



Kälinstituutti/Ossi Gustafsson

Sinnets värme gör gott åt hjärtat

Ett välmående sinne är nyckeln till en god vardag. Positiva tankar, att koncentrera sig på det man håller på med, en upplevelse av att livet är betydelsefullt och en känsla av att åstadkomma något är grundstenar för sinnets välmående. Det egna sinnets välmående kan man förstärka genom att rikta uppmärksamheten på positiva saker och i vardagen känna igen de saker som ger kraft. Den egna attityden har en avgörande betydelse.

Ett hjärtnipande tal, en hjärtevän, hjärtats utvalda, en hjärtlig människa. Hjärtats värde beskrivs väl av hur det i språket används för att uttrycka många olika saker. Betydelsen av mångsidig konditionsträning och motion i förebyggandet av hjärt-

sjukdomar och i en god vård är välbekant. Vilka redskap kan man måne hitta på sinnets gym? Varför inte också förstärka ditt hjärta med hjälp av sinnets metoder?

Vi känner lätt empati för andra, men vi kan också behandla oss själva ömsint. Att vara vänlig mot sig själv lönar sig och det kan ge tröst i svårigheter. Godkännande och förlåtande som man riktar mot sig själv kan vidga ens tankar och vända bort koncentrationen från de egna känslorna. Självmedkänsla stöder sinnets välmående.

I svåra situationer är det tillåtet att känna bekymmer och ångslan, och det är bra att lyssna till dessa känslor. Man behöver ändå inte låta dem ta

överhanden. Som en del av självmedkänsla anses mindfulness, en medvetet godkännande närvaro. I utmanande situationer kan vi stanna upp ett tag för att lugna ner oss: andas djupt och tänka, att i motsvarande situationer skulle också andra känna sig bekymrade och ängsliga. Då sinnet uppnår balans blir också hjärtats puls jämnare och vi får möjlighet att granska våra egna tankar sådana som de är, utan att kritisera, utan att värdera.

Till den mänskliga naturen hör också sårbarhet, vi är alla i en ny situation fyllda av frågor. Då vi erkänner för oss själva, att det här är en knepig situation, är det också lättare att svara på frågorna: vad behöver jag nu, hurudan tröst längtar jag efter?

Ofta grämer vi oss över, att inte lyckas utträtta så mycket som vi önskar eller vi sagt något otrevligt åt en annan person. Speciellt då vi är trötta vaknar kritikern inne i oss, och en inre tillrättavisning startar lätt. I sådana här situationer skulle det ändå löna sig att fundera en stund på det, om den här inre rösten faktiskt får oss att må bättre. Vi vet nämligen, att då människan vid misslyckanden inte klandrar sig själv, har han eller hon lättare att erkänna sina misstag. Då är det också lättare att nästa gång fungera annorlunda och ta emot de nya utmaningar som livet ger.

Har du tänkt på, vilka kraftresurser utmaningarna i ditt liv gett dig? Kanske värdefull kunskap om hur din kropp fungerar, ditt sinnes kraft och dina styrkor? Kanske ditt sinne för proportioner, rationalitet i vardagen, uthållighet, kanske också tacksamhet för närstående människor?

Självmedkänsla är inte bara bra för en själv, utan den möjliggör också en äkta empati för andra och omhändertagande av andra. Alla är vi i livets olika skeden i behov av hjälp av andra, hjälpbehovet är en del av den mänskliga naturen. Då vi förhåller oss mildt till oss själva, är det också lättare att acceptera den hjälp som andra erbjuder.

Självmedkänsla befriar oss också från att tänka på det, hur andra värderar oss eller hur omtyckta vi är. Den strängaste domaren hittar vi i allmänhet i spegeln, och därför går det lyckligtvis att ändra domarens värderingssätt! När du börjar klandra dig själv för någonting, ändra då det sätt du talar på från att klandra till att godkänna: Nu gick det inte riktigt som jag hade väntat, men nästa gång lyckas jag säkert bättre! Lyssna på, vad det förändrade tonfallet åstadkommer i dig. Lugn, en godkännande mildhet?

På vilka sätt tröstar du i allmänhet dig själv i en besvärlig situation? Finns det sådana saker som du inte kan inverka på, och som du därför lika bra kan försöka glömma? Ett sätt att hitta orsaker till onödigt bekymmer är godkännande efterklokhet. Då man i efterhand märker, att man bekymrat sig för någonting helt i onödan och att allt gick bra, kan man t.ex. skriva eller berätta om saken för någon. Man kan också fundera på, hur det kändes att bli fri

från bekymret. Så småningom kanske man lär sig att bekymra sig mindre för saker på förhand, och får plats för trevligare saker i sinnet.

Vilken är din egen måttstock? Jämför du dig med någon – helt i onödan? Till exempel när det gäller att lära sig något nytt är vi alla individer. Man kan lära sig att använda en ny telefon helt i egen takt och utan att jämföra sig med andra. Då är det också lättare att glädja sig åt de framsteg som sker i egen takt.

Också små goda stunder förtjänar uppmärksamhet. Att stanna upp vid dem och att söka sig dem ökar sinnets värme, som också stöder hjärtats hälsa.

Pricka in stunder av välmående i vardagens kalender:

- Ät ibland utan brådska, se eller lyssna på något angenämt. Tänk med värme på någon eller kontakta honom eller henne.
- Fundera på ett par trevliga situationer under den gångna veckan. Njut av det välbefinnande de gav. Vad kan du själv göra, för att du i framtiden ska uppleva något liknande?
- Skriv upp någon sak du kunde göra, som är trevlig eller betydelsefull för dig och fundera på, vad gott den för med sig i din vardag.
- Sök ibland upp en lugn och trevlig plats, för att där andas djupt en stund. Låt då alla tankar och känslor komma och gå och godkänn dem sådana som de är.
- Då du nästa gång ställs inför något svårt, en tung situation, trösta dig själv precis som du i den stunden skulle trösta en god vän. ♥

Författare:

Stina Fågel, Ped.mag., Lösningsscenterad tränare, Mieliapakista elämänvoimaa! Projektet Mielen hyvinvointi voimaksi ikäihmisten elämänhaasteisiin, Äldreinstitutet

Sirkkaliisa Heimonen, Psykolog, PsD, sektorchef, Äldreinstitutet

HJÄRTFÖRBUNDET är tillsammans med Reumaförbundet i Finland, Epilepsiförbundet och Andningsförbundet Äldreinstitutets kompanjonorganisation i projektet Mielen hyvinvointi voimaksi ikäihmisten elämänhaasteisiin (2017–18, Terveiden edistämisen määräraha, STM/THL). I projektet skolas åt kompanjonorganisationerna handledare för användningen av redskapen i Äldreinstitutets Mieli-pakki (ung. Sinnets verktygsback). Samtidigt sprids och rotfästs i organisationerna kunnande och verksamhet som förstärker sinnets välmående hos äldre människor.

Inom projektet har utkommit skriften Myötämieltä! Mielen hyvinvoinnin taskukirja ikäihmisille, som innehåller kunskap och frågor, med vars hjälp var och en åt sig själv kan utarbeta ett träningsprogram för sinnet, se www.ikainstituutti.fi