

# NÚVITUND

Að viðhalda bata með vakandi athygli



Anna Kristín Þorsteinsdóttir  
Jóhanna Kr. Steingrimsdóttir  
Inga Hrefna Jónsdóttir

NÚVITUND

Að viðhalda bata með vakandi athygli





NÚVITUND

Að viðhalda bata með vakandi athygli

Anna Kristín Þorsteinsdóttir

Jóhanna Kr. Steingrímsdóttir

Inga Hrefna Jónsdóttir



Allar núvitundaræfingarnar eru á [www.fifill.is](http://www.fifill.is)

2. útgáfa 2020

***Núvitund: Að viðhalda bata með vakandi athygli***

© Anna Kristín Þorsteinsdóttir, Jóhanna Kr. Steingrímsdóttir, Inga Hrefna Jónsdóttir, 2020

Útgefandi: Höfundar

Útgáfustaður: Reykjavík 2020

Öll réttindi áskilin

Hönnun og umbrot: Berglind Birgisdóttir

Kápuhönnun: Kristján Kristjánsson

Letur í meginmáli: Goudy Old Style 13/14 pt.

Prentun: Prentmet [www.prentmet.is](http://www.prentmet.is)

*Allur réttur áskilinn. Bók þessa má ekki afrita með neinum hætti, svo sem með ljósmyndun, prentun, hljóðritun eða á annan sambærilegan hátt, að hluta eða í heild, án skriflegs leyfis höfunda og útgefanda.*

ISBN 978-9935-24-386-7

1. útgáfa 2019.



# Efnisyfirlit

---



|                                               |         |
|-----------------------------------------------|---------|
| Inngangur                                     | bls. 1  |
| 1. Leiðin út úr sjálfstýringunni              | bls. 11 |
| 2. Að upplifa á annan hátt                    | bls. 15 |
| 3. Að lifa í núinu                            | bls. 19 |
| 4. Hvenær er ég að forðast?                   | bls. 21 |
| 5. Að leyfa hlutunum að vera eins og þeir eru | bls. 27 |
| 6. Að sjá hugsanir sem hugsanir               | bls. 31 |
| 7. Góðvild í verki                            | bls. 37 |
| 8. Hvað nú?                                   | bls. 45 |



# Inngangur



Þessi bók er aðallega byggð á bókunum Mindfulness Based Cognitive Therapy for Depression, önnur útgáfa eftir Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal og Jon Kabat-Zinn og The Mindful Way Workbook eftir Mark Williams, John Teasdale og Zindel Segal. Hægt er að nota bókina á margan hátt, sem námsefni á núvitundarnámskeiði, í einstaklingsmeðferð eða sem sjálfshjálparefni.

Höfundar fengu styrk frá Lýðheilsusjóði 2017 og 2018 til að vinna að þróun þessa efnis sem er að finna í bókinni og á heimasíðunni: [www.fifill.is](http://www.fifill.is)

Jon Kabat-Zinn nýtti sér austurlenska menningu og núvitundar-hugleiðslu þegar hann árið 1979 þróaði nútíma aðferð til að vinna með streitu og langvinna verki sem fékk nafnið *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)*. Seinna nýttu Zindel Segal, John Teasdale og Mark Williams sér hugmyndir Jon Kabat-Zinn en bættu inn hugrænni atferlismeðferð. Þeir töldu að með því að blanda saman vestrænum hugrænum aðferðum og austrænum æfingum væri orðið til það sem þyrfti til að brjóta vítahring endurtekens þunglyndis. Þeir þróuðu átta vikna námskeið í núvitund (MBCT) og rannsökuðu árangur þeirrar meðferðar. Seinna hafa fleiri haldið áfram að rannsaka árangur meðferðarinnar.

Ef þú hefur einhvern tímann verið óánægður með líf þitt þá veistu hvað það getur verið erfitt að gera eitthvað í málinu. Það er sama hvað þú reynir, hlutirnir verða bara ekki betri. Þú finnur fyrir álagi og ert jafnvel úrvinda við það eitt að halda áfram. Lífið virðist litlaust og þú veist ekki hvernig hægt er að snúa þessu við. Smám saman ferð þú að trúa því að það sé eitthvað að þér, að þú sért almennt ekki nógu góður. Þessi tómleikatilfinning getur komið af uppsöfnuðu álagi yfir langan tíma eða erfiðum atburðum sem hafa óvænt komið upp í lífi þínu. Þetta gæti jafnvel komið upp úr þurru, án nokkurrar sýnilegrar ástæðu. Þú gætir upplifað þig týndan, í sorg, fundið fyrir tómleika eða óánægju með sjálfan þig, aðra eða lífið og tilveruna. Ef þetta ástand nær að magnast upp getur það orðið að þunglyndi. Það að finna fyrir vanlíðan og finnast maður óhamingjusamur er nokkuð sem snertir alla inn á milli. Gleðileysi og áhugaleysi er sameiginlegt einkenni hvort sem um er að ræða þunglyndi sem er stöðugt eða sem kemur í tímabilum.

## **Pegar hlutirnir vaxa okkur í augum þá er oft stutt í hugsanir eins og þessar**

- Af hverju get ég ekki rífið mig upp úr þessu?
- Hvað ef þetta verður alltaf svona?
- Hvað er að mér?

Hvað ef það er ekkert að þér, þrátt fyrir það sem hugsanirnar segja?

Hvað ef tilraunir þínar til að líða betur viðhalda vanlíðaninni?

Hvað ef tilraunir þínar til að líða betur halda þér föstum og gera hlutina erfiðari?

Hvernig væri ef það væri hægt að læra alveg nýja aðferð sem þú getur notað til að vinna með hugann?

Þessi bók er skrifuð til að hjálpa þér að skilja hvernig þetta gerist og hvað þú getur gert í málinu. Við óskum þér góðs gengis á leið þinni við að uppgötva hvernig þú getur notað núvitund til að næra þig, græða og byggja upp.

Rannsóknir hafa sýnt fram á að núvitund getur dregið marktækt úr bakslögum hjá þeim sem hafa fengið endurtekið þunglyndi og minnkað hættuna á næstu þunglyndislotu um helming. Áhrifin virðast álíka góð og þegar notuð eru þunglyndislyf.

Núvitund getur hjálpað við að losna undan ákveðnum þáttum sem virðast viðhalda þunglyndi og öðrum tilfinningalegum vandamálum:

- Tilhneigingu til að hugsa of mikið, grufla eða hafa of miklar áhyggjur.
- Tilhneigingu til að forðast, bæla niður eða ýta frá okkur hlutum.

Núvitundarþjálfun getur kennt þér þessa tækni og gefið þér aftur stjórn á athygli þinni. Þannig getur þú bæði tekið eftir því sem gerist innra með þér og heiminum í kringum þig, á hverju andartaki fyrir sig. Þetta getur þú gert án dómhörku og sjálfsgagnrýni. Þannig getur þú farið að upplifa sjálfan þig og umhverfið á nýjan hátt, án þess að hafa í eyrunum dómharða rödd sem fylgir þér eftir. Þú getur farið að uppgötva litla hluti sem eru fallegir og ánægjulegir í lífinu.

Núvitund getur komið af stað miklum breytingum í lífi þínu og líðan. Það er sjaldgæft að þess konar breytingar komi aðeins af því að lesa um hlutina, breytingarnar koma við að ástunda æfingarnar. Með þeim lærir einstaklingurinn mest. Breytingarnar sem verða hið innra eiga sér stað í síendurteknum dansi milli skilnings, þjálfunar og við það að fara yfir það hverju þú tekur eftir.

Daglegar æfingar draga úr tilhneigingu til að grufla og hafa áhyggjur af öllu. Þú ferð að taka eftir litlum, fallegum hlutum í kringum þig, með áhuga og forvitni. Þú lærir að bregðast á annan hátt við einstaklingum og atburðum í kringum þig. Í tímunum er mikil áhersla lögð á núvitundaræfingar. Heimaþjálfun er einnig mikilvæg, það er að þjálfra núvitund á hverjum degi á meðan á námskeiðinu stendur. Gott er að velja ákveðinn tíma dags til að stunda æfingarnar.

Það er eðlilegt að líða illa inn á milli en það sem festir okkur í vanlíðan eru tilraunir okkar til að losna undan erfiðum tilfinningum sem við viljum ekki hafa. Viðbrögð okkar við vanlíðan breyta oft leiða í óánægju eða óhamingju.

Jóna vaknaði oft snemma og gat ekki sofið lengur. Hún var með þyngslatilfinningu í líkamanum. Hugsanirnar fóru hring eftir hring og hún gat ekki stoppað þær. Oft fór hún á fætur og fékk sér bolla af kaffi, sat í eldhúsinu með teppi á herðunum og las blöð sem hún og leigjandi hennar höfðu skilið eftir eða opnaði tölvuna sína til að svara skilaboðum sem höfðu borist um nóttina. Þegar hún var orðin mjög þreytt þá fór hún aftur upp í rúm en fann að hugsanirnar voru enn til staðar. Þær fóru hring eftir hring og nú var komin ný rödd: „Þetta er hræðilegt, þú verður of þreytt til að hugsa skýrt í dag. Hvers vegna er þetta að gerast aftur núna? Af hverju getur þú ekki tekið þig saman í andlitinu? Hvað er að þér?“

Það er erfitt fyrir alla að vakna upp snemma morguns á þennan hátt. En hugur Jónu gerði hlutina verri. Ef þú lest söguna yfir aftur, getur þú núna séð eitthvað sammerkt með fyrri reynslu þinni og þess hvernig nýja röddin bætti við erfiðleika Jónu? Merktu við það sem þú þekkir eða kannast við:

- Röddin var uppfull af hörmungarhyggju og bætti við: „Þetta er hræðilegt.“
- Röddin var viss um að það yrðu hræðilegar afleiðingar: „Þú verður of þreytt til að hugsa skýrt.“

*Núvitundarþjálfun kennir þér að hafa meðvitaða athygli á því sem þú tekur eftir á hverju andartaki fyrir sig.*



Röddin spurði spurninga sem ekki var hægt að svara en:

- Kallaði fram í hugann gamla hluti sem gengu illa eða misheppnuðust „Af hverju er þetta að gerast aftur, af hverju getur þú ekki tekið þig saman í andlitinu?“
- Athyglin var sett á veikleika og mistök „Hvað er að þér?“

Reynsla Jónu sýnir að vanlíðan er ekki vandamálið. Að líða illa er hluti af eðlilegu ástandi. Það eru eðlileg viðbrögð við ákveðnum aðstæðum. Ef við leyfum líðaninni að vera þá mun hún líða hjá, oft nokkuð hratt.

*Viðbrögð okkar geta breytt venjulegum leiða í  
viðvarandi óánægju eða vanlíðan.*

Hvað er það sem gerist?

1. Það kemur upp leiði eða vanlíðan.
2. Vanlíðanin kallar fram neikvætt hugsanamynstur, tilfinningar og minningar úr fortíðinni sem gera okkur daprari.
3. Við reynum að losna undan vanlíðaninni sem festir hana enn betur í sessi og gerir hana verri.

Fyrir nokkrum árum var Jóna undir miklu álagi í vinnunni. Hún varð döpur og var stöðugt að reyna að taka sig saman í andlitinu. Að lokum pantaði hún sér tíma hjá lækni sem skrifaði upp á þunglyndislyf sem hjálpaði henni nokkuð. Að lokum hætti Jóna í þessari vinnu en kenndi sér um að hafa gefist upp. Nú sjö árum síðar liggur hún snemma morguns andvaka og getur ekki sofnað en er samt ekki almennilega vakandi. Þar sem hún hugsar um daginn sem er framundan þá rifjast upp fyrir henni tímabilið fyrir sjö árum sem fær hana til að líða enn verr.

Hér til hliðar eru lýsingar á tilfinningum og hugsunum. Komið hefur í ljós að ef þú hefur átt við þunglyndi að stríða eru sjálfsásakandi hugsanir eða tilfinning um að vera misheppnaður, líklegri til að vakna upp við leiða. Ástæðan er að áður hafa myndast tengingar milli þessara hugsana, þunglyndis og leiða. Þetta verður til þess að líðanin versnar og gömul hugsanamynstur eru skammt undan. Það geta komið fram hugsanir um að við séum einskis virði, um að við höfum brugðist, um hvað lífið sé erfitt eða hvað framtíðin sé vonlaus. Ef þú hefur einu sinni verið í djúpu þunglyndi er auðveldara að renna aftur inn í þunglyndisgírinn. Fyrir Jónu var það gremjan yfir því að geta ekki sofnað ásamt áhyggjum yfir því að ráða ekki við verkefni dagsins í vinnunni sem kallaði fram minningar sem juku á vanlíðan hennar. Eins og hjá Jónu geta aðrar tilfinningar litað reynslu okkar með afleiðingum sem við sjáum ekki alltaf skýrt. Líðan og tilfinningar geta kveikt á hugsunum sem gera tilfinningar enn ágengari og langvinnari.



- Kviði getur kallað fram hugsanir sem valda auknum kviða, áhyggjum og hræðslu.
- Pirringur og vanlíðan getur orðið til þess að við kennum öðrum um og förum að gagnrýna þá, sem gerir okkur enn reiðari og pirraðri.
- Ef við erum undir miklu álagi þá getur það kallað fram ótta við að ráða ekki við hlutina sem ýtir okkur út í meiri vinnu og streitu.

***Með skilningi og réttum aðferðum, getum við brotist út úr þessum vítahringjum tilfinninga og hugsana***

Við getum lært að þekkja þennan hugsanagang, þetta er aðeins hugsanamynstur og með vakandi athygli er hægt að stíga út úr þessu mynstri. Vandinn liggur í því hvernig við hugsum en ekki í því sem gerist.

Ef við skoðum þetta nánar þá kemur í ljós að: Hugurinn reynir að losa sig við vanlíðan með því að hugsa sig úr vandanum. Hugsaðu til baka þegar þér byrjaði að líða illa.

Fóru einhverjar hugsanir í gegnum hugann eins og t.d. þessar:

- Hvað er að mér að líða svona illa þegar aðrir virðast eiga vini og líða vel?
- Hvað gerði ég vitlaust sem varð til þess að mér líður á þennan hátt?
- Hvað verður um mig ef mér á alltaf eftir að líða svona?

Þetta er dæmi um grufli. Gruflið kallar fram enn verri líðan. Hugurinn reynir að losa sig við vanlíðan með því að hugsa sig úr vandanum. Við köllum fram minningar um fyrri mistök eða erfiðleika til að reyna að skilja hvað fór úrskeiðis. Með því að setja athyglina á veikleika okkar fer okkur að líða verr. Því þetta er leiðin til að auka á vanlíðan okkar. Þessi tilraun okkar til að losna við vanlíðan með því að hugsa okkur út úr henni getur dýpkað og lengt tímabilið sem vanlíðanin varir. Vandinn í endurteknu þunglyndi, óhamingju og sífelldri uppgjöf felst ekki í því að líða illa í byrjun, vandinn liggur í því sem gerist næst.

***Vandinn liggur í því að hugur okkar bregst við vanlíðan,  
hræðslu, þreytu og leiða með því að reyna að leita eftir lausnum en endar  
oft á að grafa sig dýpra og dýpra niður.***

Grufl getur valdið miklum erfiðleikum og breytt leiða í næstu þunglyndislotu. Hvers vegna höldum við áfram að grufla þegar það fær okkur til að líða verr? Til að svara þessari spurningu er hjálplegt að skilja hvernig hugurinn vinnur og hvernig við getum brugðist við á annan hátt.

Aðferðafræði vinnuhugans virkar vel þegar við viljum ná fram markmiðum okkar í daglegu lífi. „Að gera“ er ein af aðferðum hugans. Við getum hugsað okkur hugann eins og gírkassa á bíl. Eins og bíll getur aðeins verið í einum gír í einu þá getur hugurinn bara verið í einum „gír“ í einu.

## Hvað einkennir vinnuhugann?

- Hann er sjálfvirkur (sjálfstýring).
- Notar hugsanir og hugmyndir til að vinna eftir.
- Dvelur í fortíðinni og framtíðinni til að hjálpa þér að komast þangað sem þú stefnir.
- Er með athyglina á hvað hann á að forðast og hvar þú vilt ekki vera.
- Hefur þörf á að breyta og setur athyglina á bilið á milli þess staðar sem þú ert á og hvar þú vilt vera.
- Tekur hugsanir og hugmyndir eins og þær væru raunverulegar.
- Ef hann er látinn ráða þá heldur hann áfram að einblína á markmiðið þar til því hefur verið náð eða þar til þú ert of þreyttur eða orkulaus til að halda áfram. Kröfur vinnuhugans geta verið óbliðar og nokkuð harkalegar.

Til að ljúka verkefnum og leysa vandamál þá gerir vinnuhugurinn það á ákveðinn hátt. Hann ber saman:

- Hvar þú ert (núverandi staða).
- Hvar þú vilt vera (markmið eða æskileg útkoma).
- Hvar þú vilt ekki vera (hvaða niðurstöðu þú vilt forðast).

Til að vita hvort bilið er að aukast eða minnka þá hjálpar það vinnuhuganum að stýra huga og líkama í rétta átt til að ná takmarki sínu og/eða forðast það sem hann vill ekki. Við erum ekki alltaf meðvituð um þessi ferli. Sum þeirra eiga sér stað á „sjálfstýringunni.“

Þú þarft að fara aðra leið heim úr vinnunni en venjulega til að fara með pakka til vinar þíns. Þú rankar við þér þegar þú ekur framhjá gatnamótunum þar sem þú áttir að beygja inn götuna hjá honum. Stuttu seinna áttar þú þig á því að pakkinn er ennþá í sætinu sem var ekki upphaflegi ásetningur þinn. Þú hugsar „til baka“ „Ég hefði átt að beygja fyrir“ Þú hugsar „fram í tímann“ „Hvað á ég að gera næst?“ Þú gerir nýja áætlun um hvaða leið er best að aka til að koma pakkanum til skila og pakkinn kemst til skila. Verkefninu er lokið og markmiðinu er náð.

Pegar við leysum vandamál eins og að byggja hús og komast á milli staða er gott að nota vinnuhugann en þegar vandamálið snertir líðan okkar þá virkar þetta ekki eins vel. Því vinnuhugurinn notar sömu aðferðafræðina þegar við ætlum ná fram innri persónulegum markmiðum. Markmið eins og að vera hamingjusamur, vera ekki kvíðinn eða þunglyndur. Það er hér sem það fer að halla undan fæti. Vinnuhugurinn þarf að hafa í huga allan tímann, hvar við erum, hvar við viljum vera og hvar við viljum ekki vera þar til vandamálið er leyst.

### Hvað gerist við þetta?

Líklega fer þér að líða illa, flestum gerir það. Vinnuhugurinn ber saman bilið á milli þess hvers konar einstaklingur þú ert og hver þú vilt vera. Þegar við skynjum með þessum hætti hvað okkur vantar uppá til að vera þar sem við viljum vera eykst vanlíðan okkar.

Pegar depurð hefur þróast yfir í þunglyndi, er skiljanlegt að við upplifum þörf fyrir að forðast óhamingju. Það er þannig sem við höldum að við séum að vernda okkur og koma í veg fyrir að renna inni tilfinningalegan hvirfilbyl. Gruflið virkjar því vinnuhugann til að laga depurð og óhamingju. Hér er það sem hugurinn getur ekki „sleppt“ og heldur áfram að berjast við að losna við neikvæðar tilfinningar.

*„Að gera“ (doing mode of mind) er ástand hugans þar sem okkur finnst að við getum ekki hætt að reyna að ná því fram sem við viljum eða losna við það sem við viljum ekki.*

### Hvað getum við gert í staðinn?

1. Við getum lært að þekkja gruflið og vinnuhugann á hverju augnabliki. Förum þá að sjá hlutina eins og þeir eru þegar þeir birtast á hverju augnabliki.
2. Við getum þróað með okkur árangursríkari aðferð sem auðveldar okkur að bregðast á áhrifaríkari hátt við leiða, vanlíðan eða öðrum óþægilegum tilfinningum og innri reynslu sem okkur líkar ekki við.

*„Að vera“ (being mode of mind) er ástand hugans þar sem við erum í fullu sambandi við hvert andartak.*

Vakandi athygli, er að taka eftir með ásetningi hér og nú án þess að dæma. Á þennan hátt erum við að færa okkur frá því „að gera“ í það „að vera“. Við ætlum að stíga út úr „hvirfilbyl hugans,“ verða meðvituð um upplifun okkar áður en við bregðumst við. Dvelja í andartakinu hvernig sem það er, viðurkenna og sættast við það sem er:

- Að skynja líkamann í stað þess að hugsa um hann.
- Að taka eftir hugsunum sem fyrirbærum í huganum sem koma og fara.
- Að rækta með okkur vinsemd í eigin garð.

Ef við náum að dvelja í augnablikinu og tökum aðeins inn það sem við erum að upplifa þá stundina, þá getum við með tímanum náð að líta á vanlíðan sem tímabil þar sem okkur líður illa en ekki að allt okkar líf sé ómögulegt.

### Að gera

Að vera á „sjálfstýringu.“  
 Upplifum reynslu okkar í gegnum hugsanir.  
 Dveljum í því liðna eða framtíðinni.  
 Reynum að forðast/flýja eða losna við erfiða reynslu eða tilfinningar.  
 Áherslan er á bilinu á milli þess hvar við erum stödd og hvar við vildum vera.  
 Lítum á hugsanir sem sannleika/staðreyndir.  
 Náum ákveðnum markmiðum.

### Að vera

Erum meðvituð og höfum val.  
 Skynjum reynslu okkar á hverju andartaki.  
 Erum að fullu til staðar í andartakinu.  
 Nálægumst erfiðleika með áhuga.  
 Erum ekki að meta það hvar við erum stödd.  
 Leyfum hlutunum að vera eins og þeir eru.  
 Sjáum hugsanir sem eitthvað sem fer í gegnum hugann.  
 Leyfum hlutunum að vera eins og þeir eru.

*Mikilvægt er að læra að þekkja muninn á því að „gera“ og „vera“ í lífinu til þess að geta fært sig frá því „að gera“ í „að vera“.*

## Hvað er það sem við lærum?

- Að vakna upp frá sjálfstýringunni svo að við séum ekki að ganga í svefni í gegnum lífið.
- Að nálgast reynslu okkar beint, í stað þess að sjá líf okkar í gegnum þröngt sjónarhorn þar sem við erum að ná ákveðnum markmiðum.
- Að vera í því sem er, hér og nú í stað þess að fara á tímaflakk.
- Við finnum sjálf muninn á því að vera í núinu og við sjáum skýrar lítil atriði sem gætu orðið að miklu tilfinningaróti. Við finnum að við höfum val, hvernig við bregðumst við í stað þess að bregðast við á sjálfvirkan hátt.
- Að koma fram við okkur sjálf og reynslu okkar með mildi og samkennd.
- Að tengjast hugsunum okkar eins og þær séu eitthvað sem kemur upp í hugann frekar en að þær séu „ég“ eða „sannleikur“.
- Að hlúa að okkur sjálfum frekar en að reyna að ná ákveðnum markmiðum sama hvað það kostar okkur.

*Núvitund - er að taka eftir á sérstakan hátt með ásetningi,  
á þessu andartaki án þess að dæma.*



## Leiðin út úr „sjálfstýringunni“



Með núvitund er átt við að taka eftir með ásetningi og vera meðvitaður um það sem er að gerast hér og nú án þess að dæma. Að dvelja í andartakinu þar sem þú ekki aðeins mætir tilfinningunum heldur viðurkennir þær.

Punglyndi, óhamingja, örmögnun og álag hafa það sameiginlegt að ræna okkur orku og gera lífið litlausara. Núvitund getur hjálpað okkur við að endurheimta líf okkar. Hvernig getum við byrjað?

Berðu saman þessi tvö dæmi:

1. Þú ferð í gönguferð með ungu barni, gengur hægt og stoppar oft. Þú sérð með augum barnsins hversu merkilegir einfaldir hlutir eru. Þú ert að sjá hlutina eins og þú hafir aldrei séð þá áður.
2. Þú ert að aka leið sem þú þekkir vel þegar þú áttar þig skyndilega á að þú hefur ekki tekið eftir umhverfinu í góða stund. Þú varst með hugann fastan í hugsunum um aðra hluti, þú hefur ekið á „sjálfstýringunni.“

Þessi tvö dæmi sýna muninn á milli þess að lifa lífinu lifandi hér og nú og þess að þjóta í gegnum lífið úr sambandi við umheiminn, án þess að sjá, snerta, finna bragð eða lykt. Oft ökum við á sjálfstýringu en við nánari skoðun þá sjáum við að við förum líka að miklu leyti í gegnum lífið á sjálfstýringunni. Hugurinn er ekki aðgerðalaus heldur er hann að hugsa um það sem við ætluðum að gera eða hann dvelur í dagdraumum um það sem við ætlum eða gætum gert.

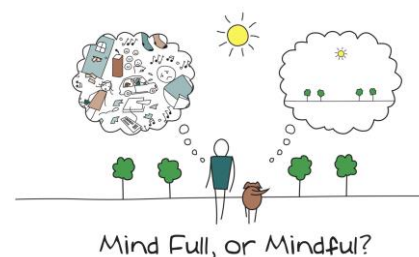
Þegar við erum á sjálfstýringu þá fer hugur okkar í vinnugír. Hann vinnur á bak við tjöldin án þess að við vitum, samþykkjum eða veljum það. Þá er auðvelt fyrir okkur að renna inn í gruflið sem getur leitt af sér næstu þunglyndislotu eða áhyggjur sem festa okkur í kvíða með endalausum kröfum sem eykur enn á álag og örmögnunartilfinningu. Með því að vera á sjálfstýringu eykst hættan á að við festumst í neikvæðni. Þetta hindrar okkur í að njóta jákvæðra þátta í lífi okkar og verður til þess að við tökum varla eftir nema hluta af því sem gerist í lífi okkar á hverju augnabliki. Allt virðist grátt og litlaust. Lífið er ekki mjög skemmtilegt.

***Þjálfun núvitundar er ein leið til að vakna upp og hætta að vera á sjálfstýringunni***



## Skiptir máli hverju við veitum athygli?

- Sjáum við bara mistök en ekki það sem vel gengur?
- Dæmum við okkur sjálf eða aðra án þess að hugsa?
- Tökum við bara eftir gagnrýni en ekki hrósi?
- Er sjálfstýringin á?
- Keyrum við í gegnum lífið eins og í þoku og sjáum ekki fólkið, dýrin, blómin og trén í kringum okkur?
- Er athygli okkar í fortíðinni eða framtíðinni?



*Þegar við tökum eftir því sem við gerum, meðvitað og með mildi, þá breytist reynsla okkar. Það sýnir okkur hversu ómeðvituð við erum um athafnir okkar á venjulegum degi.*

## Hvað getum við gert?

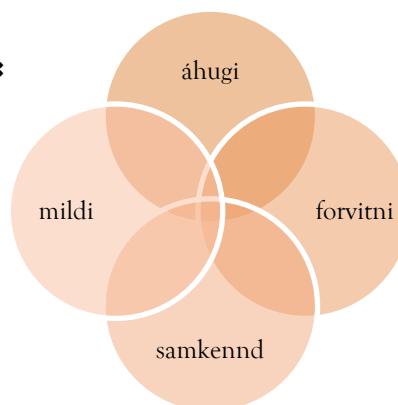
Ef við náum að dvelja í augnablikinu og tökum aðeins inn það sem við erum að upplifa þá stundina, þá getum við með tímanum náð því að líta á vanlíðan sem tímabil þar sem okkur líður illa en ekki að allt okkar líf sé ómögulegt. Við getum lært að skoða hugsanir og tilfinningar sem reynslu sem kemur upp í hugann og fer síðan aftur. Með því að breyta viðhorfi okkar til hugsana náum við að nálgast þær á nýjan hátt.

## Með núvitund:

- Viljum við komast í snertingu við skynjun okkar, hver sem hún er.
- Vera með skynjun okkar þó hún sé óþægileg án þess að reyna að forðast hana.

## Núvitund felur í sér nálgun sem einkennist af:

- áhuga
- forvitni
- samkennd
- mildi



**Æfing: Að borða rúsínu með vakandi athygli (hljóðskrá númer 2)**

Hvernig var upplifun þín?

---

Hverju tókstu eftir í líkamanum eða hvaða tilfinningar komu upp?

---

Hvað var öðruvísi við að borða á þennan hátt miðað við þegar þú borðar venjulega?

---

Hvert fór hugurinn í æfingunni?

---

Var það ásetningur þinn? Ef ekki, þá er það allt í lagi. Það er algengt að hugurinn fari út um allt.

---

Rúsínuæfingin sýndi okkur hvað það getur verið erfitt að einblína á aðeins einn hlut í ákveðinn tíma. Það að setja óskipta athygli með ásetningi á einn hlut er ein leið til að vakna upp og stíga út úr sjálfstýringunni. Flest okkar hafa ekki fengið kennslu í hvernig á að þjálfa „athyglis-vöðvann.“ Við lærum að færa athyglina eftir líkamanum og upplifa hvað við skynjum.

**Til að læra hvernig við förum að því, þá æfum við að:**

- Beina athyglinni meðvitað á það sem við viljum.
- Halda athyglinni, staldra við og skoða.
- Færa athyglina á milli þegar við viljum.



## Saga um fisk

Pekktum rithöfund, sem skrifar um ferðalög, var boðið í kvöldverð heim til efnaðrar japanskrar fjölskyldu. Gestgjafinn hafði boðið nokkrum gestum og látið spyrjast út að hann byði uppá eitthvað mjög óvenjulegt. Meðal annars var í boði blöðrufiskur (*blowfish*) sem er fágætur sælkeramatur í Japan. Þessi fiskur er baneitraður en í þessu tilviki var búið að fjarlægja eitrið af færum matreiðslumeistara. Það var mikill heiður að vera boðið upp á svona fisk.



Heiðursgesturinn, rithöfundurinn, tók því á móti matnum með mikilli eftirvæntingu og naut hvers munnbita til hins ýtrasta. Fiskurinn bragðaðist einmitt eins og eitthvað sem hann hafði aldrei smakkað áður. Gestgjafinn spurði hann hvað honum fyndist um þessa upplifun. Gesturinn var himinlifandi yfir þessu stórkostlega bragði af fisknum. Hann þurfti ekki að ýkja neitt því það hafði í raun verið himneskt, eitt besta bragð sem hann hafði fundið. En þá fyrst skýrði gestgjafinn frá því að fiskurinn sem gesturinn hafði borðað væri af algengri fisktegund. Annar gestur hafði borðað blöðrufiskinn án þess að hafa vitað af því. Það mikilvæga sem rithöfundurinn komst að var ekki hversu vel sjaldgæfur og fágætur sælkeramatur bragðast heldur hversu frábær venjulegur matur getur verið ef maður veitir hverjum munnbita nána athygli.

*Tilgangur með líkamsskönnuninni er ekki að reyna að slaka á eða að ná einhverju sérstöku ástandi. Það skiptir ekki máli hvað þú skynjar, það mikilvæga er að „skynja það sem er í líkamanum“ eftir bestu getu frekar en að festast í að hugsa um það.*

## Daglegar æfingar

**Líkamsskönnun** (hljóðskrá nr. 3) daglega. Kennir okkur að færa athyglina eftir líkamanum, upplifa það sem við skynjum, án þess að reyna að breyta neinu eða ná einhverju sérstöku ástandi.

**Vakandi athygli í daglegu lífi.** Ein athöfn daglega. Taka eftir sérhverju andartaki við daglegar athafnir t.d. burstu tennur, standa í biðröð eða versla. Fara úr sjálfstýringunni t.d. með því að setjast á annan stað við eldhúsborðið en vanalega. **Að borða með vakandi athygli.**



## Að upplifa á annan hátt



Þegar við erum á sjálfstýringunni þá er eins og við séum ekki á staðnum. En hvert förum við? Oftast erum við týnd í því að hugsa, skipuleggja, rifja upp eða í dagdraumum. Hugsanir verða vandamál þegar erum á sjálfstýringunni, þegar við erum ekki bara að hugsa heldur týnum okkur í heimi hugans, lifum í höfðinu.

Valentína: „Það er svo erfitt að einbeita sér í líkamsskönnuninni!“ Ég ligg og ákveð að núna ætla ég að fylgja leiðbeiningunum nákvæmlega. Eftir eina mínútu þá finn ég að ég er að hugsa um líkamann. Ég finn fyrir verkjum sem ég hef ekki fundið fyrir áður og velti því fyrir mér hvað þeir gætu þýtt. Ég geri mér grein fyrir að ég hef aftur misst tengslin við líkama minn og ég segi við sjálfa mig: „Þetta er svo einfalt, hvers vegna get ég ekki gert þetta á réttan hátt? Aðrir geta gert þetta. Hvað er að mér? Þetta er svipað og þegar ég reyndi að læra spænsku, ég gat ekki munað efnið.“ Ég upplifði mig heimska í þeirri Spánarferð... Ég enda með því að eyða því sem eftir er tímans í að hugsa um þau skipti þegar ég hef klúðrað hlutunum og hvað það segir um fólk eins og mig. Í lok tímans liður mér verr en í upphafi.

### Hvað getum við gert?

Við getum ekki hætt að hugsa með því að beita viljanum. Er til önnur aðferð eða leið fyrir okkur en að hugsa? Getum við tengst reynslu okkar á annan hátt en með því að hugsa?

### Æfing: Tvær leiðir til að upplifa (hljóðskrá númer 14)

Þú byrjar á að koma þér þægilega fyrir í stól, með fætur samhliða á gólfinu og lokaðu augunum ef þér finnst það þægilegt. Í fyrri hluta þessarar æfingar er þér boðið að taka nokkrar mínútur í að **hugsa um** báða fætur án þess að líta á þá. Hvaða hugsanir koma upp í hugann þegar þú hugsar um fætuna. Kannski ferðu að dæma, hvað þér líkar við þá eða hvað þér líkar ekki við þá. Kannski koma hugsanir um það hvernig þú vilt að þeir séu öðruvísi. Kannski koma upp hugsanir um það hvert þeir hafa borið þig, kannski hugsanir um það hvaða vanda þeir hafa valdið þér... Hvaða hugsanir koma upp hjá þér? Það er engin ástæða til að stjórna hugsunum á nokkurn hátt heldur að fylgjast með þeim þegar þær koma upp í hugann. Taktu þinn tíma og leyfðu nú hugsunum að koma upp...

## 2. Að upplifa á annan hátt

Nú í seinni hluta æfingarinnar er þér boðið að setja athyglina varlega niður fætur og inn í þá. **Skynja** fætur beint án þess að horfa á þá, leyfa athyglinni að sökkva inn í báða fætur og fylla þá. Þú byrjar innst og færir þig að yfirborðinu, frá beini að húð. Kannski finnur þú fyrir smábeinum í fótum og snertingu við húðina, snertingu í iljunum, snertingu eða þrýsting þar sem iljarnar snerta gólfið. Kannski athugar þú mörkin á milli fóta og gólfsins og nú, ef þú vilt, spenntu þá tærnar eins fast og þú getur og taktu eftir tilfinningunni í tánum, iljunum og hvorum fæti fyrir sig, taktu eftir spennunni í tánum, hvernig vöðvarnir spennast og hverju þú tekur eftir í fótunum, ökkjunum og leggjunum. Nú máttu slaka á tánum en haltu athyglinni á tánum og taktu eftir hvort eitthvað breytist þegar slaknar á tánum og fótunum. Að lokum, áður en þú breytir um stöðu, taktu þér smá tíma í að skynja líkamann sem heild þar sem þú situr hér.

Hverju tókstu eftir þegar þú **hugsaðir** um fætur þína?

---

---

---

---

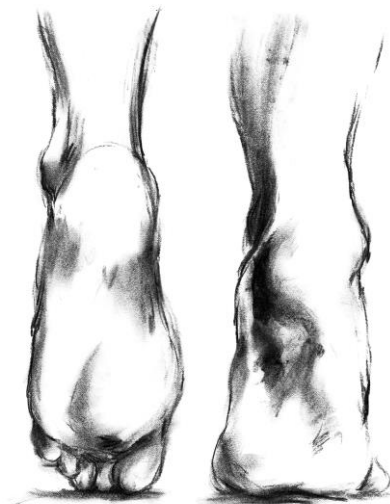
Hverju tókstu eftir þegar þú beindir athyglinni að því sem þú **skynjaðir** í fótunum?

---

---

---

---



Þegar við erum í „vinnuhuganum“ (*doing mode of mind*) þá upplifum við reynslu okkar óbeint í gegnum hugsanir okkar. Þá er auðvelt að týna sér í grufli og áhyggjum. Með núvitund uppgötvum við á annan hátt með því að veita reynslu okkar meðvitaða athygli á hverju andartaki. Þegar við tökum eftir einhverju óþægilegu þá í stað þess að fara að hugsa um það, tengjumst við því beint sem reynslu. Þetta gefur frelsi og auðveldar okkur það sem á eftir kemur.

Í þessari viku er boðið upp á æfingu þar sem þér er kennt að þekkja og taka eftir þegar þú týnir þér í hugsunum og nærð að koma til baka með því að setja athyglina beint á líkamann. Í hvert sinn sem þú tekur eftir að hugurinn hefur farið á flug gefst tækifæri til að æfa sig í að færa sig frá því að vera fastur í hugsununum yfir í að skynja það sem þú finnur í líkamanum. Þegar við týnum okkur í hugsunum, er gott að færa athyglina yfir á líkamann til að aftengja okkur frá hugsununum. Ef við hættum að þvinga hlutina til að vera á ákveðinn hátt, þá róast hugurinn sjálfkrafa og við sjáum hlutina skýrar.

### Æfing:

Komdu þér vel fyrir í sitjandi stöðu. Þegar þú ert tilbúinn, lestu þá eftirfarandi texta. Taktu þér eina eða tvær mínútur til að sjá fyrir þér aðstæður eins nákvæmlega og þú getur. Þér gæti fundist hjálplegt að loka augunum. Taktu þér allan þann tíma sem þú þarft, sjáðu hvort þú getir sett þig inn í þessar ímynduðu aðstæður.



Þú gengur niður götu sem þú þekkir vel... þú sérð einhvern sem þú þekkir hinum megin við götuna... þú brosir og vinkar... viðkomandi bregst ekki við á nokkurn hátt... hann virðist ekki taka eftir þér... og gengur fram hjá án þess að sýna nein merki um að taka eftir tilvist þinni.

Hvaða hugsanir og tilfinningar fóru í gegnum huga þinn?

*Hvernig við bregðumst við tilfinningalega, endurspeglar túlkun okkar á aðstæðum, frekar en aðstæðurnar sjálfar.*

## 2. Að upplifa á annan hátt

Líðan okkar hefur áhrif á það hvernig við túlkum aðstæður og getur því viðhaldið vanlíðan. Hugsanirnar eru túlkanir okkar og ályktanir sem við drögum. Þær eru oft byggðar á fyrirfram mótuðum hugmyndum og fyrri reynslu. Hugsanir eru ekki staðreyndir, þær eru hugsanir. Spírallinn þar sem hugsanir og líðan næra hvor aðra er það sem lokar okkur inni í vanlíðan. Við getum stigið út úr þessum spíral með því að breyta því hvernig við tökum eftir og skynja frekar líkamann beint með vakandi athygli. Þetta er verkefni þessarar viku.

*Núvitund er í sjálfu sér ekki erfið – áskorunin er að muna eftir að vera í núinu á hverjum degi.*

### Þegar ég lít til baka

Fyrstu 10 dagana var þetta erfitt. Hugurinn fór út um allt og síðan fór ég að hafa áhyggjur af hvort ég væri að gera þetta rétt. Ég reyndi of mikið að stoppa hann af. Annað sem mér fannst erfitt í byrjun var þegar leiðbeinandinn sagði: „Viðurkenndu hlutina eins og þeir eru núna“. Það hljómaði ekki vel. Ég hugsaði með mér: „Það get ég ekki“. Að lokum hlustaði ég á æfinguna og átti von á að fara inn í fullt af hugsunum. Ég hafði ekki áhyggjur af þó að vandamál kæmu upp í hugann. Allt í einu höfðu 40 mínútur liðið án þess að hugurinn færi á flug og eftir það fór ég að finna breytingu. Næsta skipti var auðveldara og eftir tíu daga hætti ég að hafa áhyggjur af að ég væri að hugsa um eitthvað annað. Þegar ég hætti að hafa áhyggjur, þá hætti ég að fara inn í heim hugsananna. Ef ég fór að hugsa um eitthvað annað þá setti ég athyglina á að hlusta á æfinguna. Smátt og smátt dró úr flóttanum. Ég naut þess að hlusta og fór að finna mun. Ég fór að taka eftir önduninni alla leið niður í fætur. Stundum fann ég ekki neitt, þá hugsaði ég að ég gæti verið sáttur við það og tekið eftir því.

### Daglegar æfingar

**Líkamsskönnun** (hljóðskrá nr. 3).

**Skráning á ánægjulegri upplifun** (verkefnablað)

**Vakandi athygli í daglegu lífi.**

**Tíu mínútna sitjandi öndunaræfing** (hljóðskrá nr. 4).





## Að lifa í núinu



### Æfing:

1. Leggðu frá þér bókina og athugaðu hvað klukkan er.
2. Sittu án þess að gera neitt í eina mínútu.
3. Þegar mínútan er liðin, haltu áfram að lesa.



Hvar dvaldi hugur þinn þessa mínútu? Var hann hér í herberginu sem þú ert staddur í, að fullu til staðar frá einu andartaki til hins næsta? Flögraði hugur þinn kannski langt í burtu frá stað og stund? Kannski fram í tímann í eitthvað sem er að fara að gerast eftir nokkrar mínútur, klukkustundir, vikur eða ár. Kannski reikaði hugurinn til baka í fortíðina í það sem gerðist fyrr í dag, í gær, í síðustu viku eða fyrir einhverjum árum síðan. Ef það gerðist, þá hefur þú ómeðvitað farið í tímaferðalag með „framkvæmdarhuganum“. Ef við notum hæfileika okkar meðvitað, til að fara í huganum með ásetningu, á mismunandi staði og í mismunandi tímabil, getur það hjálpað okkur við að skipuleggja fram í tímann, gera áætlanir fyrir framtíðina og læra af því sem liðið er. Þegar við aftur á móti færumst frá stund og stað ómeðvitað án þess að við tökum eftir því sem er að gerast, þá lendum við í vandræðum.

- Grufl um fortíðina dregur okkur inn í þunglyndi eða reiði.
- Áhyggjur varðandi framtíðina færa okkur inn í kvíða.
- Að sjá allt sem við verðum að gera fær okkur til að finnast við örmagna, upplifa byrði og streitu.

Það er skiljanlegt að við eigum erfitt með að horfast í augu við tilfinningar okkar ef okkur hefur áður liðið illa. Það er mikilvægt að þekkja eigin tilfinningar. Hvaða tilfinningar erum við að upplifa. Þegar við bregðumst við vanlíðan eins og hún væri ógn þá virkjast forðunarkerfi heilans. Við missum ekki aðeins samband við neikvæðar eða óþægilegar tilfinningar við þetta heldur er líklegt að það hindri okkur í að finna fyrir nokkru, hvort sem það er jákvætt eða neikvætt. Við verðum ekki eins hæf í að vinna með vanlíðan okkar og styrkjum tilfinninguna um að við séum ekki í sambandi við það sem er raunverulega að gerast í lífi okkar og náum ekki að skilja hvers vegna. Þessi leið okkar, að forðast eigin tilfinningar, hugsanir og líkamsskynjun, getur orðið að vana. Til lengdar er þessi aðferð ekki að virka til að vinna með óæskilegar eða óþægilegar tilfinningar. Þó að við tökum ekki eftir því, þá eru þessar óþægilegu tilfinningar ennþá með okkur og kalla fram



vanabundin viðbrögð sem geta breytt óþægilegri tilfinningu sem kemur upp, í viðvarandi vanlíðan. Ef við tökum ekki eftir því þá mun óþægileg tilfinning beint eða óbeint hafa áhrif á viðhorf okkar og dóma á þann hátt að það getur aðeins viðhaldið vanlíðan okkar. Snúum frá þeim vana okkar að beina athyglinni út á við og beinum henni þess í stað inn á við, verum meðvituð. Mikilvægt er að læra að lesa á okkar innri loftvog, verða meðvitaðri um hvað við erum að skynja á hverju andartaki. Á þennan hátt höfum við möguleika á að bregðast við á annan hátt, af meira jafnvægi, sérstaklega í erfiðum aðstæðum. Við getum beint athyglinni að því sem við skynjum í líkamanum og tilfinningum svo að við vitum hvað er að gerast á hverju andartaki og notað til þess innsæi okkar. Þetta gerir okkur mögulegt að bregðast við aðstæðum á áhrifaríkari hátt en áður þar sem vaninn hefur ráðið ríkjum ásamt sjálfvirkum tilfinningalegum viðbrögðum. Með því að taka eftir getum við rofið vítahring vanans að forðast.

Að verða meðvitaðri um líkamsskynjun okkar getur tengt okkur aftur við tilfinningar sem við höfum verið að forðast. Með því að æfa hugleiðslu með áherslu á líkamsvitund þá getur orðið auðveldara að greina hvernig tilfinningin er áður en við förum að forðast. Það hjálpar okkur að vita að algeng birtingarmynd forðunar í líkamanum er spennan í öxlum eða mjóbaki, spennan í enninu, í kjálkum og óþægindi í maga. Ef við náum að beina athyglinni að líkamanum með áhuga, forvitni, hlýju og velvilja þá erum við í betra sambandi við það sem gerist í líkamanum og þær tilfinningar sem fylgja hverju andartaki. Þannig getum við brugðist við birtingarmynd forðunar.

Í þriðju viku skoðum við hvernig við getum, hvað sem við erum að gera, lært að taka ekki þátt í óhjálplegum tímaferðalögum: Með því að nota öndunina sem akkeri til að koma til baka, hér og nú. Með því að nota vakandi athygli þegar við hreyfum okkur. Með stuttri hugleiðslu - þriggja mínútna andrými.

#### Daglegar æfingar

**Öndun og teygjur** (hljóðskrá nr. 6) annan hvern dag (1, 3 og 5).

**Hreyfihugleiðsla** (hljóðskrá nr. 5) annan hvern dag (2, 4 og 6) Í hreyfihugleiðslu leyfum við okkur að skoða hvað er að gerast í líkamanum á sama hátt og við rannsökuðum rúsinuna í byrjun, skoðum með opnum huga það sem við skynjum á hverju andartaki.

**Andrýmið** (hljóðskrá nr. 8) þrisvar á dag.

**Skráning á óþægilegri upplifun** (verkefnablað).



## Hvenær er ég að forðast?



Við getum brugðist við óþægilegum tilfinningum á margan hátt. Taktu þér smá stund í að fara yfir hvað það er sem þú gerir þegar hlutir mistakast eða þú stendur frammi fyrir óþægilegum eða erfiðum tilfinningum. Það gæti hjálpað að hugsa til baka til verkefnablaðsins um óþægilega upplifun.

Í þessari viku einbeitum við okkur að því að skoða sérstaklega tilfinningar á hverju andartaki fyrir sig, ánægjulega atburði og óþægilega atburði. Ef þú upplifir eitthvað sem er sérstaklega áhrifamikið, óþægilegt eða eitthvað sem þér líkar ekki við í æfingunum þá getur þú nýtt það til að að bregðast við óþægilegum og streituvekjandi aðstæðum í daglegu lífi á hjálplegri hátt. Gerðu þetta með því að nýta þér þriggja þrepa andrýmið hvenær sem þú verður var við að eiga í erfiðleikum með að vera í núinu, liður illa, ert stressaður eða í ójafnvægi.

Þegar við erum að tileinka okkur núvitund þá finnum við fljótlega að það er erfiðast þegar mikið er í gangi, okkur liður illa eða þegar lítill tími er til stefnu. Á þessum andartökum er virkileg áskorun fólgin í því að æfa sig. Þetta eru þær stundir þar sem við þurfum mest á núvitund að halda. Einmitt þegar lífið virðist erfitt, mikið er í gangi og við erum með hugann út um allt. Á þessum stundum þurfum við mest á stöðugleika að halda, að sjá skýrt og fá innsæi í ástandið eins og vakandi athygli býður upp á.

Það skiptir máli að ná að flétta vakandi athygli inn í venjubundnar athafnir eins og að tannbursta okkur. Sérstaklega þegar liðan okkar er á niðurleið. Verkfærið sem gott er að nota sem fyrsta skref þegar við finnum fyrir vanlíðan er þriggja þrepa andrýmið. Í fyrstu æfum við þetta í þrjár mínútur á ákveðnum tíma, þrisvar á dag á fremur formlegan hátt. En þegar við höfum þjálfað okkur þá getum við notað okkur þetta, hvar sem er og hvenær sem er eftir því sem aðstæður leyfa. Þetta hjálpar okkur að sjá skýrar hvað er að gerast og að velja hvert okkar næsta skref verður í þeim aðstæðum sem við erum í hverju sinni.

*Andúð fær okkur til að vilja flýja eða forðast hluti sem eru erfiðir eða óþægilegir.*

Allir sem leggja af stað í ævintýri vita að það verða hindranir á leiðinni sem virðast stundum óyfistíganlegar. Hvert klifur hefur stað sem virðist ekki vera fær þegar við komum að honum. Áskorun okkar hér er að vera með tilfinningunni sem okkur líkar ekki við án þess að gera hana verri með grufli. Þetta getur hljómað furðulega og verkefnið virst ógerlegt því það er svo auðvelt að fara í að forðast og að fara að óska þess að við værum á öðrum stað. Hugur okkar er oft tilbúinn til að stökkva inn í erfiðar tilfinningar í lausnarham. Þeir sem stunda fjallaklifur nálgast háa tinda með því að notfæra sér tækni og þekkingu sem þeir hafa öðlast við það að æfa sig. Það sama á við hér, æfingarnar gefa okkur þekkingu og tækni sem við getum nýtt okkur við erfiðar aðstæður. Síðan getum við gengið skrefi lengra og lært að þekkja, nálgast, viðurkenna og vingast við tilfinningarnar svo þær verði ekki að vítahring neikvæðni.

Það er ekki verið að segja að það sé auðvelt að rækta með sér vakandi athygli þegar við stefnum í átt að leiða, þungu skapi eða þunglyndisgrufli, en það er hægt. Við finnum leið til að breyta sambandinu við það sem okkur finnst óskemmtilegt, erfitt eða ógnandi. Breytum vana okkar að hafna því sem er óþægilegt. Með opnum huga, færum við mildi og áhuga inn í vandamál og erfiðleika. Það er hluti af því að sættast við það sem er. Að taka eftir með vakandi athygli er staðfesting á því að við getum horfst í augu við það sem er, sett orð á það og unnið með það.

Ef þú skoðar hvernig þú bregst við óþægilegum tilfinningum þá getur þú komið auga á tvö mikilvæg skref:

1. Það kemur upp óþægileg tilfinning.
2. Hugur þinn bregst við þessari óþægilegu tilfinningu með andúð, reynir að forðast tilfinninguna eða hlutinn sem orsakaði tilfinninguna.



***Stöðugur flótti heldur okkur föstum í neikvæðum tilfinningum eins og þunglyndi, kvíða, reiði og spennu.***

Oft sjáum við ekki þessi skref sem aðgreind og ólík, okkur bara líður illa. Jafnvel þótt þú getir ekki gert mikið við fyrsta skrefinu, þegar óþægileg tilfinning kemur upp þá getur þú notað núvitund í öðru skrefinu. Þegar eitthvað óskemmtilegt kemur upp í hugann, virkjast kerfi í heilanum sem varar okkur við yfirvofandi hættu. Þá bregðumst við oft við með því að forða okkur. Ef við náum þess í stað að

horfast í augu við það sem við hræðumst, það sem okkur finnst erfitt eða gerir okkur döpur, þá erum við að bregðast við á annan hátt. Við erum að nálgast andartakið eins og það er. Erum með andartakinu, gefum því rými og veitum tilfinningunni athygli ásamt áhrifunum sem hún hefur á líkamann. Það er algengt að verða var við spennu í andliti, kjálkum og enni. Þetta getur verið merki um að við séum að bregðast við óþægindum með andúð. Þegar við gerum okkur grein fyrir þessu getum við gert tilraun með að anda inn í tilfinninguna og séð hvað gerist í útöndun.

***Við erum með ótta-flótta viðbragð hvort sem við erum að flýja frá tígrisdýri eða tilfinningum okkar. Við erum hætt að taka eftir þessu viðbragði þegar „tígrisdýrið“ er innra með okkur.***

Í þessari viku snúast æfingarnar um að breyta vanabundnum viðbrögðum okkar við óþægindum sem hafa gengið út á að forðast og aftengja okkur frá óþægilegri reynslu. Leiðin til að gera þessar breytingar er að taka vel eftir hvað gerist þegar þú forðast og hvaða áhrif það hefur á þig. Í stað þess að reyna að losna við óþægilegar tilfinningar þá er hægt að beina athyglinni að þeim, rannsaka og læra að þekkja þær og viðbrögð þín við þeim. Það er hægt að leyfa þeim að dvelja í vitundinni þannig að við sjáum þær eins og þær eru og mætum þeim á meðvitaðan hátt en ekki sjálfvirk.

### **Er það ekki eðlilegt að vilja losna við eða forðast óþægilega hluti?**

Forðunarviðbragðið er lifeðlisfræðilegt og tilheyrir þróunarsögunni. Þegar raunveruleg hættu vofði yfir, okkur var ógnað og við stóðum andspænis tígrisdýri, óvinum eða skógareldum í „ytri heiminum“ þá bjargaði þetta forðunarviðbragð lífi okkar. Þetta viðbragð er innra með okkur. Vandinn skapast þegar óþægilegir og erfiðir hlutir eru „innra“ með okkur, þegar okkar eigin ógnandi hugsanir, tilfinningar og annað sem við skynjum er óvinurinn. Ekkert okkar getur hlaupið nógu hratt til að flýja þessa innri reynslu og við getum ekki losnað við hana með því að berjast við eða tortíma henni. Vandinn er að heilinn gerir ekki greinarmun á raunverulegri hættu (tígrisdýri) og ímyndaðri hættu sem kemur innanfrá, líkaminn spennist upp og forðunarkerfið okkar virkjast.

### **Hvernig getur andúð gagnvart okkar innri reynslu gert hlutina verri?**

- Í fyrsta lagi þá er andúð óþægileg. Það er tilgangurinn og þess vegna viljum við losna við það sem býr hana til. En þegar andúðin beinist að óþægilegri tilfinningu þá leggst hún við óþægindin, okkur líður verr, ekki betur og þannig myndast vítahringur.
- Í öðru lagi, þegar við bregðumst við með því að reyna að losna við óþægilegar hugsanir eða tilfinningar með áhlaupi viljans þá festir það okkur meira í þeim. Þeim mun meira sem við reynum að ýta þeim í burtu, þeim mun meira ýta þær til baka og við endum örmagna og jafnvel í enn meiri vanlíðan.

### **Hvernig þekkjum við andúð og forðun?**

1. Ef þú ert gagntekinn af tilfinningunni „að vilja ekki“. Að vilja ekki að hlutirnir séu eins og þeir eru, að vilja ekki upplifa það sem þú ert að upplifa, að vilja ekki vera sá sem þú telur þig vera. Á einn eða annan hátt þá upplifir þú að hlutirnir „verði“ að vera öðruvísi sem er í sjálfu sér óþægilegt.
2. Ef þú skynjar spennu, stífleika, þyngsli og fleira í líkamanum sem þú vilt ýta í burtu eða losna við. Sumir einstaklingar upplifa spennu í andliti aðrir finna að axlirnar eru stífar, hendur krepptar eða skynja hnút í maga eða brjósti. Öll þessi skynjun er í sjálfu sér óþægileg.

Í þessari viku er þér boðið að halda áfram að skoða hvernig líkami þinn bregst við óþægilegri reynslu sem við byrjuðum á að skrá í síðustu viku. Þegar okkur líður illa, upplifum við að hugsanir okkar endurspegli sannleikann um okkur en í raun eru þær einkenni þunglyndis alveg eins og hár hiti er einkenni flensu. Þegar við sjáum að neikvæðar hugsanir og tilfinningar eru það sem þær raunverulega eru, þ.e. einkenni frekar en sannleikur, þá þurfum við ekki að taka þær eins persónulega og þá er ólíklegra að við bregðumst við þeim með andúð. Við bregðumst ekki aðeins við neikvæðum hugsunum, sem við tökum persónulega, með forðun heldur er hættu á að við bregðumst við leiða á sama hátt. Neikvæðar hugsanir geta orðið til í þessum aðstæðum.

Ef þú hefur fundið fyrir þunglyndi, þekkir þú þá að hafa:

- Kennt þér um að vera latur af því að þú ert orkulaus?
- Haft samviskubit þegar þú hefur tekið eftir því að þú hefur ekki áhuga á hitta vini eða fjölskyldu?
- Fundist þú vera heimskur af því að þú áttir erfitt með að einbeita þér?

Hvað ef þetta eru ekki einkenni um að mistakast eða vera ófullkominn?

Hvað ef þetta eru einkenni þunglyndis?

Hvernig bregst þú við þessum hugmyndum? Er þetta eitthvað sem passar fyrir þig?

Passar þetta við reynslu þína? Hér gætir þú skráð niður hugsanir þínar.

---

---

*Við höfum val um að sjá neikvætt hugarástand eins og það er í stað þess að taka því persónulega.*

Við bregðumst oft við á sjálfvirkan hátt en við höfum val um annað. Ef við lærum að lesa á okkar innri loftvog getum við orðið meðvituð um hvernig við reynum að ýta frá okkur því sem er óþægilegt. Við getum staðsett líkamlegu óþægindin svo sem spennu í vöðvum eða skjálfta. Þetta gefur okkur möguleika á að nota upplýsingarnar frá líkamanum til að brjóta niður spíralinn sem getur leitt okkur í grufl og þunglyndi. Með æfingunni öðlumst við færni til að vera með óþægilegri reynslu eða óþægindum í stað þess að fara í forðunarviðbrögð. Ef það hefur kallað fram leiða að setja athyglina á neikvæðar hugsanir eða við það að hugsa til baka þegar hlutirnir voru erfiðir þá getur verið gott að gera andrýmisæfinguna.

*Við höfum möguleika á að bregðast við á annan hátt, með minni andúð, þannig að vanlíðan líður hjá í stað þess að við festumst í henni.*

## Örvarnar tvær

Ef við fáum í okkur ör þá upplifum við verki og óþægindi. En fyrir flest okkar þá fylgir þessari fyrstu ör önnur ör sem er forðun. Þjáning sem kemur upp vegna reiði, hræðslu, sorgar eða annarrar vanlíðunar sem við bætum við sársaukann og óþægindin frá fyrstu örinni. Oftar en ekki er það þessi seinni ör sem veldur meiri vanlíðan. Skilaboðin hér eru að við lærum að losa okkur frá þjáningu örvar númer tvö. Hvers vegna? Vegna þess að við sendum hana sjálf!



Áskorunin er að vera með tilfinningunni án þess að gera hana verri með grufli því hugur okkar er oft tilbúinn að stökkva inn í erfiðar tilfinningar og reyna að leysa málín. Æfingarnar gefa okkur þekkingu og tækni sem við getum nýtt okkur við erfiðar aðstæður. Síðan getum við lært að þekkja, nálgast, viðurkenna og vingast við tilfinningarnar svo þær kveiki ekki á vítahring þunglyndis.

Við erum að breyta sambandi okkar við það sem er erfitt eða ógnandi. Breyta þeim vana okkar að forðast en í stað þess, með opnum huga, að færa mildi og áhuga inn í vandamál og erfiðleika. Þetta er hluti af því að sættast við hlutina. Ef við náum að horfast í augu við það sem er þá getum við brugðist við á annan hátt. Erum með andartakinu, gefum því rými og veitum tilfinningunni athygli ásamt áhrifunum sem hún hefur á líkamann. Með þessu getum við notað upplýsingarnar frá líkamanum til að brjóta niður spíralinn sem getur leitt okkur í gruf og þunglyndi.

## Daglegar æfingar

**Sitjandi öndunaræfing** (hljóðskrá nr. 11) daglega eða á degi 1,3 og 5 með annað hvort æfingunni **Að ganga með vakandi athygli** (hljóðskrá nr. 7) eða **Hreyfihugleiðslu** (hljóðskrá nr. 5) á degi 2, 4 og 6.  
**Þriggja mínútna andrými** (hljóðskrá nr. 8), daglega.  
**Þriggja mínútna andrými með viðbót** (hljóðskrá nr. 9) þegar þörf er á.  
**Að ganga með vakandi athygli** (hljóðskrá nr. 7).

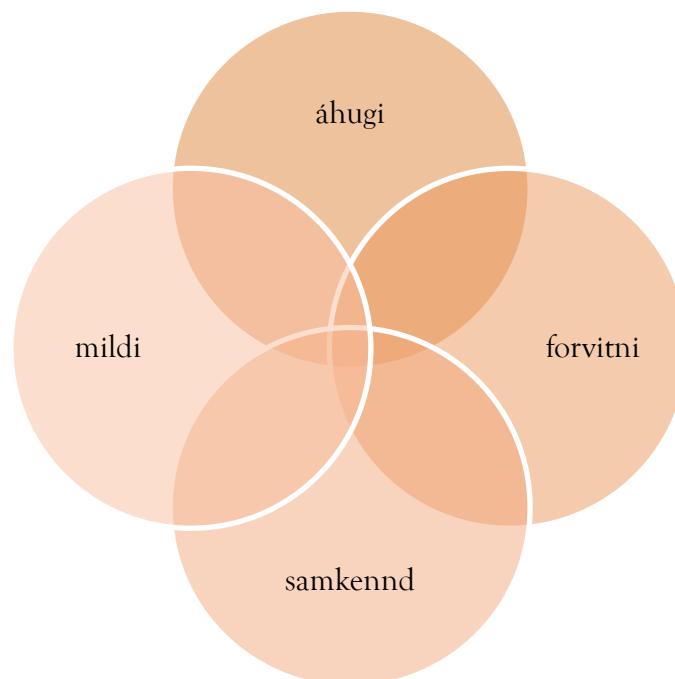


## Að leyfa hlutunum að vera eins og þeir eru



Óþægilegar tilfinningar eru hluti af lífinu. Þær geta verið ögrandi og það fer eftir því hvernig við bregðumst við þeim hvort þær orsaka meiri vanda eða ekki. Viljum við að hlutirnir séu öðruvísi en þeir eru eða leyfum við þeim að vera nákvæmlega eins og þeir eru? Ef við bregðumst við óþægilegum tilfinningum með andúð þá eru allar líkur á að tilfinningin magnist og við festumst aftur í óánægju, spennu og þunglyndi.

Aðaláherslan í þessari viku er að leyfa hlutunum að vera eins og þeir eru, vera meðvitaður um óþægindi og rækta með sér milda leið til að bregðast við óþægilegum tilfinningum, leyfa þeim að vera og samþykkja þær. Skoða óþægilegar tilfinningar og líkamsskynjun með mildi. Við skoðum reynslu okkar með áhuga, forvitni, mildi og samkennd.



### Að leyfa og láta vera

Leyfum erfiðum tilfinningum, hugsunum og því sem við skynjum í líkamanum að hvíla í vitundinni án þess að reyna að breyta því. Leyfum upplifun okkar að vera eins og hún er. Að taka eftir með vakandi athygli og með mildi er staðfesting á því að við getum séð það sem er, nefnt það og unnið með það. Við erum ekki vön að leyfa og láta vera. Það er heldur ekki auðvelt að breyta þannig tengingu við erfiða reynslu.



5. Að leyfa hlutunum að vera eins og þeir eru

### Gistihúsið

Manneskjan er gistihús.

Alla daga nýir gestir.

Gleði, depurð, grimmd,  
einhver skammvinn vitund birtist eins og  
óvæntur gestur.

Bjóddu alla velkomna og skemmtu þeim.

Jafnvel þó þeir séu skarar af sorgum,  
sem með ofsa tæma hús þitt húsgögnum,  
hlúðu engu að síður heiðarlega að hverjum gesti.  
Hann gæti verið að rýma til fyrir einhverri nýrri gleði.

Taktu á móti myrku hugsuninni, skömminni, illgirninni,  
hlæjandi við dyrnar  
og bjóddu þeim inn til þín.

Vertu þakklátur öllum sem birtast  
því sérhver er sendur sem leiðsögn um innri vitund.



*Höf.: RUMI*

Hvað er það sem hefur mest áhrif á þig í þessu ljóði? Lestu það yfir og strikaðu undir orð eða línur sem fönguðu athygli þína. Skráðu niður athugasemdir eða hugsanir þínar:

---

---

---

## Hvers vegna er mikilvægt að rækta með sér „að vera“?

Þegar við finnum fyrir óþægilegum tilfinningum, hugsunum eða óþægindum í líkamanum þá höfum við val:

1. Við getum brugðist sjálfvirkt við með andúð. Við finnum fyrir þörf á að losna við erfiðar tilfinningar, óþægindi í líkamanum eða hugsun. Þannig myndast fyrsti hlekkurinn í keðju af viðbrögðum sem festa okkur á sársaukafullum stað.
2. Að leyfa neikvæðum tilfinningum, óþægindum í líkamanum eða hugsun að vera þó okkur líki ekki við þær. Að bregðast við á annan hátt, frá því að „vilja ekki“ yfir í það að „opna fyrir“ verður til þess að fyrsti hlekkur í keðju sjálfvirkinnar rofnar. Óþægilegar tilfinningar líða hjá ef við leyfum þeim að vera. Friður og sátt getur orðið jafnvel þegar óþægilegar tilfinningar eru til staðar.

Núvitund fær okkur til að líta á fleiri hliðar og skoða á meðvitaðan hátt aðrar áhrifaríkari leiðir til að bregðast við erfiðleikum eða óþægindum í lífinu sem geta leitt til aukins frelsis.

**Að bíða í biðröð:** Jói sem býr í Mosfellsbænum, hafði lokið við að versla fyrir helgina, í matvöruversluninni í hverfinu og fór að virða fyrir sér raðirnar við kassana. Hann var yfirleitt góður í að finna út á hvaða kassa best væri að fara. Í dag valdi hann röð sem virtist lengri en hinar en þar voru flestir með fáa hluti. Hann var ánægður með val sitt og brosti með sjálfum sér. Það gekk hratt fyrir sig að afgreiða fyrstu tvo viðskiptavinina og nú voru aðeins tveir fyrir framan hann. Sá fyrri skipti um skoðun varðandi hlut sem hann hafði valið og bað afgreiðslumanninn um að fá að skipta yfir í annað. Hann hvarf í nokkrar mínútur áður en hann kom til baka með rétta hlutinn. Jói fann hvernig pirringurinn byggðist upp innra með honum. Næsti viðskiptavinur fór að tala við starfsmanninn um handboltaleik sem Afturelding tapaði eftir vítakastskeppni daginn áður. Jói fann fyrir vaxandi gremju og reiði. Loksins hættu þeir að spjalla og það var komið að Jóa. Starfsmaðurinn leit á hann, brosti og sagði: „Afsakið, ég er að fara í pásu það kemur annar starfsmaður fljótlega.“ Hann fór síðan og skildi kassann eftir auðan. Jói fann fyrir hjálparleysi og reiði þar sem hann stóð við kassann og fór í huganum yfir ræðu þar sem hann ætlaði að mótmæla og kvarta við verslunarstjóran. Hann tók eftir vaxandi spennu og óþægindum í líkamanum, nóg til að minna hann á það sem talað var um í núvitundarkennslunni um forðunareinkenni í líkamanum. Hann skannaði líkamann með hraði og fann fyrir spennu í líkamanum og óþægilegri tilfinningu í brjóstkasnanum. Hann færði athyglina þangað, skynjaði það sem hann fann fyrir í líkamanum, andaði inn í svæðið og út frá því. Við það hvarf gremjan og reiðin á svipstundu. Jói átti ekki orð til að lýsa reynslu sinni og einfaldlega brosti framan í starfsmanninn sem var að koma sér fyrir á kassanum og fór að setja vörurnar sínar í poka. Þegar Jói beindi athyglinni meðvitað að erfiðum tilfinningum og því sem hann áður var vanur að forðast að taka eftir í líkamanum, hurfu óþægindin.

## 5. Að leyfa hlutunum að vera eins og þeir eru

Hvernig getum við skilið það sem var að gerast? Það er ekki erfitt að sjá að aðstæðurnar kveiktu á sterkum tilfinningum. Andúð gagnvart þessum tilfinningum tók síðan yfirhöndina og til varð vítahringur; vonbrigði, reiði, andúð. Upptök vítahringsins var andúð og það að forðast viðhélt reiðinni. Með því að beina athyglinni að því sem hann skynjaði í líkamanum hætti hann að næra þennan vítahring og niðurstaðan var innri friður. Þegar við snúum okkur að því sem er erfitt og beinum athyglinni að sársaukafullum tilfinningum og því sem við erum að forðast í líkamanum þá hverfa oft óþægindin. Það eru tengsl okkar við erfiðleika eða óþægindi sem halda okkur föstum í þjáningunni en ekki óþægileg tilfinning eða skynjun. Við ætlum ekki að breyta því sem er erfitt heldur áhrifunum sem þetta hefur á okkur.

Þá erum við eftir bestu getu að setja athyglina á líkamshlutann þar sem við erum að upplifa mestu líkamlegu einkennin. Síðan tökum við eftir hvort það er einhver mótstaða? Athugum hvort við séum að reyna að forðast eitthvað. Skoðum hvaða áhrif það hefur að veita því athygli sem við erum að upplifa. Það getur gefið okkur möguleika á að mæta því sem við skynjum í líkamanum og halda það út á nýjan máta. Þá getum við andað inn í það sem við skynjum og gefið því pláss í hverri innöndun og andað því frá í hverri útöndun.

Annar möguleiki er að skoða það sem við skynjum nánar, þrengra og viljandi að setja á það athygli, hvar það byrjar að hafa áhrif og hvar það endar, hvaða skynjun er sterkust, hvernig og hvort hún breytist frá einu andartaki til þess næsta.

*Leyfa því að vera sem er*

*í stað þess að reyna að ná einhverju sérstöku ástandi.*

## Daglegar æfingar

Að takast á við erfiðleika (hljóðskrá nr. 12).

Þriggja mínútna andrými (hljóðskrá nr. 8).

Þriggja mínútna andrými með viðbót (hljóðskrá nr. 9) þegar þörf er á.

Vertu vinur (hljóðskrá nr. 15).



## Að sjá hugsanir sem hugsanir



### Saga um nýliða

Sagan gerist í fornu konungsríki í Himalaya fjöllum. Nýliði meðal munkanna var mjög spenntur að hitta kennara sinn í fyrsta skipti. Hann brann í skinninu með margar spurningar en áttaði sig á að þetta var ekki rétti tíminn til að spyrja. Þess í stað hlustaði hann vel eftir fyrirmælum kennarans sem voru stutt og kjarnyr: „Farðu á fætur snemma í fyrramálið og klifraðu upp í helli sem þú finnur efst í þessu fjalli. Sittu þar frá dögum og fram í rökkur án þess að hugsa nokkuð. Notaðu hvaða aðferð sem þú vilt til að hrekja hugsanirnar burt. Þegar dagurinn er liðinn, komdu til baka og segðu mér hvað gerðist.“



Í dögum fann nýliðinn hellinn, kom sér vel fyrir og beið eftir að hugurinn róaðist. Hann hafði trú á því að ef hann sæti nógu lengi þá myndi hugurinn tæmast. En hugur hans var altekinn hugsunum. Fljótlega fór hann að hafa áhyggjur af því að honum myndi mistakast þetta verkefni. Hann reyndi því að ýta hugsunum frá sér, en það leiddi bara til fleiri hugsana. Hann hrópaði: „Farið í burtu“ og orðin bergmáluðu í hellinum. Hann hoppaði, hélt niðri í sér andanum og hristi höfuðið, en ekkert virtist virka. Hann hafði aldrei í lífi sínu kynnst þvílíku magni hugsana.

Í lok dagsins klifraði hann aftur niður gersamlega bugaður og velti fyrir sér hvað kennari hans myndi segja. Kannski yrði hann rekinn fyrir að vera misheppnaður og ekki hæfur í frekari þjálfun. Kennarinn skellihló að sögu hans um andlegu og líkamlegu æfingarnar og sagði: „Mjög gott! Þú hefur virkilega lagt þig fram og gengið vel. Á morgun skaltu fara aftur upp í hellinn. Sittu þar frá dögum og fram í rökkur án þess að gera nokkuð annað en að hugsa. Hugsadu um hvað sem þú vilt allan daginn en ekki hafa neitt hlé á milli hugsana þinna.“ Nýliðinn var mjög glaður, þetta yrði auðvelt. Honum hlyti að takast þetta, hann hafði jú „verið að hugsa“ stanslaust í allan dag.

Næsta dag klifraði hann upp í hellinn af öryggi og settist í sætið sitt. Eftir smá stund áttaði hann sig á því að það var ekki allt eins og það átti að vera. Það hafði hægt á hugsunum hans. Það kom af og til upp ánægjuleg hugsun, sem hann ákvað að fylgja eftir. En hún gufaði fljótt upp. Hann reyndi að hugsa mikilfenglegar hugsanir, var með heimspekilegar pælingar og hafði áhyggjur af ástandi heimsins. Hann varð

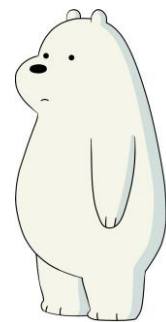
uppiskroppa með hluti til að hugsa um og var jafnvel farið að leiðast. Fljótlega fóru „bestu“ hugmyndir hans að verða lúnar eins og gömul kápa sem var farin að flosna upp. Hvert hafði hugsunin farið? Hann fór að taka eftir hléum í hugsuninni. Æi, þetta var einmitt það sem honum var sagt að forðast. Önnur mistök.

Í lok dagsins leið honum frekar illa, honum hafði aftur mistekist. Hann klifraði niður fjallið og fór á fund kennara síns, sem fór aftur að skellihlæja. „Til hamingju! Dásamlegt! Nú veistu hvernig þú átt að æfa þig á fullkominn hátt.“ Hann skildi ekki af hverju kennarinn var svona glaður. Hvað í ósköpunum hafði hann lært?

Kennarinn var ánægður vegna þess að nýliðinn var núna tilbúinn til að taka eftir nokkru sem var mjög mikilvægt: „*Þú getur ekki neytt hugann og ef þú reynir það, mun þér ekki líka útkoman.*“ Það er ekki nauðsynlegt að klífa upp á fjallstopp til að komast sjálfur að þessari mikilvægu niðurstöðu. Þú gætir reynt þessa einföldu tilraun einmitt núna.

Líttu frá bókinni um stund og hugsaðu um hvað sem þú vilt, *en reyndu að hugsa ekki um hvítan björn*. Í eina mínútu. Vertu viss um að engin hugsun eða mynd af þessu dýri komi í hugann. Er mínútan liðin? Hvað kom í ljós?

Flestir komast að því að þeir geta ekki alveg útilokað hugsanir um hvíta birni. Rannsóknir hafa meira að segja sýnt að þegar við reynum að bæla hugsanir sem þessar þá sækja þær enn meira á okkur, „*what we resist persists*“ þ.e. tilraunir okkar til að neyða hugann geta haft þveröfug áhrif. Það er ekki bara erfitt að bæla hugsun heldur kemur hún tvífeld til baka þegar okkur er leyft að leiða hugann að henni. Sem sagt: Það að reyna að bæla óvelkomnar hugsanir er ekki mjög árangursrík leið til að róa og hreinsa hugann.



## Hugrenningalestin

Við þurfum ekki að slást við hugsanir okkar, kljást við þær eða dæma þær. Við getum valið að fara ekki á eftir þeim þegar við höfum tekið eftir að þær hafa komið upp í hugann. Við týnum okkur oft í hugsunum, þær fara í gegnum hugann og feykja okkur burtu. Og á stuttum tíma erum við komin langt í burtu. Við hoppum um borð í lestina, tökum ekki eftir því að við höfum stigið um borð og vitum ekki hver er áfangastaðurinn. Einhversstaðar á leiðinni vöknum við upp við það að hafa verið að hugsa, við höfum farið af stað í ferðalag. Þegar við förum úr lestinni, getur umhverfið verið allt annað en þegar við förum um borð. Ég ætla að biðja þig um

að loka augunum og ímynda þér að þú sért í bíói og horfir á autt bíótjald. Bíddu eftir að hugsanir komi upp í hugann. Hvernig eru þær? Hvaðan koma þær? Hugsanir eru eins og töfrar sem virðast raunverulegir þegar við sogumst inn í þá en við nánari athugun hverfa þeir. Hvað verður um sterkar hugsanir sem hafa áhrif á okkur? Við horfum og allt í einu erum við farin í burtu, týnd í hugsunum okkar. Um hvað snýst þetta, hvaða hugarástand eða hvernig hugsanir eru það sem ná tökum á okkur aftur og aftur, svo að við gleymum að þetta er aðeins fyrirbæri sem fer framhjá?

Það fer eftir skilningi okkar á hlutunum hvernig hugsanir okkar eru og áhrif þeirra á líf okkar. Ef við erum á þeim stað að geta séð hugsanir koma upp í hugann og fara framhjá þá skiptir í raun og veru ekki máli hvers konar hugsanir koma upp því við getum horft á hugsanir líða hjá. Á eftir hugsunum koma aðgerðir, frá aðgerðum koma afleiðingar. Í hvaða hugsunum ætlum við að fjárfesta? Verkefni okkar er að sjá þær skýrt svo að við getum valið hvaða hugsunum við ætlum að bregðast við og hverjum við ætlum aðeins að leyfa að vera.

*Joseph Goldstein*

### **Æfing:**

Jón var á leiðinni í skólann.

Hann hafði áhyggjur af stærðfræðitímanum.

Hann var ekki viss um að hann hefði stjórn á bekknum í dag.

Það var heldur ekki hluti af skyldum hans sem húsvarðar.

Áður en þú lest lengra, taktu þér smá stund til að skrá niður hvernig þú skildir dæmið um Jón þegar þú last það yfir:

---



---



---

Þetta dæmi hér að ofan hjálpar okkur að átta okkur á því hvernig hugurinn virkar. Hugur okkar er stöðugt að reyna að finna merkingu í hlutunum. Það sem við höfum í höndunum er oft aðeins brot af upplýsingum. Við erum ekki alltaf með heildarmyndina og þurfum því stöðugt að skoða hvað það er sem styður okkar mynd og uppfæra hana í ljósi nýrra upplýsinga. Við erum stöðugt að túlka og bæta

við nýjum upplýsingum. Oft erum við að geta í eyðurnar án þess að vera meðvituð um það og höldum að við séum að sjá hlutina eins og þeir eru.

Í þessari viku er áherslan á að taka eftir hugsunum sem koma upp þegar þú upplifir óþægilegar tilfinningar. Að ná nýju og öðruvísi sambandi við þær, leyfa þeim að vera í stað þess að fara að greina þær, finna út hvaðan þær koma eða reyna að losna við þær. Núvitundaræfingar hjálpa okkur við að sjá betur tenginguna milli hugsana og tilfinninga.

### **Æfing:**

Þér líður illa vegna þess að þú lentir í rifrildi við samstarfsmann þinn. Stuttu seinna sérð þú annan vinnufélaga þinn á ganginum og hann eða hún flýtir sér í burtu og segist ekki geta stoppað:

Skráðu niður hvað fer í gegnum hugann:

---

---

---

**Sjáðu nú fyrir þér annað atvik:** Þér líður vel vegna þess að þér og samstarfsmanni þínum var hrósað fyrir gott starf. Stuttu seinna sérðu annan vinnufélaga þinn á ganginum og hann eða hún flýtir sér í burtu og segist ekki geta stoppað:

Skráðu niður hvað fer í gegnum hugann:

---

---

---

Líttu nú yfir hvað þú hefur skrifað um þessi tvö dæmi. Skráðu hjá þér ef það er eitthvað sem vekur athygli þína varðandi hugsanir þínar í þessum dæmum.

---

---

---

Skap okkar og tilfinningar hafa mikil áhrif á hugarástand okkar. Líðan okkar er linsan sem við sjáum lífið í gegnum. Þetta hefur síðan áhrif á hugsanir okkar og mótast hugsanagangur okkar. Þegar hugsanir og líðan blandast saman getur verið erfitt að sjá hugsun sem hugsun. Það er mikilvægt að læra að breyta tengslunum við hugsanir. Að bregðast við hugsun sem hugsun, eitthvað sem kemur upp í hugann og líður síðan hjá frekar en að líta á hugsanir sem sannleika, að svona sé þetta í raun og veru. Á þennan hátt getur þú losað hugann og líkamann úr klóm hugsana sem geta haldið þér föstum á erfiðum stað. Þessi breyting á tengslum við hugsanir er það sem við ætlum að æfa í þessari viku.

*Túlkun okkar á atburðum hefur jafn mikil áhrif  
ef ekki meiri en atburðirnir sjálfir.*

Hljóð eru allt í kringum okkur. Við þurfum ekki að leita eftir þeim. Við heyrum aðeins það sem er á þessari stundu og hljóð eru hluti af því sem við skynjum í umhverfinu. Þegar við heyrum í bíl á götunni, hugsum við ekki sjálfkrafa að þetta sé hluti af okkur, við vitum að hljóðið kemur frá götunni. Ef við hugsum um hugann eins og eyra fyrir hugsanir okkar þá getum við lært að bregðast við hugsunum sem koma upp í hugann á sama hátt og við bregðumst við hljóðum sem berast að eyranu. Á sama hátt getum við leyft hugsunum okkar að koma og fara án þess að gera neitt meira úr þeim. Þær eru ekki óaðskiljanlegur hluti af okkur frekar en bíllinn á götunni. Við getum farið að trúa því að hugsanir okkar séu við og við þær. Þegar við verðum að þeim er auðvelt að renna niður í það að gera og þá getur verið stutt í gruflið. Ef við finnum að þær hafa fangað okkur og við farin af stað þá getur verið hjálplegt að ná stöðugleika og safna okkur saman með því að setja athyglina á öndunina og muna að hver innöndun er ný byrjun og á hverri útöndun þá sleppum við. Þegar við könnumst við mikið af sjálfvirkum neikvæðum hugsunum þá förum við að átta okkur á því að þar er vanlíðan og þunglyndi að tala en ekki við sjálf. Hugsanir okkar litast af líðan okkar en ekki af því sem er raunverulega hér eða hver við raunverulega erum. Hugsanir eru ekki staðreyndir.



**Hægt er að nálgast hugsanir á nýjan hátt með því að:**

- Skrifa niður hugsanir.
- Fylgjast með hvernig hugsanir koma og fara.
- Fylgjast með hugsununum eins og viðburðum frekar en staðreyndum.
- Að bregðast við hugsunum á sama hátt og við bregðumst við hljóði sem kemur og fer.
- Taka eftir sérstökum hugsana mynstrum eins og að grufla eða sjá hlutina í svart-hvítu og alhæfa.

**Spyrja sig með mildi:**

- Er ég of þreyttur?
- Er ég að komast að fljótþæfnislegri niðurstöðu?
- Er ég að hugsa í svart-hvítu?
- Er ég að búast við fullkomnun?

**Daglegar æfingar**

**Sitjandi öndunaræfing** (hljóðskrá nr. 11) taka eftir hugsunum eins og einhverju sem fer í gegnum hugann.

**Þriggja mínútna andrými** (hljóðskrá nr. 8).

**Þriggja mínútna andrými með viðbót, með athyglina á hugsunum** (hljóðskrá nr. 9).

**Hættumerki** (verkefnablað).

**Vertu vinur** (hljóðskrá nr. 15).

Skráðu hér fyrir neðan 10 dæmi um virkni í daglegu lífi, heima fyrir eða í vinnunni.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Pegar þú hugsar um hvern og einn þessara þátta. Spurðu þig eftirfarandi spurninga: „Mun það sem ég geri breyta líðan minni, gefa mér orku, næra mig eða auka hjá mér tilfinninguna um að ég sé á lífi?“ Merktu þessa þætti með **N** sem stendur fyrir **nærandi**.

„Mun það sem ég geri draga mig niður, saga úr mér orku eða minnka hjá mér tilfinninguna um að ég sé á lífi?“ Merktu þessa þætti með **D** sem stendur fyrir **draga niður**.

*Það sem þú tekur þér fyrir hendur hefur áhrif á líðan þína.*

*Mikilvægustu skilaboðin eru:*

*Þú getur breytt líðan þinni með því að breyta hegðun þinni.*

## Orkubankinn

Það eru ákveðnir þættir sem taka frá okkur orku og aðrir þættir sem auka orku og eru nærandi. Heilbrigði er að finna jafnvægi þar á milli svo að við verðum ekki orkulaus. Áhyggjur varðandi framtíðina, fjárhagsáhyggjur og samskiptavandi geta rænt okkur orkunni en hreyfing, svefn og áhugamál geta gefið okkur orku.

Pegar einstaklingurinn er í ójafnvægi og meiri orka fer út af kerfinu heldur en það sem bætist við, þá fara að koma fram einkenni, þar sem viðkomandi finnst hann vera að brenna út, er uppgefinn, vex allt í augum eða er örmagna. Þá fer hinn sami oft að draga úr kröfunum með því að hætta að gera hluti sem hann gerir sér til skemmtunar en oft eru þetta hlutirnir sem gefa okkur orku.

Ef við hættum að gera hluti sem við njótum að gera í lífinu og einblínum eingöngu á vinnuna og aðra streituvaldandi þætti þá erum við í hættu. Prófessor Marie Åsberg telur að þeir sem eru í hættu séu samviskusömustu starfsmennirnir þar sem sjálfsöryggi þeirra er háð árangri þeirra í vinnu, „þeir sem eru oft séðir sem bestu starfsmennirnir“, „ekki þessir lötu“.

- Hvað gefur mér orku?
- Hvað rænir mig orku?
- Hvernig get ég komið jafnvægi á „orkubúskapinn“?

## **Virkni sem hjálpar**

Pegar líðanin versnar, þegar þú ert búinn með orkuna þína virðast tvær gerðir af virkni vera hjálplegar. Að ná að ljúka einhverju og gera eitthvað sem gefur manni ánægju.

**Virkni sem veitir ánægju**, hlutir sem veita ánægju eða gleði eins og að hringja í vin, fara í langt heitt bað eða í göngutúr.

**Að ná að ljúka einhverju**, veitir tilfinningu um að geta eða hafa stjórn á hlutunum. Virkni eins og að skrifa bréf, tölvupóst eða hringja í einhvern, eða gera eitthvað sem við höfum verið að fresta lengi. Það sem við gerum getur látið okkur líða betur. Þegar líðanin verður verri er líklegt að við njótum ekki á sama hátt og áður hluta sem veittu okkur ánægju.

Þú getur notað virkni á áhrifaríkan hátt til að bæta líðan og auka heilbrigði. Þegar þú tekur eftir að líðan þín versnar er gott að hafa hjá sér lista yfir hluti sem gott væri fyrir þig að gera. Með því er líklegra að þú grípir til þeirra og verðir virkari áður en neikvæðar hugsanir taka völdin eins og t.d. „Það tekur því ekki að... ”

1. Tegund virkni getur skipt máli.
2. Ásetningur skiptir máli.
3. Neikvæðar hugsanir geta dregið úr virkni: Það er erfitt þegar innri rödd segir: „Það er enginn tilgangur” eða „ekkert kemur til með að hjálpa.”

Þá skiptir máli að vera hér og nú á þessu augnabliki, geta tekið með vakandi athygli upplýstar ákvarðanir um það hvað þér er fyrir bestu.

## **Tvær leiðir til að flétta ánægjulega virkni inn í daglegt líf.**

1. Færðu inn í vikuáætlun þína, 10 mínútna göngu ásamt annarri hreyfingu s.s. jóga, núvitundarteygjur, sund eða hlaup. Þegar hreyfing er hluti af daglega lífinu þá er auðveldara að grípa til hennar þegar líðanin versnar.
2. Notaðu þriggja þrepa andrýmið til að minna þig á að nota virkni til að takast á við erfiða líðan.

### Í þunglyndi virka hlutir á annan hátt:

1. Þegar þú ert ekki að kljást við þunglyndi, getur þú beðið þar til þig langar til að gera eitthvað. Í þunglyndi er mikilvægt að gera hlutina þó þig langi ekki til að gera þá.
2. Þegar þú ert ekki að kljást við þunglyndi og ert þreyttur þá hressir hvíld þig. Í þunglyndi getur hvíldin aukið við þreytuna.

*Ekki bíða eftir að þig langi til að gera hlutina,  
heldur framkvæmdu og sjáðu að hverju þú kemst.*

### Listi fyrir ánægjulega reynslu

---

---

---

---

---

---

---

---

### Listi yfir hluti sem ég hef náð að ljúka

---

---

---

---

---

---

---

---

Tommi: „Þegar ég kom heim í gærkvöldi og gekk inn í tóma íbúðina, fann ég hvernig þreyta og leiði helltist yfir mig. Ég fann liðan mína versna. Þá mundi ég að virkni væri góð til að vinna á móti vanlíðan. Ég hugsaði um listann sem ég hafði gert með N (nærandi) og D (draga niður) og fannst að það besta sem ég gæti gert til að losna við vanlíðan væri að hlusta á mína uppáhalds tónlist. Þar sem ég sat og hlustaði fór ég að hugsa hvort þetta virkaði, hvort depurðin hyrfi. Ég tók eftir því að athyglin var á liðan minni en ekki á tónlistinni. Ég færði því athyglina á tónlistina – en varð pirraður yfir því að þetta virkaði ekki. Að lokum ákvað ég að hætta, ef eitthvað var þá leið mér verr, sem skildi eftir óánægju allt kvöldið. Ég var ánægður með að fara í háttinn og geta eytt þessu úr huganum.“

### *Ásetningur er lykinn.*

Jón: „Þegar ég kom heim í gærkvöldi og gekk inn í tóma íbúðina þá fann ég hvernig það helltist yfir mig þreyta og leiði. Ég fann liðan mína versna hratt. Þá mundi ég eftir að ég gæti notað virkni til að hlúa að mér. Ég hugsaði um listann sem ég hafði gert með N (nærandi) og D (draga niður) og valdi að hlusta á uppáhalds tónlist mína til að hugsa vel um mig, verðlauna mig, á þessu andartaki. Ég kveikti á tónlistinni og kom mér vel fyrir og fór að hlusta. Hugur minn reikaði inn á milli en ég kom fram við mig með vinsemd. Ég fann fyrir létti bæði í huga og líkama sem ég náði að veita athygli. Hugsanir um það hvað annað ég gæti gert til að hlúa að mér í kvöld komu upp í hugann. Þegar tónlistin hætti, tók ég eftir að þreytan og leiðinn voru aðeins minni. Ég tók því rólega það sem eftir var af kvöldinu og leið vel þar til ég fór að sofa.“

Í þessum tveimur dæmum var um sömu virkni að ræða „hlusta á uppáhalds tónlistina“ en ásetningurinn var ólíkur. Neikvæður ásetningur var byggður á andúð. Ásetningur Tomma var að nota tónlistina til að losna við depurð og vanlíðan, sem olli meiri vanlíðan. Jákvæður, vinsamlegur ásetningur Jóns var að nota tónlist til að hlúa að sér þegar honum leið illa, varð til þess að græðandi ferli átti sér stað. Það er ásetningurinn á bak við virknina sem er mikilvægari en það sem þú gerir. Sjáðu hvort það sé mögulegt að auka góðvild í eigin garð með ánægjulegri virkni.

*Þegar þér líður illa andlega, ert orkulaus og örmagna þá er mikilvægt að spyrja sjálfan sig: „Hvernig get ég sem best hlúð að mér á þessari stundu?“*

## Hugsanir sem trufla

- „Það eru hlutir í lífinu sem maður hefur ekki val um, eins og að fara í vinnuna.“
- „Ég var ekki alinn upp við það að taka frá tíma fyrir mig.“
- „Foreldrar mínir eru fullorðnir og þurfa aðstoð. Það væri rangt ef ég setti mig í fyrsta sæti.“
- „Þú getur aðeins gert eitthvað gott fyrir þig þegar skyldur þínar við aðra eða vinnuna hafa verið uppfylltar.“
- „Ég er að finna jafnvægið milli þess að vera móðir, fyrirvinna, eiginkona og húsmóðir. Hvar á ég að finna tíma fyrir mig?“

Hugsanir eins og þessar, litaðar af vonleysi „þetta er allt of erfitt“ og sektarkennd yfir að taka frá tíma fyrir þig eru líklegar til að draga úr áhugahvöt þinni til að gera hluti sem eru árangursríkir til að auka velliðan þína.

Jóna var hjúkrunarfræðingur á bráðadeild þar sem mikið var að gera og verkefnið tóku hvert við af öðru. Það virtist ekki vera neinn tími til að slaka á, hvað þá að setjast niður og hugleiða. Hún fór nú að taka betur eftir, þó mikið væri að gera. Hún tók eftir smá hléi inn á milli þó vaktin væri erilsöm. Hún sagði að hún hefði til dæmis þurft að hringja í einhvern á annarri deild sjúkrahússins til að fá rannsóknaniðurstöður fyrir sjúkling. Hún hringdi í nokkur skipti en það svaraði enginn. Þetta var sá hluti af vinnunni sem pirraði hana hvað mest, að bíða eftir að einhver svaraði henni á annarri deild þegar hún hafði svona mikið að gera. Hún byrjaði að finna fyrir reiði og byrjaði að dæma sig fyrir að pirrast svona auðveldlega. Þá náði hún að staldra við. Hér voru 30 sekúndur sem hún þurfti ekki að hlaupa á milli, hér var andartak þar sem var möguleiki á þögn í amstri dagsins. Hún fór að nota það þegar að enginn svaraði sem tækifæri til að taka andrými, að staldra við. Smátt og smátt fór hún að taka eftir fleiri andartökum þar sem hún hafði tækifæri til að staldra við, til dæmis þegar hún var að ýta áfram lyfjavagninum, sem takmarkaði svæðið sem hún gat gengið á ganginum, eða þegar hún gekk út í enda deildarinnar til að hitta aðstandendur. Áður hafði hún haldið að hugleiðsluæfingar væri best að stunda í matarhléi eða á kaffistofunni. Nú fannst henni að hún gæti leitað eftir rými inn á milli yfir daginn, rými til að skoða hugsanir, tilfinningar og hegðun.

**Núvitund hjálpaði Jónu að:**

1. „Snúa sér að” í stað þess að „flýja frá“ eða forðast reynslu.
2. Að sjá hugsanir sem hugsanir, ekki að líta á hugsun sem sannleika þar sem henni fannst hún vitlaus að verða pirruð.

Þessi breyting á því hvernig hún nálgast aðstæðurnar hjálpaði henni að finna tíma fyrir sig í annríki dagsins. Andrýmið býður upp á að gera það sama í lífi þínu. Þetta er aðalæfingin í þessari viku.

**Hvað kveikir á vanlíðan?**

**Líkamleg skynjun, hugsanir, tilfinningar og hegðun** vinna saman þegar um andlega vanlíðan er að ræða. Hvaða hlekkur sem er heldur þessari vél gangandi, líkami-hugsun, hugsun-tilfinning, tilfinning-líkami o.s.frv. Þarna er möguleiki á að koma með inn grip. Vera vakandi fyrir að erfið tilfinning í líkamanum getur ýtt af stað niðursveiflu.





## Hvað getur þú gert?

Hægt er að rjúfa þennan vítahring með því að leggja áherslu á líkamann frá sjónarhorninu að vera þá opnum við fyrir beina skynjun frá líkamanum sjálfum. Með hverju andartaki náum við að verða meðvitaðri um skynjun líkamans en nú á nýjan hátt, þannig að við erum ekki lengur föst í því að kryfja hugsanir okkar varðandi það hvernig okkur líður í líkamanum.

Dagdraumar geta verið fyrsta skrefið í átt að grufli. Þeir geta auðveldlega runnið inn í gamlar vanabundnar neikvæðar hugsanir. Við gerum okkur ekki endilega grein fyrir því sem er að gerast hér og nú, líðanin getur auðveldlega spíralað niður án þess að við náum að grípa hvað er að gerast.



Fyrsta skrefið í þá átt að fyrirbyggja að þetta gerist er að taka eftir þegar við erum komin á sjálfstýringu og með ráðnum huga, eftir bestu getu að stiga út úr henni og taka meðvitað við stjórninni. Jafnvel lítið inngríp (virkni eða núvitund) getur rofið keðjuna sem annars leiðir til langvinns ástands lituðu af vanlíðan.

Áskorunin snýst um það að vera opinn fyrir og taka á móti því sem við skynjum í líkamanum ásamt tilfinningum sem fylgja, hverjar svo sem þær eru og taka þeim með nýrri næmni vegna þess að þær eru raunverulega hluti af líkamsskynjun okkar á þessu andartaki. Ef við náum að hlusta á þennan hátt, með opnum huga, þá eigum við eftir að finna nýjar leiðir til að vera með hverri skynjun eða upplifun hvenær sem er, hvort sem hún er ánægjuleg, óskemmtileg eða hlutlaus.

## Daglegar æfingar

**Núvitundaræfingar að eigin vali.**

**Þriggja mínútna andrými** (hljóðskrá nr. 8).

**Þriggja mínútna andrými með viðbót** (hljóðskrá nr. 9).

**Virkni með vakandi athygli** (verkefnablað).

**Undirbúningur aðgerðaráætlunar** (verkefnablað).



## Hvað nú?



Áttunda vikan veitir þér tækifæri til að fara yfir reynslu þína af námskeiðinu. Það getur verið að það sem þú hefur fengið út úr æfingunum sé ekki augljóst.

- Hvað hefur þú uppgötvað?
- Hvað hefur þú lært?
- Hvað tekur þú með þér?

Getur verið að 8. vikan sé ekki endirinn á prógramminu heldur upphafið að ferðalagi sem byggist á núvitund?

*Áttunda vikan snýst um restina af lífinu.*

### Æfing:

Líkamsskönnun (hljóðskrá nr.3).

Hverju tókst þú eftir núna, var reynsla þín sú sama eða öðruvísi en í fyrstu viku?

---

---

---

Gott er að hafa í huga markmið núvitundar:

- Að taka eftir og bregðast við á annan og hjálplegri hátt í stað þess að festast í viðjum vanans þar sem hugurinn flækist í fléttum tilfinningalegrar þjáningar.
- Að vera til staðar á annan hátt.

**Hve mikilvæg eru þessi atriði fyrir þig á skalanum 1-10:**

Að vera í núinu og velja vakandi athygli (í stað sjálfstýringarinnar) .....

Að taka eftir reynslu með því að skynja (í stað þess að hugsa) .....

Vera hér og nú á þessari stundu

(í stað þess að dvelja í fortíðinni eða framtíðinni) .....

Nálgast alla reynslu með áhuga (í stað þess að forðast það óþægilega) .....

Leyfa hlutunum að vera eins og þeir eru

(í stað þess að vilja að þeir væru öðruvísi) .....

Sjá hugsanir sem hugsanir (í stað þess að vera sannar og raunverulegar) .....

Hlúa að þér með mildi og samkennd (í stað þess að einbeita þér að því að ná markmiðum, sama hvað það kostar þig og aðra) .....

Skráðu niður hvernig núvitundin hefur verið gagnleg/hjálpleg

---

---

**Gott er að spyrja sig:**

- Hvers vegna vil ég halda áfram að gera núvitundaræfingar?
- Hvaða æfingar vil ég gera?

Ef þú finnur ástæðu til að halda áfram að stunda núvitundaræfingar og tengir það við eitthvað sem skiptir þig miklu máli í lífinu þá getur það verið mjög hvetjandi.

*Í hvert sinn sem við náum að vera raunverulega í núinu þá erum við að styrkja þá ákvörðun og þann ásetning að hlúa að okkur sjálfum og öðrum.*

**Æfing:**

Komdu þér fyrir í þægilegri, sitjandi stöðu. Dragðu djúpt andann nokkrum sinnum, á meðan þú kemur þér vel fyrir og lokaðu svo augunum ef þér þykir það þægilegt. Leyfðu spurningunni hér á eftir að hvíla í vitundinni:

**Hvað er mikilvægast fyrir mig í lífinu, sem núvitundaræfingar geta komið til leiðar?**

Leyfðu spurningunni að drjúpa inn í hugann eins og mjúk, kringlótt steinvala sem fellur niður í djúpan brunn eða dýpra og dýpra í hreint kalt vatn í ánni. Á meðan steinvalan fellur, haltu áfram að leyfa spurningunni að hvíla í vitundinni... Svarið gæti komið upp í hugann. Þegar steinvalan nær botninum, leyfðu henni að hvíla um sinn og taktu eftir hvort fleiri svör komi upp í hugann. Það er engin þörf á að hugsa um spurninguna eða reyna að finna svarið. Þess í stað, sjáðu hvort það er möguleiki að gefa þessu smá tíma og leyfa vitundinni að bregðast við á sinn hátt. Að leyfa þér að vera og melta spurninguna í undirvitundinni. Þegar þú hugleiðir á þennan hátt í fyrsta skipti er mögulegt að ekkert svar komi upp í hugann eða þér finnist svarið sem kemur ekki vera rétt. Mundu að þetta er eitthvað sem þú getur alltaf endurtekið. Þegar þú ert tilbúinn, dragðu þá djúpt að þér andann og opnaðu augun.

Ásetningur minn er að halda áfram þjálfun eftir bestu getu því að:

---

Ásetningur er það sem skiptir máli. Við æfum okkur hvort sem okkur langar eða ekki, ekki með því að þvinga okkur, heldur með því að minna okkur á að þetta er okkar val.

Út frá fyrri reynslu þinni hver heldur þú að verði helsta hindrun þín í að æfa þig í núvitund?

---



---



---

Nú er komið að því að ákveða hvernig passar fyrir þig að flétta núvitundaræfingum inn í daglegt líf. Gott er að rifja upp æfingarnar og hlusta á allar hljóðskrárnar. Finna út hvað passar þér. Einnig getur verið að þú viljir æfa þig án þess að styðjast við hljóðskrárnar. Flestum virðist gagnast að hafa þriggja mínútna öndunaræfingu sem hluta af daglegum æfingum. Nú líkur formlegum æfingum en nú hefst fyrsta vikan þar sem þú stjórnar æfingunum sjálfur. Ný byrjun, ekkert sem er að taka enda. Æfingin endar ekki þó að við höfum náð áfangastað okkar. Nú sest þú í bílstjórasætið. Það að æfa sig í núvitund er eitthvað sem tekur ekki enda, við breytumst og sjáum nýja fleti. Nú hefur þú öðlast nægilega færni og æfingu til að halda áfram sjálfur.

Gott er að velja einhvern tíma dagsins þar sem tækifæri gefst til að stunda formlegar æfingar á hverjum degi. Skiptir ekki máli hversu langan tíma við höfum, því vakandi athygli snýst ekki um tíma heldur um það að vera hér núna. Ef þú nærð að tileinka þér vakandi athygli reglulega, þá finnur þú að hugur þinn hefur bjargráð sem þú vissir ekki af. Þú öðlast frelsi til að vera í skynsamlegra sambandi við það sem er, án þess að reyna að breyta og einnig að vera tilbúinn til að sleppa þegar það á við og halda áfram á leið sem áður virtist ófær og jafnvel óhugsandi.

Þú ert að uppgötva innri ró. Ró sem getur breytt tilfinningum okkar og lífi. Þegar við erum farin að sjá möguleikann á að fara dýpra í hlutina og sjá þá á nýjan hátt getum við farið að treysta okkur á annan hátt. Við getum uppgötvað að við erum í lagi eins og við erum og getum samþykkt okkur eins og við erum.

## **Daglegar æfingar**

**Formlegar núvitundaræfingar til að nota daglega.**

**Óformlegar núvitundaræfingar til að nota daglega.**

**Andrýmið með viðbót eftir þörfum.**

## Umbreytingin

Sjálfsævisaga í fimm stuttum köflum.

1

Ég geng eftir götunni.  
Það er djúp hola í gangstéttinni.  
Ég dett ofan í holuna.  
Ég er týndur... ég er hjálparvana,  
þetta er ekki mér að kenna.  
Ég ætla aldrei að komast aftur upp.



2

Ég geng eftir sömu götu.  
Það er djúp hola í gangstéttinni.  
Ég dett ofan í hana aftur.  
Ég trúir því ekki að ég sé staddur hérna aftur.  
En, þetta er ekki mér að kenna.  
Enn ætla ég aldrei að komast upp.

3

Ég geng eftir sömu götu.  
Það er djúp hola í gangstéttinni.  
Ég tek eftir holunni,  
ég dett aftur ofan í... þetta er orðinn vani.  
Ég þekki umhverfi mitt.  
Þetta er mér að kenna.  
Ég kem mér upp þegar í stað.



4

Ég geng eftir sömu götu.  
Það er hola í gangstéttinni.  
Ég geng fram hjá henni.

5.

Ég geng eftir annarri götu.

*Portia Nelson*

8. Hvað nú?

Njóttu lífsins núinu í,  
nærðu þitt sálartetur.  
Fortíðin má fara í fri  
og framtíðin beðið getur.

*Kristbjörg Helgadóttir*



Takk fyrir samfylgdina og gangi þér vel!



# NÚVITUND

Að viðhalda bata með vakandi athygli  
*Mindfulness Based Cognitive Therapy*



Jon Kabat-Zinn nýtti sér austurlenska menningu og núvitundar-hugleiðslu þegar hann árið 1979 þróaði nútíma aðferð til að vinna með streitu og langvinna verki sem fékk nafnið Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR). Seinna nýttu Zindel Segal, John Teasdale og Mark Williams sér hugmyndir Jon Kabat-Zinn en bættu inn hugrænni atferlismeðferð (HAM). Þeir töldu að með því að blanda saman vestrænum hugrænum aðferðum og austrænum æfingum væri orðið til það sem þyrfti til að brjóta vítahring endurtekens þunglyndis. Þeir þróaðu átta vikna námskeið í núvitund (Mindfulness-Based Cognitive Therapy – MBCT) og rannsökuðu árangur þeirrar meðferðar. Rannsóknir hafa sýnt góðan árangur þegar MBCT er notuð til að koma í veg fyrir bakslög hjá fólki sem glímir við endurteknar þunglyndislotur.

Í MBCT er kerfisbundnum núvitundaræfingum bætt við HAM með meiri áherslu á “núið” og að sýna sjálfum sér samkennd (self-compassion).

Núvitund hefur náð mikilli útbreiðslu og benda rannsóknir til að auk þess að draga úr bakslögum í þunglyndi hafi núvitunarþjálfun jákvæð áhrif á líðan, geti dregið úr streitu og kvíða.

