

Trening i oppmerksomt nærvær ^{*}

Trening for å styrke evnen til oppmerksomt nærvær eller «mindfulness» er en viktig del av flere former for psykologisk behandling, for eksempel som et supplement til kognitiv terapi. Mindfulness har også en sentral plass i selvhjelpslitteratur for mestring av stressbelastninger og psykiske og kroppslige plager, både depresjon, angst og kroniske smerter. Tilnærmingen, som er hentet fra tusenårgamle prinsipper i buddhismen, har latt seg innlemme i moderne vestlig psykologi og medisin, og vitenskapelige studier dokumenterer at den er til hjelp for mange. Et eksempel er at metoden i kombinasjon med kognitiv terapi i flere undersøkelser har vist seg å forebygge nye depresjoner hos personer som er plaget av tilbakevendende depresjon. Dette har gitt tilnærmingen en plass i helsemyndighetenes retningslinjer for anbefalt behandling.

To ulike bruksmåter

Det er to måter å beskrive målet for trening i evnen til oppmerksomt nærvær på. For det første som en ren ferdighetstrening i å observere hva som skjer i en vanskelig og presset situasjon, for å sikre seg noen sekunder til å handle veloverveid. Et eksempel er ikke bare å ta en selvkritisk eller pessimistisk tanke for gitt, men skaffe seg tid til å stille spørsmål som: Hva er fakta? Finnes det en mer vennlig og konstruktiv måte å forstå dette på? Et annet eksempel er at en ikke bare reagerer automatisk med å uttrykke irritasjon på en følelse av å være avvist, men får rom til å reflektere over hvorfor denne følelsen oppsto i utgangspunktet. En klok person kjennetegnes ved en slik evne til å forene forstand og følelser for å kunne se hele bildet og ikke bare reagere på deler av det.

For det andre kan systematisk trening i mindfulness styrke evnen til å leve i nuet. Det kan bidra til å redusere negativt stress og øke livskvaliteten. Vi mennesker er mest tilfredse når vi er oppmerksomt til stede idet vi opplever og gjør. Men å leve i nuet er ikke lett. Vi bombarderes hele tiden med inntrykk som stjeler vår oppmerksomhet. Dessuten har vi så lett for å leve i fortid eller fremtid. Vi grubler over ting som har skjedd, kanskje noe vi skammer oss over, angrer på eller er bitter for. Samtidig har vi en tendens til å forestille oss alt det ubehagelige som kan komme til å skje. Slik stenger mørke flekker i fortiden og bekymringer

* Fra *Lykketyvene. Hvordan overkomme depresjon* av Torkil Berge og Arne Repål (Aschehoug, 2013).

for fremtiden for opplevelser her og nå. Det er tanker, og ikke handlinger, som sliter mest på oss. Derfor gjør nærvær oss godt. Vi trenger å rette blikket mot det vi opplever og gjør, og den sammenhengen vi er i. Å være til stede i seg selv betyr også å komme i kontakt med egne følelser, som tristhet, sinne og lengsler. Men det er det ikke alle som våger, og så snyter vi oss selv. For tilstedeværelse er også en forutsetning for å komme i kontakt med de gode følelsene og våre behov.

Betydningen av aksept

Hvis vi forsøker å håndtere sterkt ubehagelige tanker og følelser ved å skyve dem vekk eller prøve å kontrollere dem, blir de ofte bare sterkere. Et alternativ er å akseptere at disse tankene og følelsene faktisk er til stede i bevisstheten og tillate dem å bli. Du trenger ikke å mene noe om dem, gjøre noe med dem eller handle på grunn av dem. Du ser på dem som hendelser i bevisstheten, og ikke mer enn det. De er ikke fakta som avspeiler virkeligheten. Tanker og følelser kommer og går. Du bare betrakter dem og lar dem passere. Det er som om du ligger på bakken og ser dem flyte forbi som skyer på himmelen. Trening i oppmerksomt nærvær kan gi et grunnlag for en slik aksepterende holdning.

Gjennom systematisk trening kan du lære å rette oppmerksomheten fullt og helt mot det som skjer i nåtiden, for eksempel ved å bruke pusten som et anker inn i øyeblikket. Du observerer hva som dukker opp i bevisstheten, uten å la det gå inn på deg, gjøre noe med det eller handle på grunn av det. Du iakttar og beskriver det som faktisk skjer, hva du føler, tenker og gjør, tar et skritt tilbake, i ditt eget sinn, og betrakter deg selv og det som hender. Ved ikke å prøve å endre på noe eller å kontrollere noe, unngår du å bli fanget av det du observerer. Ved å konsentrere deg om øyeblikket kan du for eksempel få avstand til negativ pessimisme og overdreven selvkritikk, grubletanker og bekymringer. Da kan du senere stå friere til å velge konstruktive handlinger og få styrket evnen til å løse problemer i livet ditt.

Pusterommet

En nyttig øvelse i oppmerksomt nærvær er å stanse opp noen ganger i løpet av dagen for å ta tre eller flere rolige ut- og innpust. Du kobler deg for en kort stund til nåtiden og observerer hva som skjer i kroppen og hvilke tanker og følelser som kommer og går. Øvelsen kan knyttes til bestemte gjøremål og rutiner, for eksempel like før måltider, slik at det blir lettere å huske dem. Du kan benytte naturlige ventesituasjoner, som når du står i kø eller venter på grønt lys i trafikken. Hensikten er å stanse opp litt og sjekke inn med deg selv. Gjennom trening blir det lettere å mobilisere oppmerksomt nærvær også i stressituasjoner og møte dem med større sinnsro.

Regelmessig trening

Prinsippene for mindfulness er enkle i teorien, men vanskeligere å gjennomføre i praksis. Det er viktig med regelmessig trening, noen minutter hver dag. Over tid får du innarbeidet en metode som kan hjelpe deg til å foreta gode og veloverveide valg i de vanskelige situasjonene.

Litteratur om oppmerksomt nærvær

Berge, T., Dehli, L. & Fjerstad, E. (2014). *Energityvene. Utmattelse i sykdom og hverdag*. Aschehoug.

Kroese, A. J. (2003). *Stress; meditasjon, yoga, avslappingsteknikker*. Aschehoug.

Kvarstein, S.-L. & Egeland, R. (2012). *Mindfulness-basert kognitiv terapi*. Arneberg Forlag.

Nilsonne, Å. (2005). *Hvem bestemmer i ditt liv? Om oppmerksomt nærvær*. Gyldendal Akademisk.

Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z. & Kabat-Zinn, J. (2010). *Mindfulness. En vei ut av depresjon og nedstemthet*. Arneberg Forlag.