

Mindfulness Hva-ferdighetene - filmmanus

Mindfulness dreier seg om å være årvåkent tilstede i øyeblikket. Det er tre spesifikke HVA-ferdigheter du kan bruke. Vi kaller de HVA-ferdigheter fordi de forteller oss hva du faktisk skal gjøre når du praktiserer mindfulness.

Den første kaller vi Observere. dvs å legge merke til. Det er å fokusere oppmerksomheten på informasjon som kommer gjennom sanseapparatet i øyeblikket. Vi kan observere ved å se, lytte, smake, kjenne, lukte samt tenke og berøre. Observere er å simpelthen legge merke til dette, uten å sette navn på opplevelsen eller forsøke å forandre den. Bare legg merke til. Du kan prøve ved å legge merke til fornemmelser du har akkurat nå - stop og trekk pusten, observer kroppslige fornemmelser, slik som varme, kulde, anspenthet, trykk, bevegelighet. Øv deg i alt fra noen sekunder til minutter.

Den andre HVA-ferdigheten er Beskrive. Det gjør du ved å sette ord på det du har observert, uten å dømme eller fortolke det, simpelthen ved å vise til inntrykkene fra hva du observert. Vi sier gjerne at en ikke kan beskrive noe en ikke har observert. Tenk deg at du skulle beskrive kroppslige fornemmelser. Du kunne kanskje sagt at du kjente trykk i brystet, manglende luftstrøm i nesa, eller at magen utvidet seg. Dette høres kanskje enkelt ut, men det er faktisk skikkelig vanskelig. Vi har lært fra vi er unge at vi skal bedømme det vi opplever som bra eller dårlig, godt eller vondt. Ferdigheten å Beskrive hjelper oss litt bort fra alt dette fordi vi egentlig ikke direkte kan observere den mentale forestillingen av godhet og dermed heller ikke beskrive den. Det vi kan gjøre er å observere og beskrive tanken som fløy gjennom hodet om at "dette er galt".

En vanlig utfordring er å forsøke å beskrive våre egne følelser og tanker mens vi legger til noe mer enn vi har observert. For eksempel, når du kjenner deg trist kan det hende du sier til deg selv at dette er det verste jeg noen gang har opplevd, eller at det aldri vil bli bedre. Ønsker du å skifte fra dette til å beskrive, kan du heller si du opplever en tunghet i brystet og at du har tanker om at det ikke vil bli bedre. Se om du legger merke til en forskjell i dine egne reaksjoner når du øver på dette.

Den tredje HVA-ferdigheten er å delta. Dette er å kaste seg fullt ut i det du gjør i øyeblikket og helt og holdent bli en del av opplevelsen. Det er det motsatte av å multitasking eller å gjøre mange ting samtidig. Det er å gå helhjertet inn i opplevelsen, å la selvkritikk, selvbevissthet og tankene om hva du burde gjøre fare. For eksempel vil det å helhjertet være tilstede i en samtale bety at du må legge vekk mobil eller andre distraksjoner og fokusere på personen og samtalen. Å delta er å kaste seg ut i det man gjør i øyeblikket uten å planlegge hva du skal si eller gjøre senere eller å grunne over noe som skjedde rett før. Delta krever at du reagerer spontant og står over trang til å gjøre noe annet der og da, og refokuserer på øyeblikket.

Når du praktiserer HVA-ferdigheter, husk at du kan bare gjøre en av dem om gangen. De læres best gjennom erfaring og øvelse, og vil hjelpe deg til å ta kontrollen over ditt eget sinn