

# Hva skal vi med kurs i mindfulness?

Eivind Balsnæs

spesialist i klinisk psykologi og vegetoterapeut

Mindfulness og zenbuddhistisk psykologi er nå aksepterte begreper blant helsepersonell. Er ikke det bare fint?



**DEBATT: MINDFULNESS**

Mindfulness og zenbuddhistisk psykologi synes å ha blitt aksepterte begreper blant helsepersonell. Men er det akseptabelt også for psykologer, som skal ha sin identitet i den akademiske verden?

*Vi som praktiserer Reichs opplevelses- og kropporienterte terapi, har ingen problemer med å forstå verdien i mindfulness, fordi vi praktisk talt tenker som i zen*

**Til Østen?**

Å være mindful betyr for meg å ha en åpen og oppmerksom bevissthet, som verken er analytisk eller selvisk. Å ha en slik nærværende oppmerksomhet, som også vil modne en person til å bli et autentisk menneske, høres attraktivt ut for en terapirelasjon og for terapiprosessen. Må man til Østens religioner for å finne veier til en slik bevissthet?

Psykologene Gunilla Nilson og Thomas Silfving kritiserer i augustutgaven bruk av religiøse metoder i psykologien. De minner oss om noe svært viktig for psykologenes faglige identitet, og vår plass i samfunnets akademiske institusjoner.

For å si det enkelt må vi ta vare på vår plass i vår kulturs virkelighet, og ikke så tvil om hvor vi hører til blant alle forskjellige grupper som praktiserer psykoterapi. I filmen «A dangerous method», om den fagpolitiske kampen mellom Freud og Jung, kom dette problemet tydelig fram: Freud blir engstelig for hvilken status psykologi kunne få i det akademiske miljø hvis man slapp til Jungs ikke-akademiske måte å tenke og praktisere på.

**Identitet**

Ønsker vi en identitet som akademiske fagfolk, må vi være tydelige om det vi holder på med. Dette handler om fagpolitikk. Det handler ikke om «sannheten», «den beste terapien», om «rett kunnskap» eller «det rette psykoterapiarbeidet». Vi vil alltid ha forskjellige former for psykoterapi som utføres av andre fagfolk enn psykologer, og det er ikke nødvendigvis negativt. En psykolog skal likevel ha en klar identitet og høy faglig kompetanse.

Når det er sagt, er det også tillatt å undre seg over hva som gjør at noen akademikere blir tiltrukket av Østens eksotiske og religiøse metoder. Er det kanskje en dimensjon i det å være psykoterapeut som academia ikke har formidlet til sine studenter? På vårt kull (70-tallet) tok noen studenter ansvar for å organisere en gestaltterapigruppe ved starten av embetsstudiet. Vi visste at det ikke var tilbud om egenterapi i studiet, og det opplevdes ganske forunderlig. Vi dro også til London på Gerda Boyesens Institutt for Biodynamikk, der flere former for meditasjon var en del av terapien. Som nyutdannet psykolog følte jeg selv at erfaringen fra gestaltterapigruppen ga meg en faglig trygghet i spillet med pasienter. Den opplevelsesorienterte terapigruppen var viktig i prosessen med å bli kjent med meg selv, og for å kunne få i gang modningen til å bli en autentisk person i rollen som terapeut. Jeg tror dette er like viktig som, om ikke viktigere enn, å være dyktig i terapiteknikker.

## Reich

Gestaltterapien springer ut fra Wilhelm Reich sin karakteranalytiske vegetoterapi. Med kunnskap om såkalt «buddhistisk psykologi» er det ikke vanskelig å se at prinsippene i mindfulness egentlig er svært like Reichs vegetoterapeutiske tenkning. På 70-tallet kalte vi metoden for trening i «awareness» (oppmerksomhetstrening). Vi ble kjent med selvet uten å finne feil eller å dømme, med ved å eksponere oss selv og legge merke til selvets reaksjons- og atferdsmønstre.

## Ulike kulturer

Jeg regner med at ut fra menneskets naturlige hunger etter å forstå seg selv og andre, og fra behovet for å helbrede, har de forskjellige kulturer gjennom alle tider utviklet forståelsesmodeller som kan si noe om folks lidelser, om opprinnelsen til lidelsene, om hva som kan oppløse dem, og hvilke metoder som kan få lidelser til å opphøre. Og fordi religioner historisk sett har hatt en naturlig plass i samfunnet, har det vi i dag kaller psykologiske erkjennelser og kunnskap, selvsagt blitt beskrevet med religiøse og kulturelle termer. Derfor kan vi finne en del interessante erkjennelser, psykoterapipraksis og metoder i ulike kulturer og religioner. Når vi som psykologer studerer eldgamle terapimodeller og menneskesyn, må motivet være at vi vil finne ut hva som er den viktige kjernekunnskapen som har blitt innbakt i forskjellige religiøse og kulturelle begreper, erkjennelser og bilder. Dette er ikke alltid så lett hvis man ikke har tilstrekkelig innsikt i slike religiøse og kulturelle bilder og forestillinger. Man kan komme til å kaste barnet ut med badevannet hvis man vil rengjøre gammel kunnskap og erkjennelser for å ta det i bruk i moderne psykologi.

## ACEM

Et eksempel på å fjerne religionen fra en kjent meditasjonsmetode ser vi i det som på 60-tallet ble introdusert som transcendental meditasjon. Man ryddet vekk religionen og kalte metoden ACE M. Det synes å ha blitt vellykket. Også zenbuddhisme er et produkt av at man har rensert bort hinduistiske forestillinger og blandet den med taoistisk erkjennelseskunnskap. Zen har derfor blitt populært i Vesten, spesielt i akademiske kretser. Derfor er det også mye forskning på virkningen av zenmeditasjon. I 2008 ble «1st Conference on Practical Application of Buddhism in Western Psychology» holdt ved det medisinske og psykologiske fakultetet i Warszawa. Der ble zen og mindfulness presentert som svært verdifulle hjelpemidler i psykologisk forståelse og behandling.

## Mer enn teknikk

Som psykolog kan jeg påstå at meditasjon i vesentlig grad handler om å stimulere parasymptikus ved hjelp av pustemetoder. I denne prosessen går blodtrykket ned, hjerterefrekvensen senkes, hjernen går inn i en alfabølgetilstand, og den indre dialogen hemmes. Alle meditasjonsmetoder skal kunne lede det mediterende mennesket inn i en slik tilstand. Spørsmålet er da om kilden til denne tilstanden er meditasjonsmetodene i seg selv, eller om disse metodene snarere stimulerer prosessen med å modne fram en meditativ bevissthetstilstand, som gjerne kan kalles mindfulness. Hvis det bare handler om en teknikk, kan hvem som helst gå på et par dagers kurs og bli mindfulnessinstruktør. Men hvis disse teknikkene bare er begynnelsen på en modning som kan utvikle den bevissthetstilstanden vi kan kalle «nærværende oppmerksomhet», må læreren også kunne ha «nærværende oppmerksomhet». I så fall innebærer det mer enn å beherske en teknikk.

## Hvorfor skepsis?

Hva ligger bak fagmiljøets skepsis til slike metoder, som synes å få mer plass blant akademikere? Er vi, som Freud, redde for vår troverdighet? Eller handler det om at nærværende oppmerksomhet vil modnes fram og ikke kan læres kognitivt, men vil oppstå spontant? Det stiller i så fall spesielle krav til lærere når det skal formidles som noe mer enn kunnskap og teknikker i mindfulness.

Kanskje vi ikke trenger mindfulness som et begrep av andre grunner enn at det selger for tiden? Det blir stadig flere slike kurstilbud på markedet. Begreper som omfatter lignende bevissthetstilstander, har dukket opp med jevne mellomrom siden 60-tallet, og kan finnes igjen på mange områder hvor den psykologiske fagkunnskapen utøves. Vi som for eksempel praktiserer Reichs opplevels- og kropporienterte terapi, har ingen problemer med å forstå verdien i mindfulness, fordi vi praktisk talt tenker som i zen. Da jeg fordypet meg i zen, etter å ha praktisert karakteranalytisk vegetoterapi i ti år, oppdaget jeg at likheten var forbløffende både i praksis og i endringsprosesser hos pasientene. Men begrepene var forskjellige. Jeg oppfatter at kjernekunnskapen om menneskets psyke og lidelse er den samme på tvers av tid og kultur. De begrepene vi bruker for å beskrive terapi, er bare navn og begreper som er hentet fra den tiden da de ble utviklet, og som skal hjelpe klienten til å få et bilde av hva terapiprosessen vil innebære.

## Hva folket vil ha

Min opplevelse er at folket vil ha mindfulness, karma og nirvana. Det er mindre interesse for Reichs lære om «muskel- og karakterforsvaret» som blokkerer energiflyten, og som kan frigjøres og gi oss en nærværende oppmerksomhet og «orgastisk potens» (evnen til å slippe kontrollen og gi seg over til energiflyten. Som i nirvana). Alle disse begrepene for menneskets sunnhet og lidelse er bare hjelpemidler vi trenger for å utvikle vår kunnskapsbase og vitenskaplige teorier, og for å presentere vår fagekspertise for dem som trenger den. Jeg mener vi må verne om vår akademiske identitet og hindre «utvanning». Men vi må avstå fra å skulle eksistere som vitenskap uavhengig av den sosiokulturelle utviklingen. Bare slik kan vi rettferdiggjøre vår profesjon i en dynamisk virkelighet.

Også i vår kultur er det nødvendig å få en bevissthetstrening som kan gi oss god åpenhet i relasjonen til pasienter, og som kan hindre terapeuter i å sitte fast i sine teorier og tekniske metoder. Terapeuter som gir mer oppmerksomhet til sine teknikker enn til pasienten, kan gi pasienten en følelse av å bli betraktet og manipulert. Terapiprosesser stimuleres av å bli sett som et helt menneske, og av å få hjelp til å se hele seg selv. Den nærværende oppmerksomheten sikrer nettopp dette. Ikke som en erstatning for psykologikunnskap, men som et fundament for det gode samspill mellom medmennesker, og for terapiprosessene som moduleres av vår faglige kunnskap.

eivindbalsnaes@gmail.com