

MINDFULNESS SJU GRUNDPRINCIPER

1

ICKE DÖMANDE

2

TÅLAMOD

3

NYBÖRJARSINNE

4

TILLIT

5

ICKE-STRÄVAN

6

ACCEPTANS

7

SLÄPPA TAGET

MINDFULNESS SJU GRUNDPRINCIPER

1. ICKE DÖMANDE (Non-judging)

Mindfulness utgår från att varje människa har en observatör eller ett opartiskt vittne som på ett opartiskt sätt kan iaktta det som händer. För att få kontakt med denna "objektiva" del (hitta gärna på ett smeknamn för detta "jagtillstånd") så bör man lära sig att dra sig ur det subjektiva tillstånd av bedömningar, tolkningar och värderingar av våra upplevelser och erfarenheter, som vi annars ständigt är fångade av. Detta är så invant att vi normalt inte tänker på det (*"Jag vet inte vem som upptäckte vattnet men jag är säker på att det inte var en fisk"* – Lars-Eric Uneståhl) men när vi lär oss att se på detta utifrån, så upptäcker vi att vi "normalt" inte upplever "saker som dom är" utan att vi hela tiden ser det som händer genom våra färgade glasögon (filter i NLP), där "verkligheten" tolkas och värderas utifrån våra åsikter, attityder, intressen och värderingar. Vi gör bedömningar, sätter etiketter och ställer diagnoser, vilket gör att vi hör inte ett ljud utan en bil, vi ser inte en tonåring utan en ligist etc. Denna kategorisering i bra och dåligt, gillande-ogillande, m.m. gör att det som inte får plats i dessa "fack" försvinner ur vår medvetenhet och vår uppfattning om verkligheten blir både snäv och begränsad och leder till ett svart- och vitt -tänkande.

Det du får lära dig i kursen "Mindfulness Practitioner" är att bli medveten om dina "glasögon" och vilken "färg" de har. Genom denna medvetenhet skapas en frigörelseprocess där man ser igenom sina fördomar och får dessa automatiserade tolkningar att försvinna.

För detta räcker det med att observera processen. Däremot görs inget medvetet försök att stoppa den utan det räcker med att iaktta det som händer. Upplever man sina bedömningar som något negativt som det gäller att bli av med så har man ju gjort en bedömning och värdering av "bedömningen". Allt som behövs är istället att observera det som händer utifrån en utomstående position, däremot inte att försöka interferera med processen. Tillåt tankarna att komma och tillåt dem att försvinna, varefter du återgår till att observera.

Vi vill påpeka redan här att automatiserade tankar och beteenden också har en positiv sida. De skapar trygghet, sparar energi etc. Idrotten bygger t.ex. i stor utsträckning på en väl inövad automatik där man inte behöver tänka utan "kroppen vet vad man ska göra" (ifr. Värdet av "mindlessness eller Singlemindedness")

När jag (Lars-Eric Uneståhl) diskuterade detta med Jon Kabat Zinn så höll han med om det. Varför han inte hade tagit upp detta berodde till stor del att det första Mindfulness programmet var utvecklat som ett stresshanteringsprogram, där det gällde att få bort de automatiserade tankar och bedömningar som gav upphov till de negativa stresseffekterna. Under Mindfulness practitioner kursen kommer vi därför att också fokusera på att förändra "bedömningssystemet" genom observation och ökad medvetenhet. I fortsättningskursen "Mindfulness" Practitioner blir det sedan dags att också lära oss att också använda "Mindlessness" och "Singlemindedness".

2. Tålamod (Patience)

I en nyutkommen bok – ”Tänkvärt” som innehåller 52 egna tänkeord så lyder tankeordet för vecka 48: De 5 T som behövs för att bli framgångsrik är Tid, Träning, Tro, Tillit och Tålamod. Av dessa 5 är 2 grundprinciper i Mindfulness (Tålamod och Tillit) men alla fem hänger samman och är alla nära kopplade till Mindfulness. Träningen är den viktigaste delen av Mindfulness (varken Mental Träning eller Mindfulness kan man läsa av sig till utan måste göras och upplevas). För att träning ska bli effektiv fodras tid, tro, tillit och tålamod.

Förändringar i Mindfulness liksom i Mental Träning händer inte över en natt utan kommer gradvis genom en regelbunden, systematisk och långsiktig träning. För att lyckas med detta fodras såväl tro på och tillit till träningen och dess principer och tålamod.

Förmågan att ha tålamod visar också att man är en mogen människa (till skillnad från otålighet, impulsivitet och omogenhet) och att man har förstått att vissa förändringar måste ges den tid de behöver och att förändringar sker linjärt. Ibland når man plåtar där ingenting händer och ibland kan t.o.m. tillbakagångar komma. Vetskapen om att sådana i regel är tillfälliga och att man genom tålmodigt fortsätta träningen snart är tillbaka i utvecklingsprocessen gör att man med jämnmod kan ta tillfälligt svackor.

Uppgiften att ”stilla sinnet” och bli en observatör av skeendet är för de flesta så ovanligt och så olik den vanliga mentala aktiviteten att det är naturligt att de tar tid och mycket träning för att nå denna färdighet. Tålamod hjälper mig att inte bli irriterad när inte sinnet gör som jag vill, utan lugnt och tålmodigt föra tillbaka sinnet till observatören.

3. NYBÖRJARSINNE

Jag (Lars-Eric) sade för en tid sedan till min fru. Jag, som alltid drömt om att få vakna upp med en ny kvinna i sängen varje morgon, har äntligen fått min dröm uppfylld. Hennes reaktion, som från början var förståeligt negativ, blev snabbt positiv när jag förklarade vad jag menade.

Med ett "nybörjarsinne" så kommer man varje dag att upptäcka något nytt även i saker och hos personer som funnits med i många år. Det vanliga är tyvärr istället att vi fortsätter att se det vi alltid har sett. (Jag "vet" ju hur hon är och fortsätter därför att se henne på det sättet)

Jag hade en gång en veckas relationskurs på Kreta för ett 30-tal svenska par. Det första man fick göra var att skatta hur man såg på sig själv genom ett formulär med ett 30-tal dimensioner. Den andra skattningen gällde hur man såg på sin partner i samma avseenden och i tredje skattningen fick man så "gissa" hur man trodde att ens partner såg på en själv. Efter det fick man sätta sig tillsammans, jämföra och diskutera. Resultatet blev att vissa efter några timmar rapporterade som exempel: Vi har varit gifta i 20 år men på några timmar har vi lärt känna varandra bättre än under 20 års äktenskap.

Att uppleva nuet som om det vore första gången ger en kick till livet. Att komma bort från att se "det vi alltid har sett", att för första gången upptäcka huset på vägen till jobbet, det hus som stått där under 8 års resor till jobbet, att plötsligt upptäcka nya sidor hos sina barndomsvänner, etc. ger en ny rikedom till vardagslivet.

Vi tenderar att ta det "vanliga" för givet och missar de andra aspekterna av det vanliga och vardagliga. Med hjälp av nybörjarsinnet kan vi börja se "verkligheten" som om det vore första gången. Det här gäller också under Mindfulness träningen, när vi praktiserar meditation, kroppsskanningen, andningstekniker m.m.

Med nybörjarsinnet kan vi frigöra oss från de förväntningar som bygger på tidigare erfarenheter och på det sättet upptäcka något nytt varje gång. Det gör oss också mer mottagliga för nya och unika möjligheter och skapar en medvetenhet att varje nytt ögonblick är unikt och inte likt något tidigare.

4. TILLIT

Edgar Borgenhammar skrev en gång en bok med titeln "Hälsa till alla" där han menade att tillitsfaktorn var den kanske viktigare faktorn som ingick i hälsobegreppet. Att känna tillit till sig själv, tillit till andra, tillit till en högre makt, till samhällssystemet etc. menade han var mycket viktigt för att kunna må bra och få en bra livskvalitet.

I Mindfulness är det framför allt tilliten till dig själv, din intuition, dina känslor, etc. som du får möjlighet att träna och utveckla. Att lita på sin inre visdom och ta ansvar för sina beslut och handlingar är mycket bättre än att överlämna ansvaret för sitt liv till andra människor.

Det här har varit ett stort problem i många former av yoga och meditation och är något som Mindfulness försöker rätta till. Hur många utövare i dessa österländska tekniker har inte blivit "trogna" efterföljare till "gurun" och trott på och följt det som "Mästaren" säger även om det har stridit mot deras inre signaler. Denna tro att ledaren vet mera om hur man ska vara strider mot själva meditationens kärna, som istället betonar att "vara sig själv" och att lära sig förstå vad det innebär.

Det är omöjligt att bli någon annan. Varje människa är unik och bör utveckla att bli ännu mer av sitt fulla jag. Detta kan mycket väl kombineras med bra förebilder och att lära av andra. Man kan mycket väl lära något av varje människa man möter men den lärdomen är framför allt till att utveckla min egen unika personlighet och kompetens. Det är viktigt att både vara öppen, receptiv och flexibel men ditt liv är det bara du själv som kan leva.

Detta har också betydelse för våra relationer. Vi hade en gång ett radioprogram som handlade om svartsjuka och där man fick ringa in och samtala. Många som ringde vittnade om att de innerst inne "visste" att de inte hade några objektiva orsaker att vara svartsjuk men de kunde ändå inte hjälpa de här tankarna och känslorna att komma. Undersökningar på detta område har visat att en orsak till denna "sjukliga" svartsjuka är att man inte litar på sig själv. Litar man inte på sig själv så har man svårt att lita på andra.

Att bygga upp tilliten till sig själv innebär ju också en vetskap om att man aldrig behöver bli sviken. Det blir en viktig del i det som vi i mental träning kallar för "inre" trygghet. Vi definierar "trygghet" som att "veta och kunna förutsäga". En del av det är t.ex. att skapa eller bestämma sin egen framtid. Det innebär inte att vi alltid kan veta det som kommer att hända men det innebär att vi alltid kan veta hur vi kommer att uppleva och reagera på det som händer.

5. Icke strävande (Non-striving)

Den positiva psykologin som växt fram under 2000-talet har bl.a. visat att den som strävar efter lycka blir sällan lycklig. Orsaken tycks vara att själva strävandet blockerar och försvårar förändringsprocessen.

I den mentala träningen ger vi många exempel på detta. Försöket att somna på kvällen försvårar insomnandet, när man anstränger sig för att koncentrera sig minskar fokuseringsförmågan, när man jobbar och sliter för att bli med barn så kan man blockera förmågan och när man sedan "ger upp", slutar försöka och istället bestämmer sig för att adoptera så händer det att man blir med barn.

Det finns många liknande exempel i vardagslivet och i den sjunde grundprincipen, som kallas för att "Låta det hända" ska vi återkomma till en lösning på detta problem. Men låt oss först titta på hur Mindfulnessträningen som första steg vill tackla detta problem.

Jon Kabat Zinn slogs av att strävandet ofta berodde på att man hade ett mål, något man ville uppnå. För att komma fram till målet måste vi "göra" någonting och då använder sig människan normalt av det vi i mental träning kallar för DKS (Dominant kontrollsystem), dvs. en viljemässig ansträngning eller strävan. Det kan fungera på vissa områden men i många fall ger det istället upphov till negativ stress och en blockering av förmågan.

Meditation innebär någonting annat. Vi måste visserligen använda oss av görandet (regelbunden och uthållig träning) för att lära oss meditera men när vi väl är där så innebär meditation ett "icke-görande". Det har inget annat mål än att vara. Att sedan människor ofta börjar meditera för att nå ett mål (minska stressen, vila, återhämtning, bli lugnare) är en annan sak. Här lägger man till en målbild och en avsikt till själva processen.

Zinn upplevde att om man mediterade för att uppnå något önskvärt så var det ett misstroende mot sin självbild (stred mot princip 6 - Acceptans) Syftet att använda meditation för att bli avslappnad, lugn etc. innebar enligt Zinn att jag gjorde en värdering, där jag inte var nöjd med mig själv (Jag är inte OK!). Istället för att värdera spänningen som något icke önskvärt skulle man i Mindfulness meditationen bara observera spänningen. Vad som än dyker upp i den mentala processen (tankar, känslor, iakttagelser så tillåter vi dem att komma (och tillåter dem att gå)

När stresspatienterna kom till Zinn så fick de redogöra för sina mål, t.ex. varför de sökt kliniken (sänka sitt blodtryck etc.). Sedan uppmanades de att inte försöka nå sina mål utan bara leva med i träningen. Ofta sänktes "ändå" blodtrycket under träningen. Vad det är som händer här ska vi förklara i samband med princip nr 7 (Låta det hända).

6. ACCEPTANS

I den första boken som jag (Lars-Eric Uneståhl) skrev om mental Träning (1970-talet) så skapade jag en modell som hette ORKA. ORKA stod för: Observers - Registrera - Konstatera och Accepters. Däremot inte Värdera och Reagera. I början använde jag detta mest inom idrotten, där det enda som kroppen behöver för en bra prestation är en värderingsfri information, där man registrerar och accepterar det som händer. Om man däremot slopar acceptansen så leder observationen till en värdering och en emotionell reaktion, negativ eller positiv, som i båda fallen försvårar och försämrar nästa prestationsmoment.

Sedan 1980-talet har jag tillämpat samma modell på en rad områden utanför idrotten med samma positiva resultat. En fråga jag ibland ställer på kurser är: Har ni försökt att förändra den ni bor ihop med? De flesta svarar ja. Nästa fråga: Hur många har lyckats? Oftast ingen. Varför fortsätter man då med metoder som är ineffektiva (tjat, kritik, irritation, etc.) Samma fråga kan man ställa till föräldrar som tjarar på sina barn. Första steget i en effektiv metod som vi ska behandla mer utförligt i Mindfulness Master kursen är Acceptans. Bara det att den andre känner sig accepterad "som man är" skapar en bra grogrund för förändring.

När Jon Jabat Zinn sedan på 80-talet startade Mindfulness så tog han också med Acceptans som en av grundpelarna. Både Zinn och jag fick i början försvara oss mot kritiker, som menade att acceptans ledde till passivitet och förstörde drivkraften till förändring. Denna åsikt bygger dock på det vi i Mental träning kallar för den kliniska modellen, där förändring drivs av missnöjet och bygger på att någonting värderas som fel och icke önskvärt.

Både Mindfulness och Mental Träning bygger istället på en utvecklingsmodell, där man accepterar det som är just nu för att sedan gå vidare till något bättre. Man accepterar sin övervikt, sitt dåliga morgonhumör, sin huvudvärk och detta blir en bättre startpunkt för förändring än förnekande eller vrede. I vissa fall, t.ex. vid svåra sjukdomar som cancer eller vid en nära anhörigs död kan det vara naturligt med förnekande och vrede under en övergångsfas men det är viktigt att dessa faser inom rimlig tid övergår i acceptans. Det är oftast först då som "läkningsprocessen" kan börja.

Acceptansen hjälper oss att se saker "som de är", vilket öppnar för möjligheten att handla på ett lämpligare och effektivare sätt. Det är mycket lättare att se och förstå vad man behöver göra om man har en klar bild av det som händer än om varseblivningen är färgad av subjektiva värderingar, fördomar, emotioner och önskningar.

I Mindfulness övas acceptansen genom att ta emot varje ögonblick utan dessa färgade glasögon. Istället för att tänka på hur vi ska tänka och känna så är vi mottagliga och öppna för vilka mentala processer som än kommer. Vi observerar, registrerar och accepterar dem och låter dom sedan gå.

7. Låta det hända eller Släppa taget (Letting go)

Vi har undvikit att översätta "letting go" med uttrycket "låt gå" eftersom detta är så negativt färgat, bl.a. utifrån uppfostringsprinciper, som fått en negativ innebörd. I så fall är det bättre att använda uttrycket "släppa taget" t.ex. om en metod eller väg som inte visar sig framkomlig, istället för att stänga sin panna blodig gång på gång mot samma hinder.

I en bok som kommer ut inom kort har jag tagit upp 49 myter. En av dessa är uttrycket "Ge aldrig upp" Denna är dock både ett riktmärke och en myt. Man behöver aldrig ge upp sin vision, däremot är det viktigt att man snabbt upptäcker och överger en väg som inte leder till målet.

När vi börjar praktisera Mindfulness och blir mer uppmärksam på våra inre processer så upptäcker vi snabbt att det finns tankar, bilder, situationer etc. som ständigt kommer tillbaka. De verkar som om sinnet inte vill "släppa taget" om dem. I ett experiment redan på 60-talet visade jag att en orsak till detta var den emotionella komponenten i en tanke/bild. Sinnet fångades lättare av en tankebild som hade en stark känsla i sig och eftersom negativa känslor (t.ex rädsla) ofta har en stark laddning så fångades vi lättare av negativa (det som inte får hända) än av positiva saker.

I Mindfulness vill vi visa att försöken att bli av med något negativt såväl som försöken att hålla kvar något positivt är kontraproduktiva. I bägge fallen motverkar själva försöket syftet (ifr. Principen "icke strävande" där vi påpekade att försök och viljemässig ansträngning ofta skapade det motsatta resultatet och förvärrade problemen). Både när det gäller negativa saker som kommer mot vår vilja och när det gäller positiva, som vi försöker "hänga fast vid" (motsats till "släppa taget") så försvårar och motverkar det förmågan till den "rena" perceptionen, där man är en värderingsfri observatör i - och av - nuet.

Att släppa taget eller släppa den vanliga, viljemässiga kontrollen är en av de viktigaste delarna i träningen för Mindfulness Practitioner. Det är också ett första steg mot att "låta det hända" som blir en viktig träning i Master-kursen. För att inte "låta det hända" ska leda till kaos fordras nämligen en avsikt och ett mål. Zinn tar här exemplet från insomnande. Försöker man somna så ligger man vaken länge. Det är först när man "släpper taget " och "låter sömnen komma" som man somnar. Detta bygger dock på att man utgår från en avsikt och ett mål med sänggåendet, nämligen att somna.

Ett stort problem med mål, såsom de används i vårt samhälle, är att de ger upphov till stress, ansträngning, energiförluster etc. I Mindfulness kursen får du därför lära dig att lägga målen åt sidan och leva i processen. När vi sedan går vidare i Masterkursen kommer du att få komma tillbaka till Mål, Mening, Mission, Livsuppgifter etc. men nu kopplat till en annan väg till dessa mål - vägen som du lärt under denna kurs.

Mina reflektioner kring Mindfulness grundprinciper!

1. ICKE DÖMANDE:

2. TÅLAMOD:

3. NYBÖRJARSINNE:

4. TILLIT:

5. ICKE-STRÄVAN:

6. ACCEPTANS:

7. SLÄPP TAGET:
