

Övning 3 – Isbitarna

Den här övningen ger en möjlighet att uppleva motstånd i realtid, och vad som kan hända när vi tillämpar medveten närvaro och medkänsla under den upplevelsen. Läs igenom instruktionerna och känn efter om det är rätt för dig att prova just nu eller om du vill vänta.

- Den här övningen bör göras utomhus eller på ett vattentåligt golv.
- Ta en eller ett par isbitar från frysen och stäng handen om dem. Håll i dem så länge som möjligt. Fortsätt att hålla i isbitarna.
- Lägg märke till dina tankar efter ett tag. Som: "det här kommer att göra ont", "jag står inte ut", "de som har hittat på den här övningen är taskiga". Det är att göra motstånd.
- Var nu riktigt uppmärksam på vad du upplever, sekund för sekund. Känn till exempel förnimmelsen kallt som helt enkelt bara kallt. Om smärta pulserar upp längs armen, känn bara pulseringen som pulsering. Lägg märke till dina känslor, så att till exempel rädsla enbart blir rädsla. Lägg märke till om du får en impuls att göra något, som till exempel att släppa isbiten och öppna handen för att slippa kylan. Se till att du är medveten om dina impulser som impulser, helt enkelt. Det är medveten närvaro.
- Lägg nu till vänlighet i alltihopa. Du kan till exempel bli lugnad av tanken på att den här övningen visserligen gör ont, men den är inte farlig. Du kan andas ut i en lång suck av lättnad:...aaaahhhh. Om något i handen känns obekvämt kan du kanske lägga till ett tröstande ljud:...ååååhhhh. Uppskatta din hand för att den varnar dig för förnimmelsen av smärta. Visa också respekt för dig själv som står ut med övningen för att lära dig något nytt. Det krävdes mod.
- Nu kan du äntligen släppa isbiten.

Reflektion

Vad la du märke till i den här övningen? Vad dök upp för dig? Blev det någon skillnad i upplevelsen med medveten närvaro och självmedkänsla?

För många ger den här övningen starkt bevis på hur motstånd kan förstärka smärtan. Den illustrerar också hur lidandet kan minska när vi med medveten närvaro accepterar smärtan och ger oss själva vänlighet – just för att det gör ont. Anklaga däremot inte dig själv om du inte kunde släppa ditt reflexmässiga motstånd mot kylan i isbiten. Motståndet kommer från en naturlig längtan efter trygghet. Men inom dig finns också förmågan att känna trygghet genom ditt eget stöd, din egen omsorg och tröst. Du kanske bara behöver lite tålamod med arbetet du gör med att dämpa dina automatiska reaktioner.

Övningen modifierad från Neff K & Germer C

kritiken för dess goda avsikter. Då slappnar kritiken ofta av och gör plats för en annan snällare röst som nu kan komma fram – rösten från vårt inre medkännande själv.

Många människor blir förvånade över att vår inre kritiker och vårt inre medkännande själv ofta siktar på samma beteendeförändring – budskapet är bara väldigt olika formulerat och har helt olika klang.

Några personer kan uppleva obehagliga känslor efter den här övningen. Prova då att sätta ord på känslan, ta en promenad och lägg märke till hur fotsulorna känns mot marken, eller bara ta tag i vanliga och trevliga vardagssysslor. Ibland är ett samtal med en vän det mest självmedkännande vi kan göra eller att helt enkelt lägga övningarna i självmedkänsla åt sidan ett tag.