

# MINDFULNESS

## FÖR BÄTTRE BALANS

Begreppet hörs och syns överallt. Men vad handlar det om?

– Mindfulness handlar om att stanna upp och iaktta sig själv utan fördomande, för att lära känna sig själv bättre och bli mera ärlig och empatisk både mot sig själv och andra.

Anne-Christine Smith är beteendevetare, organisationskonsult, yogalärare och seglare, både på havet och på livets flod.

TEXT: ELISABETH MAGNUSSON FOTO: MARTIN GOODWIN



– Börja lyssna inåt! Anne-Christine Smith tycker det är dags att vi tar våra behov på allvar och står upp för dem. Annars kan vi inte förvänta oss att andra gör det heller.

*Vårt sanna hem är i detta ögonblick. Att leva i detta ögonblick är ett mirakel. Det är inte att gå på vattnet som är det stora miraklet. Miraklet är att gå på den gröna jorden just i detta ögonblick, att glädjas åt friden som finns omkring oss just nu. Frid finns runt omkring oss, i världen och i naturen, och inom oss, i vår kropp och vår själ. När vi lär oss att förnimma denna frid, kommer vi att helas och omvandlas. Det är inte en fråga om tro utan om övning.*

Thich Nat Hanh, zenbuddhistisk mästare i Plum Village, Frankrike

**V**i befinner oss vid kusten utanför Göteborg, där hon och familjen har sin segelbåt, och hon visar en enkel mindfulness-övning genom att sätta sig ner på den solvarma klippan och blunda.

Vill du göra övningen så finns den här intill.

Det här är en miljö som hon gärna använder för sina kurser i mindfulness och yoga. I slutet av maj håller hon och en kollega kursen "Yogahelg vid havet" i Åsa i Halland.

– Stranden med den obrutna horisonten är en utmärkt plats att öppna sina sinnen på! Vi brukar ha väldigt roligt när vi gör en del övningar som strandflanörerna aldrig sett förut.

Anne-Christine betonar att mindfulness, eller medveten närvaro, inte är något mystiskt eller religiöst.

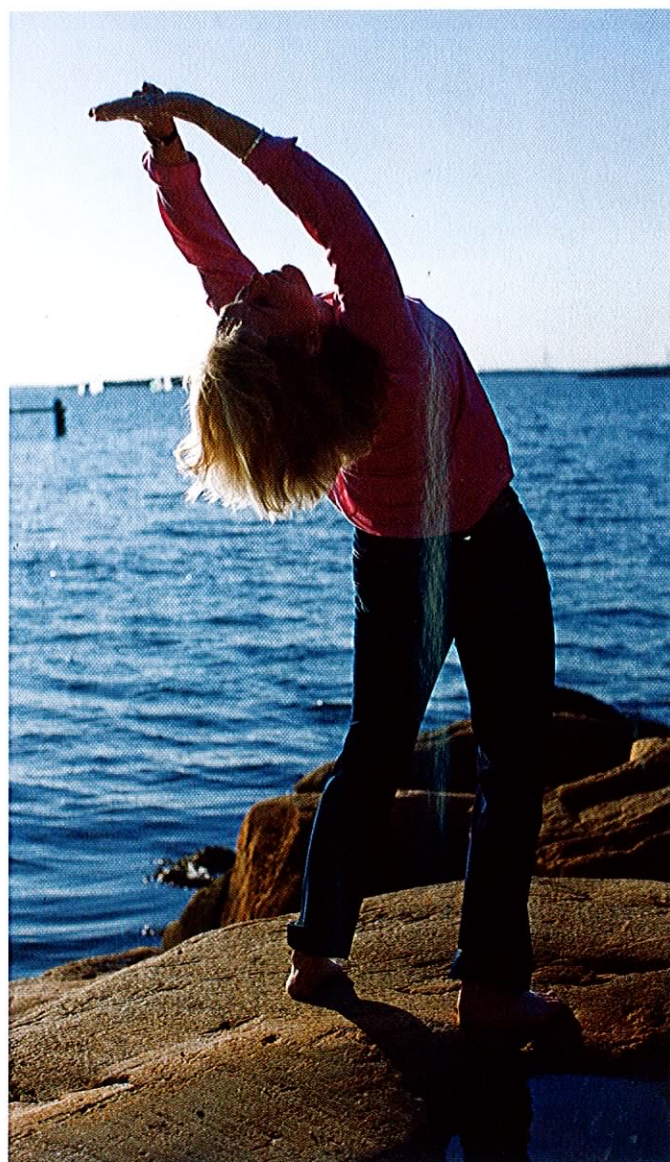
– Det handlar inte om tro utan om träning, säger zenbuddhisten Thich Nat Hanh, som skrivit mycket bra om mindfulness. Du behöver inte tro på något annat än din egen inneboende förmåga att utvecklas som människa och bli mer tillfreds med dig själv och dina relationer.

**MAN FÅR EN UPPSÄTTNING** enkla redskap att använda i sin vardag utan att det tar en massa tid, kräver dyra maskiner eller behöver störa någon annan.

Det började med att hon fann en bra modell för konflikthantering. I sitt arbete med att medla i konflikter och förbättra samarbetet mellan personal inom vård och skola, myndigheter och privata företag märkte hon att samarbetsproblem och konflikter ofta uppstod därför att människor hade svårt för att uttrycka hur de ville ha det. Många kunde inte heller formulera inför sig själva vad de behövde för att bli nöjda.

Anne-Christine började använda Nonviolent Communication, som också kallas för Giraffspråket, som en modell för att få människor att se sina behov och uttrycka dem som önsknings i stället för krav och kritik. Eftersom hon inte hittade någon bra bok i ämnet på svenska så skrev hon en själv, Giraffspråket, känslans kommunikation.

– Besvikelse och frustration mellan oss människor är ingenting >



*Vi behöver träna på att stanna kvar i dessa känslor för att få reda på vilka behov som ligger bakom! Acceptera alla känslor som kommer upp. Om vi lyckas låta bli att se på våra känslor som bra eller dåliga så kan vi få hjälp att se våra verkliga behov.*

annat än behov som inte blivit tillgodosedda, säger Anne-Christine. Och när vi känner ilskan och ledsnaden kommer anklagelserna och självförelämnelserna. Kan vi i stället stanna upp och formulera vad vi behöver så är chansen stor att vi får det.

**HON TAR** ett exempel ur ett vanligt privatliv.

– I stället för att sucka, skälla på eller frysa ut vår partner som sitter vid datorn hela kvällarna kan vi säga ”när du jobbar på kvällarna känner jag mig ensam och ledsen för jag har ett behov av samvaro. Jag vill att vi avsätter gemensam tid för att prata med varandra. Vad säger du om det?”

Nonviolent Communication, Giraffspråket, hjälper således var och en att se och ta ansvar för sin egen del i kommunikationen med andra. Man blir medveten om vad man reagerar på och lär sig att lyssna på andra med empati.

– Men att kunna uppfatta och uttrycka ett behov räcker inte alltid, säger Anne-Christine.

För att en förändring ska kunna komma till stånd måste vi framför allt acceptera våra behov och stå upp för dem inför oss själva. Det är det som kräver mest övning.

– Mindfulness är träning i acceptans, säger hon. Det är där som vi behöver börja. Vi är så snabba med att döma oss själva och tolka hur andra ser på oss.

**DET PÅVERKAR** kommunikationen mellan oss mer än något annat. Vi blir rädda, går i försvar, till attack eller flyr. Det vi tror att vi är missnöjda med i vår situation eller hos andra handlar i grund och botten om att vi inte vågar lita på att det vi känner och behöver är okey.

– Alla känslor och behov är okey! Om jag har behov av att utföra en arbetsuppgift på ett sätt så att jag själv är nöjd med resultatet så

blir jag kanske frustrerad när chefen ger mig så många uppdrag att jag inte hinner med. I stället för att säga nej blir jag arg på mina kollegor som vägrar ta på sig så mycket jobb och känner mig orättvis behandlad. Min önskan att säga nej gömmer sig bakom känslor av ledsnad och ilska.

– Vi behöver träna på att stanna kvar i dessa känslor för att få reda på vilka behov som ligger bakom! Acceptera alla känslor som kommer upp. Om vi lyckas låta bli att se på våra känslor som bra eller dåliga så kan vi få hjälp att se våra verkliga behov.

Anne-Christine menar att vi bör stanna upp och reflektera över känslorna inom oss innan vi öppnar munnen och tar till orda.

– Bara att ta några djupa andetag innan jag kastar mig in i en argumentation kan ge en värdefull resnit.

**HÄR KOMMER** yogan in i bilden. Anne-Christine är internationellt diplomerad lärare i kundaliniyoga och meditation och har varit med och skrivit boken Här och nu, medveten närvaro genom kundaliniyoga och giraffspråket.

– Inom kundaliniyogan använder vi olika andningstekniker och kroppsövningar för att medvetet och neutralt observera vad som händer i vårt inre.

Varför är det så svårt, när vi har så mycket att vinna på att bara stanna upp och andas?

– Vi är så upptagna med att grunna över saker i det förflutna och oroa oss inför vad som ska hända i framtiden att vi har svårt för att bara vara här och nu, säger hon.

Anne-Christine har skapat ett eget koncept där hon använder giraffspråket, mindfulnessövningarna och kundaliniyoga i sitt arbete på olika arbetsplatser och i kurser och workshops.

– Dessa tre kan tillsammans erbjuda oss en god hjälp mot inre frid med oss själva och fred med vår omgivning. ↓

## ÖVNING I MINDFULNESS

- Välj ut en lugn och trygg plats där du kan sitta så bekvämt som möjligt.
- Slut ögonen och iaktta din andning.
- Följ andetagens rytm och slappna av i magen, axlarna och käkarna.
- Känn in och slappna av kroppen del för del tills du är avspänd.
- Börja nu att observera hur tankarna kommer och går och hur du reagerar på dem.
- Så fort du lagt märke till tanken och noterat din reaktion så släpp den och återgå till att fokusera på andningen.
- Träna på att göra en så neutral observation som möjligt av varje tanke som dyker upp.
- Notera om du blir kritisk och dömer dig själv, för detta är en övning i att sluta värdera tankar och känslor som bra eller dåliga.
- Avsluta övningen med att ta ett långt och djupt andetag, öppna ögonen och rör lite på kroppen innan du reser dig och fortsätter din dag. Drick gärna ett glas vatten.

## VILL DU VETA MER?

[www.smithutveckling.se](http://www.smithutveckling.se)  
[www.kundaliniyoga.se](http://www.kundaliniyoga.se)



Bågskytten är en traditionell yoga-övning för att minska stress och öka sin förmåga att fokusera.