

# Frigjørende nærvær

Gjennom å dyrke vår egen egosentrisme skapes ofte lidelse. Nærværet kultivert gjennom praktisering av mindfulness kan gi et «ego-fravær», eller ego-gjennomsiktighet, som kan bidra til å fri oss fra lidelsen.

TEKST

**Astri Lindberg**

**Gunvor Marie Dyrdal**

PUBLISERT 5. juli 2012

---

PSY  
KOL  
OGI



**OPPMERKSOMT TIL STEDE:** Mindfulness, eller oppmerksomt

nærvær, er en måte å forholde seg på til seg selv, sine opplevelser, og sine omgivelser, heller enn en metode.

Illustrasjonsfoto: YAY Micro

## **DEBATT: MINDFULNESS**

I innlegget «Mindfulness - bluff eller metod för allt mellan himmel och jord?», kritiserte Gunilla Nilson og Thomas Silfving i maiutgaven den utbredte bruken av mindfulness. I juninummeret imøtegikk Per-Einar Binder og Bergljot Gjelsvik disse synspunktene.

I sitt innlegg i mainummeret snur Gunilla Nilson og Thomas Silfving fullstendig på hodet både hva mindfulness er og hva som er målsettingen. Mindfulness, eller oppmerksomt nærvær, er en måte å forholde seg på til seg selv, sine opplevelser, og sine omgivelser, heller enn en metode. Mindfulness er et viktig begrep i østlig filosofi og har eksistert i rundt 2500 år. Slik kan mindfulness vanskelig kalles New age, slik Nilson og Silfving gjør i sitt debattinnlegg. I vestlig psykologi dukket interessen for mindfulness opp hos William James allerede på 1800-tallet, senere hos Jung, Fromm og Horney på 1900-tallet. Med Kabat-Zinn kom mindfulness for alvor til Vesten og har blitt brukt med stor suksess de siste 30 år i arbeid spesielt med smertepasienter.

**«Meditasjon,  
oppmerksomhetstrening i  
hverdagen og bevisst  
kroppsarbeid som for eksempel  
yoga, handler ikke om «å koble  
bort for å koble av», men om å  
koble seg på»**

### **God effect**

Som Binder og Gjelsvik viste i forrige nummer av Tidsskriftet, har integrasjon av mindfulnessøvelser i klinisk arbeid effekt på en rekke psykiske plager (se også de Vibe, Bjørndal, Tipton, Hammerstrøm & Kowalski, 2012). Hva innebærer så oppmerksomt nærvær? Hvis vi går til kilden, buddhistisk filosofi, er mindfulness beskrevet som en mental tilstedeværelse karakterisert ved et aktivt, våkent sinn, oppmerksomt på det som er i øyeblikket. Å bli oppmerksom på tanker, sansninger, følelser, kroppsfornemmelser og omgivelser vi opplever, på en ikkedømmende og nysgjerrig måte, bringer oss mer i kontakt med vårt eget liv. Slik sett er mindfulness ingen «følelses-nihilisme», men en følelses-tilstedeværelse eller følelses-bevissthet. Effekten av dette er imidlertid ikke, slik Nilson og Silfving hevder, at det øker vår selvopptatthet eller egen nytelse.

Når vi praktiserer en slik holdning av nysgjerrighet og aksept overfor det som er, bruker vi ikke affirmasjoner. Vi søker heller ikke å forandre vår ytre, ei heller vår indre virkelighet, slik Nilson og Silfving tror. Våre problemer som mennesker oppstår som oftest fordi vi ofte fanges i egen egosentrisme og ikke evner å se hvordan tanker, følelser, stemninger og fornemmelser oppstår og forgår i en evig flyt. Likesom vår eksistens kan sees som en del av et hele, et univers, har Kabat-Zinn sammenliknet våre individuelle liv med bølgene på havet – vi oppstår som krusninger på overflaten idet bølgen dannes, og går tilbake til kilden, dypet, idet vi dør. På samme måte kan bølgen også brukes som et bilde på følelser, tanker, stemning og kroppsforannelser som oppstår og forgår. I rommet imellom eksisterer alt som en mulighet.

### **Koble seg på**

I stedet for å være oppmerksomme på slike skifter i stemninger og opplevelser fanges vi ofte av dem – og ikke minst av hvordan vi fortolker dem. Således er det lett å bli fastlåst i en gitt forståelse av eget liv og av verden. Tankekjøret i hodene våre er fullt av fordømmelser av oss selv og av andre, av minner om fortiden og av tanker om fremtiden. Slik mister vi evnen til å oppleve det som faktisk *er* akkurat i dette øyeblikket. Sjelden er våre følelser i seg selv problemet – det er fortolkningene vi gjør på bakgrunn av tidligere erfaringer, som skaper problemer for oss. I dette ligger mye av årsaken til tilbakevendende depresjoner, til stress og uro og til vansker med å akseptere livet som det rent *faktisk er*.

Mindfulnessøvelsene, meditasjon, oppmerksomhetstrening i hverdagen og bevisst kroppsarbeid som for eksempel yoga, handler ikke om «å koble bort for å koble av», men om å koble seg på. I buddhistisk forståelse er lidelsen i livet et resultat av ønsker om nytelse, materielle goder og en illusjon om at vi er adskilte og isolerte. Gjennom mindfulness kan vi gjenkjenne hvordan vi fastholder vår egen lidelse og dermed fri oss fra den.

Nærværet kultivert gjennom praktisering av mindfulness kan slik gi et «ego-fravær», eller en ego-gjennomsiktighet, når vi evner å ikke identifisere oss med tankene og følelsene som kommer og går. Målet med mindfulness er altså ikke «å skapa □ en egen verdensorden där ditt eget välbefinnande är det mest eftersträvandsvärda tillstånd som finns», men heller at «vi så småningom kan börja titta ut av oss själva och se att det finns något annat/andra därute», slik Nilson og Silfving sier.

### **Ingen motsetning**

I vår tid er vel en av de viktigste innsikter vi kan få, at gjennom å dyrke vår egen egosentrisme skapes ofte lidelse for andre, siden vi lever i sameksistens med alle vesener på jorden. Men før vi kan tørre «å titte ut» for å se andre, må vi ha en viss forankring i oss selv, noe som bekreftes i klinisk arbeid med mennesker som sliter på ulike måter. Det er opplevelsen av å ha en trygg base i oss selv som gjør oss i stand til å se oss selv utenfra og andre innenfra.

Å kunne reflektere over sitt eget indre er utgangspunktet for å kunne reflektere over andres indre. Gjennom vår selvrefleksjon og avgrensning får «den andre» også en mulighet til å reflektere over og skille ut sitt selv. Fortiden blir selvfølgelig ikke borte, ei heller vår kritiske tenkning. Nærværet kan skape den nødvendige kontrollen over egen oppmerksomhet. Den kan også gi oversikt over egne erfaringer og følelser som utgangspunkt for å kunne tenke og handle fleksibelt med størst mulig grad av bevissthet. Slik kan vi endre automatiske reaksjoner og fortolkninger så vi kan få det bedre både med oss selv og med verden rundt oss.

[astri.lindberg@r-bup.no](mailto:astri.lindberg@r-bup.no)

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 49, nummer 7, 2012, side*

**TEKST**

**Astri Lindberg**

**Gunvor Marie Dyrdal**, Psykologspesialist og Psykolog / Stipendiat, R.BUP Øst & Sør