

Lær å **være til stede** med mindfulness

Vandrer tankene ofte bort fra det du driver med? Og stresser du alltid over det neste du skal gjøre – i dag, i morgen og i neste uke? Heldigvis finnes det råd. Du kan bli kvitt uvanene og lære å være til stede i øyeblikket. Mindfulness, eller oppmerksomhetstrening, kan også styrke hukommelsen og hjelpe deg av med både stress, hudproblemer og en rekke andre lidelser.

Vinden kaster regnet støtvis inn mot store vinduer. Men det enser du ikke. Alle sanser og all oppmerksomhet er konsentrert om å kjenne hvordan det føles å gå på sokkelesten med tregulvet under føttene.

Du kjenner foten senke seg. Hælen får kontakt med det kjølige parkettgulvet og sender raskt følelsen videre til tåballene, som fører bevegelsen videre helt ut i tærne før foten slipper gulvet igjen. Og deretter kjenner du hvordan musklene i lårene og leggene vekselvis spenner og slapper av når du løfter benet, fører det frem og setter foten i gulvet.

Dette kan være deg på et intensivkurs i oppmerksomhetstrening, kunsten å være nærværende. Sokkelest-

treningen er en innendørsutgave av såkalt walking meditation, som den vietnamesiske zenbuddhistiske munken, læreren og fredsaktivisten Thich Nhat Hanh har gjort kjent og populær over hele verden. Og den er et viktig ledd i det antistressprogrammet som Mr. Mindfulness selv, amerikaneren Jon Kabat-Zinn, har utviklet.

Fra offer til observatør

Det å være til stede og oppmerksom i øyeblikket er i seg selv en buffer mot stress, for akkurat i skjæringspunktet mellom fortid og fremtid, "nået", finnes det ikke stress, bare sinnsro. Vi kan derfor endre opplevelsen av stress ved å endre måten vi oppfatter situasjonen på.

Fysioterapeut Anne Bolstad er

spesialist i helse- og miljøarbeid og instruktør i oppmerksomhetstrening, og hun opplever det som en veldig god metode for stressreduksjon og mestring av stress. Hun leder stressmestringskurs ute i bedrifter og har jevnlig stressmestringsveiledning med enkeltpersoner i jobben som bedriftsfysioterapeut. I det siste har hun gjennomført flere kurs i uken og holder også kurs for privatpersoner.

– Ofte reagerer vi automatisk i stressede situasjoner. Ved å bli mer oppmerksom på hva som skjer i det øyeblikket noe stresser oss, kan vi endre automatiske tanker og reaksjoner til bevisste tanker og reaksjoner. Da endrer vi oss fra å være offer til å være observatør av tankene og stressimpulsene våre, og slik kan vi unngå

Historien bak mindfulness

Mindfulness er ingen ny oppfinnelse. Tvert imot er det snakk om en videreutvikling av prinsipper som man innenfor zenbuddhismen og yogatradisjonen har levd etter i tusenvis av år. For snart 30 år siden ble mindfulness "funnet opp" igjen av Jon Kabat-Zinn, en amerikansk lege og professor i medisin ved universitetet i Massachusetts. Han utviklet det nå kjente MBSR-programmet (Mindfulness Based Stress Reduction) og grunnla en stressklinik, der man fremdeles behandler mennesker med stress og kroniske sykdommer ved hjelp av trening i nærvær og aksept. I dag blir klinikken betraktet som det største senteret for mindfulness.



Slik trener du oppmerksomheten:

- * Sett deg ned, og lukk øynene – og begynn å lytte til den rolige pusten.
- * Lytt til hvert eneste åndedrag, og følg pusten ut i alle deler av kroppen.
- * Legg først merke til hvordan pusten går helt ned i tærne: Blir tærne varme eller kalde? Prikker de?
- * Kjenn at pusten beveger seg videre opp i bena og til korsryggen, ryggen og magen, mens du blir mer og mer avslappet.
- * Følg pusten videre opp til brystet, skuldrene, nakken, armene og ut i hendene.
- * Avslutt med å være oppmerksom på halsen og ansiktet mens du puster langsomt inn og ut.

at de tar overhånd. Å stoppe opp og være oppmerksom på kroppen eller pusten er nært knyttet til det å oppdage og se ting slik de virkelig er. Da får vi et pusterom til å tenke klart og enten la ting gå eller handle hensiktsmessig, mener Anne Bolstad.

Hun sier at økt oppmerksomhet kan gjøre at man oppdager hvilke valgmuligheter man har og dermed kan velge bevisst, i stedet for

at autopiloten setter i gang en uhen-siktsmessig stressreaksjon.

Møt verden med nærvær og aksept

Ifølge Bolstad er vanlige stressfaktorer bekymringer for fremtiden og ubehagelige gjentatte tanker og frustrasjon over ting som er eller har vært:

– Oppmerksomhetstrening kan være et hjelpemiddel til å fri deg fra frustrerende tanker, savn og bekym-

ringer og være bevisst til stede her og nå. Når du slutter å gruble over det som allerede har skjedd, og lar være å bekymre deg om det som kanskje kan skje, er du fri til å oppleve og handle her og nå, og det forebygger følelsen av at livet løper fra deg. Når du møter verden og deg selv med nærvær, aksept og tillit, øker avspenningen og kvaliteten i hverdagen, fortsetter hun. ▶

14 tegn på at du ikke er helt til stede

1. Du lytter ikke til hva folk sier til deg – du spør om det samme flere ganger.
2. Du tenker på jobben mens du lager mat.
3. Du glemmer ting – du finner f.eks. ikke nøklene.
4. Du sjekker e-post mens du snakker i telefonen.
5. Du ser på tv mens du spiser.
6. Du spiser uten å smake maten og uten å kjenne etter når du er mett.
7. Du går fra ett rom til et annet – og glemmer hva du skulle hente.
8. Du går en tur uten å se hvor du går fordi du er opptatt av tankene dine.
9. Du hører ikke på signaler fra kroppen som forteller deg at den er sliten og trett.
10. Du glemmer avtaler med andre mennesker.
11. Du har sex, men tenker på noe helt annet.
12. Du gir en klem uten å legge merke til den andre personen.
13. Du trener på tredemøllen mens du ser på tv.
14. Du snakker i mobiltelefonen mens du er i butikken.

► Oppmerksomhetstrening (OT) er avspennings- og nærværøvelser som er hentet fra tusen år gamle prinsipper fra østlig innsiktsmeditasjon, men tilpasset vestlig livsstil.

– Du kan øve i hvilken som helst posisjon (stående, gående, sittende og liggende), og når du måtte ha behov for det i hverdagen. OT består av ulike øvelser fra meditasjon, kroppsregistrering (oppmerksomhet rettet mot ulike kroppsdelar) samt yoga til å øve på nærvær i vanlige dagligdags aktiviteter som å gå, snakke, lytte, spise, dusje, vaske opp osv., understreker OT-instruktør og fysioterapeut Anne Bolstad.

– Fellestrekket er at du øver på å være bevisst til stede i egen kropp og det du gjør. Sentralt i øvelsene er at du øver deg på å ha en nøytral aksepterende holdning til det du opplever, kjenner og tenker, forklarer hun.

Ifølge Anne Bolstad kan OT på sikt være en selvutviklingsmetode.

– Via økt kjennskap til deg selv utvikler du den emosjonelle intelligensen og øker evnen til selvhjelp og stressmestring. Økt oppmerksomhet og aksepterende holdning generelt kan gjøre at du får mer tillit til deg selv. Aksept gir både ro og rom for endring. Oppmerksomhetstrening

kan på sikt bidra til at du får mer glede av omgivelser og aktiviteter, og at du blir mer takknemlig for det som er. Det er ved å være til stede mentalt og kroppslig i øyeblikkene at du kan oppleve glede og nytelse, avslutter OT-instruktør Anne Bolstad.

Ikke noe magisk eller mystisk

Oppmerksomhetstrening kan få sykmeldte tilbake i arbeidslivet. Det bekrefter Michael de Vibe, som er svært opptatt av hvordan han som lege kan støtte pasientens egne evner til å bli bedre. Han har selv deltatt på et åtteukers kurs i MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) ved University of Massachusetts. Han kurer ansatte i helse- og sosialsektoren i oppmerksomhetstrening, underviser i metoden på Diakonhjemmets høyskole og holder på med utdanning av OT-instruktører blant ansatte ved universitetssykehuset i Tromsø.

– Jeg har i mange år brukt oppmerksomhetstrening i behandlingen av pasienter med stressrelaterte lidelser. Det er ikke noe magisk eller mystisk. Alt i livet vårt er avhengig av vår oppmerksomhet. Det vi ikke er oppmerksom på, kan vi ikke gjøre noe med, selv om det ofte fortsetter å påvirke oss. Det viser seg at

Lær å være til stede – hjemme eller i eksotisk natur

Den letteste måten å trene oppmerksomheten på er ved å kjøpe en cd med instruksjoner og enkle øvelser. Da kan du i ro og mak bli vant til øvelsene hjemme i egen stue. Etter hvert som du får mer erfaring, kan du gjøre øvelser på toget eller bussen på vei til jobb om morgenen eller på et møte i løpet av dagen.

Andries J. Kroese holder kurs i oppmerksomhetstrening, både grunnleggende kurs og for dem som vil bli instruktører. Han arrangerer også firedagerskurset Mindfulness og vandring i Toscana i mai (mer informasjon på www.scat.no). Mindfullife Institute i København arrangerer kurs i mindfulness på Bali i juni og på den greske øya Tilos i august. Informasjon om disse kursene finner du på www.mindfullife.dk.



Synes du
det er
vanskelig å
sitte stille?

Gående oppmerksomhet

Walking meditation – også kalt mindful walking – er en aktiv form for oppmerksomhetstrening. Ideen er at du skal nyte selve følelsen av å gå uten å tenke på hvor du skal.

Slik gjør du det

- * Finn en rute i nærheten, f.eks. trappen opp til leiligheten eller grusgangen bort til inngangsdøren. Bestem deg for å være helt oppmerksom hver gang du går denne strekningen.
- * Lytt til pusten, og legg merke til hvert skritt du tar – se for deg at du er en tiger som går langsomt, og kjenn at du går med like mye verdighet.
- * Oppdager du at du har kommet halvveis uten å ha lagt merke til hvor eller hvordan du gikk, snur du og starter forfra.
- * Stopp opp når du oppdager at oppmerksomheten har glidd over i tanker, og stå stille til du er helt til stede. Du kan gjerne smile litt for deg selv mens du går! Det hjelper deg til å føle deg avslappet og vennlig og får deg til å slappe mer av.

dersom vi øver oss i å la oppmerksomheten hvile i nået, skjer det en selvregulering av kropp og sinn som lar seg måle på mange måter, forklarer Michael de Vibe.

Han påpeker at dette er en helsefremmende metode basert på kroppens og sinnets egen evne til selvregulering, og at det derfor er noe alle kan ha nytte av.

– Dersom psykoterapeuter praktiserer dette en time om morgenen før de gir terapi, øker utbyttet av terapien for pasientene. Og de personlige egenskapene som regelmessig praktisering av dette gir, nemlig større selvaksept, økt toleranse for egne tanker og følelser, bedre evne til tilstedeværelse og innlevelse samt økt følelse av å være knyttet til omgivelser og medmennesker, er de egenskapene som kjennetegner fremragende terapeuter, sier Michael de Vibe.

Han oppfordrer alle til å prøve en daglig øvelse i to uker for å bedømme selv om det virker, og legger til:

– Ingen ting er som egne erfaringer. Faktisk tror jeg at man bør satse på dette for å motvirke sykliggjøring og offerrollen som biomedisinen ofte gir opphav til. Men som alt annet vi ønsker å lære, så må det øvelse til, avslutter Michael de Vibe. □

Les mer om oppmerksomhetstrening
Ragnar Kvam og Michael de Vibe
Nå-tilstedeværelse i hverdagen, bok og cd med øvelser.
Henv.: mdevibe@online.no

Andries J. Kroese, bok og cd med øvelser: www.scad.no

Anne Bolstad, OT-instruktør:
www.batteriladingogstressmestring.no

Dette skjer i kroppen

Når du trener oppmerksomheten, skjer det positive forandringer i hjernen:

Du blir gladere

Aktiviteten i høyre pannelapp (som styrer følelser som irritasjon, sine, angst, depresjon og avsky) skyves over til venstre pannelapp (som styrer følelser som entusiasme, nysgjerrighet, glede og lykke). Det betyr at du blir et gladere menneske, og eventuell angst dempes.

Tykkere hjernebark

Hjernebarken blir tykkere i de områdene som styrer oppmerksomhet, avansert tenking og planlegging.

Hjernen samarbeider

Samarbeidet mellom de to hjernehalvdelenes blir bedre.

Nye hjerneceller

Du danner nye hjerneceller, og får samlet en større hjernekapasitet.

Hullene lappes

Hullene som stresshormonet kortisol lager i hippocampus ved langtidsstress, reparerer seg selv.

Kilde: dr. Richard Davidson, amerikansk hjerneforsker