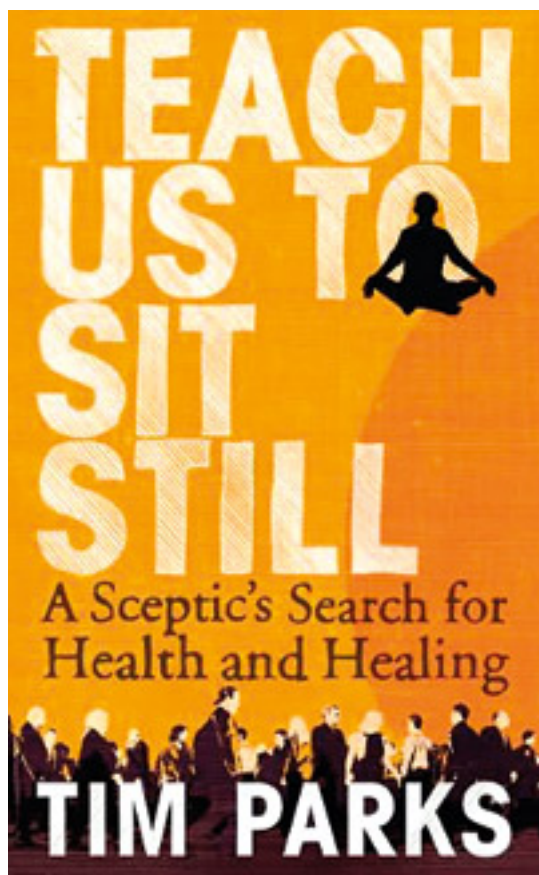


## En skeptiker møter mindfulness



*Teach us to sit still. A sceptic's search for health and healing* er skrevet av den britiske forfatteren og oversetteren Tim Parks. For tidligere lesere er Parks mest kjent for sine litteraturessay og betraktninger rundt livet i Italia. Her har han et langt mer prosaisk og ikke minst privat utgangspunkt. Som femtiåring får han nemlig plutselige og utholdelige smerter i underlivet som utallige legebesøk gjør lite for å forklare. Snarere enn å dvele ved det private lar Parks plagene danne utgangspunkt for en ytterst tankevekkende og velskrevet refleksjon rundt forholdet mellom kropp og sinn i vestlig medisin, og, mer spesifikt, om sine utprøvinger av meditasjon som mulig tilnærming til de kroniske smertene.

Boka er ingen omvendelsehistorie om meditasjon som plutselig og saliggjørende «løsning» på hans problem. Tvert imot – det er nettopp forfatterens nøkterne utgangspunkt som gjør boka så interessant. Parks er av legning svært skeptisk til alt som smaker av alternative tilnærminger til helse, og har alltid tenkt på meditasjon som «mumbo-jumbo». Nå drives han i ren desperasjon til å forsøke pusteteknikker, og etter hvert fem- og tidagers retreats i vipassana-meditasjon. Han deler sjenerøst noen av vendepunktene denne prosessen byr ham på, blant annet hvordan han under en konferanse impulsivt oppsøker en indisk lege og forsiktig spør om det kan være noe «psykosomatisk». Han får til svar at psykosomatisk bare er et begrep man bruker hvis man forutsetter at kropp og sinn er atskilt.

Utover å levere en ytterst leseverdige tankerekke, gir boka et innblikk i en pasients utprøvinger av meditasjonsteknikker som i de siste tre år har fått mye oppmerksomhet innenfor klinisk forskning, basal emosjonsforskning og kognitiv nevrotenskap. I dag har mindfulness-baserte tilnærminger et bredt anvendelsesområde i forhold til en rekke fysiske og psykiske lidelser. Nettopp smerte, som i forfatterens tilfelle, illustrerer på en god måte hensikten med nærværstreningen. Vi

reagerer gjerne på smerter ved å forsøke å få dem til å opphøre, og kan bruke mye energi på å ønske at smertene ikke var der. Og selv om common sense tilsier at forsøk på å fjerne smerten er til hjelp, er det en grunnantakelse i mindfulness-baserte tilnærminger at dette har stikk motsatt effekt: Fokuset på smerten opprettholdes, og i tillegg skapes tilleggsbelastning gjennom den manglende aksepten for at ting er som de er. Selve smertelidelsen er en kombinasjon av fysisk ubehag, negative tanker og følelsesmessige reaksjoner som uro, angst og depressive symptomer. Nøkkelen i nærværstrening er å registrere ens reaksjoner på smertene, å møte dem med aksept og nysgjerrighet akkurat som de er, uten å forsøke å endre på dem. Dette innebærer å ikke ta tankene og følelsene om smertene som uttrykk for sannheter verken om smertene, seg selv eller sitt liv, men som forbigående mentale hendelser i sinnet.

Forfatterens egne erfaringer med og beskrivelser av hvordan noe så tilsynelatende enkelt som å sitte stille kan være så forbausende vanskelig, er glitrende skrevet og vil være gjenkjennelig for mange. Han avslutter med å innrømme hvor utfordrende han synes det er å 'bare være', og forteller om sin iver etter å finne tilflukt i språket og tankeverdenen igjen – ikke minst gjennom å skrive denne boka. Det vil behandlerne – uavhengig av tidligere kjennskap til mindfulness-baserte tilnærminger – ha glede av. Bokas tittel er hentet fra T. S. Eliots *Ash Wednesday*, og kan sies å være en utmerket illustrasjon av Eliots velkjente observasjon at «We shall never cease from exploration/ and the end of all our exploring/ will be to arrive where we started/ and know the place for the first time».

*Anmeldt av Bergljot Gjelsvik*