

Uddrag fra Charlotte Mandrups bog ”Mindfulness i hverdagen” under afsnittet ”Accept – vejen til mere plads i livet” (side 215-216)

”ACCEPTER NUET – DET KAN ALLIGEVEL IKKE VÆRE ANDERLEDES

Prøv at lægge mærke til, hvor ofte du ønsker at være et andet sted, end hvor du er. Hvor tit du ønsker at være anderledes, eller at omstændighederne var nogle andre. Sikkert rigtig, rigtig tit. Nogen sagde engang, at stress i virkeligheden opstår, når vi ønsker at være et andet sted end der, hvor vi er. Det er måske en lidt simpel fremstilling, men lad os bare lege med ideen et øjeblik.

Du føler dig stresset over arbejdsbyrden og ønsker, at den var mindre. Du føler dig stresset over en fyldt kalender, der dikterer hver time af dit liv, og ønsker, at der var mere frihed. Du føler dig stresset af den dårlige stemning på kontoret og ønsker, at der var bedre kollegaskab og en sjovere atmosfære. Du føler dig stresset over de mange uforudsete ting og risici og ønsker, at du havde mere kontrol over tilværelsen. Og så videre...

Stress opstår ikke i selve opgaveløsningen (selvom der er mange opgaver). Den opstår ikke i hverken dette øjeblik eller det næste – forudsat at din opmærksomhed er fuldt koncentreret om at løse opgaven. Stress dukker op, når din bevidsthed begynder at længes et andet sted hen. Hen til roen, til friheden, til arbejdsløsheden eller pensionen. Eller når du ligger i sengen og ikke kan sove, fordi tankerne kredser om alle de uløste opgaver. Og du græmmes over alt det, du ikke nåede i dag, og fortvivles over alt det, du garanteret ikke når i morgen. Men i realiteten græmmes og fortvivles du ikke over nuet.

SAT PÅ SPIDSEN, EKSISTERER STRESS IKKE, HVIS DU FORMÅR AT BEVARE DIN FULDE BEVIDSTHED PÅ DET, DU FORETAGER DIG LIGE NU

Stress opstår i fremsynet eller tilbageblikket, når du forsøger at være et andet sted, end hvor du er.

Vi kan altså sige, at så snart tankerne flytter sig fra nuet – hvad enten de bevæger sig frem eller tilbage i tiden, hvad enten de længes efter det gode eller frygter det dårlige – skaber vi en splittelse i vores bevidsthed og inviterer uønskede gæster ind. Vi åbner døren for andet end det, der er. Og dette andet er ofte negative følelser som stress, irritation, frustration, selvmedlidenhed, selvhad og så videre.

Hvis du for eksempel sidder i et kedsommeligt møde, mens opgaverne ligger i stakkevis på dit skrivebord, og hele dit væsen skriger på at slippe væk – enten helt ud i friheden eller i det mindste tilbage til skrivebordet, så du kan dulme den dårlige samvittighed – har du to negative følelser: først kedsomheden, der opstår i nuet, fordi du bedømmer situationen som kedelig; dernæst frustrationen over at skulle være her i stedet for et andet sted. I det mindste kan du slippe for frustrationen, hvis

du kan acceptere at være til stede lige her, lige nu – nemlig midt i et kedeligt møde. Og hvis du begynder at engagere hele din opmærksomhed i det, der sker under mødet, vil din kedsomhed formentlig også forsvinde.

Et andet eksempel: Du er midt i en lang, intens arbejdsperiode, som gør dig træt og udmattet. Dette er såmænd slemt nok i sig selv, uden at skulle lægge andre negative følelser oveni som selvmedlidenhed, irritation, vrede og håbløshed. Disse ekstra følelser kan du undgå, hvis du kan acceptere, at du er midt i denne intense arbejdsperiode, og blot tage en dag, en time, et øjeblik ad gangen.

Tricket er altså at acceptere nuet – eller gøre noget ved det. Det er splid af god energi at ønske sig et andet sted hen, end hvor du er lige nu. Medmindre, selvfølgelig, vi taler om en lækker dagdrøm undervejs på en lang og uundgåelig flyvetur.

Og hermed mener jeg naturligvis ikke, at vi aldrig skal ønske os andre steder hen i det hele taget, at vi ikke skal ønske at forbedre situationer eller os selv, hvis vi kan finde ud af at bruge de negative følelser af irritation, vrede, frustration som momentum og energi til at gøre noget ved en utilfredsstillende situation.

Men hvis nu nuet er, som det er, og ikke umiddelbart kan være anderledes – så prøv at leg med tanken om at overgive dig til det, at acceptere det i dets fulde kedsommelige, smertelige, utilfredsstillende fuldstændighed. Og du vil opdage, at det skaber en hel anden tone i dit følelsesregister.”

