**Minnesanteckningar_ht19m2**
*(20191014)*

Vad har hänt sen vårt senaste samtal. På nyhetsfronten en hel del som vi började samtala kring: Turkiets invasion i norra Syrien riktade mot kurderna. Ett fullständigt vansinnigt övergrepp – varför ingriper inte världssamfundet? Vilka intressen utöver Erdogans ligger bakom? Är konflikten lösbar? Det fanns många frågor men knappast några svar annat än möjligtvis förklaringar som ligger långt tillbaka i tiden. Vi talade också om Nobelpriset i litteratur och om det litterära går att skilja från det politiska. Och förstås Sara Danius och Akademins makalösa Robinsonfasoner att tillgripa en förtroendeomröstning av en person som i det läge hon var knappast kunde stå emot.

Annars handlade kvällen samtal om teman om tankar och tänkande som vi bestämde vid förra tillfället:

- ✔ Hur skall jag hantera mina ostrukturerade tankar och mitt ältande
- ✔ Hur vässar vi vårt eget tänkande

Jag nämnde om ett P1 program, Kropp och Själ,  som gav mig samtalsidén:

**Förändra tankar – hur gör man?**

55 min - tis 10 sep kl 10.04

Försöker du förstå och tolka tankarna, jobbar du för att kontrollera dem eller låter du dem bara fladdra förbi medan du koncentrerar dig på annat? Hör om olika terapeutiska metoder för att förhålla sig till tankar.

… och delade ut en ostrukturerad mind map plus min favoritdikt

```
I keep six honest serving-men
(They taught me all I knew);
Their names are What and Why and When
And How and Where and Who.
```

...till hjälp att strukturera samtalet.

Samtalet kom att handla mycket om ältande och nattligt störande tankar. Å ena sidan kan man se ältande och störande tankar som varningssignaler kring problem som måste lösas. Å andra sidan kan ältandet resultera i blockering att verkligen tänka ut bra lösningar. Ältande kan också vara uttryck för maktlöshet  och oro. Ältande och klagande personer som tvingar på andra sina negativa tankar vill man knappast umgås med. De dränerar energi från sin omgivning.

Avledande manövrar för att komma ifrån ältande kan vara

- ✔ att göra något annat – gärna fysiskt (typ städa, promenera, lyssna på ljudbok eller pod)
- ✔ fokusera på andningen
- ✔ skriva ner sina tankar så strukturerat som möjligt
- ✔ bara konstatera att tankarna kommer

Vi fick också höra om roliga exempel på ”triggers” och önsketänkande. Och hur förälskelse sätter klokt tänkande ur spel. Och hur målbilder kan stimulera. Och att skamkänslor ofta kan vara orsak till tankar som sitter kvar i huvudet.

Den andra frågeställningen, hur vässar vi vi vårt eget tänkande, handlade om att lära sig lösa problem som är nya och hur vi tränar oss till det.
Skolan bidrar i hög grad till det vertikala tänkande, som snarare är ett inhämtande av ”färdiga” kunskaper och imiterande av vad andra tänkt ut. Det handlar mer om att minnas saker och ting.

Att lära sig tänka själv och tänka ut något nytt som inte finns sen tidigare, lateralt tänkande, handlar om att vara kritisk till etablerad kunskap, att tänka utanför boxen och att bryta destruktiva mönster.

Några punkter som kan vara till hjälp i det laterala tänkandet

- ✗ fokusera på ”här och nu”
- ✗ håll dig på spåret
- ✗ stäng ute egot
- ✗ lita på kalkylen snarare än begäret

Vi kom också in på ämnena motivation, behovet av visioner och målbilder samtidigt som vikten av att fokusera på en sak i taget och att skapa etappmål betonades.

Två ämnen bestämdes för samtal den 28 oktober:

- ➢ är skolan till för individen eller samhället
- ➢ vi lever idag i en aggressiv missnöjeskultur. Vart har tacksamheten tagit vägen?

/Per-Johan