

[Människan]

ÅTERHÄMTAR MIG

Jag har visst varit borta ett tag
men jag kommer igen

Jag återhämtar mig
inte så mycket som att gå till brunnen
för vattnets skull
mer som att sitta i trädgården och
se hur tunnorna fyller sig själva med
vatten från regnet som faller och faller
efter en lång torka
återhämtar jag mig
hela den långa vägen hem till mig själv

Jag återhämtar mig
fastän aldrig helt förlorad

Sitter så stilla jag kan
och andas i längtan
jag längtar och väntar
och när jag så äntligen kommer
ja redan på håll
jag vinkar mitt skrattande hej
så som jag har väntat på dig
men det visste du säkert
även du har väl längtat nån gång

Om någon som vandrar i världen
vandrar i världen
kommer mot dig
från en öken

ska du inte ställa några frågor
ska du inte säga nått alls
Du ska bjuda vatten från källan
Du ska vara en oas

Inte bara för att det är viktigt för
dig ja för alla
att i tystnad få möta varandets
innersta kärna
där det mänskliga hos människan
är oändligt
ett sällsamt ögonblick

Utan mer för att
detta är sättet
det enda sättet
att återhämta nån på

Hela den långa slingriga vägen
hem till sig själv

[Återhämtning]

*”Jag har visst varit borta ett tag.
Men jag kommer igen. Jag återhämtar mig.
Hela den långa slingriga vägen hem till mig själv.”*

Vi skulle kunna kalla detta för temat på vår resa tillsammans. På en vacker ö i skärgården. Jag tycker återhämtning är ett vackert ord. Vi kan gå vilse, ja jävlar vad vi vilse kan gå. Men på nåt sätt vet vi att vi är vilse, att vi hamnat fel. Annars skulle vi inte vara här. Vi kanske inte alls vet när vi tappade bort oss, hur det gick till, eller vad det var vi tappade. Och vi har ingen aning om vilket ”hem” vi vill komma till. Men vi kan kanske tro på att det finns ett ”sant själv” åt var och en av oss. Det finns en ”den jag var ämnad att bli”. Det finns ett ”hem” till var och en, även om detta är ett rede i hemlösheten. Och dessa begrepp är inte några objektiva faktabaserade sanningar. De är sanna så som myter är sanna. De är sanna om de hjälper oss, att orientera oss i tillvarons stora skog.

Med de orden hälsar jag oss välkomna till denna ö. Och den resa vi ska göra tillsammans. Under 21 dagar till att börja med. Och sen fortsätter resan resten av våra liv. Jag hoppas att en hel del dagar till blir, just tillsammans, på något sätt, någonstans.

För några månader sen blev jag tillfrågad om jag ville vara med och spela in ett program där 5-6 personer fick genomgå behandling där nån form av beroende var en viktig ingrediens. Och jag kände direkt att JA, det vill jag gärna. Att ganska exakt 30 år sen jag själv var på behandlingshem få vara med i ett program där vi försöker hjälpa människor att återhämta sig. Och sen i en TV-serie få visa att det finns många goda behandlingsformer att erbjuda, att det kan vara väldigt spännande att tillfriskna, ja det ville jag väldigt gärna.

En aspekt som är viktigt att ta upp är att det förstås finns en hel del etiska frågeställningar att förhålla sig till vid inspelningen av ett sånt här program. För att en behandling ska bli bra måste man ibland gräva lite i det som hänt i ens liv. Att göra det när någon filmar förändrar förutsättningarna. Att sen se detta några månader senare när livet är i ett nytt skede, kan vara en prövning. Och att det som sänds sen finns tillgängligt resten av ens liv.

Nu är ju ni som är med vana vi media i olika former. Men ändå. Detta måste vi hitta goda sätt att handskas med, och att ni som deltar alltid har sista ordet om vad som kan sändas eller ej. Ett annat problem är att ett visst mått av egoreducering är ett viktigt inslag i behandling. Att öva på egoreducering med kameror påslagna blir ett av inspelningens mest spännande inslag. Men jag tror att det delvis är ert ego som gjort att ni är med, likväl som det är för oss som ska behandla er. Och alternativet skulle mycket väl kunnat vara, ingen behandling alls. Och jag bedömer att var och en av er är kloka nog att själva göra bedömningen att detta nog är bra för er. Det beslutet kan inte jag eller någon anhörig eller någon av landets tusentals proffs-tyckare ta. Jag förutsätter att ni gjort ett klokt val. Och vi är väldigt taggade och extremt väl förberedda för att ge den behandling ni är så värda att få.

Olika metoder

Vi har fört ihop olika metoder som vi vet är välfungerande vid behandling av beroende, som;
Tolvstegsfaciliterande behandling,

KBT,
MBRP mindfulness baserad återfalls prevention
MI motiverande samtal,
Mediciner
Diagnostik av eventuell samsjuklighet
Fysisk träning

Vårt upplägg ger samtidigt möjlighet för var och en att hitta den modell som passar bäst dig, och då använda dig mer av den.

I grundskemat så är behandlingen gruppbaserad men möjlighet till individuell behandling och individuella samtal kommer hela tiden att kunna erbjudas.

För det mesta när man söker hjälp så börjar man med att definiera problemet, ställa diagnos.

Sen enas man om att det här var inte bra det måste vi åtgärda.

Och så börjar man att behandla sjukdomen och den sjuka personen, som med den här modellen lätt blir samma sak. För att så småningom ha en frisk person att skicka hem igen.

[Människan]

Den friska individen

Vår modell är tvärtom.

Var och en av er kommer hit som fina friska människor, som tillsammans går på vår jord.

Men var och en av er är också särskild, en alldeles egen person, med alldeles egna egenskaper.

På gott och ont.

Denna person vill vi hjälpa er att hitta. Den ska vi inte försöka göra till en annan person, för det går inte.

Men det går att bli vän/acceptera den man nu har blivit.

Först nu, som ett tredje steg försöker vi förstå vilka destruktiva vanor och mönster som lagts på dig. Och som nu tynger dig. Och kanske på sikt kan förstöra ditt liv.

Om du tror att det kan vara till hjälp kan vi sätta en etikett på beteendet.

Och parallellt med detta ser vi om det finns något annat mönster eller störning i ditt liv.

Kanske något som fört dig mot beroende. Eller kanske nåt som det liv du levt skapat hos dig.

Även här finns möjlighet till att skriva en diagnos. En diagnos är bara en sammanställning av symtom, en liten beskrivande låda.

Ofta är den till stor hjälp, som förklaring och som en pil som pekar mot var hjälpen kan finnas.

Men vi tänker oss att etiketterna, diagnoserna sätts som små märken på den friska personen.

[Jorden]

Vi är inte här för att vi är sjuka.

Vi är här för att vi är friska.

Friska människor på vår jord.

Av jord är du kommen, förkunnar prästen, över människan som inte längre är.

I myternas värld har vi på något sätt vuxit upp ur jorden. Något har dött, och ur det döda har ett frö spirat. Och väl uppvuxna har vi knoppats av från jorden, och blivit människor, individer.

Men bara ett litet människoliv. Sen dras vi ned och blir till jord i jorden igen.

Och under hela vårt liv kan vi känna hur jorden längtar och drar i oss.

Jag tänkte att det är så vi börjar vår resa. Vår återhämtning. Genom att känna jorden.

Uppleva den ständigt närvarande kraften. Och på så sätt om det känns naturligt, eller i varje fall värt att prova, vara i den kraften, och uppleva jorden, den Kraft som skapat oss.

När vi står, ja i var och ett av våra steg,

kan vi känna denna kraft i våra fotsulor.

På detta sätt kan varje steg vara ett steg på väg hem.

Till platsen vi kommit ifrån, till platsen vi kommer tillbaka till.

[Mindfulness]

Att vara uppmärksam på ett särskilt sätt

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

Jon Kabat-Zin

[MBRP]

*MBRP är en förkortning av Mindfulness Based Relaps Prevention, på svenska:
Mindfulnessbaserad återfallsprevention*

MBRP är ett återfallsprogram för behandling av substansbrukssyndrom och hasardspelsyndrom. Det är alltså en behandling som ska hjälpa till att undvika återfall, att falla tillbaka i ett väl inövat mönster som man bestämt sig för att lämna. Ursprungligen var det skraddarsytt för att behandla kemiskt beroende där personerna i behandling hade 6-12 månaders nykterhet / drogfrihet.

Om du inte har totalabstinens som mål eller vill använda programmet på något annat beteende som ätstörning eller sexmissbruk så är det viktigt att du definierar vad som återfall för dig. Det gör du genom att tänka på beteenden i gränslandet av vad du kan acceptera och sätter upp en bottom line.

Behandlingsprogrammet

Vi har tagit programmet som är utarbetat för en 8 veckors kurs då man träffas 8 gånger och får med sig hemuppgifter. Vi kommer att kunna göra varje session noggrannare då vi kommer att vara på de olika sessionerna flera dagar, men vi missar hemuppgifterna. Fördelen är med mer tid och liten grupp kommer var och en kunna få mycket individuell hjälp, men nackdelen blir förstås att vi inte vet hur ni lyckas få med er övningarna till er vardag. Detta får vi komplettera med uppföljning efter inspelningen.

Texterna på följande sidor är de texter som delas ut på ett 8 v program. Så siffran 1-8 på de följande sidorna hänvisar till vilken session den är hämtad ifrån. Vi har försökt anpassa texten för den modell vi kommer att använda här, men ibland kanske den blir lite konstig. Hoppas ni kan ha överseende med detta.

Mindfulness-programmet som vi följer på förmiddagarna när vi tränar mindfulness:

- | | |
|-------------------|---|
| Session 1: | Autopiloten och återfall |
| Session 2: | Medvetenheten risksituationer och sug |
| Session 3: | Mindfulness i det dagliga livet och medvetenhet på andningen |
| Session 4: | Mindfulness i högrisksituationer |
| Session 5: | Acceptans och ett klokt förhållningssätt till sitt liv |
| Session 6: | Att se tankar som tankar |
| Session 7: | Balans och livsstil |
| Session 8: | Vikten av ett socialt sammanhang och resten av livet |

[Autopiloten]

1.

När vi kör bil använder vi oss ofta av ”autopiloten”.
Vi är egentligen inte riktigt närvarande i körningen.
På samma sätt är vi ofta inte riktigt närvarande i vårt dagliga liv.
Vi är i själva verket ofta ”helt bortkopplade” utan att veta om detta.

Att ha autopiloten påkopplad kan förstås vara energisparande. Men problemet är att händelser runtomkring oss kan dra igång känslor, tankar och kroppsfrömmelser (utan att vi egentligen är medvetna om det), dra igång gamla mönster som leder oss vidare till dåligt mående.
På detta sätt kan vi om och om igen helt omedvetet falla in i gamla destruktiva mönster.

Genom att bli mer närvarande så kan vi förhindra detta. Genom att från ögonblick till ögonblick vara medveten om vilka tankar, känslor och kroppsfrömmelser som finns inom oss ger vi oss själva möjligheten till en större frihet att välja. Vi behöver inte göra på precis samma sätt som vi alltid brukar göra. Problemet är att för många av oss leder omedvetna mönster gång på gång till att vi hamnar i problem.

Mindfulness kan hjälpa er att öka er närvaro så att ni kan agera fritt i situationer där ni tidigare bara har reagerat automatiskt. Vi gör det genom att träna oss att bli mer uppmärksamma över vad vårt sinne är. Vi tränar oss även på att flytta vårt fokus för uppmärksamhet när vi så behöver.
Till att börja med tränar vi på att rikta vår uppmärksamhet mot olika delar av vår kropp.
Vi använder kroppen och andningen som ett ankare för vår medvetenhet i just detta nuvarande ögonblick. Vi tränar också på att flytta vår uppmärksamhet dit vi själva vill att den ska vara.
Detta är grundmeningen med den övning i kroppskännedom som vi har som övning.

Att vara närvarande

Mindfulness är framför allt en kroppslig medvetenhet. Kom därför ihåg att använda din kropp som en väg att öka din vakna närvaro. Det kan vara så lätt som att vara medveten om sin kroppshållning. Just nu när du läser detta så sitter du antagligen.

Vad känner du i din kropp just nu? När du har slutat att läsa och ställer du dig upp, känn då hur det känns att stå upp. Känn även efter hur det känns i din kropp när du utövar någon aktivitet och hur det känns när du lägger dig ner vid dagens slut. Var i din kropp när du rör dig och sträcker dig efter någonting, när du vänder dig om.

Så enkelt kan det faktiskt vara att börja öva mindfulness.

Försök också tålmodigt öva att hitta förnimmelser från din kropp. Kroppen har du alltid med dig, du kan öva när som helst under dagen. Så om du sträcker dig efter någonting så är det egentligen ingenting extra du behöver göra, bara att uppleva själva sträckandet.

Tror du att du kan träna upp dig själv att vara där din kropp är, att alltid känna vad din kropp gör? Det är väldigt enkelt, men kanske inte alltid så lätt.

Öva om och om igen att föra din medvetenhet tillbaka till kroppen. Den här grundläggande ansträngningen är paradoxalt nog avslappnande. Den för oss tillbaka till detta ögonblick och ger oss en nyckel till att utvidga vår medvetenhet från våra formella meditationsövningar till att leva medvetet närvarande i vardagen.

Undervärdera inte den kraft som finns inom dig som kan frigöras genom din kropps enkla rörelser under dagen.

Tips för BodyScan

1. Oavsett vad som händer (om du somnar, tappar koncentrationen, tänker på andra saker eller fokuserar på fel kroppsdel eller inte känner någonting). Just do it!
2. Om dina tankar vandrar mycket, notera dem bara som tankar. För sedan ditt medvetande tillbaka till BodyScan övningen.
3. Släpp taget om idéer som att ”lyckas”, ”misslyckas”, ”göra det väldigt bra” eller ”försöka rena kroppen”. Detta är ingen tävling. Det är ingen skicklighet som du ska försöka uppnå, det enda som krävs är disciplinen att träna regelbundet och mycket. Gör det bara med en inställning av öppenhet och nyfikenhet.
4. Släpp taget om alla förväntningar om vad BodyScan övningen kommer att leda till. Föreställ dig övningen som ett frö som du har planterat. Ju mer du trampar omkring och stör desto mindre får fröet chansen att utvecklas. Samma sak med bodyscanövningen, skapa bara de rätta förutsättningarna –lugn och ro, regelbunden övning. Det är det enda. Ju mer du försöker påverka vad övningen vill göra för dig, desto mindre kommer den att hjälpa dig.

Gör övningen i varje ögonblick med inställningen; ”- ok, det är precis så här saker och ting ligger till just nu”. Om du försöker kämpa mot obehagliga känslor, tankar eller kroppsformmismelser kommer de upprörda känslorna bara att distrahera dig.

Var medveten, var ickesträvande, var här och nu, acceptera saker precis som de är.

Just do it!

[Spegelarna]

[Den första spegeln]

Någon ser dig.

Den andra, som är du håller fram sig själv, som spegel, och säger; jag ser dig, du finns. Jag blir till i din blick.

[Den andra spegeln]

Den som har fötts av den andres blick, tittar nu på sig själv.

I vattnet som står stilla ser jag mig stå stilla. I ytan som glänser i den nyputsade spegeln. I det döda ögat i telefonens kamera, dödas mitt själv av självisar som jag tar, och tar om, filtrerar censurerar. Idén är den yttersta ytan i den döda sekunden bunden. Men det finns också ett själv som försöker sig själv. Försöker se den som ser på sig själv.

[Den tredje spegeln]

Med bilden i handen, och med berättelsen om den som tagit bilden i fickan, går jag till mötesplatsen, där människorna söker varandra, till vägarna där människor vandra. Till festerna där människor skrattar och dansar med andra.

Det som är människa i mig, ser jag i det som är människa i andra. Hur är det hur gör vi, hur gör jag, för att bli, som ni, fast en annan. En av alla i mänsklighetens varma djungel.

[Den fjärde spegeln]

Nu tar jag den som, blivit i sitt försök med de andra, till skogen av allt. Där icke-spegeln är, ”speglar mig i bäcken, i trädet, i stenen.” Spegelar mig i icke-människan, det som gör mig människa, av det som är, fast något annat. Detta kan inte människorna lära mig.

Människan, ingen människa kan lära mig var människan tar slut. När jag svarat mot ropet, när naturen ropat mitt mitt namn, mitt sannaste namn, så vet jag en del, jag kan ha fel, jag kan gå vilse, men inte helt och hållet, jag är alltid delvis hel och hållen.

Men bara om jag lämnar tillbaka det som jag gratis fått.

Nu är jag en spegel. Nu kan jag vara blick.

Åt en som ännu inte vet, ännu inte blivit född, kan jag vara du.

VÄRDSHUSET

Detta att vara människa
är ett värdshus

Var morgon en ny ankomst
en glädje, en sorg
ett medvetet ögonblick kommer
som en oväntad gäst

Välkomna och underhåll dem alla
även om det är ett gäng sorger
som sveper ditt hus rent på möbler
och behandla varje gäst värdigt
Han kanske förbereder dig
för en ny glädje

Den mörka tanken
Skammen och skammens alla döttrar
möt dem i dörren, skrattande
och bjud dem in

Var tacksam för vem som än kommer
För var och en har blivit skickad
som en vägvisare från ovan

Jalal al-din Rumi
persisk poet och
sufisk mystiker 1200-talet