

Kom dine dårlige vaner til livs med **MINDFULNESS**

De fleste af os har vaner, der ikke er gode for os. Vi trøstespiser, arbejder for meget, bruger for meget tid med at surfe på nettet og så videre. Heldigvis kan du ved hjælp af mindfulness-træning få vendt de dårlige vaner til nogle, der er langt bedre for dig på sigt. Læs med og se hvordan.

Af Annette Aggerbeck,
www.aggerbeck-kommunikation.dk

Den samme situation kan opleves vidt forskelligt. Du går måske en tur i skoven en vinterdag. Du mærker solens svage stråler på dit ansigt og lægger mærke til de lange skygger, træerne kaster på skovstien. Du hører visne blade knitre og træer knage, når vinden tager fat i dem. Føler dig dejlig varm i dine nye vinterstøvler og din lune frakke. Du kan mærke, at dit åndedræt er roligt og din krop afslappet. Dine tanker kommer og går, men de forstyrrer ikke din nydelse af at gå tur i skoven. Den samme gåtur vil derimod være en helt anden oplevelse, hvis du i stedet lader dig opsluge af dine tanker. Du tænker måske på et problem – du ved ikke, hvordan du skal få sagt til din veninde, at du ikke har lyst til at komme til hendes parmiddag, når du er single. Du tænker, at du nok bare er nødt til at tage med og så føle dig udenfor. Så glider dine tanker over i bekymringer, om du nogensinde vil finde en mand igen, og snart

MINDFULNESS' GRUNDPRINCIPPER:

Venlighed over for det, der er til stede, og de følelser og kropslige fornemmelser, du sanser. Venlighed over for dig selv, når der kommer selvkritiske tanker, eller når tankerne igen og igen går på vandring.

Åbenhed over for det, der er – uden at forsøge at ændre noget. Vær til stede med det, der er – også, når der er tristhed, vrede eller andre ubehagelige følelser.

Nybegynders sind er at opleve det, du sanser, som var det første gang, du oplevede det. Undersøg dit åndedræt med en nybegynders sind, som et lille barn undersøger, sanser og oplever alt med nysgerrighed og interesse.

Tålmodighed over for dig selv, når du igen og igen bliver trukket ud i tanker, når du oplever kedsomhed eller intense følelser. Tålmodighed over for dig selv, når du evaluerer, bedømmer eller ikke ønsker de følelser og fornemmelser, du mærker.

Udholdenhed til at være med det, der er, og at kunne være med intense følelser og kropslige fornemmelser. Vær udholdende, når du keder dig, er rastløs eller træt, og anerkend så, at det er det, der er lige nu.

Mod til at være med det, der er. Når vi er nærværende og til stede i nuet, kan vi i perioder opleve ubehagelige kropsfornemmelser, svære følelser eller negative tanker og kan have en tendens til at flygte fra det, vi oplever.

tænker du på dit forliste ægteskab og på, hvor meget du savner at være familie. Du hører aldrig fra dine store børn. Måske skulle du lige tjekke, om nogen har forsøgt at få fat i dig, så du tager mobilen op af lommen og tjekker både sms og mails. Ingen har forsøgt at kontakte dig, og nu føler du dig ensom. Du går rundt i skoven uden at være ordentligt til stede, for tankerne er løbet af med dig. Hjemme igen åbner du køleskabet, så snart du har fået overtøjet af, og giver dig til at spise dig mæt i den kage, som dine kolleger skulle have haft næste dag på jobbet. Den dejlige kage gør dig straks i bedre humør, selvom du godt ved, at det ikke er så smart at gå amok i kage, når du i forvejen vejer for meget. Men det plejer at hjælpe.

Ifølge stresscoach og mindfulness-instruktør Birthe Buhl er mange af os ikke opmærksomme på, hvad der sker omkring os. Vi er i stedet opslugt af tanker – planlægningstanker, triste tanker, bekymringstanker og så videre.

”Når vi ikke er nærværende og opmærksomt til stede i livet, kommer vi lettere til at reagere automatisk og gør os ikke klart, om vi handler hensigtsmæssigt. Når vi lever på autopilot, risikerer vi at sidde fast i en eller flere slags negative sindsstemninger, og vi bliver derved lettere ofre for bekymring og rumination – det vil sige, vi igen og igen formålsløst bliver ved med at gruble over de samme negative tanker. På den måde bliver vi mere sårbare i forhold til at udvikle stress, angst eller depressive symptomer,” siger Birthe Buhl.

Vi kan alle have en tendens til at ville flygte væk fra det, der er ubehageligt, og forsøge at fastholde de oplevelser, vi kategoriserer som gode. Når vi ikke er opmærksomme, får de ubehagelige tanker og følelser os til at skabe nogle vaner, der gør, at vi kan slippe for at mærke ubehaget.

”Mange mennesker forsøger hele tiden at undgå ubehagelige følelser – enten ved at handle sig væk fra dem eller ved at forsøge at holde fast i gode følelser. Så u hensigtsmæssige eller destruktive vaner handler typisk om, at vi flygter fra ubehag,” siger Birthe Buhl.

4 typer dårlige vaner – sådan slipper du af med dem:

1. Du har en stærk trang til at ryge, drikke, trøstespise ...

Der er ikke noget galt i at tage sig et glas rødvin af og til, men hvis vi gør det for at flygte fra ubehag, er det ikke godt for os. Måske dulmer vi vores vrede, kedsomhed, irritation og så videre med et glas vin eller vores ensomhed med et stykke kage. Vi giver efter for vores trang, fordi vi tror, at det kan hjælpe os med at få det godt igen.

Når du mærker trangten til en kage, et glas rødvin eller andet, så lad være med at handle på trangten, men prøv i stedet at lægge mærke til, hvordan du kan mærke trangten i kroppen. Hvordan er det i din krop lige nu – hvad mærker du? Hvad har du af følelser? Mød det, der er her og nu uden at være dømmende over for dig selv, men med accept og nysgerrighed. Efterhånden som du lærer at være med ubehagelige eller svære tanker og følelser, vil din trang gradvist blive mindre og miste sin magt over dig.

2. Du distraherer dig selv

Du ser den ene sæson efter den anden af forskellige serier på nettet. Du surfer i timevis på nettet uden mål og mening. Eller du tjekker konstant din mobil. Når du opdager, at det er utilfredsstillende tidsforbrug, som er blevet en dårlig vane for dig, så prøv, næste gang du skal til at surfe på nettet eller er ved at flygte ind i en tv-serie, at lægge mærke til, hvordan det mærkes i kroppen lige nu og her. Vær bevidst om, hvorfor du griber ud efter fjernkontrollen – handler det om, at du vil se noget spændende på tv, eller at du vil undgå at kede dig? Mange moderne mennesker er bange for at kede sig, men det er en dårlig vane at distrahere sig selv konstant, for hjernen har brug for hvile. Så giv plads til kedsomhed. Læg mærke til, hvilke følelser der er forbundet med din trang til at distrahere dig selv. Spørg dig selv: Hvad vil jeg være nødt til at mærke, hvis ikke jeg kaster mig ud i at surfe på nettet eller se tv? Mærker du rastløshed,

så mød rastløsheden med venlighed og nysgerrighed. Du vil ofte opleve, at din rastløshed går over af sig selv, når du tillader dig at mærke den.

3. Du ønsker, at noget var anderledes

Når vi oplever irritation, frustration, utålmodighed og vrede, er det, fordi vi ønsker, at noget var anderledes. Vi kan derfor finde på at hakke på andre, skændes med dem, forsvare os og gøre, hvad vi kan, for at situationen skal ændre sig, så vi kan slippe af med vores ubehag. Noget må være anderledes, for at vi skal have det godt igen. Når du mærker en indre modstand, så stop op og spørg dig selv: Hvad oplever jeg lige nu og her? Vær venlig, accepterende og nysgerrig over for dig selv. Hvis du er vred og frustreret, kan du, i stedet for at kaste dig ud i et skænderi, sige til dig selv, at det er okay at have det, som du har det lige nu, og trække vejret dybt ned i maven. Ret opmærksomheden mod den kropslige fornemmelse, så du ikke følger med tankerne. Ikke at følge med dine vrede tanker kan være som at sætte sig på en flodbred og betragte træernes blade og kviste (læs: tankerne), der flyder forbi på vandoverfladen, i stedet for at hoppe i den rivende flod og flyde med.

4. Du skal gøre noget hele tiden

Måske tror vi, at det hele bliver meget bedre, når vi lige har fået gjort noget. Så vi styrter hele tiden rundt og går direkte fra den ene opgave til den næste uden pauser. Det kan få os til at føle os stressede og udmattede. Mange mennesker flygter fra deres bekymringer ved at være i gøre-modus hele tiden. Så få øje på, hvorfor du skal være så aktiv, ved at stoppe op og lytte til din krop og dine tanker. Giv plads til tankerne, men lad være med at ruge på dem. Betragt tankerne uden at gå ind i dem. Har du et problem, du skal have løst, så afsæt et bestemt tidsrum, hvor du tænker dit problem igennem, og giv så slip.

ØVELSE DER HJÆLPER DIG TIL AT SLIPPE UVANER:

Mindfulness-meditationer kan hjælpe dig med at bringe din opmærksomhed på dine kropslige fornemmelser og tanker. Det er ikke meningen, at du skal slippe af med dine tanker og være tanketom, når du mediterer, men du kan gennem meditation blive bevidst om dine indgroede automatiske tankemønstre. En god øvelse er at lave en bodyscanning, hvor du under en meditation gennemgår hele din krop med din bevidsthed. En bodyscan skærper din opmærksomhed på de kropslige fornemmelser fra øjeblik til øjeblik. Den form for opmærksomhed hjælper dig til at være nærværende i hverdagen fra øjeblik til øjeblik og gør dig bedre til at træffe mere bevidste valg, så du kan slippe dine uhenigtsmæssige vaner.

Du kan hente en gratis bodyscan her: <http://www.birthebuhl.dk/mindfulness-app-sov-godt>.



Lindrer på kort sigt

Når vi har ubehagelige tanker og følelser og reagerer per automatik som en flugt fra ubehaget, åbner vi måske en flaske rødvin, spiser kage eller chokolade, sætter os til at se serier i timevis eller udmatter os selv ved at lave noget hele tiden uden pauser. Ifølge Birthe Buhl lindrer det på den korte bane og giver os ro, men på den lange bane vender uroen tilbage. Det er så her, mindfulness kan være hjælpsomt, fordi vi ved at være mindfulde og dermed mere bevidste om os selv kan slippe vores uhenigtsmæssige vaner og få en mere varig følelse af ro i sind og krop.

”Mindfulness handler om at være bevidst til stede i nuet, også når det er ubehageligt. Det betaler sig, for når vi forholder os nysgerrigt og uden at dømme os selv i forhold til vores tanker og følelser, så kan vi lettere genfinde roen,” siger Birthe Buhl.

Når man oplever ubehag, kan man rette sin opmærksomhed mod kroppen og den fysiske fornemmelse, der er tilknyttet kroppen, på en ikke-dømmende måde. Hvis man for eksempel er vred, lægger man måske mærke til, at det spænder i maven, og så kan man undersøge den fysiske fornemmelse med nysgerrighed.

”Når vi giver plads til de ubehagelige følelser og smerten, og når vi giver os selv lov til at være sårbare og accepterer, at smerte er en del af livet, bliver det ofte lettere at håndtere smerten. Mindfulness handler ikke om at fjerne det negative, men om at forholde sig til det på en ny måde, så man på den måde bedre kan træffe bevidste valg i stedet for at reagere per automatik. Gennem mindfulness træner vi at acceptere det, der er. Det vil sige, at når vi oplever utålmodighed, irritation eller smerte, så forholder vi os til det, og når vi oplever glæde, så forholder vi os til det,” siger Birthe Buhl.

Dine tanker er ikke nødvendigvis sande

Når vi følger med tankerne, og den ene tanke afløser den anden, har vi det med at identificere os med tankerne og gøre dem til vores sandhed. De bliver til indgroede overbevisninger, som ikke er særligt hensigtsmæssige for os – ikke mindst fordi de kan føre til uhenigtsmæssige vaner. Det kan derfor hjælpe at se tankerne som mentale konstruktioner og begivenheder, der sker i vores sind, i stedet for at identifi-

cere sig med dem. I mindfulness går man ikke ind i tanker, men er nysgerrig, giver slip på dem og retter opmærksomheden tilbage til nuet.

”Hensigten er ikke at bremse det tænkende sind, men mere at genkende tankernes mønstre og så bringe venlighed og åbenhed til det, der dukker op. Ved daglig meditation kan vi blive bevidste om ’gamle vante’ tankemønstre. Vi træner os i at registrere tankerne uden at analysere dem, og uden at vi automatisk følger med tankerne,” siger Birthe Buhl.

”Forskning viser, at nogle mennesker med tilbagevendende depressioner har en overvægt af tanker om alt det, de ikke vil og kan, og at det er årsagen til, at deres depressioner vender tilbage. De tænker eksempelvis, at de ikke kan holde ud at have det sådan, når de er triste, og så bliver de endnu mere triste. Det, vi har vores opmærksomhed på, kommer til at fylde mere og mere,” siger Birthe Buhl og anbefaler derfor, at man tillader sig at give plads til at være ked af det i stedet for at dulme følelsen med mad, en masse aktiviteter eller andet, man ikke har godt af.

”Ingen følelser er forbudte – alle følelser er en del af det at være menneske. Hvis man kan sige til sig selv, at det er okay at være ked af det, så vil man undgå at udvikle uhenigtsmæssige vaner som en flugt fra ubehag. Hvis man kan give plads til, at man lige nu føler sig ked af det, så vil tristheden lette, og man kan bedre finde ud af, hvordan man kan få mere af det, der er vigtigt i livet,” siger Birthe Buhl.

OM EKSPERTEN



Stress- og Mastercoach Birthe Buhl beskæftiger sig med stresshåndtering, forebyggelse af stress, coaching og selvudvikling. Hun underviser dagligt i Mindfulness Baseret Kognitiv Terapi (MBCT). Birthe Buhl har lavet app'en ”Mindfulness – bevidst nærvær”, som du kan bruge til at blive mere nærværende og komme til stede i livet. App'en bygger på grundprincipperne fra Mindfulness Baseret Kognitiv Terapi (MBCT) og indeholder hele syv timers lydfiler med yogaøvelser, flere guidede meditationer, herunder en meditation på ”en daglig problemstilling”.

Læs mere om Birthe på www.birthebuhl.dk.