

Att klaga skadar hjärnan

Oro för vår personliga ekonomi ger upphov till negativa känslor och farhågor, som gör att vi börjar må dåligt. När det är som värst kan denna oro övergå i ett ständigt klagande.

Författaren Trevor Blake: ”Att ständigt ge efter för negativa sinnesstämningar och tankar försvagar hjärnaktiviteten och gör oss dummare. Enligt neurovetenskapen är det möjligt att över ca 30 minuters exponering för negativa tankar dödar nervceller i hjärnans hippocampusområde, det område som är hjärnans problemlösare. Saklig kritik är något helt annat, eftersom man då letar efter lösningar på problemet. Skillnaden ligger i attityden. En negativ människa är inte intresserad av att hitta lösningar. Hon/han vill bara vältra sig i sitt elände – och drar ofta andra med sig.”

En positiv människa lever längre. Över hundratusen finländare svarade på en undersökning - ”Elämä pelissä” - som gjordes av Läkarsällskapet Duodecim. Enligt det materialet gjorde positiva personer en prognos för kommande levnadsår som var upp till tio år längre än vad de negativa uppgav. 45 % av de senare upplevde ofta eller ständigt hälsovådlig arbetsstress. Motsvarande siffra för de positiva var 15 %.

Allt handlar om attityder och medvetna val, val som är kopplade till det mentala välbefinnandet och egna lyckokänslor. Allt handlar om hur tacksam man är för allt man har fått och erfårit. Allt handlar om hur värdefullt man anser sitt eget liv vara.

På senare tider har man igen kommit på en ny teori: det psykologiska kapitalet, som lär vara den felande länken i det mänskliga beteendepusslet. Att vidareutveckla sitt psykologiska kapital ger energi, kreativitet, hälsa, god kvalitet i fråga om medmänskliga relationer och bättre prestationsförmåga. Samtidigt minskar cynismen, negativiteten, stressen och ångesten.

I praktiken handlar allt egentligen om ett positivt tänkande – jag menar: äkta positiva tankar.

Jag citerar ur min bok ”Isän suru”: ”I min fantasi ser jag två lag som spelar fotboll. Planen är lerig och kokorna flyger. Det ösregnar. Publikens ropar och skriker. Bollen sparkas till höger, till vänster, nära och långt bort. Känslorna svallar och alla vill vinna. Fotbollen är smutsig och blir illa åtgången. Trots det är det bollen som är spelets mittpunkt. I min fantasi ser jag att bollen är fylld av ren och skär lycka eller lycksalighet. Och denna lycka finns hela tiden där. Felet är bara att lyckan ofta bara används som ett spelredskap som man behandlar illa.”

Det äkta, riktiga livet existerar här och nu. Lyckan finns här hos oss i vardagen, under helgerna och i julens alla stunder. Och lyckan dyker alltid upp när man ger den ett utrymme - när man ger den en chans.

I juletider önskar vi varandra av tradition God Jul. Om vi i julhälsningen till våra medmänniskor tar med en uppriktig och hjärtevarm personlig önskan, kan den på ett djupare plan beröra våra hjärtan och skapa en må-bra-känsla – både hos mottagaren och givaren.

God jul

Karl-Magnus Spiik