

DEFINITION AV MINDFULNESS

Det finns många definitioner av “mindfulness”, både inom vetenskapliga och buddhistiska sammanhang. Inom mindfulnessbaserad metodik, den mer terapeutiska förståelsen av mindfulness, har begreppet oftast definierats som:

Mindfulness is the awareness that emerges through paying attention, on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally, to things as they are.

- Williams, Teasdale, Segal, Kabat-Zinn

Eller på svenska ungefär:

Mindfulness är den sinnenärvaro som utvecklas genom att avsiktligt, uppmärksamt och utan att döma observera saker och ting som de är i nuet.

(översättning Henrik Kok)

Här är andra exempel på hur mindfulness har definierats:

- Paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment, and non-judgmentally (Kabat-Zinn, 1994)
- The clear and singleminded awareness of what actually happens to us and in us at the successive moments of perception (Nyanaponika Thera, 1972; cited in Brown & Ryan, 2003)
- Keeping one's consciousness alive to the present reality (Hanh, 1976; cited in Brown & Ryan, 2003)
- Psychological and behavioral versions of meditation skills usually taught in Eastern spiritual practices... [usually focused on] observing, describing, participating, taking a nonjudgmental stance, focusing on one thing in the moment, being effective (Linehan, 1993; as cited in Hayes and Shenk, 2004)
- A state of psychological freedom that occurs when attention remains quiet and limber, without attachment to any particular point of view (Martin, 1997).
- Bringing one's complete attention to the present experience on a moment-to-moment basis (Marlatt & Kristeller, 1999)
- A way of paying attention that originated in Eastern meditation practices (Baer, 2003).
- To simply "drop in" on the actuality of [one's] lived experience and then to sustain it as best [one] can moment by moment, with intentional openhearted presence and suspension of judgment and distraction (Kabat-Zinn, 2003).
- Mindfulness captures a quality of consciousness that is characterized by clarity and vividness of current experience and functioning and thus stands in contrast to the mindless, less "awake" states of habitual or automatic functioning that may be chronic for many individuals (Brown & Ryan, 2003)
- Broadly conceptualized... a kind of nonelaborative, nonjudgmental, present-centered awareness in which each thought, feeling, or sensation that arises in the attentional field is acknowledged and accepted as it is (Kabat-Zinn, 1990, 1998; Shapiro & Schwartz, 1999, 2000; Teasdale, 1999; Segal, Williams, & Teasdale, 2002; as cited in Bishop et al., 2004)
- A process of regulating attention in order to bring a quality of nonelaborative awareness to current experience and a quality of relating to one's experience within an orientation of curiosity, experiential openness, and acceptance. We further see mindfulness as a process of gaining insight into the nature of one's mind and the de-centered perspective (Safran & Segal, 1990) on thoughts and feelings so that they can be experienced in terms of their subjectivity (versus their necessary validity) and transient nature (versus their permanence) (Bishop et al., 2004).

Mindfulness har alltså inte definierats entydigt. Inom hälso- och sjukvård i allmänhet och inom forskningsvärlden i synnerhet, borde begreppet definieras tydligare eller så borde man kanske använda andra, mer specifika begrepp för vad man avser med "mindfulness".

SAMMANFATTNING, VECKA 1

AUTOPILOT

Ibland kör vi bil långa sträckor utan att egentligen vara medvetna om hur vi gör eller var vi är. Vi går på "autopilot". På samma sätt är vi kanske inte heller "närvarande" under stora delar av våra liv. Vi är ofta någon helt annanstans i tankarna utan att vi vet om det.

I autopilot är det lättare att vi "går igång" på saker. Händelser, tankar, känslor eller kroppsliga förmågelser (som vi kanske knappt är medvetna om) kan aktivera gamla inkörda tankemönster. Ofta kan det vara tankespår eller tankefällor som inte hjälper oss, utan istället gör oss nedstämda eller på dåligt humör.

Genom att lära oss att, ögonblick för ögonblick, vara mer medvetna om våra tankar, känslor och kroppsliga upplevelser, kan vi få en ökad valfrihet. Vi behöver inte gå på autopilot - samma gamla inkörda "mentala spår" som tidigare kanske ställt till det för oss.

Målet med den här gruppen är bland annat att öka vår uppmärksamhet och sinnesnärvaro så att vi kan göra *medvetna val* istället för att bara reagera automatiskt på våra tankar. Det gör vi genom övningar i *mindfulness* - "medveten närvaro" eller "sinnesnärvaro" på svenska. Vi får kunskap om våra tankemönster genom träning i att avsiktligt och upprepat ändra fokus för vår uppmärksamhet. Vi blir medvetna om vad vårt sinne gör i varje ögonblick.

Vi börjar med att rikta uppmärksamheten mot kroppen. Vi övar på att vara medvetna om, och "känna in", olika delar av kroppen och uppleva vad som händer i varje ögonblick när vi gör det. Just detta är syftet med övningen "Kroppsskanning" som är hemuppgift för nästa vecka.

HEMUPPGIFTER – VECKA 1

1. Gör övningen ”Kroppsskanning” 6 av 7 dagar tills vi ses igen. Förvänta dig inte att känna något speciellt av övningen. Du kan gärna till och med helt låta bli att ha några förväntningar. Låt det bara bli som det blir, utan att behöva bedöma eller värdera vad du gör. Fortsätt bara att göra övningen oavsett hur du upplever det, så diskuterar vi det nästa vecka.
2. Registrera i ”Formulär för hemuppgift” varje gång du gör övningen. Notera också vad som kan tänkas dyka upp under övningen – vad det än är, så att vi kan diskutera det vid nästa träff.
3. Välj en aktivitet i din vardag och prova hur det går att vara sinnesnärvarande i varje ögonblick varje gång du gör den – precis som i russinövningen. Det kan exempelvis vara att vakna på morgonen, borsta tänder, duscha, klä på sig, köra bil, gå ut med soporna, diska, handla eller något annat. Se om det är möjligt att vara medveten om vad du gör, just när du faktiskt gör det.
4. Lägg märke till om du någon gång när du äter är uppmärksam och medvetet närvarande, på samma sätt som med russinet i övningen. Försök, om möjligt, att avsiktligt ha sinnesnärvaro vid minst en måltid, på samma sätt som när du åt russinet.

SAMMANFATTNING, VECKA 2:

ATT LEVA I HUVUDET

Syftet med meditationspraktiken är att öva ”mindfulness”; dvs att bli mer sinnensnärvarande, uppmärksam och medveten om det som pågår, ögonblick för ögonblick. Något som lätt kan avleda oss från att vara ”här och nu” är att vi ofta automatiskt värderar och dömer. Det vi upplever är inte som det ”borde” vara, inte tillräckligt bra, inte vad vi hade tänkt oss, inte vad vi ville och så vidare. Värderande och dömande på det här sättet kan leda till negativa tankemönster av skuld, om vad som borde vara annorlunda, eller vad som måste eller borde göras. Det handlar ofta om väl inkörda tankemönster som vi lätt känner igen. Kanske leder de här ”mentala spåren” till att vi tappar uppmärksamheten på det som händer i nuet och därmed också vår *valfrihet*. Möjligheten att välja vilken, om någon, åtgärd som behöver vidtas går förlorad.

Vi kan återfå vår valfrihet genom att som första steg notera hur läget faktiskt är, utan att behöva fastna i automatiska tankar; som att värdera, döma, fixa, lösa, eller vilja att saker ska vara annorlunda. Övningen ”Kroppsskanning” ger möjlighet att öva på att medvetet, nyfiket, intresserat och varsamt notera vad som är här i varje ögonblick – utan att behöva göra något för att förändra det. Det finns alltså inget mål som ska uppnås förutom att uppmärksamt följa de instruktioner som ges. Så målet med övningarna är alltså inte att uppnå något speciellt tillstånd – inte ens att slappna av.

TIPS FÖR KROPPSSKANNINGEN

1. Oavsett vad som händer (t.ex. att du somnar, tappar koncentrationen, ständigt tänker på annat, fokuserar på fel kroppsdel eller inte känner något alls), så fortsätt bara att göra övningen! Detta är dina upplevelser just vid det tillfället och uppgiften är bara att vara medveten och uppmärksam på dem.
2. Om dina tankar svävar iväg, så försök att bara notera var du hamnat, vad det är för tankar, och vägled dem sedan varsamt tillbaka till kroppsskanningen igen.
3. Släpp idén om att ”lyckas”, ”göra rätt”, ”vara duktig”, ”rena kroppen” eller liknande. Det är ingen prestation du ska klara av och inget tillstånd du ska uppnå. Det här är ingen tävling. Det enda som ingår är regelbunden och frekvent träning. Fortsätt bara att öva med ett öppet och nyfiket förhållningssätt.
4. Släpp eventuella förväntningar du kan ha om hur kroppsskanningen kommer att påverka dig. Tänk dig den istället som ett frö du har sått. Desto mer du petar runt och stör, desto svårare får fröet att växa. Kroppsskanningen behöver rätt förutsättningar – lugn och ro, regelbunden och frekvent träning. Inget mer. Desto mer du försöker styra vad kroppsskanningen ska åstadkomma, desto mindre kommer den att göra.
5. Se om du i varje ögonblick kan ha en attityd av: ”Jaha, så det är så läget är just nu” när du möter upplevelser och förnimmelser i kroppen. Om du försöker mota bort obehagliga tankar, känslor eller förnimmelser i kroppen, kommer de oönskade upplevelserna bara att distrahera dig från att göra något annat. Se om det går att vara närvarande i ögonblicket utan att behöva sträva efter något och istället acceptera läget som det är. Och fortsätt med övningen bara.

SINNESNÄRVARO I ANDNINGEN - ÖVNING

1. Hitta någonstans där du kan sitta; på en stol med rak (eller något framåtlutad) sits, på ett mjukt underlag på golvet med bra stöd av en kudde, eller på en pall. Om du sitter på en stol, så kom gärna fram på stolen från ryggstödet så att du sitter upprätt med rak rygg, men utan att sitta i ”givakt”. Om du sitter på golvet är det bra om du har stöd under knäna. Experimentera gärna med höjden på kudde eller pall så att du hittar en ställning där du sitter bekvämt och med bra stöd.
2. Låt ryggen vara upprätt i en värdig och behaglig position. Om du sitter i en stol; låt fötterna vila stadigt mot golvet utan att ha benen i kors. Slut gärna ögonen.
3. Se om du kan bli medveten om kroppsliga förnimmelser genom att rikta uppmärksamheten till de områden där kroppen kommer i kontakt med stolen, golvet eller det underlag du sitter på. Använd en eller två minuter för att utforska förnimmelser av tryck och beröring, på samma sätt som i kroppsskanningen.
4. Låt nu uppmärksamheten riktas till de rörelser och växlande förnimmelser som skapas av andningen när luften passerar in och ut ur kroppen. (När du först gör den här övningen kan det vara till hjälp att lägga en hand på nedre delen av magen för att bli medveten om de olika rörelser och förnimmelser som kan finnas där. När du har ”känt in” fysiska förnimmelser i det här området kan du ta bort handen och fortsätta rikta uppmärksamheten till förnimmelser i det här området.)
5. Rikta uppmärksamheten till förnimmelserna av att bukväggen sträcks ut lite lätt på varje inandning och hur den sjunker ihop lite på utandningen. Se om det går att uppmärksamt följa de olika kroppsliga förnimmelser som finns i nedre delen av magen under hela inandningen och hela utandningen. Kanske går det också att notera de korta pauser som finns mellan in- och utandning och mellan ut- och inandning.
6. Det finns ingen anledning att på något sätt försöka styra andningen. Låt bara andningen flyta på av sig själv. Se om det också är möjligt att behålla det tillåtande förhållningssättet till andra upplevelser under övningen. Det är inget som ska fixas, inget speciellt tillstånd som ska uppnås. Så gott det går, försök bara att låta dina upplevelser vara just dina upplevelser, utan att de behöver vara på något annat sätt.

7. Förr eller senare (oftast förr) kommer du att upptäcka att du inte längre är sinnesnärvarande. Uppmärksamheten har svävat iväg från andningens rörelser nere i buken till tankar, planerande, dagdrömmar, fantasier eller annat. Det här är helt i sin ordning – det är helt enkelt så sinnet och tankarna gör. Det är inget fel eller misslyckande. När du upptäcker att uppmärksamheten inte längre är på andningen kan du lugnt gratulera dig själv för att ha upptäckt det – du har kommit tillbaka och är åter medveten om dina upplevelser! Kanske kan du notera vad sinnet hade för sig ("Ah – där var mitt tänkande igång igen"), och sedan varsamt leda uppmärksamheten tillbaka till andningens olika delar och de fysiska förnimmelserna av den nere i buken. Tillbaka igen med avsikten att bara vara uppmärksam på den pågående inandningen eller utandningen.
8. Med största sannolikhet kommer du att upptäcka hur dina tankar om och om igen "svävat iväg". Hur ofta du än upptäcker det, se om du varje gång kan gratulera dig själv för att ha kommit tillbaka till upplevelserna i ögonblicket. Vägled sedan varsamt tillbaka uppmärksamheten till andningen och återuppta helt enkelt att vara uppmärksam på andningens olika mönster och de förnimmelser de ger vid varje inandning och vid varje utandning.
9. Så gott det går – se om du kan lägga till en känsla av vänlighet och omtanke till din uppmärksamhet. Varje gång sinnet svävat iväg igen kan det också vara en möjlighet att lägga till tålmod och en varsam nyfikenhet till erfarenheterna.
10. Fortsätt med övningen i 15 minuter, eller längre om du vill, och påminn hela tiden dig själv att syftet helt enkelt är att vara medveten om upplevelser och förnimmelser i varje ögonblick. Andningen är användbar som ett "ankare" som stabilt och varsamt hjälper dig kvar i ögonblicket varje gång du upptäcker att sinnet vandrat iväg och du inte längre är uppmärksam på andningen i nedre delen av buken.

HEMUPPGIFTER – VECKA 2

1. Gör övningen ”Kroppsskanning” 6 av 7 dagar tills vi ses igen. Förvänta dig inte att känna något speciellt av att göra övningen. Du kan till och med helt låta bli att ha några förväntningar. Låt det bara bli som det nu blir, utan att behöva bedöma eller värdera vad du gjort. Fortsätt bara att göra övningen hur du än upplever det, så diskuterar vi nästa det nästa vecka.
2. Träna på ”sinnesnärvaro i andningen” (=ljudfilen ”10 min sittande meditation”) 6 av 7 dagar under veckan. Prova vid olika tillfällen på dagen. Att vara närvarande med andningen ger möjlighet att bli medveten om hur det känns att vara i kontakt med nuet utan att behöva *göra* något.
3. Fyll i formuläret över behagliga upplevelser (en anteckning per dag). Använd tillfället till att verkligen bli medveten om tankar, känslor och kroppsliga förnimmelser kring en positiv upplevelse varje dag. Upptäck och registrera, gärna så snart du kan efter upplevelsen, *detaljerat* (t.ex genom att använda just de ord eller bilder som kom i samband med en tanke) vilka kroppsliga förnimmelser du hade och var du kände dem.
4. Välj en ny daglig aktivitet som du kan vara speciellt sinnesnärvarande (mindful) med. Det kan när du borstar tänder, diskar, duschar, går ut med soporna, läser för barnen etc.

SAMMANFATTNING, VECKA 3:

ATT SAMLA ETT SPLITTRAT SINNE

Att medvetet rikta uppmärksamheten till andningen:

- tar en tillbaka till just det här ögonblicket – *här* och *nu*.
- är alltid möjligt, eftersom andningen alltid finns med oss som ett ankare och ”fristad”, var vi än befinner oss.
- kan faktiskt förändra din uppfattning och upplevelse av saker genom att du ser dem ur ett vidare perspektiv.

Grunderna för sinnesnärvaro i andningen

Det underlättar att sitta i en upprätt, värdig position med huvud, nacke och rygg i linje – som om ett snöre var fäst högst upp på huvudet och drogs uppåt. Ställningen förkroppsligar det inre förhållningssätt av självförtroende, självacceptans, tålmod och vakenhet som vi försöker utveckla.

Öva sittande i stol eller på golvet. Om du sitter på en stol, välj en som har en rak, eller något framåtlutad sits och se till att du kan ha fötterna helt i golvet. Om det är möjligt, kom fram från stolsryggen så att ryggraden bär upp sig själv (om inte, välj en stol med rakt ryggstöd).

Om du sitter på golvet kan du använda en fast, tjock kudde (eller en kudde som vikts en eller två gånger) så att baken kommer upp 10-20 cm från golvet.

ANDRUM – GRUNDLÄGGANDE INSTRUKTIONER

1. Öppenhet (ca 1 min)

Ta kontakt med det här ögonblicket genom att medvetet inta en upprätt och värdig position. Slut ögonen om det känns okej, och fråga dig själv frågor som:

”Vad finns att upptäcka i just det här ögonblicket... i tankar... i känslor... och i kroppen?”

Lägg märke till och var uppmärksam på dina upplevelser – även om de inte är vad du tänkt dig.

2. Att samla sig (ca 1 min)

Rikta nu försiktigt om uppmärksamhet till att vara helt på andningen – till varje inandning och till varje utandning som följer varandra ett efter ett.

Andningen kan fungera som ett ankare som hjälper dig kvar i nuet. Den kan vara en väg till sinnesnärvaro och stillhet.

3. Vidgad uppmärksamhet (ca 1 min)

Vidga din uppmärksamhet till att förutom andningen även omfatta kroppen som helhet och känslan av det. Kroppsställning, hållning och ansiktsuttryck.

Andrum gör det möjligt att ta sig ur ”autopilot” och istället få kontakt med nuet. Nyckeln i sinnesnärvaroträningen är att hålla kontakten med ögonblicket, med nuet. Inget annat.

HEMUPPGIFTER – VECKA 3

1. Öva ”Yogameditation” varannan dag under veckan och notera som tidigare dina upplevelser i formuläret för hemuppgifter.
2. Öva ”Töjning & Andning” varannan dag och notera dina upplevelser som tidigare. Övningen börjar med några minuter av mjuka rörelser och följs av en sittande meditation med uppmärksamhet på kropp och andning.

Syftet med dessa övningar i rörelse är att hitta ett direkt sätt att få kontakt med kroppen och bli uppmärksam och medveten om vad som händer i den. Kroppen uttrycker ofta känslor under ytan, med eller utan att du är medveten om det. Av den anledningen kan kroppen vara en plats för oss att stanna upp i för att uppmärksamma och iaktta våra tankar.

Om du har problem med ryggen, eller andra bekymmer med hälsan som hindrar dig kan du själv ta ställning till vilka (om några) av övningarna du kan göra.

3. Öva ”Andrum” tre gånger dagligen (med eller utan guidning), vid tillfällen som du har bestämt i förväg. Notera varje gång i formuläret för hemuppgifter.
4. Fyll i ”Protokoll över obehagliga upplevelser” (en gång per dag). Se det som en möjlighet att verkligen bli medveten om tankar, känslor och kroppsliga förnimmelser som du upplever just då, i situationen. Notera och registrera så snart du kan, detaljerat vad du sa, tänkte och gjorde, hur du upplevde det i kroppen och vilka känslor du hade. Vad är det som är obehagligt, som får dig ur balans eller gör dig bekymrad?

SAMMANFATTNING, VECKA 4:

ATT KÄNNA IGEN MOTVILJA

Svårigheter och motgångar är en del av livet. Det är hur vi hanterar dem som avgör om de tar över våra liv eller om vi kan gå vidare lite lättare. Att bli mer medveten om tankar, känslor och kroppsliga upplevelser ger möjlighet att bryta invanda mönster – automatiska sätt att reagera. När man blir medveten om vad som pågår blir det möjligt att istället agera på sätt som gör det lättare att hantera svårigheter.

I allmänhet reagerar vi på en upplevelse på något av följande sätt:

- Undvikande eller rastlöshet. Tankarna lämnar nuet för att vara någon annanstans.
- Att klamra oss fast. Vi släpper inte taget om en upplevelse vi har eller önskar att det var annorlunda än det vi just nu upplever.
- Att bli irriterade eller arga på det vi upplever, vilja att det ska försvinna eller helt undvika att liknande upplevelser ska kunna inträffa i framtiden.

Som vi kommer att prata vidare om i gruppen, kan dessa sätt att reagera skapa problem, särskilt tendensen att vilja undvika oönskade känslor. Syftet är nu istället att bli mer medvetna om våra upplevelser för att kunna agera medvetet och uppmärksamt istället för att reagera automatiskt.

Att regelbundet meditera ger många tillfällen att upptäcka när vi inte längre är ”här och nu”. När vi upptäcker det kan vi nyfiket notera vad som tog vår uppmärksamhet och sedan varsamt men bestämt leda tillbaka uppmärksamheten till det vi håller på med – att medvetet vara sinnesnärvarande i varje ögonblick. Under en dag finns också möjlighet att använda andningen, att göra ”Andrum”, varje gång vi blir medvetna om negativa upplevelser, känslor eller att kroppsliga reaktioner. Genom att bli medveten om vad som faktiskt pågår, ögonblick för ögonblick, kan vi lära oss att *agera efter medvetna val* som svar på det vi upplever istället för att enbart *reagera automatiskt*.

SINNESNÄRVARO

Kroppen kan vara ett verktyg för att bli mer medveten och uppmärksam i nuet. Det kan helt enkelt handla om medvetenhet om vilken kroppsställning man har – i varje ögonblick. Vilka förnimmelser finns i kroppen just nu, när du sitter och läser det här? Lägg märke till hur det är att ställa dig upp när du läst klart det här, när du går vidare till nästa aktivitet och när du lägger dig ikväll. Upplev förnimmelser i kroppen när du rör dig, sträcker dig efter något eller när du vänder dig om. Det är om det här enkla som träningen handlar.

Med tålamod och övning kan det bli en vana att uppleva även små rörelser och förändringar i kroppen. Att känna hur det är i kroppen i varje ögonblick – för det finns alltid något att känna. Om du exempelvis sträcker dig efter något är det allt som behövs för att öva. Upplev bara att du sträcker dig - att du utför en rörelse. Se om du kan träna på egen hand i att vara sinnesnärvarande – att lägga märke till och känna vad som pågår i varje ögonblick.

Öva i att rikta uppmärksamheten på kroppen på det här enkla sättet. Sådan grundläggande träning; som paradoxalt nog är att vila sig i nuet, ger oss nyckeln till att vidga vårt medvetande från ”formell” meditation till att vara uppmärksamma och medvetna om vad som händer i och omkring oss. Det kan vara en överraskande stark upplevelse att verkligen känna, och vara med i, de enkla rörelser kroppen utför varje dag.

HEMUPPGIFTER – VECKA 4

1. Sittande meditation (ca 40 min) varannan dag. Yogameditation eller Töjning & Andning varannan dag.
2. Andrum tre gånger dagligen vid planerade tidpunkter (med eller utan CD 5, spår 1). Skriv ned varje gång och notera eventuella svårigheter.
3. Andrum när du upplever obehag eller negativa känslor (med eller utan CD). Skriv ned varje gång och notera eventuella svårigheter.

MINDFULNESS

Vi behöver vara i kontakt med nuet,
Det underbara livet som finns i oss och runt oss.
Fåglarna sjunger.
Vinden susar i barrträden.

Om vi inte är i kontakt, är vårt liv förspilt.
När vi är i kontakt, får vi näring, vi förändras.
Vi växer, vi mognar.

Att vara i kontakt betyder också att vara i kontakt med lidandet,
I vår kropp och i vårt inre, lidandet i vår miljö, vår familj och vårt samhälle.
Då kommer vi att veta vad vi behöver göra och vad vi inte ska göra, för att omvandla det här lidandet.

Vi behöver dels vara i kontakt med det som är underbart, för att det ger oss kraft,
dels vara i kontakt med vårt lidande, så att vi kan förstå, vara kärleksfulla och förändras.

- Thich Nhat Hanh

Ur Dharma talk, European Institute of Applied Buddhism, 2011

(översättning Henrik Kok)

SAMMANFATTNING, VECKA 5:

ATT TILLÅTA OCH LÅTA VARA – ACCEPTANS

Att möta obehag

Syftet med meditationsövningarna är att bli uppmärksamma och medvetna om det vi upplever i nuet. Så när vår uppmärksamhet avleds – till tankar, känslor, eller kroppsliga upplevelser, kan vi varsamt med en inställning av omtänksamhet bli medvetna om var uppmärksamheten är. Det är steg ett.

Steg två är att vi, så gott det går, blir medvetna om hur vi förhåller oss till det som dyker upp hos oss. Ofta fastnar vi i en tanke, känsla eller kroppslig upplevelse så att vi reagerar automatiskt eller inte accepterar det som pågår. Om det är en behaglig upplevelse har vi en tendens att klamra oss fast vid den. Om det är något vi inte tycker om för att det gör ont, är obehagligt eller obekvämt, har vi en tendens att istället spänna oss, förtränga, undvika, bli rädda eller irriterade. Båda dessa sätt att förhålla sig är motsatsen till att tillåta det att vara.

Att släppa taget och låta vara

Det lättaste sättet att minska stress är att sluta att ständigt försöka förändra saker. Att tillåta sina upplevelser att få vara där betyder helt enkelt att vara öppen för det som verkligen händer istället för att sträva efter något annat tillstånd. Genom att på det sättet vara ”öppen för upplevelser” kan man vila i det som är, i varje ögonblick. Vi låter det vara – helt enkelt noterar och observerar vad det än är som redan finns här, just nu. Det här är ett alternativt sätt att förhålla sig till sådant som annars lätt tar upp all vår uppmärksamhet.

Ett nytt förhållningssätt

Om du exempelvis upptäcker att uppmärksamheten hela tiden dras från andningen (eller vad du nu var uppmärksam på) till något i kroppen – ett fysiskt obehag eller en känsla, så är första steget att medvetet uppmärksamma obehaget, att avsiktligt flytta fokus till den del av kroppen där upplevelsen är som starkast. Andningen är ett viktigt verktyg för det. Precis som i övningen Kroppsskanning kan man varsamt och uppmärksamt bli medveten om den delen av kroppen genom att ”andas in till den” på inandningen och ”ut från den” på utandningen.

När du väl riktat uppmärksamheten till det du känner i kroppen och är medveten om just den kroppsdel som du säger till dig själv: ”Det är OK. Vad som än finns där, så är det som det är. Låt mig känna på det.” Försök sedan att stanna kvar med uppmärksamheten på det du känner i kroppen och hur du förhåller dig till det. Andas in till och ut från den kroppsliga förnimmelsen, acceptera den, och låt den vara. Det kan hjälpa att upprepa för sig själv ”Det är OK. Vad som än finns där så är det som det är. Låt mig känna på det” och att använda varje utandning för att mjuka upp och bli mer öppen för de upplevelser du upptäcker.

Att acceptera innebär *inte* att ge upp. Acceptans är ett viktigt första steg som låter oss bli fullt medvetna om svårigheter. Då blir det möjligt att, om vi behöver, *medvetet* agera istället för att *automatiskt* reagera och nästan reflexmässigt försöka lösa problem genom att gå in i gamla invanda (och ofta icke-fungerande) tanke- och beteendemönster.

ANDRUM – VID OBEHAG

Denna utökade Andrum kan användas när du besväras av negativa tankar eller känslor:

1. Medvetenhet - Hur är det just nu? (ca 1 min)

Observera – se om du kan bli medveten om vad du upplever inuti just nu. Lägg märke till dina tankar, dina känslor och vad du upplever i kroppen.

Beskriv, möt, identifiera – sätt ord på det du upplever. Säg exempelvis till sig själv ”jag känner en ökad ilska” eller ”jag har självkritiska tankar.”

2. Att samla sig - Fokus på andningen (ca 1 min)

Rikta försiktigt *om* uppmärksamheten till andningen. Följ varje andetag hela vägen in, och hela vägen ut.

Eventuellt kan tyst säga för dig själv ”andas in... andas ut...” eller räkna ”inandning ett... utandning ett; inandning två... utandning två... osv.”

3. Vidgad uppmärksamhet - Uppmärksam på helheten (ca 1 min)

Vidga uppmärksamheten till att förutom andningen också omfatta hela kroppen – speciellt till eventuella upplevelser av obehag, spänningar eller motstånd. Om det finns såna upplevelser – låt din uppmärksamhets fokus riktas dit genom att andas in till dem på inandningen. Andas sedan ut och låt upplevelserna mjukas upp och öppnas upp med utandningen. På utandningen kan du säga till dig själv ”Det är OK. Vad som än finns där så är det så det är just nu. Låt mig känna på det.”

Bli medveten om, och ändra om nödvändigt din hållning och ansiktsuttryck till det du önskar.

Om möjligt, se om du i kommande ögonblick under dagen kan ta med dig känslan av vidgad uppmärksamhet.

HEMUPPGIFTER – VECKA 5

1. Sittande meditation 30-40 min dagligen. Växla gärna mellan att använda guidning (ljudfilen "Sittande meditation", 39 min) och att sitta utan guidning i 30-40 min. När du sitter utan instruktion kan du med fördel använda en meditationstimer, t.ex den som finns i appen "Insight Timer" och ställa in "pling" med önskade intervaller för att lättare hålla reda på tiden och påminna en om att man mediterar.
2. Andrum – regelbundet. Planera in tre tillfällen dagligen för Andrum. Använd guidning eller gör övningen utan instruktion enligt beskrivning du fått vid tredje träffen ("Andrum").
3. Andrum – vid behov. Öva Andrum i situationer där du blir medveten om negativa tankar eller känslor.

Notera samtliga träningstillfällen i formuläret för hemuppgift eller på ett eget papper och kommentera dina erfarenheter, eventuella svårigheter eller annat du tycker är viktigt.

PENSIONATET

Att vara människa kan vara som med ett pensionat,
varje morgon är det nya ankommande.

En glädje, en depression, en elakhet,
en plötslig insikt kommer
som en oväntad besökare.

Välkomna och underhåll dem alla!
Även en hord av sorger,
som våldsamt sveper genom huset
och tömmer det på möbler.

Bemöt ändå varje gäst med värdighet.
Kanske håller den på att göra rent
för en ny glädje som ska komma.

Den dystra tanken, skammen, elakheten.
Möt dem leende i dörren,
och bjud in dem.

Var tacksam, vem som än kommer,
för alla har sänts
som vägvisare långväga ifrån.

Av Rumi, 1200-talet. Översatt av Henrik Kok från ”The Guest House”, Bark & Moyne, The Essential Rumi

SAMMANFATTNING, VECKA 6:

TANKAR ÄR INTE FAKTA

Vad vi tänker kan ha stor betydelse för vad vi gör och hur vi känner oss. Tankarna kan ofta triggas och sätta igång automatiskt.

När vi väl blir medvetna om de tankar och bilder som dyker upp i vårt sinne har vi också möjlighet att släppa taget om dem. Det kan vi lära oss att göra genom att leda tillbaka uppmärksamheten till andningen, och till just det här ögonblicket. Upprepad träning gör det möjligt att få distans till tankarna och vidga perspektiven. Det lär oss att det finns alternativa sätt att tänka om varje situation, så att vi kan slippa bli ”trakasserade” av det gamla (oönskade) automatiska tankemönstret. Viktigast av allt kan vara att inse att *tankar bara är mentala företeelser* (inklusive de tankar som säger att de inte är det!), att *tankar inte är fakta* och att vi inte *är* våra tankar.

Tankar och bilder kan oftast ge en uppfattning om vad som pågår i vårt inre; vi kan ”få koll” på dem och granska dem ur flera perspektiv. Genom att lära oss känna igen våra ”tio i topp” av vanemässiga, automatiska, ohjälpsamma tankemönster, kan vi lättare bli medvetna om (och förändra) den process som annars kan leda oss in i en negativ spiral ner mot en allt lägre sinnesstämning.

Speciellt viktigt är att upptäcka tankar som kan försvåra eller hindra meditationsövningarna såsom ”Vad ska det här vara bra för”, eller ”Det här kommer ändå inte att fungera, så varför försöka?”. Sådana här pessimistiska, hopplösa tankemönster är ett av de mest karaktäristiska dragen vid depressivitet och en av de faktorer som framförallt hindrar oss att ta oss ur dessa tillstånd. Det är därför speciellt viktigt att känna igen dessa tankar som just ”negativa tankar” och inte automatiskt ge upp ambitionen att lära sig de färdigheter som gör det möjligt att förändra våra känslor.

ALTERNATIVA SÄTT ATT RELATERA TILL TANKAR

Här är några alternativa sätt att relatera till tankar:

1. Försök att bara låta tankarna komma och gå, utan att behöva lyssna på dem eller agera enligt dem.
2. Se om det går att upptäcka de känslor som är upphov till tankarna; samspelet där tankarna bara är en länk i en kedja av företeelser.
3. Betrakta varje tanke som en mental företeelse istället för fakta. Kanske kommer tanken ofta tillsammans med en viss känsla. Det kan vara frestande att ta tanken för en sanning, men det är upp till dig att bestämma om den är sann och om du vill agera på den eller släppa den.
4. Skriv ner tankarna. Det ger möjlighet att se på ett sätt som är mindre känslomässigt och överväldigande. Vidare ger pausen mellan att tanken dyker upp och att den blir nedskriven möjlighet förhålla sig annorlunda till den.
5. Det kan vara till hjälp, speciellt när det gäller svårare tankar, att avsiktligt iaktta dem en gång till med samma förhållningssätt som i den sittande meditationen – med ett öppet sinne, uppmärksam och objektivt. Låta din ”inre vishet” ge sin syn på tanken och se om det kanske går att, med ett nyfiket sinne, upptäcka den känsla som gav upphov till tanken. Exempelvis: ”Ah, här är nedstämdhet”; ”Här finns mina depressiva mönster”; ”Den här arga och kritiska rösten är bekant.”

Nyckeln är att förhålla sig till sina tankar med nyfikenhet och ett varsamt intresse.

ATT FÖREBYGGA ÅTERFALL

Vad har du för varningssignaler som talar om att en depression (eller andra stressrelaterade besvär som är aktuellt för dig) kan vara på väg att ta grepp om dig igen? Exempel kan vara irritabilitet, minskad lust att vara social – att inte vill träffa folk; sömnstörningar, ändrade matvanor; att lätt bli uttröttad; att sluta motionera; inte orka ta tag i saker som att öppna posten, betala räkningar och liknande; skjuta upp saker.

Gör ett varningssystem för tidiga tecken. Här nedan kan du fylla i de förändringar som du behöver vara uppmärksam på. Om du vill kan du ta hjälp av närstående i att *upptäcka* och sedan *agera* istället för att automatiskt *reagera* på tidiga tecken.

ATT FÖRHÅLLA SIG KLOKT TILL NEDSTÄMDHET OCH DEPRESSION – I

Att se upptäcka tidiga tecken på stress och depression

Här ges en möjlighet att öka medvetenheten om vad som händer för dig när stress eller en depression tar form. Målet är att, varsamt och med nyfikenhet, undersöka de tankar, känslor, kroppsliga upplevelser och beteendemönster som signalerar att sinnesstämningen är på väg neråt.

Vad triggas depression för dig?

- En trigger kan vara extern (saker som du råkar ut för) eller intern (tex tankar, känslor, minnen, bekymmer)
- Var observant på små triggers såväl som stora. Ibland kan något som verkar trivialt starta en spiral av nedåtgående sinnesstämning.

När du märker att din sinnesstämning är på väg nedåt:

- vilken slags tankar dyker först upp?

- Vilka känslor väcks?

(fortsättning från föregående sida)

- Vad händer i kroppen?

- Vad gör du, eller vill helst göra i det läget?

Finns det vanemässiga tankemönster eller beteenden som kanske omedvetet gör att du fastnar i stress eller depressivitet (tex ältande, att försöka förtränga eller fly från jobbiga tankar och känslor istället för att tillåta och utforska det)?

ATT RELATERA TILL TANKAR – I

Det är anmärkningsvärt hur befriande det kan vara att inse att tankar är just tankar – och inte fakta, ”jag” eller ”verkligheten”. Om exempelvis en tanke säger att du behöver beta av ett visst antal saker idag och du inte känner igen den som en tanke, utan misstar den för en sanning, så har du i det ögonblicket skapat en verklighet där du tror att alla de här sakerna *måste* göras idag.

Just det här blev en kväll en dramatisk upptäckt för Peter, som hade haft en hjärtinfarkt och ville förebygga en till, när han kom på sig själv med att stå i garaget och tvätta bilen klockan tio på kvällen. Det slog honom att han ju inte behövde hålla på med det här. Det var bara ett oundvikligt resultat av en hel dags ansträngningar att få gjort allt som han tänkte skulle göras den dagen. När han insåg vad han utsatte sig för, insåg han också att eftersom han varit helt uppslukad och övertygad av den ursprungliga tanken att allt behövde göras den dagen, hade han inte varit kapabel att ifrågasätta den.

Om du känner igen dig i något liknande är det troligt att du också känner dig jagad, spänd och orolig ibland utan att ens veta varför. Så om tanken på hur mycket du har att göra dyker upp när du mediterar, behöver du vara speciellt uppmärksam på att *det är en tanke*. Annars finns risk att du plötsligt har avbrutit ditt sittande och är uppe och fixar – ett beslut du tagit utan att du ens var medveten om det, bara på grund av en tanke som dök upp i huvudet.

Men – när en sådan tanke dyker upp finns också alternativet att ta ett steg tillbaka och klarare betrakta tanken. Då blir det möjligt att prioritera och ta kloka beslut om vad som *verkligen* behöver göras. Så den enkla åtgärden att se tankar som tankar kan frigöra dig från den förvrängda verklighet de ofta skapar och istället bana väg för klarsynthet och handlingskraft.

Denna frigörelse från tankens förtryck kommer som en direkt följd av meditationen. När vi lägger ner lite tid varje dag i ett tillstånd av ”icke-görande”, alltså ”varande” där vi bara observerar andningens rörelser och de aktiviteter som pågår i kropp och sinne utan att slukas av aktivitet, odlar och förfinar vi vår förmåga att vara lugna och sinnesnärvarande. Efterhand som vårt sinne blir alltmer stabilt och sugs mindre med av tankarnas innehåll, har vi större möjligheter att hålla koncentration och lugn. Vår förmåga att vara sinnesnärvarande (mindful) kan övas varje gång vi upptäcker och känner igen en tanke som just en tanke. Om vi varje gång kan notera vad tanken innehåller, avgöra hur starkt den styr oss och värdera sanningshalten i innehållet, kommer förmågan att öka varje gång vi släpper taget om tanken och går tillbaka att följa vår andning och uppleva vår kropp. Vi lär allt bättre känna och får en större acceptans för oss själva, inte som vi skulle vilja vara – utan som vi faktiskt är.

ATT RELATERA TILL TANKAR – II

Vårt liv genomsyras, medvetet eller omedvetet, av våra tankar och vi tillbringar en stor del av våra liv på tankenivå. Meditation är en annorlunda process, som inte handlar om planlöst tänkande eller reflektion. Meditation är inte tankeverksamhet, utan ett kontinuerligt observerande ur vilket en ny slags förståelse kan uppstå.

Vi behöver inte brottas med tankarna, kämpa emot dem eller bedöma dem. Istället kan vi helt enkelt välja att inte dras med i tankarna när vi väl blivit medvetna om dem.

När vi uppslukas av tankar tar vi dem till oss och identifierar oss med dem. Tankar sveper genom vårt sinne och gör att vi snabbt kan försvinna långt, långt bort. Utan att märka det sveps vi med i en lång rad av associationer och är inte medvetna om vart de bär oss. Förr eller senare vaknar vi till och inser att vi uppslukats av tankar och svepts iväg. Då kan vi redan vara på ett helt annat humör än innan tankarna tog oss med på den här resan i tid och rum.

Prova att just nu lägga märke till de tankar som dyker upp i sinnet. Som en övning kan du sluta ögonen och föreställa dig hur du sitter i en biografalong och tittar upp på en tom duk. Vänta nu på att tankarna ska dyka upp. Eftersom du inte gör annat än att vänta på att tankar ska dyka upp, upptäcker du dem kanske väldigt snabbt. Vad är det exakt för tankar? Vad händer med dem? Tankar fungerar ibland som magiska föreställningar som tycks vara verkliga när vi fångas av dem, men som försvinner när vi undersöker dem.

Men vad händer med tankar som vi blir starkt påverkade av? Vi iakttar, iakttar, iakttar, och så sveps vi plötsligt iväg – uppslukade av dessa tankar. Vad handlar det om? Vad är det för tillstånd eller typ av tankar som fångar oss om och om igen, så att vi glömmer bort att de faktiskt bara är mentala företeelser som passerar genom vårt sinne?

Det är häpnadsväckande hur mycket makt vi ger objudna tankar utan att veta om det: ”Gör så, gör så, säg det, kom ihåg, planera, du måste, borde, bestäm.” De har förmågan att driva oss till vansinne, och gör det ofta!

Vilken typ av tankar vi har, och hur de påverkar våra liv beror på hur vi tolkar vår omvärld. Om vi klarsynta kan lägga märke till tankar som kommer och går, spelar det inte så stor roll vilken typ av tankar som dyker upp – vi kan ändå se dem som de växlande mentala företeelser de är.

Våra handlingar kommer av tankar och kan få alla möjliga konsekvenser. I vilka tankar vill vi investera? Vår stora utmaning består i att se tankarna klart och tydligt, så att vi kan välja vilka som ska leda till handling och vilka vi bara ska låta vara.

HEMUPPGIFTER – VECKA 6

1. Välj fritt övningar som motsvarar totalt minst 40 minuter dagligen (exempelvis 20+20 eller 30+10 minuter). Anteckna dina erfarenheter i formuläret för hemuppgifter.
2. Andrum – regelbundet: öva tre gånger dagligen på inplanerade tider. Anteckna dina erfarenheter i formuläret för hemuppgifter.
3. Andrum – vid behov: *när du upptäcker negativa tankar eller känslor* (med extra uppmärksamhet på *tankar*). När du har negativa tankar eller känslor, lägg särskilt märke till tankar. Om de fortfarande dröjer kvar efter Andrum, skriv då ner dem och få kanske idéer från de papper som du fått här. Anteckna dina erfarenheter i formuläret för hemuppgifter varje gång du använt Andrum vid behov.
4. Arbeta vidare med bladet ”Att förhålla sig klokt till nedstämdhet och depression – I”. Ta gärna med anhöriga och vänner om du vill. Kanske märker de också tidiga varningssignaler om du är nedstämd.

SAMMANFATTNING, VECKA 7:

ATT TA HAND OM SIG – OMTANKE OCH MEDKÄNSLA

Vad vi faktiskt gör med vår tid från ögonblick till ögonblick, timme till timme, år till år, kan märkbart påverka hur vi mår och vår förmåga att hantera depressioner.

Fråga dig själv följande:

1. Av det jag gör; vilka aktiviteter ger mig näring och ökar känslan av att leva i varje ögonblick till skillnad mot att bara finnas till? (positiva aktiviteter)
2. Av det jag gör, vilka aktiviteter tröttar ut mig, minskar känslan av att leva i varje ögonblick, och gör att jag bara finns till? (negativa aktiviteter)
3. Förutom delar av mitt liv jag får acceptera helt enkelt inte kan förändras, väljer jag att medvetet ägna mer tid och kraft åt positiva aktiviteter och mindre tid åt negativa aktiviteter?

Efterhand som förmågan att vara närvarande i livet utvecklas, kan vi också vara fullt sinnesnärvarande i beslut som handlar om vad vi själva behöver, ögonblick för ögonblick. Vi kan välja att ta hjälp av aktiviteter för att reglera vår sinnesstämning och bli mer medvetna och alerta.

Detta gäller både för att bryta invanda mönster och i perioder av låg sinnesstämning, som annars skulle kunna utvecklas till en depression.

Ett av de enklaste sätten att ta hand om sig är daglig motion. Prova att ta tre raska 10-minuters promenader dagligen, och om möjligt även andra typer av motion såsom simning, joggning, yoga eller annat. När väl motionen är rutin, finns det till hands som åtgärd vid nedstämdhet eller stress.

Att ta kontakt med andningen, exempelvis med Andrum, är ett sätt att bli medveten om vad som behövs i stunden och komma ihåg med daglig aktivitet för att hantera en låg sinnesstämning.

(forts. nästa sida)

ATT ANVÄNDA ANDRUM SOM FÖRSTA ÅTGÄRD

Efter att ha vidgat uppmärksamheten med ett Andrum kan det kännas meningsfullt att vidta en väl avvägd åtgärd. För symtom på depression kan följande aktiviteter kännas speciellt meningsfulla:

1. Göra något lustfyllt.
2. Göra något som ger tillfredsställelse eller en känsla av att klara av något.
3. Vara kvar i nuet, medveten om vad som händer i varje ögonblick.

Fråga dig själv: Vad behöver jag just nu? Hur kan jag bäst ta hand om mig själv? Försök med något av följande:

1. Göra något lustfyllt.

Ta hand om kroppen: Ta ett varmt bad; ät en favoriträtt utan att känna dåligt samvete; ta en kopp kaffe, te eller varm choklad; unna dig massage, ansiktsbehandling, fotvård, manikyr eller liknande.

Gör en lustfylld aktivitet: Ta en promenad (kanske med en vän); träffa eller ring en vän eller någon annan du tycker om; syssla med din hobby; gör trädgårdsarbete; motionera; laga mat; se en rolig eller upplyftande film; läs en lustfylld bok; lyssna till musik eller annat du kan komma på som brukar vara lustfyllt.

2. Göra något som ger tillfredsställelse eller en känsla av att klara av, att du åstadkommit något, kontroll.

Städa hemma; rensa ur en garderob eller låda; skriv ett brev till någon; betala en räkning; gör något som du har skjutit upp; motionera.

Det är viktigt att bryta ner uppgifter i mindre delar och att bara ta en del i taget. Tänk på att gratulera dig själv när du gjort en uppgift eller delar av den.

3. Var kvar i nuet (se Att vara kvar i nuet från vecka 4)

Samla hela din uppmärksamhet på det du gör just nu; stanna ”här och nu”; låt tankarna vila i det här ögonblicket (exempelvis ”Nu går jag nerför trapporna... nu känner jag räcket mot handen... nu går jag in i köket... nu tänder jag lampan...”); var medveten om andningen under tiden du gör saker; medveten om dina fötters kontakt med golvet när du går.

KOM IHÅG

1. Försök att göra de här aktiviteterna som experiment utan ha förutfattade meningar hur du ska må när du är klar. Ha ett öppet sinne till om det kommer att vara till någon hjälp eller inte.
2. Ha fler aktiviteter som alternativ och begränsa dig inte till enstaka favoriter. Ibland kan det vara intressant i sig att prova något nytt beteende. *Utforska* och *undersök* det du gör istället för att fly eller undvika.
3. Förvänta inga under. Försök så gott det går att genomföra det du planerat att prova. Att ställa höga krav på sig själv genom att tro att det ska bli dramatiska förändringar kan vara orealistiskt. Se istället aktiviteterna som en hjälp att bygga upp känslan av kontroll trots att humöret inte är som det brukar.

OM DEPRESSIONEN SLÅR TILL

Ibland kan det kännas som om en depression kommer som en blixtnedslag från klarblå himmel. Kanske vaknar du upp och känner dig trött och likgiltig med huvudet fullt av tankar av hopplöshet.

Om det händer kan det vara viktigt att säga till sig själv, ”Bara för att jag känner mig deprimerad *just nu* behöver det inte betyda att jag behöver fortsätta att känna mig så”.

Något som på det här sättet dyker upp plötsligt sätter igång negativa tankar hos alla.

Om du varit deprimerad förut kan gamla tankemönster som överdrivna generaliseringar lätt aktiveras och vara speciellt problematiska såsom ”det kommer alltid att vara såhär” eller ”nu är jag tillbaka på ruta ett”. De här försöken att förklara vad som egentligen pågår tenderar att motverka att kunna göra något åt det.

Att du har symtom på depression behöver inte betyda att de fortsätter länge eller att du redan är inne i ny episod av djup depression.

Fråga dig själv, ”Vad kan jag göra för att ta hand om mig själv och ta mig igenom den här perioden av nedstämdhet?”

Ta kontakt med din andning (Andrum) för att komma i balans. Det kan göra det lättare att se situationen ur ett vidare perspektiv, som låter dig bli medveten om både kraften av de invanda gamla tankemönstren och hur du kan använda de färdigheter du fått på ett bra sätt.

MINDFULNESSBASERAD KOGNITIV TERAPI

Enligt metod av Segal, Williams och Teasdale

ATT FÖRHÅLLA SIG KLOKT TILL NEDSTÄMDHET OCH DEPRESSION – II

Att agera klokt (att ta hand om sig när man upptäcker de första tecknen på depression)

I uppgifterna från träff 6 skrev du ner vad som kan trigga en spiral av nedåtgående sinnesstämning och vilka tidiga tecken du känner till på att din sinnesstämning är på väg neråt (tex tankar, känslor och kroppsliga symtom). Nästa steg är att fundera över hur du på ett klokt sätt kan agera om du kommit till det läget. Det kan hjälpa att titta igenom de papper du fått tidigare i programmet, för att påminnas om vad du har gjort och upptäckt, som kan vara till hjälp.

- Vad har du upptäckt som varit till hjälp när du tidigare varit på väg att bli nedstämd?

- På vilket sätt skulle du med omtanke kunna bemöta smärtan av en depression? Hur skulle du kunna förhålla dig till det virrvarr av tankar och känslor utan att öka på det?

- Hur kan du bäst ta hand om dig under en sån här tuff och smärtsam period (tex saker som skulle kunna vara avkopplande, aktiviteter som ger dig energi, personer du skulle kunna ta kontakt med, små saker du skulle kunna göra för att hantera det här läget på ett klokt sätt)?

DIN HANDLINGSPLAN

Skriv nu förslag på en handlingsplan du kan utgå ifrån för att aktivt agera när du eller vänner/anhöriga upptäcker tidiga varningssignaler. Kom ihåg att anpassa texten efter den sinnesstämning du antagligen kommer att vara i när du behöver planen ("Jag vet att du antagligen inte är så pigg på den här idén just nu, men det är ändå väldigt viktigt att du...").

Handlingsplanen kan exempelvis innehålla att göra någon av övningarna från programmet; påminna dig själv om något du lärt under gruppträffarna som varit till hjälp; regelbundet och vid behov göra "Andrum" för att få perspektiv på tankar och möjliga välavvägda sätt att agera; läsa något som hjälper dig få kontakt med ditt "klokare jag", och så vidare.

Det kan vara en hjälp att påminna dig själv om att det du behöver när det är jobbigt inte skäljer sig från det du redan har övat på många gånger under gruppen. Färdigheter du redan har lärt dig.

HEMUPPGIFTER – VECKA 7

1. Försök att hitta upplägg för framtida dagliga övningar som passar dig. Använd erfarenheten av övningarna du gjort hittills (Kroppsskanning, Yogameditation, Töjning & Andning, Sittande meditation och kortare sittande meditationer).
2. Fortsätt att göra färdigt din handlingsplan för förebyggande av återfall i depression.
3. Andrum – regelbundet. Öva vid tre tillfällen per dag på inplanerade tider. Anteckna upplevelserna i formuläret för hemuppgifter.
4. Andrum – vid behov. Öva *när du har negativa tankar eller känslor*. Anteckna dina upplevelser i formuläret för hemuppgifter varje gång du använt Andrum vid behov.

VILDGÄSSEN

Du behöver inte vara duktig.
Du behöver inte gå på knäna - hundra mil genom öknen, ångerfull.
Du behöver bara låta din kropps innersta mjuka väsen
älska vad det älskar.
Berätta för mig om förtvivlan, din,
och jag ska berätta om min.
Under tiden fortsätter jorden att snurra.
Under tiden rör sig solen och de skimrande regndropparna
över landskapen,
över slätterna och de djupa skogarna, bergen och floderna.
Under tiden vänder vildgässen, högt uppe i den klarblå himlen,
hemåt igen.

Vem du än är – oavsett hur ensam –
så öppnar sig världen för din fantasi.
Den kallar på dig som vildgässen – genomträngande och uppspelta,
för att om och om igen visa dig
din plats i alltings gemenskap.

Mary Oliver, Dream Work Grove Atlantic Inc., 1986 & New and Selected Poems, Beacon
press, 1992. Översättning av Henrik Kok.

SAMMANFATTNING, VECKA 8:**ATT VIDMAKTHÅLLA DET MAN LÄRT OCH GÅ VIDARE I SITT LÄRANDE**

Fördelarna med sinnesnärvaro och acceptans, en medveten närvaro i nuet istället för att skena iväg på autopilot i ”förprogrammerade” reaktionsmönster har varit ett återkommande tema i gruppträffarna.

Acceptans kan ibland vara första steget innan man lär sig de färdigheter som behövs för att förändra sin inre och yttre verklighet. Men det finns också situationer och känslor som kan vara svåra, eller omöjliga att förändra. Då finns det en fara i att fortsätta att försöka lösa olösbara problem. Genom att vägra acceptera den verklighet man befinner sig i, kan det sluta med att man ”stångar pannan blodig”, tröttar ut sig, och istället ökar känslan av hjälplöshet och depression. I en sån situation kan man behålla sitt lugn och sin kontroll genom att med sinnesnärvaro bestämma sig att för inte försöka ta kontroll över situationen, utan acceptera den som den är. Om möjligt med ett tillåtande förhållningssätt till situationen och de egna reaktionerna på den. Genom att välja att inte försöka lösa det som inte kan förändras är det mindre troligt att depressionen förvärras än om man tvingas ge upp efter flera misslyckade försök att få kontroll.

I Sinnesrobönen ber man om ”*sinnero* att acceptera det jag inte kan förändra, *mod* att förändra det jag kan och *förstånd* att inse skillnaden”.

Var hittar vi denna *sinnero*, detta *mod*, och detta *förstånd*? Kanske har vi redan alla dessa färdigheter och vår uppgift är att upptäcka dem och förstå att vägen helt enkelt är sinnesnärvaro i nuet.

Framtiden

Bestäm *nu*, vilket upplägg du tänker ha för dina framtida övningar och försök att hålla dig till det så gott det går. Anteckna eventuella svårigheter du kan tänkas möta, så att det är möjligt att ta upp vid en eventuell uppföljningsdag eller annat tillfälle.

Kom också ihåg att regelbundna ”Andrum” gör det möjligt att några gånger per dag ”stämna av” hur du har det. Försök också att låta Andrum vara det första steget när du möter svårigheter som stress eller nedstämdhet. Fortsätt att vara i kontakt med andningen!

SINNESNÄRVARO I VARDAGEN

- Se om det är möjligt att låta det första du gör på morgonen vara att rikta uppmärksamheten på andningen. Försök att vara medvetet närvarande under fem andetag.
- Var uppmärksam varje gång du ändrar kroppsställning. Medveten om hur du har det i kropp och sinne när du går över från att ligga till att sitta, att stå, att gå. Lägg märke till hur det känns varje gång du byter från den ena ställningen till den andra.
- När du hör telefonen ringa, fågelsång, ett tåg passera, skratt, en bil tuta, vinden vira, en dörr smälla igen – se om ljuden kan få bli signaler som påminner om att vara medvetet närvarande i varje ögonblick (som klockan som startar övningarna). Se om du *verkligt* kan lyssna, vara närvarande och uppmärksam.
- Se om du kan stanna upp då och då under dagen för att bli uppmärksam på din andning. Försök att vara medvetet närvarande under fem andetag.
- När du äter eller dricker – stanna upp en stund för att andas. Se maten och inse att den varit en del av något som fötts upp eller växt. Kan du i maten se solskenet, regnet, jorden, bonden, lastbilschauffören? Var uppmärksam när du äter, medveten om att äta för hälsans skull. Se om det går att vara sinnesnärvarande när du luktar, smakar, tuggar och sväljer maten.
- Var medveten om kroppen när du går eller står. Notera kort din hållning. Känn kontakten med underlaget under fötterna. Känn luften mot ansiktet, armar och ben när du går. Rusar du fram?
- Var sinnesnärvarande när du lyssnar och pratar. Kan du lyssna utan att hålla med eller ha en annan åsikt, tycka om eller inte tycka om, eller tänka på vad du ska säga när det är din tur? När du pratar – kan du säga bara det du behöver utan att vara övertydlig eller otydlig? Kan du lägga märke till hur du har det i sinnet och kroppen?
- Använd tiden när du står i kö till att vara uppmärksam på andningen. Känn fötternas kontakt med underlaget där du står och hur du har det i kroppen. Uppmärksam också på hur magen rör sig in och ut när du andas. Känner du dig otålig?
- Lägg märke till om det finns ömma punkter i kroppen. Se om det är möjligt att andas in till dem och när du andas ut, släppa överflödigt spänning. Har du lagrat på dig spänningar? I nacken, axlar, mage, käke eller ländrygg? Om du har möjlighet, gör töjningsövningar eller yoga en gång per dag.
- Se om du kan vara uppmärksam på dina upplevelser i dagliga aktiviteter som att diska, borsta tänderna, ta på skor, jobba etc. Att ha sinnesnärvaro i vardagen.
- Innan du somnar – ägna några minuter åt att rikta uppmärksamheten till andningen. Var medvetet närvarande under fem andetag.

REFLEKTION/UTVÄRDERING

1. Om du tänker tillbaka – varför gick du med i gruppen och vad förväntade du dig?
2. Vad fick du framförallt ut av att vara med – om något? Vad har du lärt dig?
3. Vad har du gjort för uppoffringar för att vara med?
4. Vilka är de största hindren för att fortsätta med utövandet?
5. Vilka strategier kan hjälpa dig om du kommer av dig eller kör fast i utövandet?

UTVÄRDERING

1. Hur stor betydelse har denna kurs haft för dig? Markera med ett kryss på linjen

Ingen betydelse alls

Oerhörd betydelse

2. Beskriv varför du har gjort den bedömningen: