

Den enda vägen är upp

TEXT SARA HAMMARKRANTZ



ILLUSTRATION: ISTOCKPHOTO

**Så vill psykologen
Barbara Fredrickson
förvandla
positiva känslor
till goda vanor.**

A

TT VI VILL göra mer av det vi tycker är roligt är inte någon nyhet. Det är däremot det faktum att du medvetet kan använda dig av dessa känslor för att skapa hälsofrämjande vanor. Det hävdar den amerikanska psykologiprofessorn Barbara Fredrickson i sin teori som hon kallar *the upward spiral of lifestyle change*.

– Positiva känslor skapar en omedveten motivation till att upprepa ett hälsobeteende. Oavsett om det är meditation, fysisk träning eller kontakt med andra som skapar positiva känslor, så ökar det förutsättningarna för att vi ska fortsätta med det över tid, säger hon.

Beteendeförändring är svårt. I slutändan handlar det om hur mycket viljestyrka du har. Och din viljestyrka är begränsad. Ofta har den förbrukats på jobbet långt innan det är dags att gå till gymmet eller avstå från den onyttigare kvällsmaten. I stället kan du använda dig av det Barbara Fredrickson har kommit fram till om positiva känslor för att få till ständ livsstilsförändringar.

– Att säga att njutning och nöjen är belöande är bara toppen av ett isberg. Vi har ännu inte förstått hela vidden av varför positiva känslor är så motiverande.

Barbara Fredrickson är huvudtalare på världskonferensen i positiv psykologi i Florida, USA, och presenterar sin teori inför ett fullsatt auditorium med 1 200 psykologer och forskare. Hon är ett av de stora namnen inom positiv psykologi, och tillsammans med sina



kolleger på University of North Carolina at Chapel Hill, USA, har hon gjort ett antal studier i ämnet.

Redan tidigare har de visat att så kallad *love and kindness*-meditation, som fokuserar på positiva känslor inför sig själv och andra, förändrat deltagarnas hjärtrytm via vagusnerven, den stora parasympatiska nerv som går från hjärnan ner till buken, via halsen och brösthålan. Och de har sett att positiva känslor kan åstadkomma förändringar i hur våra gener påverkar immunsystemet. Nu tar de steget vidare och visar att humörhöjande

(liking) och viljan till njutning (wanting). Att vilja ha njutning stannar inte vid den omedelbara njutningen av en upplevelse, utan har ett inslag av motivation, att vi är beredda att göra något för att få det.

Att njuta och att vilja ha njutning aktiverar olika delar av hjärnans belöningscentra och drar igång olika transmittersubstanser. Kroppsegna opioider förstärker njutningen, medan dopamin frigörs när vi vill ha njutning, vilket får oss att återvända och vilja ha mer.

Mellan dessa två finns den unika egenskap som kan driva beteendeförändring och skapa

” Den positiva känslan grabbar tag i en på samma sätt som droger håller kvar folk i missbruk ”

känslor även får knoppen att vilja bli hälsosam.

Barbara Fredricksons forskargrupp har undersökt hur en daglig ökning av positiva upplevelser kan leda till beteendeförändringar i ett längre perspektiv.

IRONISKT NOG HÄMTAR Barbara Fredrickson grunderna till sin uppåtgående spiral av livsstilsförändringar från forskningen om missbruk och sjukdomsbeteenden.

– Missbruk är kidnappade positiva känslor. Om vi kan förstå nyanser av hur missbruk funkar kan vi styra de positiva känslorna i en mer hälsosam strävan, säger Barbara Fredrickson när jag intervjuar henne på en bänk utanför konferenssalen.

Hon berättar om den amerikanska missbruksforskaren Kent Berridges studier av skillnaden mellan njutning

hälsosammare vanor på sikt, menar Barbara Fredrickson – en omedveten drivkraft som gör att du anstränger dig lite extra för att få återuppleva tidigare positiva upplevelser.

I en av Fredricksons studier fick deltagare titta på ord som var associerade med positiva och negativa saker, för att sedan ange hur stor texten var. De personer som associerade orden med positiva upplevelser upplevde typsnittsstorleken som större.

– Det är som att det finns en perceptuell magnetism, som gör att de positiva orden tenderar att poppa upp från pappret. Som när min lille son leker på altanen och plötsligt får syn på kompiserna i grannträdgården. Han pinnar iväg direkt utan att först tänka ”där är John som jag alltid har så kul med, nu måste jag gå och leka med honom”, säger Barbara Fredrickson.

– Det är en automatisk reaktion, där den positiva känslan fångar ens uppmärksamhet och grabbar tag i en, på samma sätt som droger kräver uppmärksamhet och håller kvar folk i missbruk.

Den positiva känslan kan ta oss från ”måste” och ”bör” till ”vill”. En studie med 200 deltagare visade att om de gillade en fysisk aktivitet, tänkte de oftare helt spontant på aktiviteten, vilket i sin tur gjorde att de utövade sporten oftare.

INNAN VI SNURRAR loss i spiralen behövs ännu en pusselbit. Den fann Barbara Fredrickson när hon studerade neurovetenskapen bakom sjukdomsbeteenden.

När vi blir sjuka uppvisar vi ett mönster av att vilja dra oss tillbaka, inte träffa människor och inte vara fysiskt aktiva utan stanna i sängen. Evolutionärt sett hjälper dessa beteenden oss att återhämta oss och hindrar oss från att sprida smittan vidare. Men energiförlusten som vi drabbas av har inget med sjukdomen att göra, utan är kopplad till de psykologiska effekterna av inflammation, som att känna sig deppad och avskuren från andra, menar hon.

Att dessa beteenden är sammankopplade, och ökar och avtar utifrån inflammationsnivån i kroppen, fick henne att fundera på om det inte fanns motsvarande beteendemöster när kroppen är frisk.

– Tänk om det finns en serie av hälsostärkande beteenden, som att vara fysiskt aktiv, social, lära nytt, sträva efter mening, äta bra och bry sig om sin kropp, som också ökar och minskar i takt med den biologiska miljön?

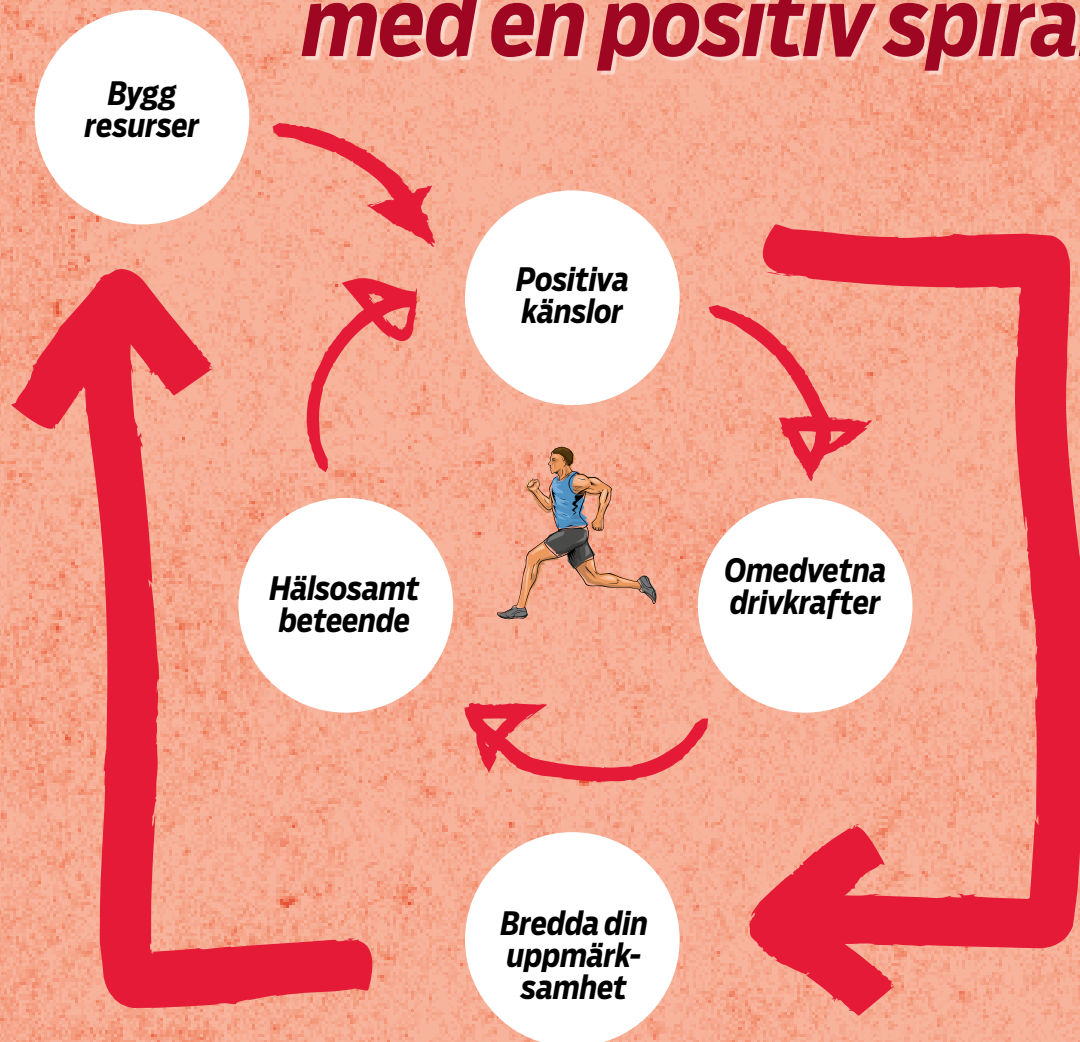
Med studier som backar upp dessa tankar har Barbara Fredrickson byggt sin

FOTO: DAN SEARS/FREDRICKSON.SOCIALPSYCHOLOGY.ORG

Barbara Fredrickson

Hon är professor vid University of North Carolina at Chapel Hill, USA, där hon leder Positive emotions and psychophysiology laboratory (PEP Lab). Hon har även skrivit böckerna *Love 2.0* (2013) och *Positivity* (2009).

Ändra din livsstil med en positiv spiral



! Barbara Fredricksons positiva spiral börjar i ett innavarv med *positiva känslor*, som leder till *omedvetna drivkrafter* som resulterar i ett *hälsosamt beteende*. Låt oss säga att du verkligen blir glad av att åka skidor (en positiv känsla). Då poppar tanken på skidåkning upp ganska ofta. Kanske tänker du på förra gången du dansade ner för puckelpisten eller hur skönt det var att glida fram i *spåret*. Detta ger signaler (omedvetna motiv) som resulterar i att du ser till att få på dig skidorna redan nästa helg (hälsosamt beteende).

Innavarvet i spiralen kan liknas vid ett beroendebeteende, där njutning får oss att

fastna i samma aktivitet om och om igen. Men utifrån Barbara Fredricksons forskning om vad som särskiljer positiva känslor från njutning, har hon lagt till ett yttervarv i spiralen.

– Jag hävdar att positiva känslor skiljer sig från lustkänslor genom att de leder in på en väg av *breddad uppmärksamhet* och *byggandet av resurser*. De positiva känslorna vidgar vår medvetenhet, ökar vår flexibilitet och ger oss ökade resurser, vilket i sin tur leder tillbaka till att förstärka positiva känslors effekt på hälsobeteendet, säger hon.

På så vis kommer du hem ännu piggare och gladare efter din nästa friluftshelg.

spiralteori. Den är för övrigt en vidareutveckling av hennes uppmärksammade *broaden and build*-teori, som beskriver hur positiva känslor får oss att vidga vårt perspektiv och bygga nya *mentala* resurser. Den uppåtgående spiralen medför att våra hälsosamma beteenden blir starkare *över tid*.

Forskningen är ännu i sin linda. Spiralteorin presenterades första gången 2013 i den vetenskapliga tidskriften *Advances in Experimental Social Psychology* och sedan dess har ett flertal studier gjorts, varav en del *ännu är opublicerade*. Bland annat återstår dessutom att testa teorin på *mer långsiktiga beteendeförändringar* på 18 till 24 månader.

PÅ KONFERENSEN PRESENERAS Barbara Fredrickson som en av de 30 mest inflytelserika psykologerna just nu och när det offentliggörs att hon tar över ordförandeposten i det internationella förbundet för positiv psykologi jublar publiken.

Men hon är också ifrågasatt, nu senast för rönen om hur positiva känslor inverkar på vagusnerven, som hjälper kroppen att lugna ner sig, men som också har att göra med hur väl vi interagerar med andra, något som är synnerligen avgörande för vårt välmående.

– Det kommer alltid kritik med framgång och det är en naturlig del av forskningsarbetet. Jag ser det som en läroprocess. Fördelen är att jag får möjlighet att bemöta kritiken i nya forskningsartiklar, säger hon.

I artikeln *Evidence for the upward spiral stands steady*, i *Psychological Sciences* majnummer 2015, *bemöter hon och kollegan Bethany E. Kok anklagelser om att de dragit för stora slutsatser om vagus-*

nervens roll. De skriver att *kritikerna själva undanhållit delar av de mätningar som Barbara Fredricksons forskargrupp faktiskt gjort*.

Barbara Fredrickson har varit i blåsväder förr. År 2005 tog hon hjälp av den chilenska psykologen Marcel Losadas, som tagit fram en formel för att bevisa *hennes 3:1-kvot*, som går ut på att det krävs minst tre positiva upplevelser för att *jämna ut* effekten av en negativ. Trots att hon även hade empiriska studier som bevisade tesen, blev det ett hårt slag mot hennes trovärdighet då Losadas matematiska uträkningar avslöjades som

motionerar”, medvetet, och alltså fortsätter motionera, medvetet. Jag tänker att det finns skäl till att förhålla sig måttfullt frågande till det som är *nonconscious*. Sedan finns det redan modeller för beteendeförändring när det handlar om livsstil och de modellerna är förhållandevis vettiga.

Samtidigt tycker Petra Lindfors att *bilden av en uppåtgående spiral* kan vara rimlig.

– Positiva emotioner verkar fylla andra funktioner än negativa emotioner och litteraturen visar tydligt att positiva emotioner är viktiga för olika aspekter av *mänskligt fungerande och varande*.

”Bry dig inte om att försöka göra saker som du inte ens har lust med när det gäller hälsa”

undermåliga. Efter incidenten gror en misstänksamhet mot henne i forskarvärlden.

Jag frågar Petra Lindfors, professor på psykologiska institutionen vid Stockholms universitet och en av de främsta forskarna inom positiv psykologi i Sverige, hur hon ser på Barbara Fredricksons senaste rön.

– Utifrån det jag har läst *finns det rimligen inte tillräckligt med empiriskt stöd för antagandet att det är just positiva emotioner som genom omedvetna processer ger upphov till beteendeförändring*.

En fråga Petra Lindfors ställer sig är hur omedvetna processer bidrar till förändring.

– Kanske är de inte omedvetna alls längre när motiv till förändring uppstår. Kanske har en individ gått från ”sjukt jobbigt att motionera” till att ”jag mår ju bra när jag

EN AV MORGNA på konferensen möter jag en svettig och högröd Barbara Fredrickson när hon kommer tillbaka till hotellet efter en löprunda. Jag kan inte låta bli att undra om hon vaknat på morgonen med ett leende på läpparna vid blotta tanken på att hon skulle få gå ut och springa före frukost. Men Barbara Fredrickson ser väldigt nöjd ut. Och reflektionen säger nog mer om mig än om henne.

– Bry dig inte om att försöka göra saker som du inte ens har lust till när det gäller hälsa, säger hon.

– Har du inte lusten kommer du inte heller att lyckas få det att bli ett hälsosamt vanebeteende. Välj i stället något som just du tycker är roligt.

I Modern Psykologi 8/2015 porträtterade Sara Hammarkrantz *flow*-mannen Mihály Csíkszentmihályi.