

MINDFULNESS

Hvordan man lever sit liv med fuld tilstedeværelse
- og håndterer stress

AF EVE BENGTA LORENZEN



På stressklinikker, universiteter og i lægekonsultationer i USA er mindfulness ved at være et almindeligt kendt begreb.

Læger og psykologer har erkendt, at de redskaber, de har til rådighed, ikke er tilstrækkelige. At den måde den enkelte patient bliver i stand til at tackle sin livssituation eller sin krise på, er mere afhængig af personlige værktøjer end af medicin. Man vælger derfor i stigende grad at tilbyde mindfulness kurser til såvel private som patienter og universitetsstuderende. I de senere år også til erhvervslivet. Ved Massachusetts Universitet har

man forsket i virkningen af mindfulness på en række sygdomme og dokumenteret effekten af metoden på for eksempel kræft, psoriasis, depression og smerter.

STRESS

Overskriften på hvad der skubber til et menneskes grænser og balance er stress.

Stressorer kan være pres og vanskeligheder på arbejdspladsen. Det kan være kroniske smerter, økonomiske problemer, hovedpine, en kræftdiagnose – eller bare det at leve i en småbørnsfamilie.

Både på jobbet og privat er der en konstant strøm af opgaver og problemstillinger, vi skal forholde os til. Den daglige informationsmængde vokser og samtidig stiger det politiske krav til hvor meget tid vi skal bruge på arbejdspladsen.

Meget få af os har mulighed for at hive stikket ud og rejse til en øde ø. Vi må i stedet lære at forholde os til de mange stressorer.

MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION

Herhjemme har der været talt meget om nødvendighede-

den af stresshåndtering og om negativ og positiv stress. Der er kurser i at tackle stress, men den helt fundamentale bevidsthed om vores eget sind og muligheden for den dybe afslapning gennem meditation, er stadig på begynderstadiet i forhold til USA.

DET TABTE NÆRVÆR

At det er stress der er i fokus, skyldes at de fleste mennesker befinder sig permanent i en slags adrenalindrevet tilstand der bedst kan karakteriseres som stress. Vi >

fortaber os i tanker, følelser og uafbrudte gøremål og har helt mistet kontakten med vores grundlæggende indre ro og nærvær. Det er blevet så almindeligt at være i denne tilstand, at vi tror den er normal. Udefra kommende ting og tilfældige tanker har fået lov at bestemme over vores liv.

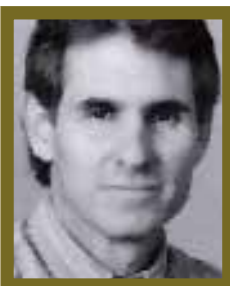
I en almindelig familie med transport af børn til og fra institution, arbejde, indkøb, mm. er der måske 15 minutters ubeslaglagt tid om dagen. Derfor taler en mor med sit barn uden egentligt at høre hvad det siger, fordi hun er fortabt i sine tanker om næste dags arbejdsopgaver eller fordi hun samtidig forsøger at finde ud af hvad hun skal lave til aftensmad. Hendes mand giver hende et knus samtidig med han er opspændt efter en diskussion med en kollega.

Manglen på nærvær udtrykker sig også hos kvinden, der lytter i telefonen til sin venindes problem, samtidig med hun tjekker sin mail på computeren. Eller lederen der drøfter sit personales forslag medens han gennemgår sin indre dagsorden.

Manglen på nærvær skyldes ikke en manglende lyst til at være opmærksom. Men netop en fortabelse af sig selv, der er foregået ubemærket over årene fordi mængden af gøremål og informationer har fået lov at overtage én. Man har i bogstaveligste forstand mistet styringen af sit liv. Og er kommet til at tro på, at de tanker og følelser der flager gennem én, er den man er.

OPMÆRKSOMHED

Det centrale i mindfulness er ikke så meget hvad man vælger at fokusere på, men den opmærksomhed som man giver hvert øjeblik. I stedet for konstant at kommentere og vurdere hvad der foregår indvendigt, indtager man en slags "vidneholdning". En form for stille neutral og udramatisk holdning. Det er især vigtigt at være opmærksom på sin tendens til at være dømmende, til at redigere eller censurere tankerne, eller til at fortabe sig i sine tanker.



DR. JON KABAT-ZINN

Metoden, som bliver kaldt Mindfulness Based Stress Reduction, blev allerede udviklet for 27 år siden af Dr. Jon Kabat-Zinn ved University of Massachusetts Medical Center. Han fandt ud af at man gennem øvelse kan bryde den automatiske tilbøjelighed til at miste sit nærvær og fortabe sig i tanker og smerter, og startede med at træne grupper af patienter. Siden da er mindfulness blevet et anerkendt redskab og mere end 13.000 mennesker har deltaget i træning. Over 600 stressklinikker i USA anvender i dag mindfulness.

RESPONS I STEDET FOR REAKTION

Når man er ubevidst om sine tanker reagerer man på automatpilot. Det betyder at en bestemt begivenhed, for eksempel pålæggelse af en ekstra arbejdsopgave automatisk starter en tankerække om, at det bliver svært at nå, at det vil betyde man skal arbejde endnu hurtigere osv. Denne tankerække medfører spændinger i maven eller måske i skuldrene. Kroppen producerer adrenalin og træder ind i det klassiske stressberedskab. Alt sammen på et ubevidst plan.

Hvis man er bevidst om sig selv og sine reaktioner kan man respondere på den stressor, det er at få pålagt en ekstra arbejdsopgave, i stedet for at reagere på den. Man kan f.eks. vælge at afslutte det man er i færd med, for derefter objektivt at forholde sig til hvad arbejdsopgaven reelt betyder. Derefter kan man vurdere opgavens omfang og lægge en strategi. Alt sammen uden at identificere sig med oplevelsen af arbejdspress. Ofte er det sådan at vi også reagerer med stress på begivenheder, der egentlig ikke er stressende, fordi vi har fået udviklet et bestemt stress-reaktions mønster.

SMERTER OG UBEHAG

Mindfulness kan reducere både psykiske og fysiske smerter. Når man bliver opmærksom på sine reaktive tanker i forbindelser med ubehag, ændrer ubehaget sig. De fleste kender til at have en kraftig smerte og samtidig fortælle sig selv, at dette er ikke til at holde ud. - "Hvis ikke smerten forsvinder, bliver jeg vanvittig". På denne måde er man faktisk ubevidst med til at forstærke oplevelsen af smerte. Når man i stedet stopper op og iagttager smerten kan man opleve at det mere er frygten for at smerten fortsætter end selve smerten, man reagerer på. Og oplevelsen af "kontrol" med hvad der sker, reducerer oplevelsen af smerte.

ACCEPT

Man accepterer, hvad man oplever. Det kan være en smerte, men det kan også være en presset situation eller en ubehagelig følelse. Man accepterer hvad man oplever her og nu, fordi det er hvad der sker i dette øjeblik. Og nuet er det eneste øjeblik man har.

At acceptere hvad der foregår og hvad man oplever, er ikke det samme som at være passiv. Tværtimod betyder accepten, at man åbner til at opleve livet mere fuldt, når man kommer i kontakt med hvad der foregår – medens det foregår. Dermed bliver det lettere at navigere gennem op- og nedture og man åbner til en større forståelse – en indre visdom.

At træne mindfulness svarer til at lære at surfe. Sindet er som et hav. Nogle gange er bølgerne små, nogle gange store. Man kan ikke stoppe bølgerne, men man kan lære at surfe.

KURSUS I MINDFULNESS

Træning i mindfulness består af meditation og lette stræk- og yogaøvelser. Yogaøvelserne hjælper til at blive bevidst om kroppen og objektivt iagttage hvad der sker i såvel krop som sind.

Desuden er der daglige opmærksomhedsøvelser, hvor man trænes i at iagttage hvad der for eksempel foregår i en kommunikationssituation, under indtagelse af et måltid eller mens man tager et brusebad. Mindfulnesskurserne kan variere i længde, men indeholder som regel også mindre stilheds retreats. Undervisningen er interaktiv. Det betyder at teorien tager udgangspunkt i deltagernes erfaringer og oplevelser gennem øvelserne. Netop fordi bevidstgørelse kun kan komme inde fra, bliver der lagt vægt på at man tilegner sig viden om, hvad det vil sige at leve i mindfulness, gennem oplevelse i stedet for gennem traditionel undervisning.

ET VALG

At vælge at ville leve i nuet, kræver øvelse. Vi er så trænet i at være ubevidste, i at lade tankerne vandre, at det kræver disciplin at vende skuden.

Et kursus i mindfulness indebærer derfor, at man beslutter sig for at lave de daglige øvelser – også når man synes det er kedeligt eller svært at passe ind.

Det er som at lære at spille tennis. I begyndelsen kan det være surt slid, men på et tidspunkt oplever man glæden ved at beherske en ny teknik. At kunne navigere i et nyt område.

At lære at leve med opmærksomhed, er som at indtage sit eget liv. En glæde der udvider sig for hver dag. Opmærksomheden frigør samtidig resurser, der har været bundet op i uhensigtsmæssige spekulationer og man bliver mere klar og kreativ.

DET ER HER ALLEREDE

Opmærksomhedstræningen udvikler indsigten hos det enkelte menneske. Det er ikke nødvendigt at søge uden ▶

Sindet er som et hav.
Nogle gange er bølgerne
små, nogle gange store



for sig selv. Vi oplever at nærvær ikke kun handler om hvordan man er sammen med andre, men i høj grad om hvordan vi er sammen med og finder ind til den vi virkelig er. Når vi stopper op, opdager vi at det, vi længes efter, allerede er her.

TRÆNING AF NÆRVÆR

Mindfulness udspringer af den buddhistiske vipassana meditation, som er blevet tilpasset vestens behov.

I mindfulness træningen starter man med at fokusere opmærksomheden på åndedrættet og udnytter dette til at dyrke ro og stabilitet. Langsomt udvider man det område, hvor man observerer, hvad der bevæger sig. Og samtidig indføres "inquiry", som betyder at man undersøger hvad der sker.

Alle der har prøvet at meditere, ved at der dukker tanker og følelser op, når man sætter sig for at være stille. I mange meditationsformer forsøger man at undgå tanker ved at bruge et mantra eller ved at visualisere. Man kan sige at tanker og følelser er uvelkomne.

I mindfulness undertrykker eller ignorerer man ikke tanker og følelser. Man analyserer dem heller ikke. Eller dømmes dem. I stedet observerer man dem fra øjeblik til øjeblik, som de dukker op. Uden at vurdere dem, betragter man dem som begivenheder i bevidstheden.

Ved på denne måde at observere sine tanker og følelser, ser man mere klart hvad der egentlig foregår i sindet. Det er som om man er trådt et skridt tilbage og ser hvordan tanker opstår og forsvinder, én efter én. Og man lægger mærke til tankernes indhold, til de følelser, der forbindes med dem og til den måde hvorpå man reagerer på dem. Måske bliver man opmærksom på tilknytning til bestemte tankemønstre og ideer. Man får indsigt i hvad der driver én, hvem man tror man er og hvordan man anskuer omverdenen. Man får indsigt i sin frygt og i sin higen.

Denne måde at observere på, gør at man bliver mindre fanget i sine tanker og at man får et dybere perspektiv på hvordan man reagerer på stress og pres.

Træningen giver plads til at den man virkelig er, kan træde frem og bidrage med sit nærvær.

At tage et kursus i mindfulness handler således om meget mere end at håndtere stress.

At blive mere afslappet er den første umiddelbare gevinst. På længere sigt er det evnen til at leve i nuet man får tilbage. Man genopdager den umiddelbare glæde, som vi kender fra forelskelsen eller fra en spændende rejse, hvor alt opleves som nyt og næsten magisk.

Livet har mange farver og mange toner. At komme til stede med alle sine sanser, er magisk.

Eve Bengta Lorenzen
Dybdeterapeut, underviser og foredragsholder
www.softenedheart.dk
Undervidereguddannelse hos Dr. Jon Kabat-Zinn, University of Massachusetts
Afholder kurser i mindfulness
www.mindfullife-institute.dk
Tlf. : 21688084
eve@softenedheart.dk