kunskapsinhämtning, utan även för vårt känsloliv och hela vårt mående.

I sin bok liknar Johan Bergstad fokusträning vid att stämma ett instrument, innan man spelar det i världen. Han har länge jobbat med företagshälsa i olika former och vill avdramatisera det många ser som mystiskt och komplicerat i meditation och fokusträning.

– Det här handlar inte om

hjärnkirurgi, och många av de grundläggande teknikerna är så otroligt enkla.

Han vill ge läsaren handfasta verktyg för att "låta den inre dimman lättas". Och konkretionen kan vara viktig – många av de relativt enkla grundövningarna inom mindfulness och meditation tenderar att smyckas ut med kvasireligiösa anekdoter och berättelser – något som får många att tveka. Johan Bergstad har själv stött på skepsis kring begreppen.

– En del jag möter när jag är ute och jobbar är inte speciellt intresserade av just "mindfulness". Då tänker de kanske på rökelse och annat, och upplever det hela som flummigt. Därför talar jag hellre om "hjärnfokus", vilket också ligger närmare det jag ofta sysslar med.

Johan Bergstad beskriver i boken sitt eget vardagsliv som fyra-

barnspappa, med tre tonåringar och en fyraåring som har Downs syndrom, och hur han använder sina tekniker för att klara av det dagliga livet.

Han förklarar hur han balanserar det konstanta inflöde av information och känslor som det innebär att vara förälder i en krävande situation – och hur en tio minuter lång meditation på jobbet kan få en hel morgon fylld av familjekaos att landa på rätt köl.

– Vår yngsta har precis lärt sig säga "mamma", vid fyra års ålder. Han kastar saker och är väldigt högljudd... det är en småbarnstillsvaro med råge, kan man säga. En utmaning, helt klart, men även här kan man använda de enklaste tekniker för att komma i balans.

Johan Bergstad ser hur hans barn tagit till sig av det han lär ut – men kanske mest i form av de



→ SvD.se

Hjärn-fokuserad

Del 2

En serie om vår utrotningshotade koncentration förmåga. SvD.se/om/hjarnfokuserad

Hur hittar du ditt fokus?

Hur gör du för att koncentrera dig på svåra uppgifter? Mejla till idag@svd.se och berätta. Du får vara anonym om du vill.



Psykologen Johan Bergstad har skrivit boken "Hjärnfokus – så blir du lugn, kreativ och fokuserad" (Forum) som kommit ut i dagarna. Foto: Johanna Hanno

vuxnas mående och sätt att förhålla sig till sin omgivning.

– Visst har det hänt att jag har använt någon kort övning med ett barn som har svårt att sova. Bara i all enkelhet hjälpt dem att känna efter i olika delar av kroppen. Men mitt generella råd till de som vill att barn ska ta del av sådana här tankar är egentligen detta: ge dem inga tips. Det har inte fungerat för mig.

Hur ska man göra då?

– Fokusera på dig själv om du vill hjälpa barnen. De kommer att titta på dig, och se hur du mår. Var själv som du vill att ditt barn ska vara, brukar jag säga. Det hjälper mest.

Hur använder du själv dina läror i vardagen?

– Ett exempel är häromdagen när det var väldigt svårt att komma iväg till förskolan. Min yngsta var ledsen och ingenting fungerade. Då kunde jag ta några djupa andetag och påminna mig om att utmaningen vara där och då och att alla känslor passerar, precis som en intensiv småbarnstillvaro.

– Till slut kom jag ändå fram till något, där på hallgolvet: det var ganska mysigt. Att det var rätt ok, det här också. ■

Fyra vägar till koncentration**1 Tre medvetna andetag**

Jag har träffat många stressade människor, men hittills ingen som inte hinner ta tre andetag som man följer från början till slut. Kanske verkar det fånigt, men vi behöver börja någonstans. Varför inte börja med något gørbart?

2 VÄV – Vad är viktigast i dag?

Minnesregeln VÄV innebär att i början av dagen skriva ned de tre saker som är viktigast att göra på ett papper. När vi blir störda, och det blir vi ju ofta, så kommer vi att tappa fokus. Om det finns tydligt nedskrivna uppgifter, en lapp att titta på, så hittar vi tillbaka till det utan större omväg. Vill du hjälpa dig själv på traven inför nästa dag kan du skriva ned några punkter som du ska ägna dig åt då. På det viset kan du lättare släppa arbetsdagen och låta jobbet stanna på jobbet.

3 Ta dig en powerpaus

Helt enkelt min variant av det man inom mindfulness brukar kalla "kroppsscanning". Ställ en timer på tre, fem eller tio minuter. Lagg dig ner och känn först kontakten med underlaget. Rikta fokus till några andetag. Flytta sedan uppmärksamheten till bägge fötterna. Uppgiften är att "scanna av" kroppens olika delar med din egen uppmärksamhet. För gradvis fokus genom kroppen och notera upplevelser i benen, rumpan och bäckenet, ryggen, magen, bröstpartiet, axlarna, armarna och händerna. Därefter fortsätter du till halsen, nacken, huvudet och ansiktet. Avsluta med att observera några andetag.

4 SANS – Stäng av notiserna snarast

För varje notis du får på din telefon så triggas larmssystemet i hjärnan. Hjärnan får en snabb kick och de stora nätföretagen tjänar sina pengar. Är inte ditt välmående och dina prestationer viktigare än det? Tack och lov går det att stänga av notiser och aviseringar både i mobilen och på datorn.

**Brush up your English!**

Testa SvD:s språkkurser! Studera online 15 minuter om dagen.

I samarbete med Gymglish erbjuder SvD nu personligt anpassade språkkurser på nätet. Varje morgon får du en ny lektion via e-post med ett urval av text, ljud och frågor som är anpassade till din egen nivå. Varje lektion tar ca 15 minuter att genomföra och baseras på dina styrkor och svagheter, behov och målsättningar. När du klarat kursen får du ett certikat som intygar att du genomfört utbildningen.

Vi erbjuder **en månad gratis** och du väljer själv om du vill fortsätta efter att testperioden är avslutad. Det finns inget köptvång efter avslutad testperiod.

Prova
en månad
gratis!

→ svd.se/kurs/engelska

■ **ALLT DETTA INGÅR:** En månads gratis testperiod (inget köptvång)
• Upp till 5 personligt anpassade språklektioner i veckan • Statistik, gloslistor och grammatik i din personliga arbetsbok på nätet • Kulturella referenser • Teknisk support vid behov • Certifikat efter avslutad utbildning

gymglish **SvD**