

Work in peace

INFORMATION OCH ÖVNINGAR

Av Pål Dobrin, Empaticus AB

Work In Peace var en ADA-kväll på Sockerbruket i Göteborg den 31/5 2016.

Hur tänker vi och vad är meditation?

Nyckeln till kreativt arbete är en balans mellan våra olika system i hjärnan. Träning i medveten närvaro stärker generellt vår förmåga till både *konvergent* och *divergent tänkande*. Divergent tänkande är oftast det som mest förknippas med kreativitet, det består i att tänka i olika riktningar, och på vilka olika sätt man kan lösa en uppgift. Detta kan man testa genom ett så kallat kreativitetstest , där man försöker komma på så många olika användningsområden för ett föremål som möjligt. Det konvergenta tänkande är det ”vanliga” tänkandet för att lösa problem som vi lär oss i skolan och utbildning.

Meditation är ett samlingsnamn för en hel rad olika tekniker för att transformera våra sinnen. Meditation kan med andra ord förbättra den kreativa processen på flera olika sätt. När vi delar in processen i delar så kan vi koppla olika meditationstekniker till dessa för att stimulera varje fas med rätt sinneskvalitéer.

Den kreativa arbetsprocessen – ur sinnets perspektiv

med inspiration ur artikel av Crystal Goh | Mindful.org 16 Maj, 2016

KUNDKONTAKT

Om det vi gör är på uppdrag av en kund så handlar den första delen om att bygga relation och förtroende. Här vill vi skapa förtroende med kunden och vara säkra på att vi får med oss all nödvändig information kring förutsättningarna. Vi gör detta genom att vara uppmärksamma, närvarande och ställa relevanta följdfrågor. Empati är viktigt för att kunna sätta oss in i kundens situation, både för uppdraget men också för att se människan som sitter mitt emot oss fullt ut.

Medveten närvaro i kundkontakten förankrar oss i nuet. Här kan vi använda oss av vår andning och kroppsmedvetenhet för att försäkra oss om att vi är här och nu så att våra sinnen inte vandrar och vi riskerar missa viktig information.

IDÉGENERERING. RESEARCH, INFORMATIONSSINSAMLING OCH FÖRSTÅELSE

Insamling av så många bra idéer som möjligt. Användande av vår fantasi och vårt divergenta tänkande. Här vill vi till varje pris undvika kognitiv kontroll och låta vårt sinne löpa fullkomligt fritt. Fastnar vi i konvergent tänkande innebär det att vi begränsar vår kreativa förmåga. Vi vill låta vårt sinne vara öppet för fria associationer.

Genom att meditera innan idégenereringsfasen blir vi mer öppna och fritänkande. Tekniken öppen medvetenhet låter oss vara uppmärksamma ögonblick för ögonblick på vad som dyker upp i sinnet: tankar, känslor, associationer, förnimmelser, fantasier, minnen och mentala bilder. Vi hindrar att vårt strukturerade logiska tänkande sätter käppar i hjulet genom att släppa taget och låta sinnet löpa fritt. Vår kognitiva kontroll motverkar denna typ av mental aktivitet.

Arbetar vi i team är empati och medkänsla viktigt för att skapa ett klimat där alla deltagare känner sig trygga och vågar presentera idéer. Är klimatet på arbetsplatsen hårt och deltagarna känner sig otrygga i gruppen till följd av tendenser till förlöjligande och nedvärderande hämmas den samlade kreativa förmågan avsevärt.

PROCESSANDE

Här vill vi skapa förutsättningarna för den förlösande kreativa insikten. När vi väl samlat så många bra idéer och olika tillvägagångssätt som möjligt är det dags att släppa taget och inkubera. I denna fas gäller det att koppla av från prestation och fokusera på annat. Hjärnan arbetar för fullt i bakgrunden. Här vill vi motionera och meditera, laga mat, umgås med vänner, vara i naturen eller använda andra tillvägagångssätt som får oss att koppla av och fokusera på annat. Hjärnan vet vad uppdraget är och vi vill ge den förutsättningarna för att låta det undermedvetna arbeta för att skapa de där kopplingarna som ingen annan tänkt på. Vi vill ha rätt förutsättningar för fria associationer och förmågan att koppla samman olika element till en ny helhet

Har vi för mycket katastroftankar som snurrar i huvudet och ältar att vi inte funnit den där idén med stort I ännu finns stor risk att vi missar de kreativa insikterna när de väl dyker upp. Avsiktlig öppen medvetenhet ögonblick för ögonblick innebär att vi kan se vårt mentala innehåll tydligare och urskilja de bra idéerna från sinnets vardagliga kaos. Regelbunden meditation stärker vår medvetenhet vilket i sin tur gör att vi tydligare kan uppfatta våra tankar och mentala bilder, vilket stärker förmågan att uppfatta den där genialiska idén bland all vardaglig röra i sinnet.

URVALSFASEN

Fokuserad uppmärksamhet hjälper oss i fasen då det gäller att skilja de bra idéerna från de som inte fungerar så bra. Vi tänker hela vägen. Här behöver vi hålla ett tydligt fokus med kognitiv kontroll för att strukturerat tänka igenom de olika aspekterna av vårt arbete och försäkrar oss om att konceptet håller.

PRODUKTIONSFASEN

I den här fasen kastas vi lätt hit och dit mellan himmel och helvete i takt med framgångar och motgångar i produktionen. Här är det två kategorier av förmågor som är viktiga. Den första är uthållighet och förmågan till ett kontinuerligt stabilt fokus som låter oss släppa taget om distraktioner och hålla uppmärksamheten kvar på producerandet och på det som skall levereras. För att inte bli nedslagna och ge upp i processen behöver vi även självmedkänsla och tillit till vår förmåga. Självkritik och hopplöshetskänslor kan hindra oss. Vi behöver våga förlita oss på att vi kommer att få till det i slutändan och vara medvetna om att vi befinner oss i en process. Självkänsla är även viktigt när vi gör oss redo att presentera vårt arbete. Vågar vi tro på vår kreation även om någon visar sig skeptisk? När vi är trygga och utstrålar tillit smittar detta av sig.

Självkänslan kan vi träna genom övningar i självmedkänsla. Vi kan stanna upp när vi känner att vi kört fast och katastroftankarna överväldigar oss och använda oss av visualisering och positiva affirmationer för att lugna och balansera vårt sinne.

Tre specifika övningar för att stabilisera och skärpa våra sinnen

1. FOKUS

Fokuserad uppmärksamhet vår tids heliga Graal. I denna distraktionernas tid är den fokuserade uppmärksamheten under attack. Den medvetna närvaron handlar till stor del om att objektivt kunna uppfatta och släppa taget om sina tankar för att inte vara förlorad i och identifiera sig med dem.

Vi människor pratar konstant med oss själva på ett nästan tvångsmässigt sätt, tankarna uppstår utan att vi kan påverka dem. Vi kan inte, hur gärna vi än skulle vilja, stänga av tankarna. Försöker vi så hamnar vi bara i en mental pingpong match. Inte nog med

det, vi rycks med av dem och deras konstanta bedömande och kommenterande av vad som pågår, så att vi praktiskt taget smälter samman med våra egna tankar, som om de representerade verkligheten. När faktum är att de för det mesta kan liknas vid någon form av mental åkomma.

Förmågan att ignorera distraktioner och hålla fokus på det vi skall producera är av stor vikt i kreativa näringar. Genom att träna vårt Fokus ökar vi oddsen för att vi skall hamna i Flowtillståndet mer frekvent.

Denna meditation är grundläggande för utvecklande av förmågan att styra och hålla kvar uppmärksamheten inom ramen för kroppen genom att observera sin naturliga okontrollerade andning.

[>>> Meditation på tema Fokus](#)

2. KREATIVITET OCH IDÉGENERERING

Vi vet idag att våra sinnen uppfattar så mycket mer än det vi är medvetna om. Genom hypnos t.ex så kan människor gå tillbaka och återuppleva situationer för att upptäcka detaljer som de inte visste att de uppfattat. När vi lär känna vårt sinne lite bättre kan vi använda oss av olika sorters mentala tillstånd för att underlätta i den kreativa processen. I denna meditation tränar vår förmåga att använda sinnets resurser genom att fokusera på en rent mental nivå. Vi drar tillbaka uppmärksamheten från våra fem sinnen och fokuserar på domänen för mentala bilder, tankar, minnen, fantasier och begär.

[>>> Meditation på tema Sinnets scen](#)

3. RELATIONEN MED OSS SJÄLVA

Det är inte lätt att vara människa idag. Vi behöver förhålla oss till nyheter fulla av kris och katastrof som epidemier, ekonomisk osäkerhet, alla lyckliga vänner med perfekta liv på Facebook och inte minst de smarta kampanjerna från en reklambransch som ständigt förfinar sina metoder för att fånga vår uppmärksamhet med syfte att påverka oss. Som kreatörer ställs vi även inför den svåra utmaningen att värdera vårt arbete och hävda oss själva inför de som förminskar eller förringar kreativt arbete.

Den inre kritikern kan lätt få alldeles för stor plats i våra inre liv. Denna meditation syftar till att stärka vår självkänsla, vår omtanke om oss själva och på så sätt balansera våra sinnen.

[>>> Meditation på tema vänlighet riktad mot oss själva.](#)

med inspiration ur artikel av Crystal Goh | Mindful.org 16 Maj, 2016).