

ÅSA NILSONNE

**MIND  
FULNESS**

ATT LEVA MED SINA KÄNSLOR

 fri tanke

# Innehåll

Förord.....	7
Kapitel 1 – Om mindfulness, nyfikenhet och om sådant som gör ont.....	13
Mindfulness – mitt perspektiv.....	22
Mindfulness i hjärnan.....	27
Mindfulness inom medicinen och psykiatrin.....	34
Smärta.....	37
Olika typer av smärta.....	44
Smärtlindring.....	47
Relationer.....	49
Kapitel 2 – Mindfulness och filosofi.....	67
Vår yttre och inre verklighet.....	70
Alltings förgänglighet.....	76
Smärtan i våra liv – det filosofiska perspektivet.....	79
Kapitel 3 – Att våga känna det vi känner – om mindfulness och psykologi.....	85
Hur tänker vi när vi har ont?.....	116
Tankar och relationer.....	117
Att förstå varför det blir som det blir och att vi gör som vi gör.....	143
Psykologi – en hjälp att förstå sig själv.....	150
Kapitel 4 – Att leva ett kärleksfullt liv – mindfulness och etik.....	155
Kapitel 5 – Övningar.....	165
Mina fyra grunder.....	168
Sex mindfulnessrecept på ett urval saker du kan göra.....	178
Epilog.....	202
Tack.....	206
Vill du läsa mer? – Lästips och referenser.....	209

# Att våga känna det vi känner – om mindfulness och psykologi

Varför är jag så ofta missnöjd med hur jag känner mig, och vad ska jag göra åt det? Hur tänkte jag egentligen när jag fattade det där riktigt dåliga beslutet? Varför gör vissa människor så elaka saker ibland? Och varför är andra så snälla och omtänksamma?

Ett syfte med ämnet psykologi är att hjälpa oss att få svar på sådana frågor. Psykologin ska göra våra reaktioner och handlingar begripliga, även de gånger vi fattar beslut som vi sedan ångrar. Även när vi inte vill må som vi mår.

Under större delen av vår mänskliga historia har frågan om våra känslor, vår motivation och våra handlingar ägts av filosofer och religiösa ledare. Det var först i slutet av 1800-talet som frågor om vårt mänskliga inre liv fick en alldeles egen akademisk disciplin – psykologin – som ville vara mer praktisk än filosofin, och förstå exempelvis ondska eller kärlek utan att blanda in övernaturliga väsen.

Om vi håller oss till de målen så skulle vi kunna säga att buddhismen, där mindfulness-traditionen har sina rötter, tjuvstartade för drygt tvåtusen år sedan. I den buddhistiska traditionen har fokus varit på att förstå hur vårt mänskliga psyke fungerar, utan att tänka att någon yttre kraft behövs vare sig för att begripa, förändra eller ”rädda” människan. Vi anses kunna göra allt detta av egen kraft.

Men då kommer frågan: om vi nu har den kompetensen, varför är det då så många som har det så besvärligt i sina liv?

Svaret blir att det är med våra tankar och känslor som med våra muskler och vårt skelett. Vi behöver kunskap och övning för att kunna utnyttja alla deras möjligheter. Plus att livet faktiskt är väldigt svårt ibland. Och att även vår rädsla, nedstämdhet eller skam finns där av en anledning, och att de ibland är riktigt bra att ha.

Om vi vill kunna ta oss upp för en svår klättervägg eller dansa balett så att andra får en skönhetsupplevelse behöver vi träna. Det räcker inte att vi kan röra våra armar och ben, vi måste lära oss hur vi ska röra dem för att nå våra mål.

Likadant är det med våra tankar och känslor.

Vi vet alla att det är svårt att påverka sitt inre – vi misslyckas ofta när vi försöker säga till de inre rösterna att vara tysta i två minuter, eller när vi försöker sluta vara oroliga, eller somna. Det kan liknas vid att fastna efter en meter på klätterväggen. Och fastnar gör vi. Vi vet inte vad vi ska göra. Vi kommer varken framåt eller uppåt. Vi blir oroliga, ledsna, stressade. Värst är det när vi trodde att allt bara skulle flyta på, att vi inte skulle möta några större problem på vägen upp.

Så nu kommer mindfulnessstraditionens första användbara perspektiv: det är normalt och ofrånkomligt att livet innehåller påfrestningar och utmaningar. Att vi upplever inte bara glädjeämnen utan även sorger. Svårigheterna är inte ett straff, de är inte tecken på att något är fel, och de bör inte komma som någon överraskning.

Om vi har det som utgångspunkt blir vi motiverade att förbereda oss så att vi klarar motgångar på ett så bra sätt som möjligt, och vi förlorar ingen energi på att vara missnöjda över att livet är som det är.

---

När vi var ute på den etiopiska landsbygden när jag var barn hade vi alltid med två reservdäck per bil. Vi hade en förbandslåda (som jag inte kan minnas att vi någonsin använde) och gott om extra vatten ifall att vi skulle fastna någonstans och bli stående en längre tid. Exempelvis kunde flodbäddar vara svårbedömda – de kunde se helt torra och farbara ut, fast det sedan visade sig att de inte kunde bära vikten av bilarna som då sjönk allt djupare i sanden och till slut fastnade.

Det var lika spännande varje gång. Det fanns massor av saker vi kunde göra för att lösa situationen, och förr eller senare kom vi ju alltid loss.

Det var aldrig aktuellt att försöka lösa problemet med en redig whisky eller någon ångstdämpande liten tablett – fokus låg på att hitta ett sätt att få upp bilen, inte på att hantera våra känslor.

Jag berättar det här därför att jag tycker att det finns en tydlig analogi med våra övriga livsproblem. Om vi är mentalt förberedda på att svårigheter kommer att uppstå, och om vi har sett till att ha det vi behöver för att hantera situationerna, då kommer vi bara att ha själva problemet att lösa.

Vi slipper den känslomässiga påbyggnaden som gör allting så mycket svårare: ”Det här borde inte ha hänt”, ”Jag borde inte ha kört ner här, jag är en dålig människa”, ”Det är så orättvist, det hade precis lika gärna kunnat gå bra”, ”Varför har just jag så mycket otur i livet”, ”Vad var det för idiot som föreslog att vi skulle köra just här?” Om vi ser det som normalt och ofrånkomligt att vi fastnar ibland kan vi ägna oss åt att få upp bilen utan att samtidigt behöva hantera inre kritiska röster som inte är till någon nytta.

---