

Artikel inför i PwC:s personaltidning 2013

Arbetsrelaterad oro och stress kan tränas bort.

Men inte på gym, utan genom andningsövningar och meditation.

– Utan mindfulness skulle jag må botten, säger Anita Carlsson, advokat och föreläsare i stressreduktion.

Sätt dig bekvämt. Blunda.

Placera fötterna på marken. Känn golvet. Sträck ryggen.

Och andas djupt i tre minuter.

Så brukar Anita Carlsson inleda sina föreläsningar om hur mindfulness bättre lär oss hantera stress på jobbet.

– Redan en sådan enkel övning ger resultat. Som föreläsare märker jag hur anspänningarna släpper och att ett lugn infinner sig i gruppen. Att komma ner i varv är inte bara hälsosamt, utan gör oss också mer effektiva på arbetsplatsen. Arbetsglädjen stiger, medan sjukfrånvaron minskar. Jag har jobbat som advokat i över 25 år, ett ofta jäktigt arbete, och jag skulle må botten om jag inte använde mig av mindfulness, säger hon.

Anita Carlsson har gett ut två böcker på ämnet. 2010 kom "Livslust" och 2011 "Mindfulness på jobbet". Nästa år är det dags för bok nummer tre, som handlar om kombinationen trädgårdsliv och mindfulness.

– Den moderna människan har blivit bra på att vårda sin kropp. Vi gymmar och joggar, vilket ger ett fysiskt välmående. Däremot är hjärngymnastik och mentalt välmående eftersatt. Även på gymmet tänker många av oss på arbetsuppgifter som väntar, vi tänker på kommande möten och sociala plikter. Resultatet blir att vi har autopiloten på medan dagarna försvinner iväg. Vi är sällan "här och nu", vi känner inte hur maten smakar eller iakttar hur årstiderna skiftar. Vi har kort sagt ingen ro i själen, vilket givetvis påverkar oss negativt, både socialt och professionellt.

Den som behärskar mindfulness, eller "medveten närvaro" som det buddistiska begreppet lyder, är enligt Anita Carlsson bättre rustad för att ta sig an typiska mentala påfrestningar som är relaterade till jobbet i form av stress och konflikter. Målet med mindfulness är bland annat ökad acceptans, tillit och förmåga att släppa taget om händelser som ligger utom ens påverkan.

Vägen till detta harmoniska tillstånd går genom meditation, vilket för somliga säkert kan låta som hokus pokus, men som inte är något mer uppseendeväckande än perioder där man genom att koncentrera sig på sin andning stillar tankarna och etablerar en sinnesro som man sedan bär med sig genom dagen.

Enligt Anita Carlsson är en bra start på arbetsdagen därför 15 minuters meditation i sängen.

– Att rusa upp till väckarklockan och redan från början bära runt på stress och irritation borgar inte för en angenäm eller produktiv arbetsdag. Därför passar morgonen utmärkt för meditation. Dessutom är det ju svårt att finna 15 minuter avskildhet senare under arbetsdagen.

– Centralt för mindfulness är att närvara i nuet. Därför ska du även ta vara på färden till jobbet. Titta på landskapet och staden. Se hur löven på träden ändrar färg. Andas in den friska luften och känna värmen från solen. Att låta omgivningarna göra intryck är stressreducerande. Men det är så klart en övningssak som du blir bättre och bättre på. Det är också därför som jag kallar det hjärngymnastik, för du måste träna upp din förmåga.

Låt oss säga att jag inlett morgonen efter konstens alla regler. Hur ska jag sedan fortsätta min arbetsdag för att bevara lugnet?

– Du ska se till att ta dig an en uppgift åt gången, inte kasta dig över alla samtidigt. Har du ett mejl som ska besvaras, koncentrera dig då på den uppgiften innan du börjar tänka på nästa.

– Ta små mikropauser. Pauser där du bara fokuserar på din andning. Det gör dig både lugnare och mer närvarande. Och släpp taget om sådant som du ändå inte kan påverka. Det låter kanske lättare sagt än gjort, men genom träning i meditation kan du bygga upp ett starkt inre lugn.

Ingemar Lundin

FAKTA:

Namn: Anita Carlsson

Yrke: Familjerättsadvokat i Malmö. Författare och föreläsare i ämnet mindfulness.

Bakgrund: Kom i kontakt med mindfulness under resor i Indien och USA. Har bland annat deltagit i mindfulness-gurun Jon Kabat Zins kurser i stressreduktion. Har själv givit ut två böcker om mindfulness, kommer inom kort ge ut en tredje.