

Vi är inte våra tankar och känslor - vi *har* dem

Vår hjärna producerar oavbrutet tankar. Vi kan inte stoppa detta automatiska tankeflöde. Det behöver vi inte heller göra eftersom tankar inte kan skada oss. Vi behöver ju inte tro på dem. Tankarna gör många gånger förhastade och felaktiga bedömningar av verkligheten. Våra automatiska tankar är ofta värderande. De kan t.ex. låta så här ”han tycker inte om mig”, ”det här är intressant” eller ”det här är farligt”.

De automatiska tankarna är ibland så pass snabba och flyktiga att vi knappt hinner lägga märke till dem. Vad vi däremot kanske lättare lägger märke till är den känsla de ger. Tanken ”han tycker inte om mig” gör att vi känner rädsla eller ledsenhet. Tanken ”det här är intressant” gör att vi känner nyfikenhet. Tanken ”det här är farligt” gör att vi känner rädsla. Våra känslor kan sedan leda till att vi beter oss i enlighet med känslorna. Känner vi rädsla eller ledsenhet så kanske vi reagerar med att undvika kontakt, känner vi nyfikenhet så söker vi troligen kontakt med det vi är nyfikna på.

Eftersom våra automatiska tankar har så stort inflytande över våra liv (på hur vi känner oss och vad vi gör) så är det bra att lägga märke till vad det är för automatiska tankar som våra hjärnor producerar. Vi kan då ta ställning till om vi tycker att tankarna verkar trovärdiga eller inte. Om vi inte tycker att de verkar trovärdiga så kan vi välja om vi vill ifrågasätta dem eller helt enkelt ”mindfullt” bara låta dem dyka upp och passera utan att bry oss så mycket om dem.

Om vi besvärats av långvarig eller återkommande depression/ångest är vår hjärna ”inlörd” i att producera negativa/rädda tankar. Det kan då bli väldigt svårt att ifrågasätta varje enskild tanke. Då har det visat sig bättre att vi lär oss ett ”mindfullt” förhållningssätt till våra tankar. Vi lär oss att observera tankarna och acceptera att dom finns där utan att bry oss om dem. Detta kan vi öva genom regelbunden meditation.

Det verkar också som om våra automatiska tankar är lite ”ljusskygga”. När vi ”tänder lampan” i vårt inre för att se vad där finns för tankar så är det som om de plötsligt dämpar sig lite. Syftet med medveten närvaro/mindfulness är dock inte att vi ska bli av med tankar. Tvärtom! Den medvetna närvaron är tillåtande och accepterandes till allt som ”dyker upp” i vårt sinne.

Vi observerar våra tankar med tillåtande nyfikenhet, utan att värdera om de är ”bra” eller ”dåliga”. Vi accepterar att de kommer och går i vårt medvetande.

Ju mer vi övar upp vår medvetna närvaro desto mer får vi insikt i att vi inte är våra tankar och känslor.



Våra negativa tankar och känslor kommer då inte längre att automatiskt styra över våra beteenden. Vi får större möjlighet att leva det liv vi vill leva.