

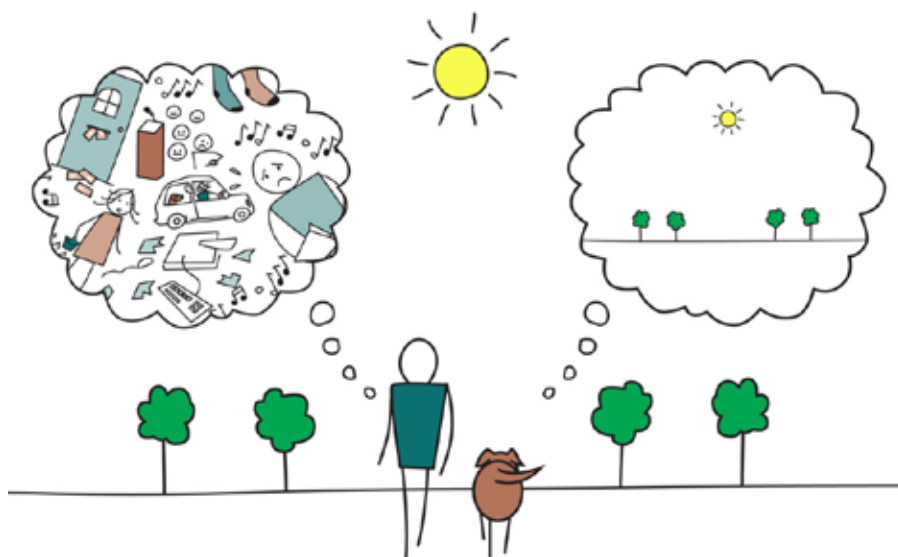
PER APPELQVIST

---

# *Så förhöjer vi båtupplevelsen*

Forskning på hjärnaktivitet visar att om vi fokuserar på en sak i taget så blir vi lyckligare. Vägen dit går via mindfulness. En av landets ledande experter, Ola Schenström ger dig några tips på vägen.





## Mind Full, or Mindful?

Du sitter bakom ratten i motorbåten. Det är solljus, luften är mild och brisen är lagom. Farten är maklig och de ljud du hör kommer akterut från motorn och från vågbrytningarna som slår lätt mot skrovet. Ingenting annat än det du ser och hör upptar ditt sinne. Du njuter av livet. Du njuter av nuet och är i symbios med naturen tillsammans med din båt.

Men plötsligt ringer mobilen. Du tecknar åt din partner att ta över rodet och svarar direkt på kollegans anrop från jobbet. Samtidigt åker datorn upp för att blixtkolla jobbmajlen. Efter samtalet flyter några minuter i väg på sportsidorna. Under tiden blir du sugen på något gott och fyndar både kaffe och en kexchoklad i pentryt. Har det förresten hänt något på Facebook?

Vi befinner oss alltså i ett sammanhang där vi allra helst vill vara. Ändå har distrak-

” Plötsligt ringer mobilen. Du tecknar åt din partner att ta över rodet och svarar på kollegans anrop från jobbet. Samtidigt åker datorn upp för att blixtkolla jobbmajlen.

tioner fått oss att ryckas bort från nuet. Bort från det vi värdesätter allra mest utan att vi ens har märkt det. Exemplet ovan visar på ett vanligt förlopp när vi för en kort stund förlorar oss själva. Vissa av oss är naturligt duktiga på att ta vara på upplevelser. Medan andra kan förhöja sina liv genom att träna på sin närvaro.

Mindfulness, eller medveten närvaro



*” Risken är att vi sitter i båten och inte känner av solen eller vinden. Vår hjärna är mycket mer formbar än vad vi tidigare trott. En hjärna som tränar på att låta sig distraheras blir till slut också duktigare på det och förlorar fokus.*

handlar delvis om att bli medveten om vad som distraherar oss. Vi förstår vad det är som drar iväg med våra tankar, bort från de unika stunder som vi egentligen ser som våra mest värdefulla. Läran handlar också om att stanna upp, känna och acceptera livet som det är med ett icke dömande förhållningsätt mot oss själva och omgivningen. Att inte identifiera sig själv med de egna tankarna är centralt inom mindfulness. Istället ser utövaren dem från ett perspektiv utifrån där de inte är någon sanning utan just tankar.

Företeelsen mindfulness har på senare år blivit allt populärare och härstammar från buddhismen. I sin moderna sekulära form introducerades den under sent sjuttioital av amerikanen och molekylärbiologen Jon Kabat Zinn. Här i Sverige har den fått sitt genombrott först för några år sedan. En av de svenska pionjärerna har varit läkaren Ola Schenström som även är författare till bästsäljaren *Mindfulness i vardagen*. Han jobbar också inom näringslivet där det blir allt vanligare med mindfulness även under arbetstid.

– Mindfulness är en mänsklig egenskap som vi är födda med. Problemet är det enorma

informationsflöde som vi har omkring oss gör att vi riskerar att missa vad som pågår i nuet menar Ola Schenström.

Den stora mängden distraktioner är ett nutidsproblem som uppkommit i det moderna informationssamhället tror Ola Schenström. Går vi tillbaka några generationer, till våra mor- och farföräldrar var tillvaron så mycket lugnare och enklare än nu. Källorna till information och intryck var färre. Arbetsuppgifterna var mindre komplicerade. Det gjorde att de i högre grad kunde fokusera på nuet. Att vara mindre närvarande när vi ska njuta av båtturen gör att upplevelsen inte blir lika stark eftersom vi låter våra sinnen distraheras av annat. När vi vänjer oss vid att närsomhelst ta fram vår smarta telefon och titta efter e-posten lär vi också hjärnan det beteendet.

– Risken är att vi sitter i båten och inte känner av solen eller vinden. Vår hjärna är mycket mer formbar än vad vi tidigare trott. En hjärna som tränar på att låta sig distraheras blir till slut också duktigare på det och förlorar fokus, förtydligar Ola Schenström.

En tillvaro med mer mindfulness skulle kunna innebära att telefonen ringer som i exemplet ovan. Men istället för att reflexmässigt svara och avbryta vårt fokus så stannar vi upp. Vi fattar där och då ett medvetet beslut kring det inkommande samtalet. Vi ställer oss frågor som; Hur viktigt är samtalet egentligen? Behöver jag svara just nu? Är vi stressade och tankarna far åt olika håll är det lätt hänt att vi svarar utan att reflektera varför.

Men eftersom hjärnan har lätt för att lära sig att bli distraherad, så kan den även lära sig att bli mer närvarande. Vi kan därför aktivt träna på att bli mer medvetna om på vad vi väljer att lägga vår uppmärksamhet.

– Vår uppmärksamhet är konstruerad så att vårt sinne spontant reser framåt och bakåt

i tiden vilket gör att det far omkring och lätt blir oroat. Med träning i mindfulness kan vi styra vår uppmärksamhet och förmåga att hantera känslor. När vi är stressade har vi en hög aktivitet i främre delen av höger pannlob. När vi är lugna, harmoniska och kanske lyckliga har vi en hög aktivitet i vänster pannlob, berättar Ola Schenström.

Detta bekräftar också modern forskning som via magnetröntgen uppmätt förbluffande resultat när försökspersoner har riktat sitt fokus mot en enda sak. Människor blir mer glada och positiva av mindfulnessstråningen vilket också kan avläsas som högre aktivitet i vänster pannlob.

Sett ur detta perspektiv kan mindfulness eventuellt hjälpa oss att få mer fokus på båtutflykten. Vi kan uppleva en starkare och mer glädjefylld upplevelse. Tekniken är enkel och du behöver inga förkunskaper. Ca tio minuter två gånger dagligen är en lagom dos att börja med.

Övningarna nedan skrapar litet på ytan. Vill du få en djupare insikt så rekommenderar vi böcker, CD-skivor och andra hjälpmedel. På [www.mindfulnesscenter.se](http://www.mindfulnesscenter.se) som drivs av Ola Schenström hittar du en hel del. Youtube är en annan källa där det finns flera bra klipp. Bland andra med Jon Kabat Zinn som leder mindfulnessövningar.

*” Sett ur detta perspektiv kan mindfulness eventuellt hjälpa oss att få mer fokus på båtutflykten. Vi kan uppleva en starkare och mer glädjefylld upplevelse.*

# Båtövningar i Mindfulness

## Andningsankaret

Andningsankaret är vår mentala förtöjning och syftar till att komma tillbaka till nuet.

Fokusera på hur det känns i kroppen att andas in och hur luften strömmar ner i dina lungor ända ner i buken. Lägg sen märke till var och hur det känns att andas ut. Upprepa och håll din medvetenhet på rörelsen av andningen i kroppen.

Under övningens gång kommer du att märka att uppmärksamheten far i väg på tankar, ljud, bilder, att det kliar eller något annat. När du uppmärksammar att uppmärksamheten farit iväg så återgår du till ditt medvetna fokus på andningen. Ju fler gånger du tappar din uppmärksamhet. Ju fler gånger tränar du på att ta tillbaka den. Du gör denna övning med fördel på plats i båten när du inte gör någonting annat. Denna övning fungerar även om du väljer att istället rikta din uppmärksamhet mot någon kroppsdel. Exempelvis vänster hand eller höger fot.

## Uppmärksamhetsövningar

I samtal med andra ombord på båten. Fokusera på att verkligen lyssna på vad som sägs utan att tänka på vad du själv ska svara. Sänk tempot i samtalet och ge istället andra medvetet mera utrymme.

Sätt dig på ditt favoritställe på båten. Fokusera på hur det känns när vinden blåser i håret. Lyssna till vågornas brus och båtens olika ljud. När det kommer tankar så återgår du till ditt fokus. Upprepa samma övning när du äter. Hur ser den ut? Smakar den salt, sött eller starkt?

## Släppa taget

Motorkrångel, dåligt väder eller dålig stämning ombord? När du känner antydningar till irritation eller stress. Stanna då upp och ta tre djupa andetag och kom bort från de bedömningar som spår på känslorna. Iakttä i stället dig själv och möt situationen utan att förtränga den. Nu kan du känna acceptans och kanske hantera både scenariot och dig själv på ett nytt sätt.