

del av hjärnan för att ta över funktionen att gå. Det är precis vad vi menar med *neuroplasticitet* – att *tilldela* nya funktioner till områden i hjärnan som tidigare använts till något annat.

Om en åtgärd upprepade gånger behövs eller efterfrågas, "lärs" hjärnan att den nya funktionen är viktig och att tidigare tilldelade hjärnområden måste omdirigeras för nya användningsområden. Därför, för att kringgå det skadade området och tillåta Sam att gå igen, var Sams hjärna tvungen att omvandla områden dedikerade till andra rörelser till uppgiften att gå. Genom att omfördela sina resurser på detta sätt prioriterade hjärnan de funktioner som används eller behövs oftast. För Sam kunde han gå igen genom att *ändra* hur vissa områden i hjärnan fungerade.

Det är verkligen ett exempel på neuroplasticitet i aktion.

I Connies fall, hennes hårda arbete och ansträngning "omkopplade hennes egen hjärna på ett ganska märkligt sätt", enligt Levine. Vad Levine förväntade sig att hitta och vad som faktiskt hände var helt annorlunda. Eftersom neuroplasticitet vanligtvis övertar funktionen hos *angränsande delar av hjärnvävnaden – på samma sida som den ursprungliga skadan* – och tilldelar den intelligande vävnaden en ny funktion, antog Levine att han skulle se aktivitet i en angränsande del av Connies *högra* hjärna när han frågade henne för att flytta fingrarna på hennes vänstra hand i MR-skannern. Chockerande nog var detta inte vad som hände. "Vad som gjorde det ännu mer nyfiktet," påminde Levine, "var att skanningen visade att vänster hand i huvudsak hade "lånat" neuronal eldkraft från det område av hjärnan som vanligtvis kontrollerar höger hand." I huvudsak kontrollerade den vänstra sidan av Connies hjärna *både* hennes vänstra och högra händer!

Till en början skapade detta problem för Connie eftersom hennes hjärna inte var säker på vilken sida hon ville flytta. Som Connie minns, "Under en lång tid, om jag tränade min vänstra tumme, skulle min högra tumme gå rätt och jag kunde inte stoppa det. Det var som att de två delarna var sammanbundna." I Connies hjärna var de det faktiskt. Så småningom lärde sig Connie hur man kopplar bort de två sidorna så att bara ena tummen rörde sig när hon ville. Dessa otroliga exempel på neuroplasticitet – den vänstra sidan av hennes hjärna som tar över kontrollen över att röra båda hennes händer och hennes förmåga att lära sig att separera rörelser av ena handen mot den andra – bevisade för Connie att allt hennes hårda arbete med att fokusera sin uppmärksamhet verkligen kopplade om hennes hjärna.

Det som gjorde den här bedriften så anmärkningsvärd var att allt från Connies hjärnskanningar och hennes symtom visade för de flesta av hennes läkare att hon *aldrig* skulle återställa *någon* användning av sin vänstra sida. Enligt deras åsikt hade den del av hennes hjärna som kontrollerade rörelsen på hennes vänstra sida blivit allvarligt skadad och det fanns inget sätt att hon skulle kunna gå eller använda sin vänstra hand igen. När allt kommer omkring verkade det inte finnas någon plats där "traditionell" neuroplasticitet kunde ha

omfördelade uppgiften att röra hennes vänstra hand. Även om de visste att neuroplasticitet kunde göra underverk, såg de bara inte hur det skulle vara möjligt i Connies fall med tanke på den skada hon ådrog sig. Vad de inte räknade med var hur beslutsam Connie var, hur skarpt hon kunde fokusera sin uppmärksamhet på uppgiften och hur plastisk eller anpassningsbar hennes hjärna faktiskt kunde vara.

NEUROPLASTICITET VERSUS SJÄLVREGISERAD NEUROPLASTICITET – DET ÄR I FOKUS

I sig själv är neuroplasticitet varken bra eller dålig. Det är helt enkelt en hjärnmekanism som utvecklats för att hjälpa oss att anpassa oss till vår miljö och överleva förändrade förhållanden. Den verkliga kraften ligger i konceptet med självstyrd neuroplasticitet, eftersom det ger *dig* inflytande över vad som händer med dig och hur din hjärna är kopplad.

SJÄLVDIREKTIV NEUROPLASTICITET

Att använda kraften i fokuserad uppmärksamhet, tillsammans med förmågan att tillämpa engagemang, hårt arbete och hängivenhet, för att styra dina val och handlingar, och därigenom koppla om din hjärna att arbeta för dig och med ditt sanna jag.

I avsaknad av mål och värderingar (dvs när det inte är självstyrt) kan neuroplasticitet vara antingen en hjälpare eller ett hinder, beroende på hur du omedvetet väljer att agera och fokusera din uppmärksamhet.

Som du har sett tidigare kan hjärnan styra dig att agera på mindre än optimala eller fördelaktiga sätt. Det är därför det är nödvändigt att aktivt fokusera uppmärksamheten på att utveckla nya, hälsosamma kretsar för att så effektivt som möjligt ändra ett beteende som försämrar dig.

Den goda nyheten är att problem som orsakas av eller förvärras av maladaptiv neuroplasticitet markant kan förbättras eller lösas genom att fokusera din uppmärksamhet på ett positivt sätt.

I Connies fall, när vilseledande hjärnmeddelanden ledde till ohälsosamt beteende (t.ex. att inte delta i sjukgymnastik), fungerade neuroplasticitet definitivt mot henne: hon kunde inte koppla om sin hjärna på sätt som hon ville och hennes framsteg stoppades. Men när Connie riktade sin uppmärksamhet mot sina fysioterapimål och gjorde det

försök att fortsätta träna sin vänstra sida, var självstyrd neuroplasticitet förändringsmedlet som hjälpte till att koppla om hennes hjärna.

Utgångspunkten är att neuroplasticitet fungerar hela tiden, vilket innebär att om du upprepade gånger ägnar dig åt samma beteende (även något så godartat som att kolla din e-post flera gånger om dagen), kommer neuroplasticitet att utse den åtgärden som den föredragna en, oavsett vilken effekt det beteendet har på dig och ditt liv. På ett mycket verkligt sätt har de handlingar du utför nu och hur du fokuserar din uppmärksamhet nedströms effekter på hur din hjärna är kopplad och hur du automatiskt kommer att reagera på bedrägliga hjärnmeddelanden och händelser i framtiden. Alltså, på gott och ont, skapar fokuserad uppmärksamhet hjärnan du kommer att leva med, varför vi hela tiden betonar att *kraften är i fokus*.

Hitta mening inför motgångar

Connies förmåga att fokusera sin uppmärksamhet konstruktivt och avvisa hennes vilseledande hjärnmeddelanden, förnimmelser och vanliga svar var nyckeln till hennes återhämtning. Som hon och Levine båda erkände kunde hon fortsätta att anstränga sig ihärdiga inför betydande motgångar eftersom hon utformade många av sina mål kring saker som verkligen betydde något för henne.

För Connie var det att finna mening och tro på sitt sanna jag det som fick henne att fortsätta framåt. Till exempel var Connies första mål i terapi "att binda en orm i ett örngott. Visst, de skrattade", minns hon, men det var ett meningsfullt mål för henne. Hon har en gåva med ormar och tycker mycket om att arbeta med dem. När hon förklarar, "Jag sövde ormar!" och den talangen gjorde att djurparkspersonalen alltid vände sig till henne när de hade en orm som försökte bita eller vicka iväg. Tricket med ormar, säger hon, är att du behöver två händer för att korrekt hantera och transportera dem. Så Connies fysioterapeuter lade tennisskor i ett örngott och fick henne att lära sig att knyta den med höger hand samtidigt som hon använde sin vänstra hand för att hålla ormen i väskan och se till att den inte fastnade i knuten. På grund av sin fortsatta ansträngning och fokus på uppmärksamhet kunde Connie bemästra denna färdighet och inom några veckor var hon tillbaka på djurparken och arbetade med djuren.

Hur otroligt det framsteg än var, i slutet av de första sju veckorna kunde hon fortfarande inte använda sin vänstra arm eller greppa sin vänstra hand särskilt bra. Innan stroke hade Connie en heltidskarriär som uppsökande koordinator på djurparken, spenderade tid på att laga mat med familj och vänner, simmade flera dagar i veckan och hade många hobbyer. Att förlora användningen av sin vänstra arm begränsade allvarligt Connies förmåga att fortsätta de flesta av dessa aktiviteter, inklusive hennes position i djurparken. Men Connie lät inte detta dämpa hennes humör eller dra ner henne.

Faktum är att hitta sätt att vara värdefulla och utforma fysioterapimål kring saker som verkligen betydde henne inspirerade Connie och gav henne motivationen att fortsätta framåt, även när hon var tvungen att möta sina mycket verkliga begränsningar och förändringar i sina roller. Istället för att bli demoraliserad eller besegrad hittade Connie sätt att göra livet meningsfullt genom att dra nytta av de möjligheter som finns för henne och genom att fylla nya roller, som att ringa in samtal från allmänheten om djur och lära volontärerna djurhanteringsklasser. "Det var inte det jag ville göra", minns hon, "men det var att hjälpa någon" och det signalerade för henne att hon fortfarande "hade något att bidra med."

Psykiatern Viktor E. Frankl visste mycket om att hitta mening i sitt liv, särskilt när man möter otroliga motgångar. Efter att ha levt genom instängdhet i koncentrationsläger under andra världskriget insåg Frankl att de som överlevde lägren var de som fann mening i sina liv och gjorde det bästa av de möjligheter som de hade framför sig. I sin insiktsfulla och gripande bok *Man's Search for Meaning* citerar Frankl Nietzsche: "Den som har ett *varför* att leva för kan stå ut med nästan vilket *sätt som helst*." ³ Därför kunde det inkludera vad som helst, men Frankl ansåg specifikt att ha ett syfte, en roll eller att påverka var nyckelmål som gav människor mening när de stod inför svåra situationer. Han såg detta spelas ut med många av fångarna och anmärkte specifikt att varje person som "inte såg något mer vettigt i sitt liv, inget mål, inget syfte och därför ingen mening med att fortsätta. Att ha meningsfulla mål och se fram emot framtida händelser, Frankl trodde, är avgörande för att behålla ditt hopp och lösa dig när tiderna är tuffa. . . . var snart förlorad." ⁴

Förutom att definiera meningsfulla mål kan det ha en djupgående inverkan på din motivation att bestämma hur du kommer att se på en situation. Frankl noterade detta när han sa: "Allt kan tas från en man utom en sak: den sista av mänskliga friheter - att välja sin attityd under en given uppsättning omständigheter, att välja ⁵ När man ställs inför osäkerhet eller angreppet av bedrägliga omständigheter, och obehärrade förklaringar, att bestämma ett val i hur du reagerar på situationen är avgörande.

Även om detaljerna i en omständighet kan vara utom din kontroll, ligger ditt svar stadigt inom din domän - något Connie visste och förkroppsligade. Detta inkluderar hur du ser dig själv och om du tror att du är värdig att övervinna dina vilseledande hjärnmeddelanden och ändra ditt beteende. Ett sätt att fortsätta mot dina mål, även när du bombarderas av falska hjärnmeddelanden, är att ingjuta mening i ditt liv varhelst du kan. Som Frankl noterade och Connies berättelse bevisar, är att ha framtida mål ett av de bästa sätten att uppnå detta.

Definiera hennes mål

Connies förmåga att hitta mening i sitt liv och designmål som betydde något för henne är precis vad Frankl pratade om. Istället för att ge upp designade Connie mål som hade betydelse för henne och såg varje svårighet som en utmaning som kunde övervinnas snarare än en vägspärr.

Oavsett om det var återlärande aktiviteter hon tyckte om att göra innan stroke, som att sy, spela gitarr och simma, eller att prioritera saker som att vara självständig, leva livet fullt ut, umgås med familj och vänner och vara aktivt engagerad i sin kyrka som kommissionär för nationalförsamlingen var alla hennes mål relaterade till vad som var viktigt för henne. Intressant nog är det som tydligt saknas på hennes lista allt som hänförs sig till social status eller ekonomisk rikedom – två saker som Frankl inte identifierade som en verkligt upprätthållande mening i ens liv.

Om vi skulle placera Connies mål och värderingar i kategorier skulle de se ut något som det här:

Goals			Values
ACCOMPLISHMENTS	RELATIONSHIPS	LEISURE	INTRINSIC QUALITIES
Teaching	Spending time with family members	Swimming	Being independent
Calming the animals and handling them safely	Thanksgiving dinner at my house	Playing guitar	Being loving and caring
Making crate covers for the animals' cages	Church community	Sewing	Having faith
Church commissioner	Monthly dinner with friends	Cooking	Being a good person, being ethical

MÅL

• **Prestationer:** arbete/karriär, utmärkelser/utmärkelser, ge till andra, färdigheter, kunskap och äldre material (saker som kommer att finnas kvar när du är borta, till exempel utbildningsmaterial, videor, konst och så vidare). •

• **Relationer:** familj (inklusive barn, föräldrar, partners, syskon), vänner, husdjur – alla kopplingar som har en känslomässig komponent och involverar att bry sig om en annan varelse. • **Fritid/rekreation/nöje/egenvård:** resor, hobbies, lärande för glädjens skull, sport, äta bättre, gå på gym och andra intressen som engagerar/inspirerar dig.

VÄRDEN

• **Inre/inneboende egenskaper:** personliga egenskaper som du är stolt över, som att vara kärleksfull, omtänksam, givande, modig, ärlig, smart, hårt arbetande, arbetsam, en bra försörjare med mera.

Nu när du förstår hur viktig mening är när du sätter upp mål, börja definiera dina sanna mål och värderingar i kategorierna nedan. Som Frankl konstaterar är tidigare prestationer viktiga och ger våra liv mening, men när vi möter osäkerhet och motgångar – som att börja ta itu med bedrägliga hjärnmeddelanden – är det att se mot framtiden som ger mening och motivation att hålla ut när tiderna blir svåra. Fokusera därför i den här tabellen på *framtida mål*, inte tidigare mål som du redan har uppnått.

DEFINIERA DINA MENINGSFULLA MÅL HUR VILL DU AKTA?

Accomplishments:
Relationships:
Leisure/Self-Care:

DEFINIERA DINA VÄRDERINGAR – VEM VILL DU VARA?

Intrinsic Qualities:

När tiderna är svåra måste du använda meningsfulla mål som en grund för att hjälpa dig att hålla ut genom motgångar. Samtidigt måste du anstränga dig för att fortsätta framåt, även när dina vilseledande hjärnmeddelanden är som värst. Hur kan du generera och bibehålla en tillräcklig ansträngningsnivå för att uppnå dina mål? Låt oss granska några intressanta vetenskapliga rön som försöker lösa denna fråga.

Där lusten fanns, kommer ansträngning och förväntningar att finnas

Varför är det så att vissa människor verkar kunna ändra en vana snabbt eller studsa tillbaka från svårigheter, medan andra förblir deprimerade, oroliga eller beroende? En del av svaret ligger tydligt i hur djupt förankrade bedrägliga hjärnmeddelanden är och hur starkt mönstren är inkopplade i hjärnan. När du väl vet att din hjärna ledningar är en stor del av problemet och att du kan göra något åt det, vad får vissa människor att anstränga sig för att göra förändringar medan andra inte gör det?

Även om ingen vet alla svaren, har David D. Burns, MD, en psykiater och författare till bästsäljaren *Feeling Good*, en idé om vad som skiljer de som lyckas. Han har studerat vem som kommer att förbättras från ett deprimerat tillstånd genom att analysera variabler som forskare och terapeuter har antagit var nyckeln, såsom motivation, karaktärsdrag och längden av depressiv episod. Från sitt arbete fann han att *ansträngningar* att lära sig specifika sätt att lugna sig själv (känd som känsloreglerande färdigheter) och att undersöka tankemönster (dvs. att identifiera och omformulera bedrägliga hjärnmeddelanden) är bland de bästa förutsägarna för vem som kommer att förbättra sig när de känner sig deprimerade. I grund och botten *tenderar de människor som är villiga att göra den ansträngning som krävs av dem för att läka att göra det bättre.*

Detta är inte så överraskande ett fynd, men det är här det blir intressant. Även om ansträngning var positivt korrelerad med bra svar (dvs. ju mer ansträngning, desto mer förbättring), var *önskan* att må bättre faktiskt negativt korrelerad med positiva resultat. Med andra ord, stark önskan att må bättre utan motsvarande ansträngning gjorde faktiskt saken värre.

ÖNSKAN

Upplevelsen av att vilja *undvika* något obehagligt eller att vilja *uppnå* ett behagligt resultat.

Till en början kanske detta fynd inte är särskilt vettigt. De flesta antar att önskan är en stark motiverande faktor för att få dig närmare dina mål. Även om det intuitivt är vettigt på någon nivå, vet Donald D. Price, Ph.D., en framstående placeboforskare vid University of Florida, att detta inte är

fallet. Han har studerat placebosvaret i mer än tjugo år och har själv sett hur lust faktiskt kan få en person att må sämre.

Genom sin forskning upptäckte Price att *förväntan* på ett positivt resultat - till exempel att förvänta sig smärtlindring när en inert kräm appliceras - är *viktigare än önskan* för att avgöra hur mycket smärtlindring du upplever. I sina studier, om en person förväntade sig att en placebokräms skulle fungera, var hans smärta mycket mindre än när han inte förväntade sig att krämen skulle fungera. Ännu mer spännande, när folk fick veta att de skulle få ett läkemedel som är känt för att orsaka smärtlindring hos *de flesta* (det var verkligen saltlösning) innan de genomgick en smärtsam experimentell procedur, rapporterade de att deras smärtlindring var av samma storleksordning som en. skulle ha med en terapeutisk dos av novokain. I relaterade icke-placebostudier fann Price samma sak: Om en person hade låga förväntningar, tillsammans med en hög önskan att undvika ett obehagligt resultat, mårde han faktiskt sämre. Det viktigaste resultatet av Prices arbete är att *önskan – i många fall – motverkar dig*.

Från resultaten av Dr. Burns och Dr. Price verkar det tydligt att det du tror motiverar och upprätthåller din ansträngning kanske inte är det som faktiskt tar dig närmare dina mål. Förväntningar, det verkar, är mycket viktigare än önskan för att uppnå resultat. Om du, som de flesta i världen, antog att önskan var nyckeln, kan dessa föreställningar vara en del av anledningen till att du inte har gjort fler framsteg i att motverka bedrägliga hjärnmeddelanden tidigare.

Kommer du ihåg vad Connie beskrev när hon blev så frustrerad och arg – kände sig överväldigad och hade en *stark önskan att bli av med de obekväma känslorna* som orsakades av hennes bedrägliga hjärnmeddelanden?

När hon inte kunde uppnå det hon ville (t.ex. att slutföra en specifik terapiövning), kom Connies bedrägliga hjärnmeddelande in och sa till henne att hon *borde* kunna göra det – vilket antydde att något var fel med henne.

Detta fick de obekväma känslorna av ilska och frustration att stiga hos Connie – negativa känslor hon ville bli fri från omedelbart. Hennes önskan om lindring var hög och hennes förväntningar på att nå sitt mål, som hade gått över från att slutföra terapiövningen till att omedelbart må bättre, var låga. Så länge hon behöll den orealistiska förväntningen att bli av med dessa obekväma förnimmelser och må bättre, satt hon fast och skulle må sämre – precis vad Price fann i sina forskningsstudier.

När hon istället kallade förnimmelserna för vad de var – ilska och frustration – kunde hon växla växel och fokusera sin uppmärksamhet på en realistisk förväntning, som att slutföra terapiövningen en gång till för dagen eller byta till en annan övning som var liknande men lättare för henne att slutföra. Det var först när hon ansträngde sig avsevärt för att fokusera sin uppmärksamhet på saker som var viktiga för henne (genom att skapa en rimlig och uppnåelig förväntning baserad på

hennes meningsfulla mål) att hon kunde gå framåt och förändra sin hjärna.

Ur vårt perspektiv är vilseledande hjärnmeddelanden skadliga eftersom de skapar orealistiska förväntningar i kombination med starka önskningar som får dig att agera på ohälsosamma sätt för att uppnå tillfällig lättnad. Genom att försöka uppnå tillfällig njutning eller bli av med en obekväm känsla, engagerar du dig i handlingar som inte är förenliga med dina långsiktiga mål och värderingar. Detta gör att du i slutändan mår sämre om dig själv och situationen.

Vad är begär och varför är det inte den bästa motivationen när du har att göra med vilseledande hjärnmeddelanden? Begär är verkligen en form av sug efter ett resultat, en händelse eller en specifik känsla. Som du kommer att lära dig i kapitel 4, har begäret sitt ursprung i hjärnans driv- och belöningscentra – två regioner som är fokuserade på självbevarande och omedelbar tillfredsställelse. Varför är detta problematiskt? Kom ihåg att hjärnan ständigt tar emot input och är starkt påverkad av omgivningen, vilket innebär att begär och begär baseras på de *momentana, fluktuerande* signalerna som genereras av din hjärna. På detta sätt utgår begäret från grundläggande hjärndrifter som är utformade för att tillfredsställa kortsiktiga mål, inte de långsiktiga målen relaterade till ditt sanna jag.

Att reagera på begär urskillningslöst (dvs utan medvetenhet) är som att bygga ett korthus. Så småningom kommer det hela att rasa eftersom begäret inte är baserat på något konstant eller stabilt. Snarare begär och begär ebb och flod baserat på vad som händer i världen och i din hjärna.

Begär kan lätt spåras ur av konkurrerande prioriteringar, brist på snabba resultat eller tristess. Mer till saken, varje specifik önskan som är närvarande just nu kan överskuggas av en annan önskan som är starkare eller som dyker upp några ögonblick senare. 6 Det är därför vi vill att du ska lära dig hur du blir medveten om stark lust och begär när det uppstår och ommärker det med steg 1.

Som Connies berättelse visar är det avgörande att anstränga sig och sätta realistiska förväntningar baserade på meningsfulla mål för att lyckas. Hur stärker du din beslutsamhet att anstränga dig? Det första steget är *att se att det finns ett problem* och att basera din ansträngningsnivå på lust eller begär är ett förlorande förslag.

Med dessa forskningsrön i åtanke, fundera på hur lusten kan svika dig. Begär påverkar alla aspekter av våra liv, från våra matvanor till relationer till arbete. Några sätt som begär kan orsaka förödelse i ditt liv inkluderar följande: • Får dig att vilja ha saker du inte kan ha (gör att du känner dig ledsen eller deprimerad) • Får dig att göra

saker som i slutändan är skadliga för dig

- Skapar orealistiska förväntningar som inte går i uppfyllelse
- Prioriterar utifrån hjärnbaserat sug, inte på vad som är bäst för dig i längden (vilket kan göra att du förlorar tid eller inte slutför viktiga uppgifter)
- Klarar inte att hålla samma nivå av ansträngning när tiderna blir tuffa eller situationen verkar omöjlig (t.ex. vad du ville ska hända sker inte tillräckligt snabbt, så du ger upp – ett bra exempel på detta är viktnedgång, ändra dina matvanor eller träna mer)
- Tävlrar med och går om andra cravings (så att nya cravings uppstår som överskuggar/ersätter det tidigare begäret)

ÖVNING: Hur har lusten svikit dig? Ta en stund att skriva ner hur att styras av stark lust och begär faktiskt har arbetat emot dig.

Varför är det viktigt att lista de sätt på vilka begär kan skada dig? Om du inte kan se hur skadlig lust är, kommer du inte att kunna omprioritera ditt liv baserat på meningsfulla mål som hjälper dig att anstränga dig för att lyckas.

Definiera dina meningsfulla mål

Varje målsättande agenda börjar med att utvärdera det aktuella läget. När det gäller vilseledande hjärnmeddelanden måste du titta på kostnaderna för dig att fortsätta på din nuvarande väg. Låt oss börja med att överväga hur mycket dina beteenden och tankemönster stör ditt liv och hindrar dig från att nå dina mål. Besvara frågorna nedan, använd de mål som du skapade tidigare i kapitlet och lägg till nya som du kanske kommer att tänka på.

VAD GÖR DU SOM DU VILL SLUTA?

(t.ex. äta kolhydrater när jag är stressad; använda alkohol för att lugna mig efter att jag hamnat i bråk med någon; ringa min ex pojkvän när jag känner mig ensam)

VAD GÖR DU *INTE* SOM DU VILL GÖRA?

(t.ex. äta hälsosamt; träna oftare; umgås med vänner; meditera för att lägga märke till mina tankar och lugna mig själv)

Nu när du förstår hur viktig *ansträngning* är för att uppnå dina mål och att konkurrerande prioriteringar och önskningar kan spåra ur dessa ansträngningar, betygsätt hur meningsfulla vart och ett av dina mål är för dig på en skala från 1 till 10, där 1 = inte alls viktigt, 5 = måttligt viktigt, och 10 = extremt viktigt (en prioritet i mitt liv). Bedöm också hur mycket ansträngning du är villig att lägga ner eller vilka andra möjligheter du är villig att avstå från för att uppnå vart och ett av dina mål med en liknande skala från 1 till 10, där 1 = inte kommer att lägga ner någon ansträngning, 5 = skulle vara villig att arbeta hårt/ge upp andra saker 50 procent av tiden, och 10 = kommer att arbeta hårt/prioritera detta framför allt annat 100 procent av tiden. Vi har tillhandahållit ett exempeldiagram som hjälper dig att komma igång. (Obs: Använd bara kategorierna om de är till hjälp för dig; annars lista alla dina mål på sidan 54 – men se till att du inte inkluderar önskningar eller begär.) Vi har lämnat inneboende egenskaper, som att vara ärlig, omtänksam, eller hårt arbetande, utanför den här tabellen eftersom de representerar värden som tenderar att inte inkludera konkreta mål. De ger verkligen ditt liv mening, men för den här övningens syften vill vi att du fokuserar på prestationer, relationer och fritid/egenvård.

DEFINIERA MENINGSFULLA MÅL

Category	Goal	How Important Is This Goal? How Much Meaning Does It Provide?	How Much Effort Will You Put into Achieving This Goal?
Accomplishments	Get that promotion at work	10	10
Accomplishments	Stop eating carbs when I am stressed out	8	7
Accomplishments	Meditate thirty minutes a day	9	10
Relationships	Spend more time with my family	10	6 (other competing priorities like work)
Relationships	Go out socially with my friends at least twice a month	7	5
Leisure/Self-Care	Go to the gym four days a week	9	7
Leisure/Self-Care	Travel within next six months	6	3
Leisure/Self-Care	Eat healthier—more greens, protein, and fiber	8	4

DEFINIERA MENINGSFULLA MÅL

Category	Goal	How Important Is This Goal? How Much Meaning Does It Provide?	How Much Effort Will You Put into Achieving This Goal?

Category	Goal	How Important Is This Goal? How Much Meaning Does It Provide?	How Much Effort Will You Put into Achieving This Goal?

Nu när du har undersökt vad du vill förändra och vad som ger dig mening, bestäm vilka dina verkliga prioriteringar är vid denna tidpunkt i ditt liv.

Använd informationen i tabellen ovan och prioritera vart och ett av dina mål baserat på hur viktigt det är för dig *och* den ansträngning du kommer att lägga ner för att uppnå det – rangordna dem inte baserat på dina önskemål.

Om du ärligt rankade hur villig du var att uppnå varje mål, bör prioriteringslistan börja med de saker du rankade högst på ansträngningsskalan. I vårt exempel var det oavgjort när det gällde ansträngningsnivå – både "promotion på jobbet" och "meditation" fick poängen 10. Eftersom "promotion" också fick poängen 10 på Viktighet, skulle den rankas #1 och "meditation" skulle få plats nummer 2. Titta på exemplet nedan för att få en känsla av hur du rangordnar dina mål.

Meaningful Goal	Effort	Importance
1. Focus on promotion at work	10	10
2. Meditate for thirty minutes every day	10	9
3. Go to the gym four days a week	7	9
4. Stop eating carbs whenever I am stressed out	7	8
5. Spend more time with my family	6	10
6. Go out socially with my friends twice a month	5	7
7. Eat healthier	4	8
8. Travel within the next six months	3	6

Lista dina prioriteringar här:

Meaningful Goal	Effort	Importance
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

I exemplet ovan rankades personen "sluta äta kolhydrater när jag är stressad" som nummer 4 på sin lista. Uppenbarligen, om ett av personens problem är att äta kolhydrater närhelst ett bedrägligt budskap från hjärnan slår till, kan han behöva omvärdera hur ohjälpsamt det beteendet verkligen är och komma på sätt att göra det målet mer meningsfullt så att det hamnar högre upp på listan.

Hur kan du ändra dina prioriteringar? Det finns inga enkla svar, men våra patienter har nämnt en kraftfull motivator de har använt: kunskap om hjärnan och vad den försöker göra varje gång ett bedrägligt hjärnmeddelande slår till. När de förklarar det, att veta att du inte är orsaken till meddelanden eller drifter, utan att du kan göra något för att få din hjärna att fungera på användbara sätt utifrån dina mål och värderingar, hjälper mycket. I kapitel 4 kommer vi att introducera dig till denna kraftfulla hjärnbiologi, som har inspirerat många människor att öka sina ansträngningsnivåer när de hanterar vilseledande hjärnmeddelanden. För nu är det viktigt att inse att viljan att må bättre och viljan att anstränga sig inte går hand i hand.

Även när du är redo att anstränga dig kan det vara skrämmande att hitta sätt att integrera dessa aktiviteter i din dag. Att inte ha tillräckligt med tid är faktiskt en av de största utmaningarna människor står inför när de börjar någon form av förändring. Hur arbetar du kring detta problem? Låt oss återgå till Connies berättelse och se

hur hon passade in sin terapi i sitt dagliga liv.

Att hitta tiden

Utan strukturen hos hennes fysioterapeut som berättade för henne vad hon skulle göra och när, var Connie tvungen att vara kreativ för att hitta sätt att integrera sin terapi i sin dag. "Jag är inte en person som kan avsätta en halvtimme om dagen för att göra vissa övningar", säger hon. "Det är bara inte mitt smink." Medan fysioterapeuterna rekommenderade traditionella övningar visste Connie att hon inte skulle göra dem. "Deras grej var: Här är ett Thera-band. Gör så många drag åt det och det här sättet. Regelbunden terapi. Jag har helt enkelt inte tid med det."

Istället gjorde Connie framsteg eftersom hon var villig att fortsätta arbeta hårt för att uppnå de mål som var viktiga för henne. Ett av dessa områden var relaterat till hennes finmotorik, som aldrig helt har kommit tillbaka till sin ursprungliga nivå. Greppstyrkan är svårast för henne och det är därför hon inte arbetar med många av de djur hon brukade njuta av, inklusive de större fåglarna. För att fortsätta stärka sin vänstra hand skulle Connie medvetet välja att använda handen även när det inte var nödvändigt. I köket höll hon en tomat i stället för att placera den på specialstift på sin skärbräda. På samma sätt, om hon transporterade föremål från köket till vardagsrummet, skulle hon "få på sätt att använda vänster hand för att stödja" vad hon än gjorde så att hon kunde göra färre resor. Hennes mål var att använda sin vänstra sida så mycket som möjligt och samtidigt hitta sätt att göra hennes aktiviteter mer effektiva och enklare. "Jag är bra på att komma på alternativa sätt att göra saker på, det har jag alltid varit", säger hon. "Om det fanns ett enklare sätt att göra något så skulle jag hitta det. Jag tycker om den typen av utmaningar. Tänker igenom saker och ting. . .

Hur kan jag använda min hand för att göra det här jobbet enklare?" På samma sätt tränade Connie fingrarna på sin vänstra hand när hon körde och gick när det var möjligt.

En nyckel till hennes framgång var att hon prioriterade träningen på den vänstra sidan av hennes kropp och använde alla tillfällen som gavs sig för henne. Detta var dock inte självklart eller lätt att göra till en början. Faktum är att Connie ett bra tag var tvungen att påminna sig själv om att använda den vänstra sidan av sin kropp eftersom tanken inte slog henne spontant. Som de flesta andra var detta inget hon behövde tänka på innan stroke, och hennes Habit Center hade ännu inte tränats om för att automatiskt använda sin vänstra sida.

Vad betyder det för dig? Connies ansträngning för att hitta tid att integrera sin behandling i sina dagliga aktiviteter är *precis* vad du behöver för att lära dig hur du gör - med ditt sinne. Det mest uppmuntrande med mindfulness och de fyra stegen är att de kan utövas var som helst och när som helst. Så precis som Connie fann möjligheter att använda sin vänstra hand när hon inte absolut behövde det, måste du hitta tider på dagen för att använda ditt sinne (dvs genom att öva de fyra stegen) även när det kanske inte är absolut nödvändigt för vad du än gör.

Kort sagt, du måste vara på jakt efter bedrägliga hjärnmeddelanden hela dagen och använda de fyra stegen närhelst vilseledande hjärnmeddelanden dyker upp. Vi kommer att lära dig hur du gör detta i del två.

Vad händer närmast för Connie? Fortsätter att hitta nya sätt att använda sin vänstra hand så att den stärks ytterligare. För närvarande har djurparken två oreggerliga invånare som verkligen behöver hennes hjälp och som kräver att hon använder båda händerna för att arbeta med dem. Som hon förklarar: "Jag tar de tuffa djuren. Vi har två skäggiga drakar som är ett helvete på hjul. Jag har arbetat med dem – de är en olycka som väntar på att hända. De vill bara komma bort." När Connie arbetar med dem kommer hennes hjärna att fortsätta att kopplas om och hon kommer att vara så mycket närmare att nå sina mål.

I nästa kapitel kommer vi att utforska anledningarna till varför vanor är så svåra att bryta och lära oss om Free Won't och Veto Power – två kraftfulla koncept som låter dig säga nej till bedrägliga hjärnmeddelanden och ja till ditt sanna jag.

KAPITEL 3

Varför vanor är så svåra att bryta

Har du någonsin kommit på dig själv med att göra något du egentligen inte ville göra och undrat varför du fortfarande gör det? För Steve, en femtiofemårig chef i ett kraftfullt jobb, var detta en daglig fråga, om inte varje timme. Som en av de mest vördade männen på kontoret för sitt intellekt och förmåga att lösa problem, fick Steve människor som ständigt kom till honom för att få råd. Han älskade uppmärksamheten och tacket, men det stressade honom också. Med åren började han tro att han var den enda personen på kontoret som visste vad han gjorde och att ingen tog initiativ eller ansvar för att hantera sina problem på egen hand. Det var frustrerande och han var trött på det.

När Steve skulle komma hem mötte han mer av samma sak. Hans fru och två barn frågade alltid hans åsikt och ville inkludera honom i deras aktiviteter. Han hade aldrig någon tid för sig själv – oavsett var han befann sig kände han sig försämrade av andra människors behov, vilket ledde till ilska och förbittring. Eftersom han ville slippa allt ansvar och press från dagen kom han hem, tog ett glas vin och gick till hålan för att titta på TV. När vinet började träda i kraft skulle de upprörande känslomässiga och fysiska förnimmelserna upplösas och Steve skulle må bättre. Med tanke på hur bra det fungerade blev en drink på natten så småningom två osv.

Även om vin att dricka hjälpte Steve att slappna av, kostade det honom dyrt i hans relationer med sin fru och barn. De klagade över att han aldrig pratade med dem, att han var avlägsen och otillgänglig. Steve kände sig i konflikt med vad han gjorde. Han älskade sin familj och ville komma i kontakt med dem, men han kunde helt enkelt inte tolerera deras behov efter en lång dag på jobbet. Om de bara kunde vara mer självständiga, så kanske han inte skulle behöva dricka så mycket.

Han kom till en punkt där han drack en flaska vin varje kväll och var sugen på att dricka alkohol under dagen. Varje gång han hade en stressig interaktion var suget att dricka starkt. På jobbet skapade detta enorma problem för Steve. Han kunde inte kasta tillbaka ett skott på kontoret, men han kunde ta ett glas

vin till lunch. Att dricka så mycket i flera månader förstärkte beteendet i hans hjärna. Det slutade med att han var sugen på alkohol hela tiden och upptäckte att han skulle dricka *även när han inte var stressad*.

Det som hade börjat som en stressavlastare hade tagit över hans liv. Begäran att dricka fanns hela tiden och han kunde inte sluta tänka på nästa gång han skulle få en.

Hur vanor bildas

Det som hände med Steve är i grunden vad som händer i din hjärna när vilseledande hjärnmeddelanden slår till: Att fokusera på de bedrägliga hjärnmeddelandena och försöka få de obekväma, plågsamma känslorna att försvinna leder till automatiska, ohjälpsamma vanemässiga svar. Hur går det till? När du upprepade gånger reagerar på samma sätt på ett bedrägligt budskap från hjärnan – genom att fokusera på och engagera dig i ett ohälsosamt beteende, som att dricka alkohol för att lugna dina nerver – ”lär” du i princip hjärnan att alltid svara på samma sätt (dvs. samma ohälsosamma beteende) närhelst en liknande situation, tanke eller impuls uppstår. Så varje gång Steve kände sig stressad, tog en drink och kände lättnad, kopplade hans hjärna samman dessa händelser. Efter att Steve hade gjort detta tillräckligt många gånger, blev svaret fast i hans hjärna och han började dricka i stort sett utan att veta vad han gjorde. I grund och botten blev de repetitiva beteenden automatiska och omedvetna – Steves sinne var inte längre involverat i att bestämma hur han skulle reagera på stress.

Förutom att lära sin hjärna att automatiskt och vanemässigt reagera på samma sätt på ett bedrägligt hjärnmeddelande, fick uppmärksamheten han fokuserade på dessa beteenden att något annat hände: *Det stärkte hjärnkretsloppen i samband med att dricka vin, vilket innebar att Steves sug efter vin ökade*. Det var därför han började längta efter ett glas vin även när han inte var stressad eller under greppet av ett bedrägligt hjärnmeddelande.

Faktum är att när du upprepade gånger engagerar dig i *något* beteende (inte bara de som är relaterade till bedrägliga hjärnmeddelanden), stärks hjärnkretsarna som stöder det och beteendet blir en föredragen rutin. Om det är en hjälpsam aktivitet är det bra och att vara medveten om vad du gör är inte så viktigt. Men när du ägnar dig åt ett beteende som ett resultat av dina vilseledande hjärnmeddelanden och känner tillfällig lättnad (eller i det här fallet, en drift som resulterar i tillfällig njutning),

faktiskt arbetar mot dig själv. Vi kan inte nog betona denna punkt: *du gör saker värre, inte bättre*. Så, inte bara slösar dessa handlingar din tid, att svara på ett falskt hjärnmeddelande på detta sätt förstärker faktiskt intensiteten av de obekväma förnimmelserna. Vi kallar detta *att mata monstret*.

Vi har myntat den här frasen för att belysa hur kritiskt viktigt det är att vara medveten om denna process och hur den kan försöka ta över ditt liv.

Vad, på en biologisk nivå, matar monstret? *Hebbs lag, kvantzenoneffekten och uppmärksamhetstäthet*. Låt oss granska var och en av dem nu och tillämpa dem på Steves situation.

HEBBENS LAG

Varför blev det så att Steves önskemål att dricka blev starkare ju mer han upprepade beteendena? Svaret ligger i Hebbs lag, som säger att när nervceller aktiveras i samma mönster upprepade gånger, bildar de så småningom en hjärnkrets. När kretsen väl är etablerad reagerar hjärnområdena som är involverade i kretsen automatiskt på samma sätt varje gång en liknande situation uppstår. Detta gör att kretsen blir starkare – och det är hur vanor, som att cykla, lära sig dricka när man är stressad, eller lära sig att gå efter en stroke, skapas och upprätthålls.

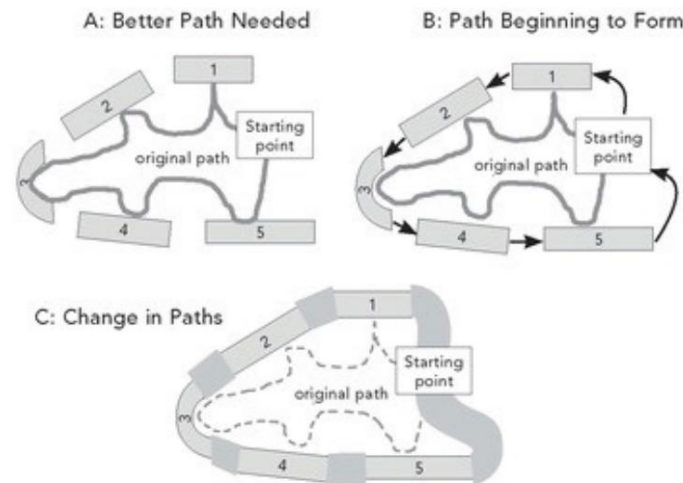
HEBBENS LAG

Neuroner som "avfyrar tillsammans tråd tillsammans." Detta innebär att när grupper av nervceller (eller hjärnregioner) upprepade gånger aktiveras samtidigt, bildar de en krets och är i huvudsak "låsta" tillsammans.

Du kan tänka på Hebbs lag som att bilda en ny och mer naturskön vandringsled. Anta att en vandrare är missnöjd med utsikten på den ursprungliga stigen. Han vill komma närmare de natursköna punkterna och ser att flera små fläckar redan är rensade eftersom de är de mest använda platserna.

Allt han behöver göra är att rikta ihop alla små lappar så att ett sammanhängande spår bildas. De första gångerna han går runt den nya stigen är det svårt att se vart han ska ta vägen. Stigen är igenvuxen och svår att ta sig fram. På vissa sätt skulle det vara lättare att bara gå tillbaka till den ursprungliga vägen, men den är mycket mindre direkt och innehåller många vyer som inte är alls lika hisnande. Så han håller ut och

fortsätter att använda den nya vägen tills den en dag blir bra sliten. Eftersom den är lätt att följa, börjar andra vandrare ta stigen också och snart växer den ursprungliga stigen över från obruk. En ny led bildas och blir den föredragna vägen. Vi har visat denna process i figur 3.1.



Figur 3.1. **A** representerar den ursprungliga banan och de spirande små fläckarna, **B** representerar den nya banan som börjar bildas, och **C** representerar den nya banan som blir föredragen medan den ursprungliga banan vissnar. Notera: Hebbs lag representeras av *länkarna* eller anslutningarna som bildas mellan de små fläckarna, inte hela kretsen (eller vägen).

En mycket liknande process sker i hjärnan. Med hjälp av vår vandringsledsanalogi kan du tänka på de små delarna av leden som nervceller eller hjärnregioner som inte har kopplats ihop ännu. Ju oftare dessa områden rekryteras samtidigt ("eldas tillsammans"), desto mer sannolikt kommer de att "koppla ihop" och bilda en krets. Detta är kärnan i Hebbs lag: *att sammanfoga* hjärnområden så att de fungerar som en enhet eller krets.

I Steves fall, när han kombinerade vin med avkoppling och sociala interaktioner, men inte ägnade sig åt beteendet ofta, var kretsloppen i hans hjärna svaga och han var inte sugen på vin på en regelbunden basis. Men när han kopplade ihop *vin och lättnad* och upprepade beteendet varje kväll, började hjärnans kretslopp att stärkas. Ju mer han engagerade sig i beteendet, desto starkare och mer stelad blev den kretsen. När detta hände ökade belöningscentret i hans hjärna sin aktivitet och hans sug efter alkohol blev intensivare.

Hur lärde sig Steves hjärna att associera bedrägliga hjärnmeddelanden och drifter

med att dricka? Genom att fokusera sin uppmärksamhet upprepade gånger på stressen och driften av att dricka, lärde Steve sin hjärna att den föredragna reaktionen på stress var att dricka alkohol när han var vid sin slut. Detta upprepade fokus på uppmärksamhet gav kvantzenoneffekten den kraft den behövde för att hjälpa till att stabilisera hjärnledningarna så att de kunde kopplas ihop via Hebbs lag. Genom att göra det utvecklade hjärnan denna automatiska och ohälsosamma reaktion på stress.

QUANTUM ZENO EFFEKT

Hebbs lag fungerar bara när de inblandade hjärnledningarna aktiveras – och *förblir aktiverade* – samtidigt. Om detta inte hände skulle hjärnregionerna inte kunna "koppla" ihop. Vad håller hjärnledningarna aktiverade tillräckligt länge för att Hebbs lag ska fungera? Kvant Zeno-effekten. Som ursprungligen förklarades av Dr. Henry Stapp från UC Berkeleys Lawrence Berkeley National Laboratory arbetar tillsammans med medförfattaren Dr. Jeffrey M. Schwartz, kärnan i kvantzenoneffekten är att den *stabiliserar* aktiverade hjärnledningarna och håller dem på plats tillräckligt länge så att Hebbs lag kan träda i kraft. Hur åstadkommer den detta? Via *fokuserad uppmärksamhet*. Det är därför ett av våra favoritmottos är "Krakten är i fokus!" Hörnstenen i vårt fyrstegsprogram är att lära dig hur *du fokuserar din uppmärksamhet bort* från bedrägliga hjärnmeddelanden och obekväma förnimmelser och *mot* saker i ditt liv som är viktiga för dig. Detta är *hur* sinnet förändrar hjärnan och varför det är så viktigt att lära sig att rekrytera ditt sinne för att fokusera din uppmärksamhet.

I hjärnan kan du tänka på kvantzenoneffekten som det lim som håller hjärnledningarna på plats i ett aktiverat tillstånd tillräckligt länge så att Hebbs lag kan hjälpa till att bilda de kopplingar som behövs för att skapa nya hjärnkretsar. Det viktigaste att komma ihåg vid denna tidpunkt är att *uppmärksamhet* är nyckelingrediensen.

QUANTUM ZENO EFFEKT

Fokuserad uppmärksamhet håller ihop och stabiliserar hjärnkretsar så att de kan kopplas ihop enligt Hebbs lag. När de väl har kopplats ihop kommer hjärnan att reagera på liknande situationer på ett tillförlitligt "hardwired" sätt.

SKAPA BESTÅENDE HJÄRNEKRETS MED UPPMÄRKSAMHET DENSITET

När du agerar i samförstånd förklarar Hebbs lag, kvantzenoneffekten och neuroplasticitet varför det att fokusera din uppmärksamhet på något upprepade gånger gör att hjärnkretsar bildas och stärks. Dessa hjärnprinciper förklarar hur att lära sig cykla blir automatiskt och varför vanor är så svåra att bryta när de väl har skapats. I fallet med bedrägliga hjärnmeddelanden, att följa deras falska kommandon resulterar i att du stärker de underliggande hjärnkretsarna som är förknippade med dessa beteenden – kretsar som får dig att agera automatiskt och utan medvetenhet på sätt som är skadliga för dig.

I Steves fall, att fokusera sin uppmärksamhet på alkohol som en stressavlastare fick hans bedrägliga hjärnmeddelanden att driva reaktioner i hans hjärna som skapade en stark, varaktig hjärnkrets. Denna krets blev starkare varje gång han lät sin uppmärksamhet fångas av en destruktiv drift eller tanke. Han matade monstret om och om igen. Så småningom, med tillräckligt många upprepade drickande för att hantera stress, gjorde Steves hjärna alkohol till svaret på många problem och det slutade med att skapa ett stort nytt i processen.

Uppmärksamhetstäthet

Vad ger vilseledande hjärnmeddelanden, drifter och vanor deras styrka?
Att upprepade gånger låta din uppmärksamhet fokuseras på dem på ett *passivt* sätt (dvs. låta bedrägliga hjärnmeddelanden *styra* din uppmärksamhet).

UPPMÄRKSAMHET DENSITET

Att upprepade gånger fokusera din uppmärksamhet på något (en tanke, känsla, händelse, svar, handling) om och om igen. Ju mer du upprätthåller ditt fokus på något (dvs. ju tätare din uppmärksamhet är), desto mer sannolikt kommer en specifik vana att kopplas in i din hjärna.

I hjärnan är uppmärksamhetstätheten det första – och viktigaste – steget för att skapa starka, varaktiga hjärnkretsar. Uppmärksamhetstäthet gör

kvant Zeno-effekten "kick in" och får fokuserad uppmärksamhet att ha kraftfulla effekter på hjärnan genom att aktivera Hebbs lag.

Uppmärksamhetstäthet är nyckeln till att stabilisera och stärka hjärnkretsar eftersom uppmärksamhet är det som driver kvantzenoneffekten. Huvudpoängen är att ju mer du fokuserar din uppmärksamhet på något, desto "tätare" är din uppmärksamhet. I Steves fall betyder detta att närhelst han lät hans uppmärksamhet fångas *upprepade gånger* av suget att dricka, ökade hans uppmärksamhetstäthet och motsvarande hjärnkretsar stärktes. Kom ihåg: Kraften är i fokus! När fokus appliceras passivt på ett okonstruktivt sätt, kopplas ohälsosamma vanor in i hjärnan.

Varför betona begreppet uppmärksamhetstäthet? Efter att det första destruktiva hjärnmeddelandet träffar, har du (via ditt sinne) förmågan att avgöra om du vill uppmärksamma det eller något annat. Det betyder att uppmärksamhetstäthet kan fungera för dig eller mot dig. När du låter din uppmärksamhet *passivt* fångas av bedrägliga hjärnmeddelanden, kommer du att fastna och upprepa samma ohälsosamma mönster och handlingar. Men om du *aktivt* väljer var du vill fokusera din uppmärksamhet och upprepade gånger applicerar den på en hälsosam, konstruktiv aktivitet, kommer du att koppla om din hjärna på ett hälsosamt sätt som överensstämmer med ditt sanna jag. På detta sätt är uppmärksamhetstätheten avgörande för självstyrd neuroplasticitet – det är därför vi har ägnat så mycket tid åt att prata om att vända din uppmärksamhet bort från de bedrägliga hjärnmeddelandena och mot saker som är användbara och meningsfulla för dig.

Free Will not: Tro inte på allt du tänker (eller känner)

När Steve insåg att hans hjärna kopplades om på grund av hans handlingar kände han sig hemsk. Han trodde att han på något sätt borde ha kunnat kontrollera sina vilseledande hjärnmeddelanden och stoppa dem från att uppstå. Om han bara kunde hitta ett sätt att slå önskingarna till underkastelse eller ta bort dem, då skulle han må bättre och inte känna lusten att dricka. Sarah, kvinnan som blev deprimerad och drog sig tillbaka från sin familj när hon var på sin lägsta nivå, hade också dessa tankar. Hon ville kontrollera de bedrägliga hjärnmeddelandena som berättade för henne att hon var en förlorare så att hennes depressiva förnimmelser (trötthet, brist på motivation, lusten att