

KÄNN DIG

MER OM:

SJÄLV

KNOW YOUR

MORE ABOUT:

SELF

Andningen - ditt ankare i världen.

Du föds och så börjar du andas - ett första andetag!

Människan har i alla tider, och på olika platser i världen, tänkt att själen kommer in i människan genom detta första andetag.

De gamla grekerna kallade själen för Psyche. Ande och själ är olika ord för samma tanke. På latin heter det spiritus – inspireras! En del tror att inspiration kommer utifrån, från en ande eller vind, eller kanske från en gud som blåser in i människan och ger henne idéer. Andra tänker att inspiration kommer inifrån oss själva – att det är ett mentalt tillstånd.

Andningen finns alltid med dig. Den är ditt ankare – en länk mellan din kropp och jorden och luften. Andningen hjälper oss när vi måste stå ut med en situation som vi inte kan göra något åt. När vi tar vårt sista andetag, lämnar då själen oss? Det finns de som säger att man alltid ska öppna ett fönster när någon dör. Varför gör de det?

Breathing - your link to the world.

You are born and you breathe - a first breath!

From the beginning of time and everywhere in the world, people have thought that the soul enters us through our first breath.

The ancient Greeks called the soul Psyche – spirit and soul are different words for the same idea. In Latin it is called Spiritus – to be inspired. Some think that inspiration comes from outside, from a spirit or a wind, or perhaps from a god that blows into us and gives us ideas. Others think that inspiration comes from within ourselves, that it is a mental state.

Breathing is always with us – it is our nexus, a link between our bodies and the earth and the air. Breathing helps us when we have to cope with a situation we cannot do anything about. When we take our last breath, does our soul leave us? Some say that we should always open a window when someone dies. Why?

Vi smittar varandra - även med våra känslor.

Redan som nyfödda läser vi av människors ansikten runt omkring oss. Även innan vi föds tar vi del av vår omvärld. Som foster hör vi ljud, röster, puls och rytmer inifrån magen.

Från den stund vi föds utvecklas och formas vår hjärna i möten och relationer med andra.

Det sätt som du blir tilltalad och bemött på, påverkar hur du tänker om dig själv och världen. Hur människor som tar hand om dig ser på dig påverkar hur du ser på dig själv. Vi smittar varandra, även med våra känslor. Hur är det möjligt?

I ditt huvud sitter en massa så kallade spegelneuroner. Neuroner är celler i vår hjärna och spegelneuronerna gör att vi kan förstå hur andra människor känner. Spegelneuronerna är extra känsliga för hur människor runt omkring oss är och vad de gör. Hur vi pratar med varandra har också betydelse. Snälla ord eller elaka ord får oss att känna olika känslor.

Med våra spegelneuroner skapar vi en bild som ger en klang i kroppen, en form av känslövibrationer. Detta gör att vi kan känna medkänsla, även kallat empati. När du ser någon annan göra sig illa kan du uppleva det som att du själv också lider, och på så sätt kan du förstå vad den andra människan behöver. Många beskriver spegelneuronerna som medkänslans hemvist.

Feelings are contagious.

Already as new born infants we begin to read the faces of people around us. Actually, even before we are born we have begun to register our surroundings. Foetuses hear sounds, feel pulses and rhythms inside their mother's womb.

From the moment we're born our brains are formed and developed through encounters and relations with others.

The way you are addressed and met affects how you think about yourself and the world. How the people who take care of you see you, affects how you see yourself. We infect each other even with our feelings. How is this possible?

Our brains contain great quantities of so-called mirror neurons. Neurons are brain cells and mirror neurons enable us to understand how other people feel. Mirror neurons are extra sensitive to how other people around us are and what they do. How we talk to each other is also important. Nice words or nasty words provoke different feelings.

Using our mirror neurons we create an image which reverberates in our body, a kind of emotional vibration. This means we can feel empathy. When we see someone else fare badly we can experience it as if we are also suffering and can understand what the other person needs. Many describe mirror neutrons as the seat of empathy.

Du har ett universum mellan öronen! Finns det en plats där jaget sitter?

Välkommen till din hjärna! Du har ett universum mellan öronen. Och det är så gott som outforskat, dessutom. Hundra miljarder nervceller finns i din hjärna och det finns hundra miljarder stjärnor i Vintergatan.

Här bor du. Men var sitter ditt jag? Finns det en plats i hjärnan där själva jaget sitter? Var finns i så fall den platsen? Neuroforskningen, forskningen om hjärnan, har inte hittat en särskild plats i hjärnan där jaget sitter. Det som är jag består av känslor, tankar och minnen som är spridda över olika delar av hjärnan.

Neuropsykologen Paul Broks säger så här: "Det finns ingen själens styrhytt. Ingen själens pilot. Av mina känslor, tankar och minnen skapar jag berättelsen om mig själv. Människan är en berättarmaskin. Jaget är en berättelse." Nobelpristagaren i medicin 1962, Francis Crick, uttrycker det så här: "...du själv, dina glädjeämnen och sorger, dina minnen och framtidsdrömmar, din känsla av att vara en unik individ, din fria vilja – allt detta är i själva verket inget annat än beteendet hos ett vidsträckt nätverk av nervceller".

Genom våra fem sinnen tar vi varje sekund upp mer än elva miljoner informationssignaler. Medvetet kan vi under en sekund bara uppfatta en bråkdel av alla dessa signaler. Man kan säga att medvetandet är kopplat till vår uppmärksamhet. Medvetandet är som en strålkastare som belyser små delar i taget av allt som händer omkring oss just nu. Resten av alla signaler lagras i det omedvetna.

Våra erfarenheter – och även vår personlighet - påverkas av vårt omedvetna, trots att dörren dit in är dold för oss. Det innebär att vi i själva verket vet mer än vi vet att vi vet. Hur medvetandet uppstår ur hjärnan – denna gråa klump på drygt ett kilo – är fortfarande en gåta.

You have a universe between your ears!
Is there a place where your “self” is situated?

Welcome to your brain! You have a whole universe between your ears – a universe, moreover, that is tantamount to unexplored. There are a hundred billion nerve cells in your brain, as many as there are stars in the Milky Way.

Here's where you live – but where is your “self” situated? Is it in the brain? In which case, where? Neurological research, research on the brain, has yet to find a particular place in the brain where the self is situated. The self consists of feelings, thoughts and memories that are spread over different parts of the brain. We create a narrative of ourselves out of our feelings, thoughts and memories.

The neuro psychologist Paul Broks says that “There is no cockpit of the soul. No pilot. The human being is a narrative machine. The self is a narrative, a story.” Francis Crick, Nobel Prize winner in medicine in 1962 puts it like this: “...you yourself, your joys and sorrows, your memories and dreams of the future, your feelings of being a unique individual, your free will – all this is, in fact, nothing other than the behaviour of a wide network of nerve cells.”

Every second, through our five senses we take up more than eleven million information signals. Consciously, during one second, we can understand only a fraction of all these signals. We can say that consciousness is connected to our attention; consciousness is like a spotlight that illuminates small bits at a time of everything that is happening at the moment around us. The rest of all these signals are stored in our unconscious.

Our experiences – and also our personality – are influenced by our unconscious, even though the entrance to the unconscious is concealed from us. This means that in fact we know more than we know that we know. How consciousness arises from the brain – that grey lump weighing around one kilo – is still a mystery.

Rädslan - både din räddare och din hämmare.

Ibland händer det något inom dig när du går hem om kvällen, i mörkret.

Skuggorna växer. Plötsligt blir du rädd för det som annars är så välbekant och vanligt. Varför blir du rädd? Och vad är rädslan till för? Rädslan är en instinkt kopplad till amygdala, två mandelformade delar av hjärnan som är en del av det så kallade limbiska systemet. Ordet amygdala betyder också mandel.

"Amygdala fungerar som en sambandscentral som tar emot, värderar, organiserar och distribuerar viktig information från våra sinnen." Vid rädsla sänder amygdala ut signaler så att stresshormonet adrenalin skickas ut i kroppen. Kroppen blir beredd att fly. Adrenalinet får hjärtat att slå snabbare och ökar vår prestationsförmåga. Vår rädsla är helt enkelt vår livräddare. När vi blir rädda, stressade och spända påverkas också förmågan att leva sig in i andras känslor.

Det beror på att spegelneuronerna i hjärnan - som annars hjälper oss att förstå hur andra människor känner - fungerar sämre, eller inte alls. Vi har också svårare att lära oss saker när vi blir stressade och spända. Höjden av mod kan vara att övervinna sin rädsla. Generositet och mod att agera osjälviskt hänger ofta ihop.

Fear - salvation or warning.

Something happens within you when you go home at night, in the dark.

Shadows grow. Suddenly you are frightened of what is otherwise so familiar and ordinary. Why do you become frightened? What is fear all about, what is it for? Fear is an instinct linked to the amygdala, two almond-shaped sections of the brain, and part of the so-called limbic system (the word "amygdala" means "almond" in Latin).

Anna Kåver, a psychologist and psychotherapist, You can describes the function of the amygdala as "a coordination centre, which receives, evaluates, organises and distributes important information from our senses". When experiencing fear, the amygdala send out signals which release the stress hormon adrenalin into the body. The body becomes ready to flee. Adrenalin makes the heart beat faster and increases our ability to perform. Fear is quite simply our lifesaver. When we become fearful, stressed and tense, our ability to enter into, to empathize with others' feelings, is also affected.

This is because the mirror neurons in the brain, which otherwise help us to understand how other people feel, function less well – or not at all. It is also more difficult for us to learn things when we are stressed and tense. The pinnacle of courage can be to overcome fear. Generosity and the courage to act unselfishly are often connected.

Känslor är signaler från dig själv till dig själv om dig själv.

När du ligger på den varma vattensäcken tar din hjärna emot en mängd signaler från kroppen som väcker olika känslor.

Man kan säga att känslor är signaler till oss själva, från oss själva, om oss själva. Men vad består egentligen känslor av? Känslor är elektriska och kemiska signaler i vår kropp. Känslor väcks ofta av våra sinnesintryck; syn, hörsel, lukt, smak och beröring, men också av tankar, minnen, drömmar och fantasier. Känslor sätter igång hela kroppen; när du är arg vill du kanske slå någon, när du är glad vill du kanske hoppa och dansa runt.

Händelser vi är med om och känslor som uppstår i oss lagras i hjärnan. Alla har vi ett bibliotek av minnen och känslor vi upplevt. Det betyder att allt vi upplever sorteras och jämförs med tidigare minnen från liknande händelser. Våra tidigare minnen hjälper oss helt enkelt att orientera oss i nuet. Hjärnan har kartor för varje kroppsdel, den vet vad kroppen känner. Kroppen, i sin tur, kan göra så att hjärnan förstår vad som händer. Hur kan kroppen och hjärnan förstå varandra?

Vilket språk talar de? I kroppens blodomlopp skickar hjärnans nervceller ut en massa signaler som är fyllda med olika meddelanden. Dessa signaler kallas för signalsubstanser och de är känslornas kemiska budbärare.

Varför behövs känslorna? Enligt hjärnforskaren Antonio Damasio är både medvetna och omedvetna känslor en viktig källa till rationellt tänkande, och därmed betydelsefulla för vår förmåga att fatta kloka beslut. Hjärnan hör ihop med kroppen just genom känslorna. Kroppen är hjärnans länk till omvärlden - utan den klarar sig inte hjärnan. I den meningen kan inte tanken befrias från sin kroppsliga förankring. Tankandet är en process som uppstår inte bara i växelverkan mellan hjärnan och kroppen, utan även i kontakt med vår omvärld.

Vetenskapligt kan man idag bevisa att känslorna kommer några millisekunder före tanken och inte tvärtom. Detta understryker vikten av att vara uppmärksam på sina känslor – att känna sig själv.

*Feelings are signals from ourselves,
to ourselves, about ourselves.*

***When you lie on the warm waterbed, your brain takes in signals
from the body that awaken different feelings.***

We can say that feelings are signals to ourselves, from ourselves, about ourselves – but what do feelings actually consist of? Feelings are electric and chemical signals in our body. They are often fired by our senses – sight, hearing, smell, taste and touch – but also by memories, dreams and fantasies. Feelings kindle the whole body: when we are angry, we want to hit someone; when we're happy, we want to jump up and down or dance.

Events we are part of and the feelings that arise in us are stored in the brain. We all have a library of memories and feelings that we have experienced. This means that everything we experience is sorted and compared with previous memories from similar happenings. Actually, our early memories help us orient ourselves in the present. The brain has maps for each part of the body; it knows what the body feels, and in turn, the body can make the brain understand what is happening. How can the body and the mind understand each other?

What language do they speak? In the circulation of the blood, the mind's nerve cells send out a mass of signals that are filled with different messages. These signals are called signal substances and they are our feelings' chemical messengers.

Why do we need feelings? According to the brain researcher, Antonio Damasio, both conscious and unconscious feelings are important sources of rational thinking and therefore vital for our ability to make wise decisions. The brain connects to the body through feelings. The body is the brain's link to the outside world – without the body, the brain wouldn't manage. In this sense, thoughts cannot be separated from their bodily anchorage. Thinking is a process that arises not only in the interaction between the brain and the body, but also in our contact with the surrounding world.

Scientifically, we can now prove that feelings come a few millionths of a second before thoughts and not vice versa. This underscores the importance of being alert to our feelings – to know ourselves.

Lubb dubb, da-dunk

Så låter hjärtats slag på olika språk.
Längtan och kärlek, förändrar vårt
seende och världen liksom framträder
på ett annat sätt.

Lubb dubb, da-dunk... Så beskrivs hjärtats slag på olika språk. Längre såg människan inte hjärtat som en muskel utan som ett rum där våra känslor och vår personlighet bodde. Hjärtat beskrivs ofta som kärlekens plats. I antiken Grekland trodde man att själen bodde både i hjärtat och i hjärnan. Hjärnsjälen, psyche, var evig medan hjärtsjälen, thymos, stod för det fysiska livet. Filosofen Aristoteles, som levde i antiken Grekland, beskrev hjärtat så här: "Hjärnan är ett organ av mindre betydelse, själen sitter i hjärtat, som styr kroppen."

Ingen hjärtkirurg har ännu kunnat se känslan eller själen i hjärtat, ändå finns det forskare idag som menar att hjärtat förmedlar känslor till hjärnan. En sak är alla överens om - hjärtat är ett organ som märks. Både kärlek och rädsla får vårt hjärta att slå snabbare. Och det är inte bara hjärtat som slår snabbare vid kärlek. Spegelneuronerna - våra hjärnceller som hjälper oss att känna med andra människor - blir som galna när vi blir förälskade. När vi är kära blir vi som kameleonten och försöker spegla och efterlikna den andras kroppsrörelser (samma typ av spegling som enligt spädbarnsforskningen sker mellan föräldrar och spädbarn). Vi söker något gemensamt, och resonans uppstår! När kärleken tar slut, upphör spegelneuronerna att spegla och den speciella kärleksklängen tystnar.

Lubb dubb, da-dunk

The sound of the heart in different languages.

Love and longing changes our seeing

– the world appears differently

Lubb dubb, da dunk, da dunk... so is the heart beat described in various languages. For a long time the heart was not seen as a muscle but as a space or a chamber where our feelings and our personality lived.

The heart was often described as the abode of love. In ancient Greece, it was thought that the soul lived in both the heart and the brain – the mind/soul, the “psyche” was eternal, while the heart/soul, the “thymos” stood for physical existence. The ancient Greek philosopher Aristotle described the heart in the following way: “The brain is an organ of less import; the soul abides in the heart, which rules the body.”

Although no cardiac surgeon has been able to see feelings or the soul in the heart, there are scholars today who believe that the heart mediates feelings to the brain. However, everyone agrees on one point: the heart is an organ that commands our attention. Both love and fear make our heart beat faster – and not only the heart beats faster with love: the mirror neurons, our brain cells that help us to feel empathy with others, go beserk when we fall in love! When we are in love we become like cameleons, trying to reflect and imitate the other's body movements (the same kind of mirroring that, according to research on infants, takes place between parents and their babies). We seek something in common, to share, and we find resonance. When love ends, the mirror neurons cease to reflect and that special sound of love is silenced.

**Älskar. Älskar inte.
Känslor väcker tankar.
Tankar väcker känslor.**

**Älskar. Älskar inte. Älskar. Älskar inte.
Ibland är det svårt att bestämma sig.**

Vi både vill och inte vill. Som om det satt ett helt gäng av "jag" där inne och ville olika saker; många olika jag som inte kan bestämma vem det är som ska bestämma. Vem är det som bestämmer? Är det inte jag?

Man kan se jaget som en dirigent som ska samordna alla instrumenten i orkestern, där instrumenten är som olika delar i vår personlighet. Känslor väcker tankar – tankar kan väcka känslor. Känslor och tankar jobbar i team. Positiva tankar och känslor håller gärna ihop. Likadant är det med sorgsna tankar och känslor.

*I love you, I love you not.
Feelings set thoughts in motion.
Thoughts set feelings in motion.*

***I love you. I love you not. I Love you. I love you not.
Sometimes it's hard to decide.***

We both want and don't want to. As if there was a whole gang of "selves" in there, each wanting something different, many different selves that cannot decide who should decide. Who decides? Isn't it me?

We can see the self as a conductor who has to coordinate all the instruments in the orchestra and the instruments are different parts of our personality. Feelings awaken thoughts, thoughts can awaken feelings. Feelings and thoughts work in a team. Positive thoughts and feelings like to bond together – as do sad thoughts and feelings.

Är drömmen ett fönster till det omedvetna?

Har du tänkt på att vi människor ägnar en tredjedel av våra liv i ett tillstånd med slutna ögon och sänkt medvetande? När vi sover drömmer vi ibland.

Berättar drömmar något för oss – är drömmen ett brev från dig själv till dig själv? Kanske är drömmen vårt fönster till det omedvetna?

I västvärlden var det under 1800-talet populärt att se drömmen som problemlösare och moralisk vägledare. Drömmar ansågs även kunna varna för framtida faror, eller också var drömmen ett uttryck för kroppsliga signaler och kunde t.ex. förebåda sjukdom. Enligt psykoanalysens fader Sigmund Freud, som skrev boken *Drömtydning* år 1900, har drömmaren själv nyckeln till sin dröm. Freud var inte först med sina drömteorier, människor har i alla tider och i olika kulturer funderat över drömmen och vad drömmar kan betyda. I många asiatiska kulturer tror man att själen lämnar kroppen när man sover och att den ger sig ut på vandring. Drömmen är själens upplevelser under vandringen.

En annan uppfattning som förekommer i många kulturer är att den drömmandes själ kan lämna kroppen som en annan varelse, kanske som en mus eller en orm under drömmen. Drömmar kan också tolkas som budskap från gudar eller andar som vill berätta om framtiden – en tolkning som förekommer i många afrikanska religioner.

Under 1900-talet var den naturvetenskapliga uppfattningen att drömmen var en biprodukt av osammanhängande hjärnaktivitet under sömnen. Många hjärnforskare och psykoanalytiker menar idag att drömmen väver sin berättelse av starka känslor som vi inte uppmärksammat när vi är vakna. Eftersom drömmen speglar känslor, sinnestämningar och attityder som vi kanske inte alltid är medvetna om, kan den hjälpa oss att se världen och oss själva på ett nytt sätt. Även när vi drömmer är vi berättelsemaskiner.

Are dreams a window to your unconscious?

Have you ever thought about the fact that we human beings spend one third of our lives with our eyes closed and our consciousness lowered? When we sleep we sometimes dream.

Do our dreams tell us anything? Are your dreams letters from you to yourself? Are your dreams a window on your unconscious?

During the 19th century, in the West, it was popular to think of dreams as solutions to problems and as moral guides. Dreams were even thought to be able to alert us to future peril or be expressions of bodily signals and thus be able to forewarn us of illness, for example. According to the father of psychoanalysis, Sigmund Freud, who wrote the book *The Interpretation of Dreams* in 1900, we dreamers possess the key to our dreams. Freud was not the first to have theories about dreams – people have always, in all times and cultures, wondered about dreams and what they can mean.

In many Asian cultures, people believe the soul leaves the body when we sleep and wanders about. The dream is what the soul experiences as it wanders. Another idea that occurs in many cultures is that the soul of the dreamer can leave the body as another creature, perhaps a mouse or a snake, during the dream. Dreams can also be interpreted as a message from the gods or spirits who would relate the future; this is an interpretation of dreams that we find in many African religions.

During the 20th century, the scientific view was that dreams were a by-product of unconnected brain activity during sleep. Today many brain experts and psychoanalysts think that dreams weave their narratives from strong feelings that we have not noticed when we are awake. Since a dream reflects feelings, moods and attitudes that we are not always aware of, it can help us to see the world and ourselves in a new way. Even when we dream we are narrative machines.

