

# Akseptering og oppmerksomt nærvær

Forsøker vi å håndtere ubehagelige tanker og følelser ved å skyve dem vekk, blir de ofte bare sterkere. Ved å akseptere og tillate dem å bli, kan vi få rom for å vurdere valgmuligheter, og lære noe om våre problemer og om oss selv.

## TEKST

**Svein Gran**

**PUBLISERT 1. mai 2006**

---

Anna Kåver, 2005 **Å leve et liv, ikke vinne en krig. Om akseptering.** Gyldendal Akademisk, 2005. Kr 249. 127 sider. ISBN 82-05-34329-2



Åsa Nilsonne **Hvem bestemmer i ditt liv? Om oppmerksomt nærvær.** Gyldendal Akademisk, 2005. Kr 249. 139 sider. ISBN 82-05-34330-6

Anna Kåver og Åsa Nilsonne, henholdsvis psykolog og psykiater ved Karolinska institutet i Stockholm, har gitt ut hver sin selvhjelpsbok der de benytter tankegods fra den dialektiske atferdsterapien og begreper fra buddhistisk psykologi: mindfulness, oppmerksomt nærvær og akseptering. Tidligere har de sammen gitt ut boken *Dialektisk atferdsterapi ved emosjonell ustabil personlighetsforstyrrelse*, som også kom ut på Gyldendal Akademisk i fjor.

Åsa Nilsonne skriver i *Å leve et liv, ikke vinne en krig. Om akseptering* at hun som barn bodde noen somre i Bangkok, der hennes far var stasjonert som diplomat. Slik kom hun

i kontakt med buddhistisk religion og livsstil: «Det var umulig ikke å bli interessert i en holdning som bygde på toleranse og respekt; den var så vesensforskjellig fra det jeg tidligere hadde opplevd i kristne og muslimske samfunn. Det har vært en stor glede å kunne knytte an til den tiden gjennom de siste ti årenes arbeid med dialektisk atferdsterapi, der zen-buddhistiske prinsipper ligger til grunn for stort sett alle terapeutiske intervensjoner.»

I boken beskriver hun begrepet «oppmerksomt nærvær» – evnen til å være våken og til stede i nået, og hvordan denne evnen kan hjelpe deg til å møte hverdagens problemer på en mer effektiv måte. Hun bruker en teaterscene som metafor på sinnet: Du er teatersjefen. Dersom du vil bli en vellykket teatersjef, må du lære deg å observere objektivt i stedet for å se det som skjer, med dine gamle fordommer som briller. Du bør kunne beskrive og skille mellom tanker, følelser og handlingsimpulser uten å dømme. Og du bør kunne delta og styre det som skjer på scenen, med smidighet og spontanitet her og nå. Boken beskriver med eksempler hvordan dette kan foregå i dagliglivet.

Anna Kåver har en litt annen innfallsport som også tittelen *Hvem bestemmer i ditt liv? Om oppmerksomt nærvær* antyder. Mange mennesker sliter seg ut i et stadig mer intenst jag etter å forandre seg selv og å skape seg selv. «Aksept» kan være nøkkelen til å komme ut av denne «krigen mot deg selv» og til å kunne bli mer lykkelig: «Med akseptering mener vi å velge å se, ha og holde ut med både den indre og den ytre virkeligheten uten å flykte, unnvike, forvrengte eller dømme den, og å handle ut fra denne virkeligheten på en effektiv måte og en måte som fører oss nærmere våre verdier og mål». Boken er en praktisk guide til hvordan man i hverdagen kan trene seg opp til å møte den lidelsen som alltid vil være til stede i et menneskes liv. Hun viser hvordan denne livsholdningen, paradoksalt nok, er mer effektiv hvis man ønsker en endring.

Begge bøkene gir et innblikk i hva som menes med «den tredje bølgen» innenfor kognitiv atferdsterapi. De er lettleste og praktiske. Personlig synes jeg Åsa Nilssonnes bok er litt *for* lettest, eksemplene hun tar fra hverdagen, virker litt enkle, det blir litt for «1-2-3: lykkelig» etter min smak. Jeg synes også referansene til zen-litteratur virker litt påklistret. I zen-litteratur blir det understreket at målet med tilværelsen er å utslette ego, at årsaken til menneskelig lidelse er at vårt egoistiske begjær ikke tillater at vi kan være til stede her og nå. Deres beskrivelse av aksept må forstås i denne sammenhengen. Zen-meditasjon er ikke en metode til å oppnå mer privat nytelse, men en vei du kan gå dersom du søker åndelig vekst. Åsa Nilssonne gir ikke uttrykk for å ha noe imot ego eller den private nytelse, snarere tvert imot, og i så måte står hun trygt plantet i vestlig psykologi og tenkning.

Anna Kåver klarer i større grad å beskrive hvordan den vestlige «krigen mot oss selv» trolig er dømt til å mislykkes. Hun beskriver mer troverdig hvordan den daglige kampen mellom å flykte og å akseptere kan arte seg, og hvilke muligheter vi har midt i denne kampen. Men det virker som grunntanken likevel er at livet er en slags privat konkurranse mellom deg selv og dine begrensninger; veien til lykken er å vinne denne konkurransen.

Drømmen om fred og ro og en tilstand av varig lykke gjør at mange mennesker i dag lar seg inspirere av østlig livsfilosofi og religion, slik også Åsa Nilsonne beskriver at det skjedde med henne: «den (livsholdningen) var så vesensforskjellig fra det jeg tidligere hadde opplevd i kristne og muslimske samfunn.» Hva som er vesensforskjellen mellom østlig og vestlig tankegang, kommer ikke godt frem i noen av disse bøkene.

Likevel: jeg tror disse bøkene kan være en fin innfallsport til en ny måte å takle hverdagens store og små utfordringer på for mange mennesker. Etter min mening trenger vi denne type bøker og også bøker som fortsetter der disse slutter, nemlig med å beskrive *hvorfor* vi eventuelt må nå våre private mål, og *hvorfor* vi eventuelt skal akseptere våre liv. Men da er man kanskje forbi psykologiens virkefelt og langt inn i filosofi-ens, kanskje til og med religionens?

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 43, nummer 5, 2006, side 518-519*

**TEKST**

**Svein Gran**, Psykologspesialist, poliklinikkleder på Sola DPS