

Sammanfattning av Kurstillfälle 5: Att vara tillåtande och låta saker vara som de är

Att möta det som känns svårt

Under kurstillfälle 5 har vi utökat vår formella praktik till att avsiktligt börja möta och närma oss våra smärtsamma upplevelser med vänlighet. De grundläggande instruktionerna i den här praktiken är att bli mindfullt medveten om det som är mest framträdande i vår upplevelse ögonblick för ögonblick.

Om uppmärksamheten om och om igen dras till ett särskilt ställe, till vissa tankar, känslor eller kroppsörnimmelser, är *första steget* att avsiktligt inta en mjuk och vänlig medvetenhet om det som pockar på vår uppmärksamhet och att lägga märke till känslan av att uppmärksamheten om och om igen dras till samma sak.

Det *andra steget* är att, så gott det går, lägga märke till hur vi förhåller oss till det som uppstår i kroppen eller sinnet. Våra reaktioner på våra egna tankar och känslor kan vara avgörande för om de blir något som bara passerar förbi eller om de blir bestående. Ofta kan vi vara med en tanke, känsla eller kroppsörnimmelse, men på ett icke-tillåtande och reaktivt sätt. Om vi tycker om den kanske vi försöker hålla fast vid den. Men om vi inte tycker om den för att den är smärtsam, obehaglig eller obekvämlig på något sätt, så kanske vi upplever rädsla eller irritation, spänner oss eller försöker skjuta den ifrån oss. Vart och ett av de här tre sätten att reagera står i motsats till tillåtandet.

Att släppa taget och vara tillåtande

Det enklaste sättet att slappna av är att först släppa taget om att försöka ändra på saker. Att vara tillåtande inför en upplevelse innebär bara att ge utrymme åt det som pågår, i stället för att försöka skapa ett annat tillstånd. Genom att odla en "villighet att uppleva" kan vi slappna av och vara medvetna om det som redan finns närvarande. Vi låter det vara – vi lägger helt enkelt märke till och observerar det som redan finns här. Det är så vi kan lära oss att förhålla oss till upplevelser som pockar starkt på vår uppmärksamhet, oavsett hur smärtsamma de kan tyckas vara. När vi ser klart på dem hjälper det till att förhindra att vi dras in i grubblerier och åltande om dem, eller att vi försöker tränga bort dem eller undvika dem. Vi påbörjar processen med att befria oss från dem. Vi öppnar oss för möjligheten att svara an på ett konstruktivt sätt och med medkänsla i stället för att reagera automatiskt och ta till våra gamla (och ofta mindre konstruktiva) strategier. *(forts.)*

Ur Segal, Williams & Teasdale (2014). Copyright The Guilford Press och Natur & Kultur. Tillåtelse att fotokopiera det här studiematerialet ges till dem som har köpt boken, och då enbart för eget bruk (se copyrightsida för mer information).

En ny praktik

Under gruppträffen utforskade vi tillsammans det här nya sättet att möta det som känns svårt. Om vi märkte att uppmärksamheten hela tiden drogs bort från andetaget (eller det vi fokuserade på) till smärtsamma tankar eller känslor, var första steget att bli mindfullt medveten om de eventuella fysiska förnimmelser i kroppen som uppstod parallellt med tanken eller känslan. Därefter ledde vi avsiktligt uppmärksamheten till den del av kroppen där de här förnimmelserna kändes som starkast. Vi utforskade hur andetaget kunde vara ett användbart redskap för att göra det – precis som vi gjorde i kroppsskanningen kan vi inta en mjuk och vänlig medvetenhet om den här delen av kroppen genom att ”andas in” i den med inandningen och ”andas ut” från den med utandningen.

När uppmärksamheten hade riktats till de fysiska förnimmelserna, så att de befann sig i vårt uppmärksamhetsfält, var instruktionen att säga till oss själva: ”Det är okej. Vad det än är så är det okej att tillåta mig att vara öppen för det.” Sedan stannade vi bara kvar i medvetenheten om de här kroppsörnimmelserna och vårt förhållningssätt till dem, och vi andades med dem, accepterade dem och lät dem vara som de var. Det kan vara till hjälp att upprepa: ”Det är okej. Vad det än är, så är det okej. Låt mig vara öppen för det”, och använda varje utandning för att öppna oss för förnimmelserna. ”Tillåtande” är *inte* detsamma som uppgivenhet – det gör det möjligt för oss att, som ett första avgörande steg, bli helt och fullt medvetna om svårigheter och att svara an på dem på ett konstruktivt sätt.