

[Personen]

[Personen]

”Be judged by the content of their character “

I ett av världshistoriens mest berömda tal, I have a dream, sade Martin Luther King så. Han bad att vi inte skulle bedöma våra barn efter deras hudfärg men utifrån den karaktär den personlighet som blivit var och en given.

Var och en lika, olika. Var och en i sin sådanhet. Vi skapas olika.

Vi drar onekligen olika lotter i det genetiska lotteriet. Sen påverkas vi förstås av vår uppväxtmiljö. Men se hur olika barn från samma föräldrar kan vara.

Det fanns en tid då många trodde att vi föddes som ett oskrivet blad. Jag vågar påstå att denna tid inte är nu. Det är därför klokt att ta reda på vem man är, hur ens personlighet är.

Då den i grunden inte går att förändra .

Så kan sen var och en, med sig själv, acceptera sig själv så som man är.

Det har ingenting med defaitism och uppgivenhet att göra. Det handlar om att se verkligheten. Och i den verkligheten verkligen göra det jag kan och vill.

Tyvärr ägnar sig en alltför stor del av psykiatri och psykoterapi åt att försöka behandla, i meningen förändra personligheten på de som söker vår hjälp.

Vi borde i de fallen ärligt tala om vad vi kan hjälpa till med, och vad vi inte kan hjälpa till med.

Jag har träffat många patienter som blir lättade och tacksamma när jag säger:

jag tycker inte vi ska prova något nytt läkemedel, jag tror att din oro, det obehag du beskriver är en del av dig.

Då kan vi i stället handla på det bästa sättet givet den verklighet vi har.

Vi kan acceptera det som är. Den vi är.

Ibland, faktiskt förvånansvärt ofta, så infinner sig ett lugn då verkligheten börjar accepteras, och åtgärderna som förut kändes så viktiga att genomföra inte längre ropar på oss.

Innan vi går in på personligheten så som Big Five modellen framställer den, så vill jag nämna ett begrepp som finns inom Zen, ” Ditt ursprungliga ansikte”.

Du kan få det till dig i en, slags gåta, en Koan; vilket var ditt ursprungliga ansikte innan dina föräldrar gav dig ditt namn?

Och idén är att du ska försöka att med ditt intellekt hitta ord och begrepp som förklarar, och sen när du försökt med allt och alltid fått höra att du har fel, så ska du finna dig, din sådanhet, bortom alla ord och bilder. Är du.

Men om detta skulle vara det djupaste svaret går vi nu till ett ytligare.

[Big Five]

Big Five är den numera mest accepterade av de olika psykologiska modellerna för att beskriva vår personlighet. Den försöker utgå ifrån hur olika delar av hjärnans funktioner slår igenom i vår personlighet. Den har tagit fram tydligt urskiljbara, universella drag som inte är beroende av kultur eller sammanhang. På detta sätt en parallell till våra grundkänslor.

De fem faktorerna eller dimensionerna är;

Samvetsgrannhet, Extraversion, Öppenhet, Neuroticism, Sympatiskhet

Tanken är att dessa faktorer är normalfördelade utifrån ett spektrum med två ytterligheter.

Där den ena ytterligheten gett faktorn sitt namn..

Det finns inget bättre eller sämre inlagt utan alla har sin plats i Flocken.

De olika dimensionerna

Jag lägger dom efter den engelska akronymen OCEAN;

OPENESS - öppenhet

Fantasi, uppskatta konst, känslor, ovanliga idéer, intellektuellt nyfiken, provar gärna något nytt.

CONCIENTIOUSNESS - Samvetsgrannhet

Självdisciplin, duglighet, ordningsamhet, plikttrogen, eftertänksam.

EXTRAVERSION - extraversion

Tendens att söka stimulans, vitalitet, självhävdelse, spänningssökande gladlynt.

AGREEABLENESS - sympatiskhet

Empatisk, blygsamhet, ömsinhet, följsamhet, osjälviskhet

NEUROTICISM - neuroticism

Ångest, känslomässigt reaktiva, emotionellt instabila, låg tolerans för stress, mindre frustrationer hopplöst svåra.

Detta är beskrivning med den breda penseln. Sen har varje faktor flera underavdelningar.

Men var är jag i de olika skalorna?

Går det att acceptera att just mitt liv fört mig till denna person?

Om svaret är JA kommer ditt liv att på många sätt bli mer hanterligt i sin ohanterlighet.

[Min personlighet Big 5]

Skatta de 5 olika dimensionerna, sätt ett streck/kryss på linjen 0-100

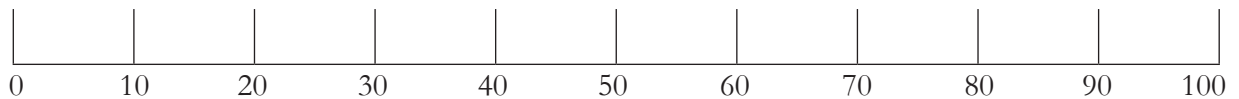
OPENESS - öppenhet

Fantasi, uppskatta konst, känslor, ovanliga idéer, intellektuellt nyfiken, provar gärna något nytt.



CONCIENTIOUSNESS - Samvetsgrannhet

Självdisciplin, duglighet, ordningsamhet, plikttrogen, eftertänksam.



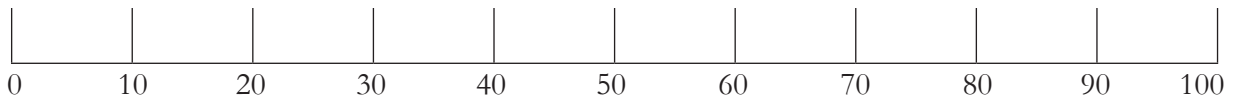
EXTRAVERSION - extraversion

Tendens att söka stimulans, vitalitet, självhävdelse, spänning



AGREEABLENESS - sympatiskhet

Empatisk, blygsamhet, ömsinhet, följsamhet, osjälviskhet



NEUROTICISM - neuroticism

Ångest, känslomässigt reaktiva, emotionellt instabila, låg tolerans för stress, mindre frustrationer hopplöst svåra.



[Mindfulness]

Att vara uppmärksam på ett särskilt sätt

**Med avsikt
I detta ögonblick
och icke dömande**

Jon Kabat-Zin

Medvetenhet om risksituationer och sug

Fokus andra sessionen ligger på att bli medveten om triggers och lära oss att handskas med dem utan att slå på automatpiloten. Vi börjar med att lära oss att identifiera risksituationer och observera hur de ofta leder till en kedja av kroppsfrömmelser, tankar, känslor och beteenden. Mindfulness kan hjälpa oss att bli medvetna om den här processen och på detta sätt störa våra automatiska reaktiva vanor och tillåta oss större flexibilitet och olika möjligheter till svarsreaktioner. Vi tenderar att antingen ge efter för vårt sug eller slåss hårt emot det. Den här sessionen fokuserar vi på att lära oss att uppleva triggers och sug på ett annat sätt. Vi försöker observera vår erfarenhet utan att falla in i automatiskt reagerande. Vi börjar lära oss att identifiera triggers, se hur de kan leda till alla möjliga tankar och känslor som ofta är en del i vårt sug. Vanliga hinder och utmaningar under meditationsträning (i vårt dagliga liv)

1. Aversion, motvilja

Detta är erfarenheten av ”vill inte”. Varje gång vi erfar någonting och får reaktionen ogillande eller att vi upplever att vi vill gå därifrån så kan det beskrivas som aversion. Aversionen kan innehålla känslor av rädsla, ilska, irritation, avsky eller harm.

2. Sug eller begär

Detta är erfarenheten av ”vill ha”. Det kan vara så enkelt som en önskan att vara avslappnad eller lugn eller som ett starkt sug efter att ta en drog.

3. Rastlöshet, agitation eller oro

Detta kan vara som en mindre klåda. Men också en stark känsla av obehag kopplat till en önskan att röra sig. Eller en mental agitation där sinnet känns rastlöst och oroligt.

4. Slö eller sömnig

Det kan vara en fysisk trötthet eller en mental slöhet. Det kan vara sinnet, kroppen eller båda delarna.

5. Tvivel

Tvivet kan ta sig formen av en känsla, ett personligt tvivel (”jag klarar inte den här övningen”) eller ett tvivel om övningens användbarhet (”det här är ju löjligt, varför skulle människor vilja sitta ner och bara uppleva sin andning?”).

Tvivel är en särskilt lurig utmaning då den kan vara väldigt övertygande. Det kan vara till hjälp att komma ihåg att meditation har funnit som en hjälp till människor i flera tusen år och att miljoner människor har kunnat förändra sina liv med hjälp av meditation.

Det är ingen som inte kan delta i meditation, den finns där som en möjlighet för var och en som vill pröva. Det viktiga men också det svåra är att stanna kvar i tvivet när det dyker upp och försöka göra det till föremål för sin medvetenhet.

En väldigt förenklad sammanfattning av vanliga hinder

1. Du **VILL HA** (sug) du sträcker handen framåt för att greppa efter det behagliga.
2. Du vill slippa, **UNDVIKA**, du håller den andra bakåt som en stoppskylt, för att slippa det obehagliga. (här har du egentligen beroendeutveckling sammanfattad.)
3. Du har tagit ned händerna, du är inte på väg mot,du undviker inte.
Du känner en stark **FRUSTRATION**. Vad gör jag nu?
4. Om frustrationen lägger sig så kommer **TRÖTTHET**en.
Du bara orkar inte, särskilt om ditt starka belöningsmedel tagits ifrån dig.
5. Är detta livet? Är det inte mer än så?
Är det verkligen detta värt alla uppoffringar ? **TVIVEL**