

TYST VITTNE

FOKUSERING UTAN ATT DÖMA

Mindfulness innebär att vara uppmärksam med ett fokuserat sinne, just i detta nu, utan att döma. Men vad betyder det egentligen? Och hur kan frågan om omdömen över huvud taget uppstå när vi fokuserar på till exempel andningen eller våra kroppsörnimmelser?

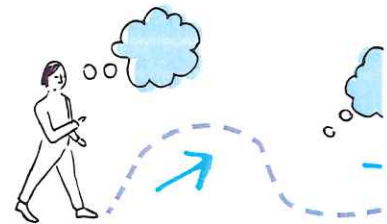
Tänk dig att du mediterar i mindfulness och koncentrerar uppmärksamheten på hur andningen strömmar in i och ut ur kroppen. Du sitter ner och riktar dina tankar mot

trycket från stolkanten mot nedre delen av låret. Det där trycket finns där varje gång du sitter på stolen för att äta middag eller jobba, men för det mesta tänker du inte på det och är inte det

minsta uppmärksam på det. Att sätta sådana förnimmelser i fokus för ditt medvetande – och hålla kvar dem – är ett exempel på att vara uppmärksam med ett fokuserat sinne i nuet.

Irrande tankar och känslor

Få av oss är kapabla att kontrollera tankar fullt ut. Enkelt uttryckt har vi en tendens att irra bort sig. Så när vi sitter ner och fokuserar på förnimmelserna i låret är det sannolikt att du upplever olika distraktioner. En del beror på yttre händelser, som att en klocka ringer en bit bort eller att bäraren hörs i porten, andra kommer sig av vad som tar upp dina tankar. Fragment av tankar eller känslor dy



HUR DU UNDVIKER ATT DÖMA

Hur ser icke-dömandet ut i praktiken? Tänk dig följande scenario: din nyckfulla bror ska komma på besök i helgen. Du vet att du måste tala med honom för att hjälpa honom att ändra beteende. Innan han kommer mediterar du i mindfulness men märker att ditt fokus störs av tankar. Dessa tankar väcker känslor som i sin tur väcker reaktioner – omdömen. Om du utövade verklig mindfulness skulle du bara registrera dessa tankar och känslor, du skulle inte reagera på dem och fastna i omdömen.

TANKE	KÄNSLA	OMDÖME
"Jag undrar hur jag ska inleda samtalet."	Ängslan inför en besvärlig uppgift.	Beslutar dig för att begränsa samtalet.
"Han gör det svårt att ens få till ett samtal."	Otålighet.	Beslutar dig för att skjuta upp samtalet.
"Vad kommer han att säga?"	Tvekan.	Beslutar dig för att inte ta åt dig.
"Sist vi talades vid var jag inte uppriktig."	Sur på mig själv för att jag inte sa vad jag tyckte.	Tänker att du inte ska döma dig själv så hårt.
"Han har det väldigt besvärligt just nu."	Oro för broderns välmående.	Undrar om han behöver terapi