

## Vad är mindfulness?

Alla vill vi må bra. Vi strävar därför efter att få mer av det som vi mår bra av och mindre av det som vi mår dåligt av. Denna strävan fungerar ganska bra för oss när det gäller många saker i livet. Men ibland verkar det som att ju mer vi kämpar för att bli av med vissa saker, desto mer får vi av just det som vi vill bli av med. Detta gäller framförallt för upplevelser vi har ”innanför huden” d.v.s. våra känslor, tankar och minnen.

Vi kanske har försökt att bli av med skrämmande eller sorgliga minnen eller med obehagliga känslor som sorg, oro/rädsla, eller osäkerhet. Eller vi kanske kämpar för att bli av med en smärta som sjukvården inte lyckats hitta något bot för.

Livet kan ibland nästan kännas som en enda lång kamp mot obehagliga känslor och tankar. Mindfulness är inte en metod som hjälper oss att bli av med dessa upplevelser. I alla fall inte direkt. Mindfulness handlar mer om att utveckla ett annorlunda förhållningssätt till det vi upplever. Ett förhållningssätt präglad av vänlig medkänsla, öppenhet, icke dömande och varsam nyfikenhet.

När man pratar om acceptans inom mindfulness handlar det alltså inte om att ge upp utan snarare att sluta göra det som inte fungerar.

Eller som ”sinnesro-bönen” uttrycker det:

Gud ge mig sinnesro att acceptera det jag inte kan förändra  
mod att förändra det jag kan och förstånd att inse skillnaden

Om vi har svårt att använda ordet gud så kan vi rikta bönen till något annat som vi tror eller vågar hoppas på, t.ex. en inneboende dimension hos oss själva. Men hur gör vi då för att acceptera det vi inte kan förändra?

Kanske kan vi göra en liknelse med att segla; om det blåser nordlig vind så blåser det nordlig vind vare sig vi vill det eller inte. Genom att acceptera det så kan vi smartare utnyttja detta även om vi vill segla söderut. Istället för att bekämpa vinden, anpassar vi våra segel efter den. Vi observerar/accepterar vinden och anpassar vår segling därefter.

På samma sätt kan vi försöka förhålla oss till de känslor, tankar och minnen som vi finner obehagliga inom oss själva. När vi ”mindfullt” försöker att acceptera dessa innebär det inte att vi ger upp och låter obehaget driva oss bort från det vi värderar som viktigt i våra liv. Vi kan fortfarande bestämma åt vilken riktning vi vill att ”vår båt”/våra liv ska färdas.

Man skulle kunna säga att vår medvetna närvaro gör att vi bättre kan anpassa våra segel efter väder och vind och på så sätt segla smidigare. Även när det går kraftig sjögång i våra liv.



## Mindfulness kallas ibland på svenska för "medveten närvaro"

Egentligen borde det heta "här"varo – eftersom det är "här" vi rekommenderas att vara med vår uppmärksamhet. Här och i denna stund.

De flesta av oss är sällan "här och nu". Våra tankar för oss till upplevelser vi minns i vårt förflutna eller till vad som kan hända i framtiden.

När vi inte är här och nu med vår uppmärksamhet är det som att vi lämnat över vårt liv till "autopiloten". I litteratur om mindfulness/medveten närvaro används ofta ordet "autopilot" för att beskriva vårt "icke uppmärksamma" tillstånd. Många av våra beteenden är automatiserade, t.ex. kan vi göra en del rutinsysslor automatiskt medan vi tänker på något annat. Våra liv kan fungera bra ändå.

Problemet är när våra "auto-piloter" styr våra liv i annan riktning än dit vi vill.

Ett exempel på detta är när vi automatiskt låter våra rädslor och flykt-impulser styra våra beteenden även i situationer som egentligen inte är farliga.

Vi kanske t.ex. tidigare har blivit biten av en hund. Vi har därför kanske utvecklat en tendens att uppleva alla hundar som farliga.



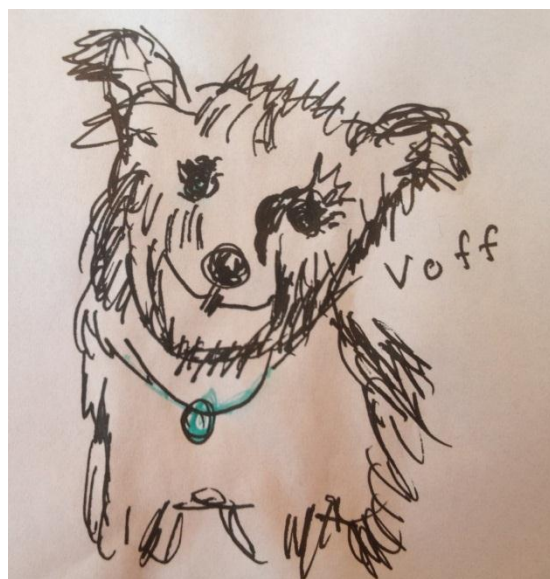
*En gammal ovän*

När vi ser en hund värderar vi därför automatiskt även denna hund som farlig. Vi känner rädsla och får en impuls att fly. Om vi inte är medvetet närvarande här, utan låter "autopiloten" styra så blir vår automatiska reaktion att vi flyr bort från hunden.

Om vi däremot är medvetet närvarande observerar vi att vi just nu har den dömande tanken att hunden är farlig, vi observerar också att vi har rädsla och att vi har en impuls att fly. Samtidigt som vi har dessa automatiska tankar, känslor och impulser så kan vi välja vad vi vill göra.

Eftersom denna hund faktiskt ser snäll ut så bestämmer vi oss för att inte låta våra automatiska tankar, känslor och impulser styra oss. Vi väljer därför att inte fly utan går istället fram och hälsar på hunden.

Vår medvetna närvaro ger oss nu möjlighet att upptäcka att den här hunden verkligen är snäll. Om vi låtit "autopiloten" styra och vi hade flytt bort från hunden hade vi fortfarande trott att alla hundar var farliga.



*En ny vän*

Alla människor har förmåga till att vara medvetet närvarande. Vi har dock också starka tendenser inom oss till att lämna över till "autopiloten". Om vi vill stärka vår medvetna närvaro måste vi därför regelbundet träna den.

Precis som att träna muskler på gym ger regelbunden träning resultat. Ju mer vi tränar desto starkare blir vi i våra "mindfulness-muskler".