

Vaner – hvad skal vi med dem?

Forestil dig en ganske almindelig hverdagsmorgen. Du står op på det sædvanlige tidspunkt – og på den sædvanlige måde. Du har din morgenrutine, spiser en af de sædvanlige varianter af din morgenmad, starter det samme sted med tandbørsten når du børster tænder. Du forlader dit hjem omkring det tidspunkt som du plejer og tager den rute på arbejde som du så tit har gjort. Du kunne gøre det i søvne... måske gør du det i søvne! Men har du nogensinde stillet dig selv det spørgsmål om dine vaner gør dig godt eller skidt? Om du skal ændre på nogen af dine rutiner? Eller hvorfor det egentlig er blevet en vane at gøre det du gør?

Hvis du nogensinde været i en situation hvor du skulle guide nogen til at gøre noget for dig som du vanemæssigt plejer at foretage dig, f.eks. instruere en anden i en edb-rutine, så har du måske oplevet at det kræver lidt mere end autopiloten at forklare om det er højre eller venstre museknap der skal bruges. Det ligger jo bare i fingrene. I hvert fald har hjernen slået sin bevidste del fra og det *virker* som om det bare ligger i fingrene – langt væk fra din bevidste hjerne. Eller måske har du haft en ekstra lang sommerferie – 5-6 uger – og kommer tilbage til tastaturet på arbejdet og opdager at du et kort øjeblik er nødt til at tænke over hvor du sætter fingrene, eller at du er nødt til at være en smule mere opmærksom på hvor dine mapper er placeret i reolen.

Vaner – rutiner – ritualer, hvad siger ordbogen?

Ifølge ordbogen er en **vane** en *tillært handling der som regel udføres automatisk, uden bevidst planlægning. I dagligsproget dækker ordet også handlingsformer (psyk. motivhandlinger) f.eks. at bide negle eller ryge.* Efter min opfattelse kan en vane opstå spontant og ubevidst – vi har tilsyneladende ikke altid en forklaring på hvorfor vi har visse vaner, vi gør det bare. Dermed ikke sagt at en vane ikke en gang i et kort sekund har været bevidst, men ofte lader det til at vi har glemt *hvorfor* vi har en vane.

En **rutine** er en *færdighed som er erhvervet gennem erfaring og øvelse, en fastlagt procedure som udføres mere eller mindre automatisk i en bestemt situation. Dvs. det er lig en vane, men måske er af mere* En rutine virker altså mere bevidst i og med at det ofte er noget vi opøver for at gøre tilværelsen lettere, så vi ikke skal bruge så meget energi på det. En rutine indeholder også noget vanemæssigt.

Et **ritual** er en *bestemt handling der udføres på samme måde hver gang, især i forbindelse med religiøse handlinger. En fast skik. Symbolsk betydning og derfor skal den udføres på en ganske bestemt måde eller efter et bestemt mønster hver gang.*

Et ritual er umiddelbart også en mere bevidst handling end en vane. Et ritual har et formål. Om det er logisk eller ej, så indeholder ritualen en eller anden form for forklarlig intention.

Forskellene på de tre er muligvis meget subjektive. Lad mig derfor fokusere primært på vaner, eftersom de lader til at være de mest ubevidste og dermed også de sværeste at gå til, hvis man vil ændre på dem.

Vaner – hvad skal vi med dem?

For selv at svare på overskriftens spørgsmål, så tror jeg at vaner skal være med til at gøre tilværelsen (tilsyneladende) lettere. Det er vel den første egentlige igangsætter til en vane – bevidst eller ubevidst. Vi kan indarbejde en vane, eller vi glider måske automatisk over i den. Uanset hvordan den opstår, tillader den os at være doven for en stund. En så kaldt "god vane" er noget der hjælper os og gør os godt (fx at børste tænder). Men en vane kan også være noget vi indfører per automatik og kommer til at "hænge på" – en så kaldt "dårlig vane" (fx at gå for sent i seng).

Kendetegnende for vaner er at det er noget vi gentager mange gange, ofte uden at vi tænker nærmere over hvorfor vi gør det. Så er det jo nærliggende at spørge præcis *hvor* mange gange man skal gentage noget for at det kan kaldes en vane... og uden at jeg har kigget i forskningsmateriale, vil jeg vove den påstand at det skal ske regelmæssigt til ofte.

Bevidstgørelse og nærvær

Som nævnt opstår vaner ofte ubevidst. Men vi kan blive bevidste om dem og så se på om de er hensigtsmæssige. Og vi kan bevidst skabe os nye vaner. I starten vil de da indøves bevidst og efterhånden vil de ligge på "rygraden" som noget vi "plejer" og blive mere ubevidste. I øvrigt ligger det ikke på rygraden, men snarere i rygmarvens signaler. Og det er da pudsigt at vi bruger ordet "plejer" om noget vi regelmæssigt gør, samtidig med at det faktiske er noget vi "plejer" i den betydning at vi sørger for at gentage det.

Netop når vores handlinger bliver til ubevidste vaner, lader det til at problemerne opstår. Når vi gentagne gange nærmest i søvne foretager os noget som en gang gjorde os godt, overvejer vi ikke om hensigten stadig er god under ændrede omstændigheder. Der skal derfor bevidsthed til først at få øje på vanen, dernæst at vurdere dens hensigtsmæssighed. For "blinde" vaner kan tages op til overvejelse og vi kan vælge at erstatte de dårlige af dem med konstruktive vaner.

Også nærværet er en vigtig faktor, da det måske er den kvalitet der i sidste ende giver dig en melding om hvorvidt din vane er god eller dårlig for dig. Jeg vil faktisk vove at påstå at dårlige vaner lettere får en ende, hvis du bringer nærværet ind i dem, fordi du da mærker den direkte konsekvens af vanen. Du kan altså bringe nærværet ind i en vane. Hvis du f.eks. har en dårlig vane med at spise slik, så er det min overbevisning at din handling med at gribe til lakridsposen bliver anderledes når du er fuldt ud klar og nærværende i handlingen. Det fungerer lidt som om du gør det i slowmotion: Du er bevidst om at du løfter armen, at din hånd rækker frem, at dine fingre mærker lakridsposen. Du hører den knitrende lyd af plastik, dine fingre tager fat om en (eller flere!) lakridser, du mærker den lidt glatte, sukrede eller måske let klistrede overflade. Du fører lakridsen op til munden, du dufter lakridsduften, du mærker dens overflade på tungen samtidig med smagen af både salt og salmiak eller sødt...., du mærker hvordan dit mundvand stiger i mundhulen, du bider fat omkring lakridsen..... og STOOOP! Jo mere du er nærværende med handlingen, jo tidligere vil du kunne stoppe den. I den bevidste og nærværende handling vil du nå at registrere *hvad det egentlig gør ved dig og din krop*. Hvilket behov er det egentlig den dækker over? Hvorfor er det du har trang til lakridser? Eller har du overhovedet stadig trang som dengang du købte din første pose lakridser og lagde den på skrivebordet? Er din situation fuldstændig parallel eller har dit ego blot overtaget denne handling som endnu et dække for at du i virkeligheden slet ikke har brug for hverken lakridser eller andet? Du kan så at sige nå at stille dig selv en række spørgsmål, hvor du stille og roligt kan træffe et bevidst valg om hvorvidt du virkelig skal spise lakridsen eller ej.

Når jeg arbejder med mennesker i coaching, så er indgroede vaner mærkeligt uforklarlige at ændre på. Coachee kan virke top-motiveret for at ændre på en dårlig vane, men af en eller anden ret utilgængelig årsag, så sker der alligevel ikke noget. Handling, viljefasthed og gentagne påmindelser hjælper, ligesom det at finde den underliggende årsag og positive hensigt bag vanen også kan være med til at få løst op på fastholdelsen. Men hvis disse faktorer udelukkende bliver på tankeplanet, er der noget der tyder på at det ikke er helt så let at udføre i virkeligheden. Hoved, hjerte og krop må være i balance og "enige" om at der skal ændres på noget. I tankerne skal en beslutning træffes, der skal udtænkes en anden strategi og du skal huske dig selv på den nye "aftale". Hjertet skal være indforstået i den forstand at det føles godt at give slip, det føles ofte som en lettelse, en befrielse og måske endda som en slags opløftet lykketilstand. Kroppen skal stå for handlingen – selve udførelsen af ændringen og for villigheden til at stå fast ved beslutningen og vide (dvs. i kroppen mærke) at dette her er godt for én selv på et meget basalt, fysisk plan. En sådan "aftale" mellem hoved, hjerte og krop er vigtig for at kunne være nærværende. Det er som om man rykker tættere på sig selv, ind bag ved nogle lag, der bare ligger og polstrer eller fylder til ingen verdens nytte – ud over vanens.

Måske har du lyst til at bruge nogle minutter i løbet af din hverdag og se på hvilke vaner du har. Er det smøgen, lakridsen eller måske noget helt andet som er ubevidst for dig og er der noget der med fordel kan bevidstgøres og ændres ved at bringe nærværet ind i det?