

2007 i backspegeln

Hjärndoktorn brukar han kallas, *Nisse Simonson*. Men en av årets stora inspiratörer, mannen som toppar listorna över Sveriges mest eftertraktade talare, är en före detta kirurg från Östersunds lasarett. Dock med hjärnan som passion.

”Det lönar sig att vara optimist”

För fyra år sedan sadlade han om från jobbet som överläkare och kirurg till professionell talare. Hundra dagar om året turnerar han landet runt med föreläsningar som drar fulla hus. Föreläsningar som förvisso handlar om hur vår hjärna fungerar men också om våra höga sjukskrivningstal, om vår förmåga att tänka oss friska och hur man får allt att gå ihop.

En gråkulen vinterdag talar han på Kompetensmässan i Stockholm under rubriken ”Varför mår vi så dåligt när vi har det så bra?”

– Sverige är det land där folk äter bäst, motionerar mest och har bäst arbetsmiljö, börjar han. Vi reser dessutom mer och bor bättre än någon generation före oss. Ändå mår vi dåligt, antalet deprimerade ökar. Varför är det så?

Det är, menar han, själva den existentiella olusten som vi måste ta itu med. Och så drar han i gång, med fakta och drastiska exempel, för att visa oss hur.

– Vi tänker ungefär 50 000 tankar per dag. Om nittio procent av dem är svartfärgade är det klart att det påverkar kroppen. Hjärnans främsta funktion är att bevara hälsan. Men den kan inte skilja på inbillade och verkliga hot. Lär dig att känna igen de negativa tanke-mönster du duschar dig med, och stoppa de negativa tankarna. Tänk positiva tankar i stället. Det spelar ingen roll om de är sanna eller inte. Det går bra att inbilla sig.

– Tankar formar hjärnan. Så titta inte på otäcka filmer – det får konsekvenser. Gå in i barnens rum och titta på dem när de sover. Var tacksam.

– Vi föds till ett liv med 700 000 timmar eller 30 000 dagar på kontot och 3,5 miljarder hjärtslag. Detta ska räcka till för att få se barnbarnen födas och kanske också börja skolan. Ta vara på det.

– Och sluta prata sjukdomar, om det inte är med någon som har jäkligt bra betalt för att lyssna. Få sjukdomar är så intressanta att de är något att prata om.

Sjukskrivning är fullständigt livsfarligt, fortsätter han.

– Av dem som är sjukskrivna tre månader kommer sex av tio aldrig tillbaka i jobb. Därför borde alla sjukskrivna vara på jobbet åtminstone fyrtio minuter per dag och fika med arbetskamraterna, för att få lite positiv energi och inte bli så ensamma.

Med rep som han drar ut och måttband som han klipper av demonstrerar han vår korta tid på jorden.

– Min pappa blev 69 år, min farfar 70.



Nisse Simonson kallar sin stil ”edutainment” och han vill lära, roa och beröra. ”Visst har jag lite billiga knep. Men jag vill få folk att tänka till,” säger han.

Om jag följer statistiken har jag fem och ett halvt år kvar att leva. Sådant stämmer till eftertanke. Hur vill vi skriva de sista kapitlen i vårt liv? Vad vill vi att barnbarnen ska säga när vi dör? Ska de säga ”vad tur att morfar fick dö, han som gnällde hela tiden” eller ”vad tråkigt att morfar dog, han som älskade livet”?

Så där går han på. Och publiken skrattar och nickar. Det han säger är inget nytt, det påpekar han själv. Budskapet – att det går att träna sig i att må bättre om man tänker positivt och försöker vara tacksam över det man

”Hjärnan tänker i tusen ord per minut. Ju snabbare man läser, desto bättre läser man därför att det matchar hjärnans takt.”

har – det är det som många livsstils-konsulter som försöker lära oss. Så varför vill så många höra just honom säga det?

Vi träffas några dagar senare vid en morgonfika på Centralen. Nisse Simonson kommer från Linköping, mellanlandar i Stockholm för en dag och ska vidare till nya föredrag i Göteborg och Oslo.

– Varför folk vill höra mig?

Han dröjer med svaret. Är det dialekten, funderar han? Det norrländska fyrkantiga sättet?

– Kanske för att jag inte tar mig själv på så stort allvar. Jag menar, ser man ut som en korsning mellan Sune Mangs och Göran Persson måste man kunna driva med sig själv. Och gör man det får folk en mer välvillig inställning till det man säger.

Han kallar sin stil ”edutainment”.

– Jag vill roa folk och dunka in litet sanningar samtidigt. Lära, roa och be-

NISSE SIMONSON

Ålder: 65 år.

Yrke: Pensionerad överläkare och kirurg, proffstalare, skribent, kåsör och tecknare.

Aktuell: Med nya boken ”Hjärnpiller” (Jengel förlag, 2007). Dessutom en av Sveriges mest eftertraktade talare.

Har tidigare givit ut: Kåserisamlingarna ”Hjärnbruk” och ”Hjärnvägar” (som ligger på boken toppen bland fackböcker).

Bor: I Östersund.

Familj: Hustru Beatrice (Bisse kallad, ”för man kan inte be en Beatrice gå ut med sop-påsen”). Två vuxna barn och tre barnbarn. Och hunden Simson.

Äter: Rötter, nötter, frukt och grönt brukar han säga. Plus det som simmar, hoppar och flyger. Fast egentligen helst husmanskost, som rotmos och fläsklägg, pytt i panna och stekt strömming.

Favoritläkemedel: Dricker varje dag en klunk Omega 3-fett. ”Det har hjälpt mig bli kvitt en hel del av min värk.”

röra. Visst har jag lite billiga knep, men jag vill få folk att tänka till.

Sedan är det naturligtvis så, medger han, att läkarauktoriteten spelar in.

– Budskapet är förpackat i hundra kilo kirurg. Jag har tagit hand om döda och döende i 35 år, stått i blod och avföring, sett mina vänner obduceras. Klart att jag rider på den långa läkarefarenheten.

Reumatism gjorde att Nisse Simonson fick sluta operera och hitta ett nytt sätt att förhålla sig till sitt yrkesliv.

– Sextio sjuttio timmars arbetsvecka ibland, 600–700 operationer per år som mest och ständigt störd nattsömn – det hade ett pris. Immunsystemet gjorde en kullerbytta och förklarade krig mot lederna. Jag fick först ulcerös colit och så reumatism.

Men att starta en andra karriär i sextioårsåldern – hur bär man sig åt?

– Man får vända på det. Tänka ”är det så kul egentligen att gå upp mitt i natten och skära i en buk?” Sen var det hustrun som sa: ”du har ju alltid kunnat få folk att skratta och så läser du jämt, kan du inte göra något av det?”

Hustru Beatrice skickade in hans papper till en talarförmedling och i dag bygger Nisse Simonson sina föredrag på de hyllmeter böcker han slukar varje år. Han läser i snitt en bok per kväll. För tio år sedan gick han en snabbläsningskurs i London, lärde sig läsa på ett nytt sätt och fyrdubblade sin läshastighet. Öva upp hjärnan genom att läsa snabbt borde vi alla göra, tycker han.

– Hjärnan tänker i tusen ord per minut. Ju snabbare man läser, desto bättre läser man därför att det matchar hjärnans takt. Läs i block och ögna texten, läs inte ord för ord.

Hjärnan, som Nisse Simonson beskriver som ”ett organ med kalvsyltekon-sistens jag ägnat tjugo år åt att försöka begripa” blev han intresserad av första gången han gjorde en skaloperation.

– Hjärnan är ett så fantastiskt plastiskt system, som ändras med varje tanke. Och varje tanke i dur eller moll signalerar med hormoner, nervsignaler och neuropeptider till vår kropp och vårt immunsystem.

Därför, menar han, är det så viktigt med livsglädje och med skratt.

– Skrattet mobiliserar samma område i hjärnan som morfin. Jag är i grunden optimist. Jag menar, vem skulle vilja bli opererad av en pessimistisk kirurg: ”Det här går nog åt helvete?”

– I vår kultur anses det fint att vara pessimistisk och vemodig. Enligt Freud och de andra dysterkvistarna är livet

”Ser man ut som en korsning mellan Sune Mangs och Göran Persson måste man kunna driva med sig själv. Och gör man det får folk en mer välvillig inställning till det man säger.”

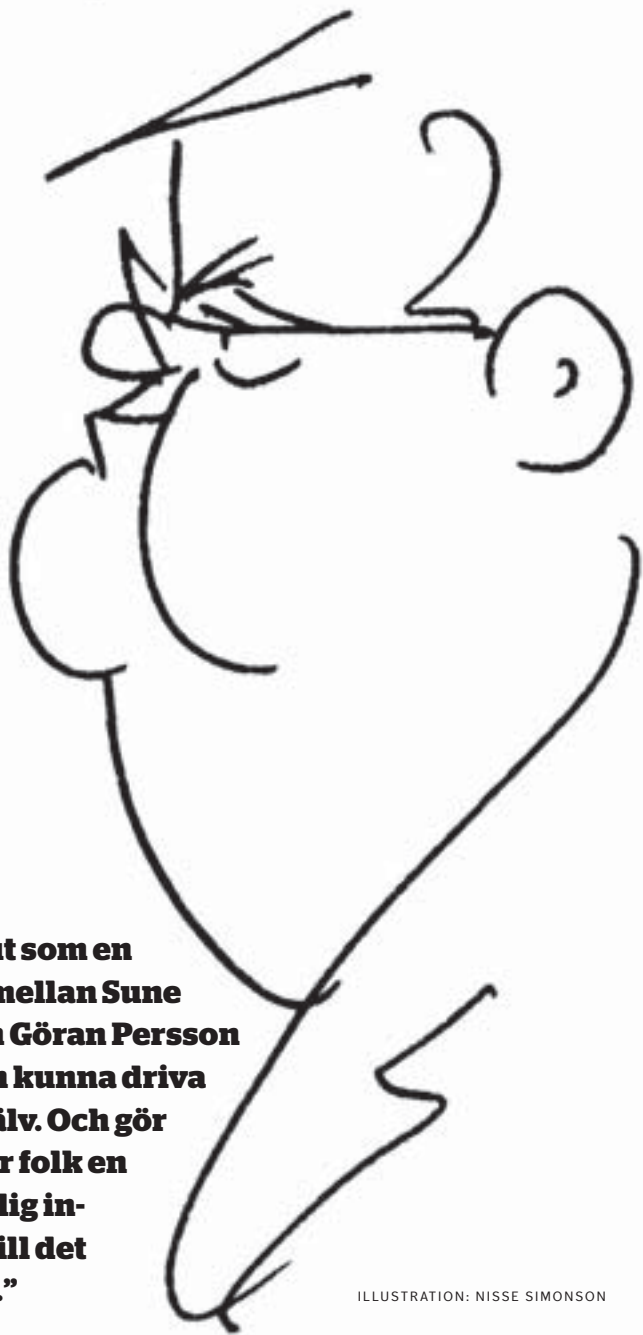


ILLUSTRATION: NISSE SIMONSON

ett enda långt helvete och sedan dör vi. Men jag tycker man ska ta på sig de rosa glasögonen. För det lönar sig att vara optimist. Rent vetenskapligt kan man visa att optimister lever längre och är friskare än pessimister. Positiva människor har bättre överlevnad efter en hjärtinfarkt till exempel, de har bättre effekt av läkemedel och mindre ont efter en operation.

Sin egen positiva attityd har han arvt från pappa Gunnar, lanthandlare i Strömsund. Han började varje dag med att gå ut på farstubron och säga: ”Vilken tur jag har som är frisk och har mitt roliga jobb att gå till.”

– Och den gudomliga rättvisan visar att både pessimister och optimister får rätt. För livet går tankens väg.

Att åka runt och föreläsa så värst många år till är det inte säkert att Nisse Simonson gör. För han vill hinna med lite mer i livet. Skriva en bok åt

barnbarnen, till exempel. Och fundera kring vad alltihop går ut på, vad som egentligen är meningen med livet.

– Har man ställt sig den frågan en gång kan man inte släppa den. Meningen med livet är nog att vara lycklig. Så enkelt är det. Och så svårt. Som biolog är jag inte religiös. Men jag har sett döden på nära håll så många gånger. Och jag skulle vilja få ihop en bild av livets pussel som jag kan både leva och dö med.

Och hur vill du dö?

– Inte alls, egentligen. Men smärtfritt förstås, och omgiven av dem som står mig nära. Fast jag vill hinna med att säga något elegant. Det vore snöpligt att dö i sömnen, då blir man ju lurad på applåderna.

ASTRID JOHANSSON är reporter på DN Söndag. astrid.johansson@dn.se

ANN-SOFI ROSENKVIST är fotograf på DN. sondag@dn.se

NISSES TIPS - SÅ MÅR DU BÄTTRE

▶ Sätt stoppkloss för de negativa tankarna. Livet går i tankens färdriktning.

▶ Tänk på att surkartarna lever sju år kortare än gladskitarna.

▶ När du går hemifrån på morgonen, säg till dig själv att det ska bli en jättebra dag.

▶ Gör något roligt varje dag. Och skriv varje kväll upp tre roliga saker som har hänt.

▶ Promenera mera. Alla genier har promenerat. Sätter man fart på sina stora muskler så öppnar man för kreativitet.

▶ Din tid är din egen, städa bort ”onödorna” och gör bara sådant som du själv tycker är viktigt.

▶ Livet är som en spegel, man får tillbaka det man skickar in.