

vigtige og omfattende ingredienser i et menneske, at de ikke bare kan klares på en session eller to” (s.159).

Denne beskrivelse af et terapiforløb er også en beskrivelse af den afgørende ingrediens i terapi, der handler om terapeutens empatiske evner og ”det helt særlige samspil mellem to personer, klient og terapeut, der kan finde sted i en terapi – et bevægende samspil, der kan være berigende for begge parter” (s.160).

Med dette citat vil jeg slutte. Bogen med integration af teori om både krop, sind og omverden giver viden og inspiration, også til at bruge i andre terapeutiske tilgange, og den vil blive en del af pensum på Hildebrand Institutet

Vivian Hansen
Psykoteraapeut MPF

REDUKTION AF STRESS



Jon Kabat-Zinn: Lev med livets katastrofer. Sådan bruger du kroppens og sindets visdom til at håndtere stress, smerte og sygdom. Dansk Psykologisk Forlag. 2. rev. udgave. 696 sider, kr. 429.

Det er med stor glæde og entusiasme at anmelderen i skrivende stund sidder på Kreta og genlæser den danske genudgivelse af Jon Kabat-Zinns mesterværk, som jeg selv læste på engelsk første gang i 2008. Pudsigt nok har bogen en forbindelse til Kreta. Kabat-Zinn gav oprindeligt bogen titlen *The Full Catastrophe Living*, fordi en replik i filmatiseringen af Niko Kazantzakis roman *Spil for mig, Zorbas* vendte tilbage til ham igen og igen. Filmen *Zorba*

– grækeren foregår på Kreta og handler om den sorgløse Zorba, der forsøger at lære sin mere tungsindige amerikanske ven at nyde livet. Zorba bliver spurgt: ”Har du nogensinde været gift?” og svarer: ”Selvfølgelig har jeg været gift; job, kone, hus, børn – livets fulde katastrofer!” Og netop dét handler denne bog om; menneskelivet med alt hvad det indebærer af katastrofer; glæde, sorg, smerte, fred, forelskelse, adskillelse – tilstande, vi mennesker oplever fra tid til anden, og som potentielt kan forårsage ’stress’. Kabat-Zinn ønskede at lære folk at kunne håndtere livets stress selv gennem kroppens og sindets visdom. Bogen anviser en vej hertil i form af det 8-ugers MBSR-program, han i 1979 udviklede som biolog og forsker ved *University of Massachusetts’ Medical School* i Boston.

Siden første udgivelse af bogen i 1991 er der sket meget, ikke mindst inden for forskningen i mindfulness. I 2005 var der i den forsknings- og lægevidenskabelige litteratur omkring 100 artikler om mindfulness og dens kliniske anvendelse. I 2013 var der til sammenligning over 1500 artikler og bøger om emnet. Ikke desto mindre fremhæver forfatteren i sit forord, at den nye udgave ikke er ændret, men udvidet, og at han ikke har ønsket at gå på kompromis med, hvad mindfulness egentlig handler om, nemlig virkelige menneskers liv, folks historier og det, der rører ved noget ganske særligt iboende i os, nemlig vores evne til at acceptere tingenes tilstand, selv når det lader til at være mest umuligt.

Kort fortalt handler mindfulness om at ’optræne’ en særlig medfødt evne til at være opmærksomt nærværende i forhold til alle indre og ydre indtryk, der opstår og ophører i vores krop, tanker og følelser. En nærværsevne,

der åbner ind til et rum, hvor vi kan observere vores tilstande mere neutralt som momentane og konstant foranderlige begivenheder. I modsætning til at gå ind i deres indhold, blive opslugt af dem og lade dem styre vores reaktioner. Metoden består i at kunne lade kropslige smerter, sindstilstande af uro, angst, nedtrykthed og alle andre behagelige, ubehagelige og neutrale tilstande være til stede, frem for vanemæssigt at forsøge at kæmpe mod dem, flygte fra dem eller dulme dem. I mindfulness skabes der et indre laboratorium, hvor tingene i stedet undersøges, ikke-dømmende og nysgerrigt, som tilstande, der kommer og går.

Mindfulness er egentlig en anvisning i meditation, som oprindeligt stammer fra den lære, der blev overleveret for 2600 år siden af Buddha. Det program, der beskrives i bogen, henvender sig dog til et vesterlandsk publikum i en ikke-religiøs sammenhæng og bygger på forfatterens egen forkærlighed for og mange års erfaring med buddhistisk meditation og yoga. Man behøver ikke at være buddhist for at lave mindfulness. Det er tilgængeligt for os alle så naturligt som at trække vejret.

De første kapitler består af en omfattende beskrivelse af træning i mindfulness gennem grundige forklaringer af de enkelte elementer og praktikker i 8-ugers programmet for mindfulness-baseret stressreduktion, MBSR: opmærksomhed på sanser, opmærksomhed på åndedræt, kropsscanning, mindful yoga, meditation på lyde, tanker og følelser, gående meditation, fordybelse i stilhed. Desuden trænes i de uformelle praktikker som at bringe mindfulness ind, når man spiser, går i bad, transporterer sig, kommunikerer osv. På den måde er bogen en manual for programmet, og læseren

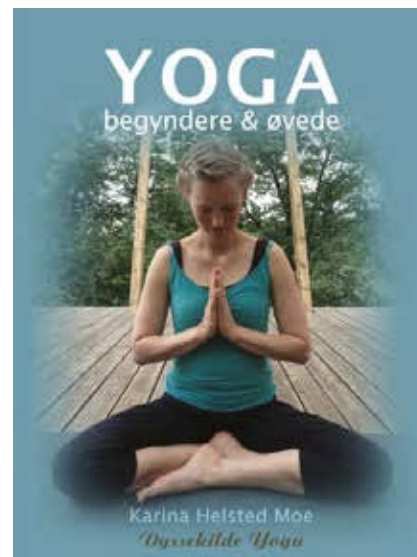
føres trygt og venligt igennem de forskellige faser, hvor hver eneste detalje ikke blot har en vigtig sundhedsmæssig virkning, men også bærer en dyb visdom om menneskets natur. Ingen mindfulness uden *heartfulness*, og dette formidles i et sprog, der oser af nærvær, klarhed og hjertelighed.

Programmet hedder stressreduktion og omhandler stress såvel bredt som snævert – fra den personlige stress, han kalder tidsstress, søvnstress, menneskestress, rollestress, arbejdsstress, madstress, og til den altomspændende verdensstress, vi alle er en del af. Aldrig har vi været så fortravlede, og aldrig har så mange mennesker været ramt af sygdomme forårsaget af stress. Det forklares, hvordan vi i det moderne samfund bevæger os ind i et nyt paradigmeskift, hvor tidligere sygdomsopfattelse er stærkt på vej til at blive skiftet ud med et syn på behandling, hvor patienten selv i højere grad sidder inde med redskaberne til at hjælpe sig selv ud af sygdom og lidelse. Dette er gode nyheder, og vi ser allerede mindfulness anvendt forebyggende uden for sundhedsvæsenet fx i skolevæsenet. I England anbefales mindfulness ligefrem officielt som et sundhedsprogram på lige fod med andre interventioner.

Bogen kan læses med stort udbytte af alle, syge som raske, lægmand som fagmand, unge som gamle, mænd som kvinder, både som en fagbog og som den selvhjælpsbog, den også er. For mig personligt har den været alt-afgørende for mit virke som mindfulness/MBSR-lærer, idet den udgør manualen i det daglige arbejde med mine grupper i min klinik.

Rikke Braren Lauritzen
Psykoteraeut MPF

YOGA PÅ DVD



Karina Helsted Moe: Yoga, begyndere & øvede. DVD. Dyssekilde Yoga. 2 t. 5 min., kr. 200.

Karina Helsted Moe er uddannet fysioterapeut, psykoterapeut MPF og yogalærer. Hun har praktiseret yoga siden 1990, har undervist fra 2003 og har nu udgivet en yoga-DVD med tre programmer: Et meditativt program på 25 minutter, som er godt før sengetid, og to klassiske yogaprogrammer på henholdsvis 65 og 35 minutter. Udgangspunktet er den klassiske yogaform, hatha. Der lægges vægt på åndedrættet, og øvelserne er tilrettelagt omkring nakken, rygsøjlen, hofted og skulderled. Under afspændingen