

Heartfulness

Kan hende er det kjoerlighetens mange nyanser som gjør mindfulness så allmenngyldig. Vi må diskutere hvordan mindfulness kan kombineres med mer tradisjonell psykologisk intervensjon

TEKST

Kristin S. Vikjord

PUBLISERT 5. september 2012



DEBATT: MINDFULNESS

I maiutgaven kritiserte Gunilla Nilson og Thomas Silfving den utbredte bruken av mindfulness som universalmetode mot alle typer problemer. De ble imøtegått av Binder og Gjelsvik i juniutgaven og av Lindberg og Dyrdal i juli. I august svarte Nilson og Silfving at sammenblandingen av psykologi, meditasjon og religion medfører en utvanning av spesifikk psykologisk kunnskap.

Nilson og Silfving stiller spørsmål om mindfulness vanner ut vår profesjon. Et poeng i denne debatten må vel voere å diskutere hvordan mindfulness kan benyttes sammen med mer tradisjonell psykologisk intervensjon, og faktisk brukes av psykologer. Det er jo åpenbart at mindfulness og andre meditative praksiser som benyttes i psykologisk behandling i Vesten i dag, preges av samtiden og av konteksten, og at dens konnotasjon får et annet innhold enn østlige lands religion og buddhismens mål om nirvana.

**«Øvelser hentet fra
mindfulness-tenkningen gir
mulighet til å trene på omsorg
for seg selv»**

Kan hende er det kjoerlighetens mange nyanser; omsorg, varme, medmenneskelighet, omtanke og ømhet som gjør mindfulness så allmenngyldig. Vi må alle forholde oss til endring gjennom hele livet, hver eneste dag. I tillegg grubler vi over hvem vi er, til enhver tid. Som klinikere møter vi mennesker som har vanskelig for å forholde seg til hvem de er, og til å voere den de er, hele tiden. Øvelser hentet fra mindfulness-tenkning gir mulighet til å trene på omsorg for seg selv.

Kontakt

Mindfulness handler om å øve på å lytte til alle delene av seg selv, som en kontinuerlig prosess av å være i kontakt med det som rører seg innvendig og utvendig, som en elv der tilgjengeligheten til det som er på bunnen beveger seg mellom det klare og det uklare vannet. Mindfulness omhandler informasjon om opplevelsen i nuet, og er sensitivitet til pågående psykologiske prosesser, i følge Allen og Fonagy. Det kan være utfordrende å skulle kjenne på det som rører seg, eksponerende i mange tilfeller, men i en klok veiledet prosess kan det ufarliggjøres.

I behandling brukes Mindfulness som en del av og sammen med tradisjonelle intervensjoner. Det gir rom for både introsepsjon og introspeksjon, og nuet brukes som referansepunkt med hensyn til å kunne kjenne etter hva som rører seg. Å øve på å forholde seg til det er neste steg, og kvaliteter som ømhet, omtanke og omsorg er sentrale. For å kunne bruke og tilrettelegge mindfulness funksjonelt for den enkelte pasienten, for eksempel å vurdere om øvelsene vil ha angstregulerende eller eksponerende effekt, er det fordelaktig å kunne noe om psykopatologi og symptomuttrykk.

Minding the rest

I terapi avdekkes det indre landskapet gjennom å lytte til narrative, ordene i seg selv og det som ligger imellom, og større forståelse av eget sinn og handlinger er et mål. Østlig psykologi søker i hovedsak å transcendere sinnets lærte betingelser, og mindfulness, slik det brukes i behandling, blir liggende et sted imellom. Både mentalisering og mindfulness handler om å stoppe opp, å sjekke innad hva som er tingenes tilstand. Mindfulness er kultivering av en ikke-dømmende og omsorgsfull holdning, og i en overført betydning en øvelse i å forløse seg fra innlærte betingede sannheter om seg selv og omverdenen. Det er en prosess i å få vite noe mer om hvem man selv er. Og det blir mer enn utforskningen av hvem man er der og da, men en bredere utforskning av alle sider av hvem man er også.

Å tåle følelsenes bevegelser

Nilson og Silfving tolker mindfulness som «tøm dig själ på kritisk tänkande», mens tilfellet oftere er at pasientene opplever å eksponeres for følelser og tanker de egentlig forsøker å ikke være i kontakt med. Å skulle kjenne på uro, sinne, ensomhet og skam er skummelt, og mindfulness kan ha affektregulerende nytte fordi man øver seg på å forholde seg til også de utfordrende følelsene og tankene, eller hvordan de utfolder seg i kroppens fornemmelsesregister der og da. Aksepteringen handler ikke om blindt å akseptere tingenes tilstand. Den handler om en innsikt, kontinuerlig eller vedvarende, om at alt endrer seg. For eksempel at tankene kommer og går, at følelser og sinnsstemninger kommer og går, at kroppslige fornemmelser også er forgjengelige. At når man kjenner følelser som tristhet eller sinne, så er det greit. Det å øve seg på å akseptere egne følelsesbevegelser er noe helt annet enn å nøytralisere dem. Man øver seg rett og slett på å tåle egne følelser.

Innsikten nyanserer utsikten

Effektene av mindfulness og en omsorgsfull holdning beveger seg fra det å få kontakt og innsikt i seg selv, til å få og opprettholde en nyansert og innsiktsfull kontakt med andre. For der man stopper opp og revurderer sine automatiske reaksjoner, gis det rom for handlingsmessige muligheter, og slik påvirker mindfulness også relasjonelle ferdigheter. Den økte forståelsen av seg selv og det å kunne gjenkjenne sine emosjonelle, atferdsmessige og tankemessige mønstre kan hjelpe en til å perspektivere opplevelser og erfaringer. Det har nytteverdi som kan overføres til hvordan man forholder seg til de endringene man møter på sin vei, og hvordan man forholder seg til omverdenen. Det at man viser seg selv og sine egne reaksjoner ømhet, kan øke forståelsen og muligheten for å romme dem. Og det å vise medmenneskelighet og varme til omgivelsene kan gi bedre trivsel og trygghet.

Mindfulness inviterer oss til å kultivere ferdigheter som både kan styrke følelsen av egenomsorg og medmenneskelighet. Og er det noe som kan støtte den terapeutiske prosessen og øke psykisk helse så må det vel nettopp være det?

vikjordster@gmail.com

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 49, nummer 9, 2012, side

TEKST

Kristin S. Vikjord