



Spåkets betydelse

Samarbetet mellan hjärnhalvorna och språkets betydelse för hur vi tolkar och skapar våra upplevelser.

Det har skrivits mycket klokt och en del mindre klokt genom åren om vänster och höger hjärnhalva och om medvetande kontra det omedvetna. Ingen av oss är förstås enbart "vänsterhjärnad" eller "högerhjärnad", vi använder alla hela hjärnan hela tiden. Vi kan ha en tendens, en vana, att oftare lita mer till den ena av dessa hjärnhalvor när det gäller att agera i världen, dvs antingen mer rationellt, metodiskt - vänster, eller mer intuitivt, konstnärligt - höger.

Men i själva verket handlar det förstås alltid om ett samarbete. Och en mer vänsterhjärnebetonad process som skrivande handlar i själva verket om en konstant interaktion, likt en tennis-match, mellan bägge hjärnhalvor.

Tyvärr har det enligt min uppfattning hos många NLP-utövare funnits en tendens att nedvärdera vänsterhjärnan - den mer intellektuella, språkliga, mer medvetna delen - till förmån för högerhjärnans alla omedvetna resurser. Det är förstås korrekt att det omedvetna har hand om kroppens system och alla de mentala processer i hjärnan som vi inte kan bli medvetna om. Men det är det medvetna som dagligen är av betydelse för oss som individer, som utvärderar om våra liv är värdefulla, som bedömer graden av lycka och som gör nya val i livet.

Låt oss säga att jag, medan jag skriver, kommer att tänka på något jag läst i någon av böckerna i min bokhylla och önskar använda detta som referens. När jag nu går till bokhyllan för att leta reda på boken ifråga är det en god idé att hålla i medvetandet under tiden vilken bok jag ska söka efter. Om jag börjar tänka på an-

dra saker i stället, och tror att jag lugnt kan lita på att mitt "omedvetna" hittar boken åt mig, kommer jag antagligen att få stå länge framför min bokhylla; troligtvis har mitt omedvetna redan hittat mer intressanta saker att ägna sig åt än att söka efter en specifik bok. Det är medvetandet som avgör vad vi ska fokusera på i en värld av oändlig tillgång av information.

Lösningen är att tänka bättre

Studier finns som tycks visa att upplevelse av lycka är en funktion i vänstra delen av hjärnan och att detta kan vara förklaringen till att så många med "högerhjärnedominans", som artister och kreativa personer, verkar ha lättare för att få depressioner.

Om vårt tänkande visserligen är upphovet till många av våra problem, är lösningen inte att sluta tänka. Lösningen är att tänka bättre (inte nödvändigtvis analytiskt) eller på ett an-

nat sätt, och naturligtvis använda så mycket som möjligt av hela hjärnan och vår kropp.

7%-38%-55%-regeln

En annan sak som bidragit till att skapa en onödig motsatsställning hjärnhalvorna emellan är, vad man skulle kunna kalla för den populära vandringsmyten "7%-38%-55%-regeln". Innebörden av den är att endast 7% av betydelsen i en vanliga kommunikation kommer från orden, 38% från tonen i rösten och 55% från kroppsspråket. Detta är en myt som vi utbildare ofta refererar till speciellt inom NLP. Jag undersökte var detta kommer ifrån och det visar det sig när man går till själva ursprungskällan att det delvis är frågan om en feltolkning.

Studien som Albert Mehrabian ursprungligen gjorde 1971 handlar i själva verket om "inkongruens" i en specifik kommunikations situation. Procentsiffrorna visar fördelningen av vilken del av kommunikationen man tenderar att lita mest till när budskapet är motstridigt. Det vill säga, när någon med orden säger att han älskar en person men samtidigt i rösten och den kroppsliga hållningen tycks uttrycka något annat, tenderar man att mer lita till kroppsspråket och röstkvaliteten än själva orden. Att ha förmågan att avläsa människors trovärdighet på det viset har förstås varit av stor vikt för människan genom historien. Studien säger däremot inte att i cirka 90% av en vanlig kommunikation förmedlas av icke-verbala signaler.



Om du går fram till någon för dig okänd person på gatan och säger att han eller hon är en "idiot", kommer detta enda ord ha en stor betydelse, inte bara stå för 7% av ditt budskap (det är inte säkert att ett brett leende samtidigt gör personen mer tillmötesgående, eller om du säger "idiot" på ett vänligt sätt).

Om jag slår mig ner vid ett bord där några sitter och samtalar på Thaiänska är det inte

mycket jag förstår förutom rent känslomässiga yttringar. Om de diskuterar t ex NLP:s betydelse är det inte mycket jag kan ta del av detta om jag inte förstår orden.

Albert Mehrabians intention med 7%-38%-55%-statistiken var inte att den skulle användas helt fritt som en regel för alla möten mellan människor. Utan denna statistik framtofs genom experiment som handlade om när en person kommunicerade sina känslor eller attityder, till exempel om personen tycker om eller inte tycker om något. Om en person inte pratar om sina känslor eller inställning till något så kan alltså inte metoden användas.

Våra upplevelser påverkas av våra förväntningar och vår tro

Min egen uppfattning är att vi i allmänhet är alldeles för okunniga, för omedvetet inkom-



petenta, om vårt språks betydelse för vårt tänkande och vår kommunikation. Ofta inser vi inte att t.o.m. små ord som vi snappar upp under dagen eller sänt vi säger till oss själva eller andra kan få stora konsekvenser.

Vår egen personliga historia, vårt minne av det förflutna, är inte någon fullt tillförlitlig, objektiv bild av vad som har hänt. Våra minnen (dvs själva minnet av vad som skett) påverkas av nuet och våra aktuella tankar.

När det å andra sidan gäller våra upplevelser i nuet påverkas dessa i hög grad av våra förväntningar eller tro. Många tester visar att försökspersoners intryck, till exempel av smärta, påverkas av de instruktioner de fått i förväg om vad de kommer att uppleva. Även negativa eller positiva ord som visas på en skärm så hastigt att de inte uppfattas medvetet har betydelse för hur personen upplever händelser strax därefter.

Placeboeffekter är förstås ett annat fenomen som avslöjar hur stor betydelse vår tro och vår

MENTAL TRÄNING

AV ELENE UNESTÅHL



inställning har för oss. Åtskillig forskning visar att resultaten av placeboeffekter många gånger är lika betydande som verkliga mediciner, och att t.o.m. vissa mediciners verkan till största delen går att tillskriva just placeboeffekterna. Så länge personens tilltro till behandlingen, vilken i placebosituationen i själva verket be-



står av verkningslösa tabletter eller injektioner, är tillräckligt stor, liksom patientens förväntan, utlöses ofta den önskade effekten i kroppen med exakt samma kemiska reaktion som vid behandling med verklig medicin. I en medicinsk situation är det läkarens auktoritet och information om läkemedlets verkan som skapar tron tillsammans med önskan om att medicinen ska verka. Om det skulle stå "sockerpiller" på medicinburkens etikett kommer effekten inte att uppstå, i många fall inte ens om det faktiskt är verkliga medicintabletter i burken (s.k. noceboeffekt).

Vår uppfattning påverkar också kroppsliga processer som man tidigare inte trodde kunde påverkas av vårt sinne. Forskning som nyligen gjorts i USA visar att den gamla åsikten att man bara är så gammal som man tänker sig faktiskt är mer än en kliché.

Rigorösa studier visar att personer som ser eller hör dystra beskrivningar av hur det är att bli gammal åldras sämre än personer som har en ljusare bild av hur det är att bli äldre. De får sämre gångförmåga, sämre hörsel och minne och drabbas i högre grad av hjärt-kärlsjukdomar. Läkarevetenskapen börjar nu tänka om och ser allt fler bevis på att våra subjektiva uppfattningar har större betydelse för åldrandet än man bedömt tidigare.

Kom ihåg hur viktigt det är att träna och utmana hjärnan och dig själv på så många sätt som möjligt, så ofta som möjligt för att skapa positiva minnen av din framtid.