

# Oppmerksomt nærvær mot depresjon

## Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal og Jon Kabat-Zinn | Mindfulness En vei ut av depresjon og nedstemthet

PUBLISERT 5. august 2010



Forfatterne Williams, Teasdale og Segal er ledende forskere og klinikere på depresjonsfeltet. Nå har de skrevet bok med Jon Kabat-Zinn, professor emeritus i medisin og meditasjonslærer. Kabat-Zinn har siden 1980-tallet arbeidet med stressreduksjonsprogrammer ved universitet i Massachusetts, og har blitt en anerkjent forfatter og lærer på feltet mindfulness.

Denne boka er primært skrevet som en selvhjelpsbok. Den er delvis basert på et kursprogram Kabat-Zinn har holdt gjennom flere år, men de fire forfatterne har videreutviklet et program spesielt rettet mot depresjonsbehandling og tilbakefallsforebygging. Tilnærmingen kalles mindfulnessbasert kognitiv terapi. Forskningsresultatene på denne tilnærmingen er svært gode, sier forfatterne i innledningen.

## Variert formidling

Boka har en variert formidlingsform og layout, og inneholder beskrivelser av depresjonens vesen, flere kasus, formidling av forskning, metaforer, dikt, øvelser, treningsprogram og dagbokskjema. Det medfølger en CD som henger sammen med kapitlene. Andries Kroese, norsk lege og mindfulnesslærer, har lest inn den norske oversettelsen.

Den første av bokas fire deler inneholder beskrivelser av «depresjonens anatomi». Det dreier seg om hvordan depressive tankemønstre utvikles, og hvordan kroppen, følelsene og atferden påvirkes og blir en del av den depressive spiralen. Den beskriver hvordan de negative og klandrende selvoppfatningene kan slå rot, og hvordan grubling legger stein til byrden. Dette forklares ut fra kjent kognitiv ABC-modell, men forfatterne legger mer vekt på kroppslige opplevelser og følelser enn det som er vanlig innenfor kognitiv terapi. Så introduseres «oppmerksomhetens helende kraft», det vil si hvordan en kan styrke opplevelsen av seg selv og det en føler, og viktigheten av å skille mellom handlingstilstanden og *værenstilstanden*. Erfaringene vi får i værenstilstanden, er fundamentalt annerledes enn dem vi oppnår gjennom tenkningen i handlingstilstanden.

## Vennlig og praktisk

Forfatterne ønsker å åpne lesernes øyne for hva som skjer og hva en taper av syne, når en mer eller mindre mister seg selv i grubling og selvanklagelser. De viser hvordan en kan bruke oppmerksomt nærvær i arbeid med å bryte depressive onde sirkler. Gjennom øvelser og med en vennlig innstilling til leseren beskriver de hvordan man ved å utvikle et indre barometer lettere kan oppdage ubehagelige følelser i samme øyeblikk som de oppstår. Her, og på CD-en, beskrives yogaøvelser med mindfulness og flere øvelser med fokus på pust og kropp. Mindfulness er å ønske velkommen, akseptere og tilgi. Da kan det være ulike «dører» å gå gjennom: kroppsdøren, tankedøren og handlingsdøren.

«Gjenerobre livet ditt» er tittelen på siste del. Den skal være en livsveiledning for å tåle utfordringer livet byr på. Her ledes leseren trinn for trinn gjennom åtte leksjoner i oppmerksomt nærvær. Dagbøker for behagelige og ubehagelige hendelser brukes som hjelp til å bli seg mer bevisst egne tenkemåter, følelser og handlingsmønstre.

## **Fin innføring**

Dette framstår som en gjennomarbeidet, lettfattelig og grundig selvhjelpsbok, som gir en fin innføring i oppmerksomt nærvær. Boka og CD-en utfyller hverandre godt, men kan godt også brukes hver for seg. Selv om målgruppa først og fremst er deprimerte eller nedstemte mennesker, formidles det kunnskap om utvikling av psykiske lidelser og menneskelige reaksjoner mer generelt, slik at innholdet og tilnærmingen vil være nyttig også for mennesker med stressrelaterte og lettere psykiske vansker, og for fagpersoner med eller uten sistnevnte vansker. Forfatterne advarer mot at mennesker med mer alvorlige depresjoner starter på dette treningsprogrammet, og anbefaler at man venter til de alvorligste symptomene er over.

Redusert initiativ er vanlig ved depresjoner, og derfor vil kanskje ikke deprimerte mennesker på eget initiativ skaffe seg og lese denne boka. Mange vil kanskje trenge tips og oppfølging fra en terapeut.

Arneberg forlag har også laget en et par små «lommebøker» basert på Kabat-Zinns forfatterskap. *Bli din egen hjelper – 100 leksjoner i mindfulness* er den nyeste. Den inneholder små læresetninger og leksjoner og kan kanskje være en ekstra inspirasjon for den som trener seg på tilstedeværelse i seg selv og i hverdagen.

*Anmeldt av Kate Rivø*

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 47, nummer 8, 2010, side*