

Djupare vänskap med heartfulness

Vill du få innerligare och ärligare relationer? Börja med dig själv. När du tränar upp din förmåga att älska dig själv får du automatiskt bättre kontakt med andra.

AV ANNA CARSELL FOTO: STEFAN JERREVÄNG

Mindfulness används oftast som en metod för att minska stress. Men det är också effektivt för att få bättre relationer. Och resultatet är fullt mätbart, det finns flera studier som visar att mindfulness påverkar de delar av hjärnan som är kopplade till positiva känslor gentemot andra.

– Jag upplever själv att min empatiska förmåga har utvecklats och förfinats under åren som jag praktiserat närvaro. Jag brukar kalla mindfulness för heartfulness, för när man möter nuet med sin fulla uppmärksamhet och acceptans fylls man av kärlek, både gentemot sig själv och andra, säger **Cecilia Åkesdotter**, mindfulness-expert och författare.

Att träna upp sin uppmärksamhetsförmåga är inte alls svårt. Med enkla meditationsövningar, där vi iakttar vår naturliga andning och våra sinnesintryck utan att värdera, och därefter flyttar fokus inåt mot våra känslor och tankar – även detta utan att värdera – så hjälper vi oss själva att acceptera de vi är. Vi blir närvarande – både för oss själva och andra.

– När vi är uppmärksamma och tillåtande gentemot oss själva blir vi lugna och avslappnade, och får lättare att bemöta andra på samma sätt. Vilket gör att de känner sig sedda, omtäckta och betydelsefulla, och också slappnar av. Ofta behövs det inte så mycket ord. Utan det viktigaste är att vara där mentalt och lyssna aktivt. Då kan det

uppstå rent magiska möten som ger enormt starka intryck.

Tänk dig att du och en väninna sitter och pratar, du känner dig avslappnad och fokuserad – och du märker att hon darrar till en aning på rösten när hon svarar ”jo tack” på din fråga hur läget är där hemma. Du lutar dig fram och frågar: Är allt bra? Hon är tyst en stund, tar en klunk av sitt kaffe, och du sitter lugnt och väntar, med din fulla uppmärksamhet riktad mot henne.

Så börjar hon gråta och du låter henne bli klar. Eftersom du är helt koncentrerad på att ta in det hon uttrycker känner du inga behov av att försöka släta över eller skynda vidare till snabba förslag på lösningar.

Efter en stund, när gråten stillnat, frågar du: Vill du berätta vad du känner? Och när hon gör det kan du lyssna och ställa följdfrågor, med värme och medkänsla. Och er relation fördjupas ytterligare.



Cecilia Åkesdotter

Ålder: 51

Familj: Sönerna Nicolas, 13, Adam, 16 och Daniel, 31, svärdottern Cici, 29 och barnbarnet Adrina, 5.

Bor: I Linköping

Gör: Mindfulnessexpert, författare och föreläsare, har skrivit boken Heartfulness – din väg till glädje i nuet.



En härlig präfstund i solen. Numera blir mindfulness-experten Cecilia Åkesdotter fylld av glädje och inspiration när hon träffar sina föräldrar Åke och Karin.

Heartfulness kan alltså göra dig till en bättre lyssnare. Men du kan även få hjälp att sätta ord på dina egna känslor. Har du till exempel fått en obehaglig kommentar av en väninna kan du mentalt ställa dig lite vid sidan om din känsla och betrakta den. Vad känner du egentligen? Jo, kanske att du är missförstådd och kränkt?

– När vi vet vad våra reaktioner handlar om kan vi också förstå och hantera dem. I exemplet ovan kanske du kommer fram till att du tycker att

”När man möter nuet med sin fulla uppmärksamhet fylls man av kärlek

din vän bör ta större ansvar för vad hon säger, och att du vill tala om att du blev sårad av kommentaren. Det kan bli en riktig aha-upplevelse för henne, som gör att relationen växer.

Men du kan också landa i att det troligtvis inte skulle leda till en konstruktiv förändring att säga något. Kanske kan du i stället känna empati inför att hon helt enkelt inte förmår

bättre, och att det bästa för dig är att släppa förväntningarna på henne.

På det här sättet skapar vi ett medvetet förhållningssätt som hjälper oss hitta ett inre lugn i olika relationer, även när de är besvärliga.

Vi kan också komma fram till att våra reaktioner inte har så mycket med nuet att göra, utan att det är gamla känslor som väckts till liv. För många år sedan märkte till exempel Cecilia Åkesdotter att hon kände sig obekvämt och energilös efter att ha

2 enkla övningar för bättre relationer

Kan du lyssna inåt dig själv blir du automatiskt bättre på att uppmärksamma andra. Här är expertens bästa mindfulnessövningar, som både bygger relationen med dig själv och din omgivning. Gör dem gärna varje dag.

ANDNINGSNYCKELN

Ligg ner eller sitt. Rikta uppmärksamheten till nästippen, och upptäck luftströmmen. Känn in din naturliga andning, och följ sedan andningen in i kroppen via näsan, ner i strupen, ut i lungorna och kroppen. Om och om igen under ett par minuter, eller så länge det känns behagligt.

LYSSNA UTÅT OCH INÅT

Den här övningen skärper dina ljudintryck. Gör den ute eller inne medan du sitter, står eller går. Rikta din uppmärksamhet till ljuden som omger dig, vad hör du? Kan du lokalisera det som låter? Vilka ljud är nära, längre bort eller inuti dig? Om det kommer tankar som drar bort uppmärksamheten låter du dem passera som moln på en himmel. Bara registrera ljuden som de är, var öppen och utforskande. Fortsätt under ett par minuter eller så länge du vill. Avsluta med att tacka dig själv för att du gett dig den här stunden.

– När vi tillåter oss att stanna upp och uppmärksamma det som händer utanför och inom oss, får vi kontakt med vår förmåga att känna kärlek, säger Cecilia Åkesdotter.



” Jag uppskattar mer och mer mitt eget sällskap

► träffat vissa vänner. Via mindfulnessövningar upptäckte hon att det var känslor som låg långt tillbaka i tiden som aktiverades av mötena med de här personerna.

– Jag fick kontakt med starka känslor av utanförskap från min uppväxt, och det var omvälvande att inse att barndomsupplevelserna fortfarande påverkade mig så starkt. Jag hade väldigt mycket eksem som liten, som gjorde att jag inte kunde vara ute och leka med andra barn. Och nu insåg jag att jag fortfarande var rädd för känslan av utanförskap, och att det var därför jag lät mig bli utnyttjad.

Tips!

I sommar har Cecilia Åkesdotter heldagskursen *Kärleksfulla relationer med mindfulness*, i Stockholm, Linköping och Helsingborg.

Under en period utvärderade Cecilia alla relationer hon kom ihåg, från barndomen och fram till i dag – det blev runt 360 stycken.

– Sedan gjorde jag en mindfulness-övning där jag föreställde mig hur jag tog tillbaka energin från dem som jag hade läckt kraft till.

Stegvis upplevde Cecilia hur hon stärkte sig själv och började ta mer plats. Vissa av hennes vänskapsrelationer utvecklades och blev djupare och andra fick ett avslut.

Det hjälper oss aldrig att hamna i offerroller och anklaga vår uppväxt, våra föräldrar, jobbet eller gamla förhållanden. En fråga man alltid kan ställa sig är: Får det här mig att må bra?

– Förut tänkte jag till exempel mycket på varför inte mina föräldrar gjorde mer för att hjälpa mig, när jag hade det jobbigt som barn. Men numera känner jag på djupet att de gjorde allt de kunde utifrån förutsättningarna de hade då, med vaknätter och ytterligare två barn att ta hand om. I dag väljer jag att fokusera på det som är positivt, och då förstärks det ännu mer, som att de engagerar sig och peppar mig i mina drömmar och projekt.

Med åren har Cecilia kommit fram till att hennes närvaro är som en trogen vän, som hon alltid har tillgång till.

– Jag känner mig aldrig ensam, och jag uppskattar mer och mer mitt eget sällskap. Jag har väl blivit smått förälskad i mig själv, och på samma gång har jag blivit mer förälskad i andra, säger hon och skrattar. ●

Så stärker du ditt parförhållande

En av de viktigaste grunderna i ett kärleksförhållande är känslan av kontakt och att finnas där för varandra. Men med tiden är det lätt hänt att man tappar bort den där innerligheten – i allt vardagsfixande och stress. Den här enkla heartfulness-övningen hjälper oss öppna våra hjärtan för varandra.

● **Sitt mitt emot** varandra i en behaglig position, till exempel på var sin stol, i sängen eller på stranden. Ha några centimeters mellanrum mellan varandras knän.

● **Räta upp** ryggraden och placera händerna i en bekväm position. Känn sätesmuskulaturen mot

underlaget, och hur stjärten sjunker djupare ner mot underlaget.

● **Se varandra** i ögonen, och fokusera på varandras bröstorgar. Föreställ er att ni känner en varm, ljus virvel som fyller era bröstorgar, och som får era hjärtan att öppnas. Vila i känslan. Kommer

det tankar så låt dem passera. Föreställ er att det strålar ut ljus från era hjärtan och framåt mot varandras hjärta, att det bygger en bro av ljus mellan er. Känn er mentala förening. Och ta sedan varandras händer, om ni vill.