

BEVIDST NÆRVÆR

MINDFULNESSBASERET STRESSREDUKTION – II

AT HANDLE OG AT VÆRE

AF RIKKE BRAREN LAURITZEN

Jeg vil i denne artikel skitsere, hvordan man behandler stress med den såkaldte mindfulness-metode, som på dansk er oversat som bevidst nærvær. Desuden vil jeg redegøre for, hvordan klienter med stress, og mennesker i almindelighed, kan bruge denne 'livsvisdom' – ikke kun som en akut behandling, men som en metode til livslang personlig udvikling, der på sigt gør os til vores egen terapeut; vores eget daglige værktøj til håndtering af mentale og emotionelle forstyrrelser.

Stress er danskernes nye folkesygdom og er i dag årsag til en af statens største udgifter, når det kommer til sygefravær, langtidssygemeldinger, læge, psykolog og terapeutisk behandling. En rundspørge blandt eksperter på Internettet fortæller, at der i dag er 430.000 stressramte, og en fjerdedel af alle sygemeldinger er stressrelaterede. Arbejdsskader forårsaget af psykiske lidelser, herunder stress, koster årligt det danske samfund 2,6 mia. kroner, vurderer professor i sundhedsøkonomi Keld Møller Pedersen fra Syddansk Universitet. Stress rammer også vores børn. Ifølge BUPL har godt hvert femte barn symptomer på stress, og hvert fjerde barn, som indlægges på en psykiatrisk afdeling, har en stressrelateret lidelse. Og mere end hver fjerde teenager føler sig stresset.¹

Stress er kroppens svar på ubalance/overbelastning. Er man stresset over længere tid, reagerer kroppen på det. De biologiske mekanismer ved stress er i vidt omfang blevet klarlagt i de senere år. De omfatter komplicerede ændringer i hormoner (især stigning i kortisol) og signalsubstanter (især adrenalin, noradrenalin og sero-

tonin). De fysiske symptomer er bl.a. muskelspændinger, hjertebanken, hovedpine/migræne, træthed, øget forbrug af stimulanser, ændret appetit, svimmelhed, besvimelse, forværring af kroniske lidelser, forhøjet blodtryk, hjertekarsygdomme og i værste fald død.

Men der er også psykiske reaktioner ved stress. Svær og langvarig stress påvirker hjernen i en sådan grad, at en del af hjernen (hippocampus) skrumper. Samtidig vokser en anden del af hjernen (amygdala), hvilket medfører øget risiko for at udvikle frygt, angst og depression. De psykiske symptomer er typisk rastløshed, koncentrationsbesvær, manglende sexlyst, irritabilitet, grådlibilitet, indesluttethed, modløshed, ændret selvværdsfølelse, aggressivitet, magtesløshed, hukommelsesbesvær, udbændthed, uforklarlig angst og depression.

Ifølge Stressforeningen menes stress at være årsag til halvdelen af alle depressioner og angstlidelser.²

Hvad stresser os?

Stress skal helst behandles i tide, mens personen stadig er i job. Går der for lang tid, kan stress udvikle sig til svært helbredelige fysiske og psykiske lidelser. Hvordan kan vi forebygge stress og lære at håndtere og behandle det?

Overordnet kan man sige, at stress er de forandringer, der opstår i organismen som følge af ydre eller indre påvirkning. Stress er en biologisk reaktion, der udløses, når man udsættes for en påvirkning, en stressor. Det skal dog under-

¹ Faktuelle tal hentet fra: DR-undervisningsside om stress.

² DR-undervisningsside om stress.

streges, at det er meget individuelt, hvordan vi reagerer på en stressor. Reaktionen afhænger af, hvad vi føler i stresssituationen, eftersom det er følelserne, der frembringer reaktionen. Følgende oversigt viser, at stressorer har mange mulige ansigter og kan være såvel:

- *Fysiske*, som varme/kulde, støj, trafik, mennesker, produkter, mad og væske, sex.
- *Psykologiske*, som konflikter, vrede, skuffelser, bekymringer, afvisninger, forelskelse. *Frygten* for ikke at slå til, ikke at blive elsket, straf og kritik, at blive syg, at dø, at miste. *Ambitioner* om at slå til, at blive elsket, at opnå ros og accept, at opnå prestige og velstand.
- *Biologiske*, som smerter, sygdom, svangerskab, tidspres.
- *Eksistentielle*, som dødsfald i familien, skilsmisse, fængselsdom, afskedigelse, sygdom, jobskifte, familieførøgelse, økonomisk krise, flytning, pensionering.³

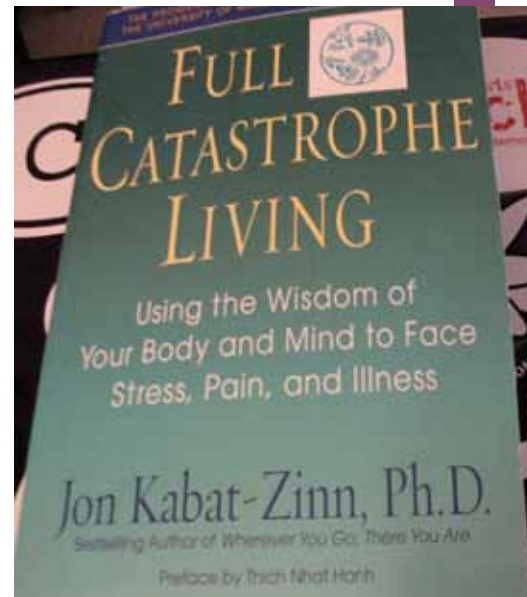
Som det fremgår, er stress altså i høj grad proportionalt med, hvordan vi befinder os i livet, fysisk, psykisk, biologisk og eksistentielt. Nogle stressorer kan vi selv gøre noget ved, andre overhaler os indenom som en del af livets rutsjeture. Vi kan godt lave livsstilsændringer, såsom kost og motion, og også på det organisatoriske plan, fx på arbejdspladserne, men når det kommer til den psykiske del af stressen, som måske har rødder helt ned i det eksistentielle, er det kun os selv, der kan gøre arbejdet, fx i et terapeutisk selvudviklingsforløb.

Mindfulnessbaseret stressreduktion

Begrebet Mindfulness er oprindeligt en meditationsform fra den østerlandske buddhistiske tradition. Mindfulness optrænes her gennem vidnemeditation eller neutral iagttagelse (*Sanskrit Vipashyana* meditation), hvor man træner

³ Fra Center for stress' undervisningsside.

evnen til blot at observere sindets tankestrøm, dvs. uden at vurdere og dømme, men hvor man i stedet anlægger en blid, accepterende, nysgerrig og medfølelse indstilling til det, som kommer og går. Men for buddhister er meditation ikke kun mental træning. Fokus er først og fremmest på at udvikle kærlighed og medfølelse, eller som Dalai Lama siger: *"We can live without religion and meditation, but we cannot survive without human affection!"*



I dag får flere og flere behandlere øjnene op for en metode til behandling af stress med afsæt i Østens meditationsteknikker i kombination med kognitiv psykologi, som har fået betegnelsen *mindfulness-baseret stress-reduktion* (MBSR). Metoden introduceredes tilbage i 1979 af ph.d. Jon Kabat-Zinn og var i de første år et beskedent program, som fik sit egentlige gennembrud i 1990, hvor Kabat-Zinn udgav sin første bog *Full Catastrophe Living*, som indeholdt detaljerede beskrivelser og instruktioner i alle facetter af det stressreducerende program, han havde udviklet i sin stressklinik i Massachusetts.

Handlemodus og værensmodus

Efterfølgende beskrives mindfulness eller bevidst nærvær med en psykologisk vinkel og ud fra psykologiske begreber for at skitsere den psykoterapeutiske model og metode, der bruges i dag som behandling af bl.a. stress, angst, depression, psoriasis, spiseforstyrrelser og misbrug.



Der er aldrig noget, der er sket i fortiden; det skete i Nuet. Der sker aldrig noget i fremtiden; det sker i Nuet. Det er indlysende, at fortid og fremtid ikke har nogen selvstændig eksistens. På samme måde som månen ikke selv lyser, men kun kan reflektere solens lys, er fortid og fremtid kun blege afspejlinger af Nuets lys, kraft og virkelighed. I det øjeblik, du forstår det, sker der et bevidsthedsskift fra sind til Væren, fra tid til nærvær. Pludselig føles alting levende og udstråler energi og væren.

Eckhart Tolle

Metoden går i sin enkelthed ud på at være fuldt til stede i nuet og træne sig selv i at observere og identificere såvel behagelige, ubehagelige og neutrale tanker uden at dømme eller vurdere dem. Vi erfarer, hvordan tanker og følelser kommer og går som skyerne på himlen, hvor nogle indimellem er flygtige, indimellem grå og for-tættede og andre gange helt fraværende og efterlader en klar lyseblå himmel.

Når vi praktiserer bevidst nærvær, finder vi et alternativ til de ukontrollable, selvforstærkende, selvdestruktive tanker, som opstår automatisk i sindet, når vi er påvirket af negativ stress, udbrændthed og depression. Dette er langt fra en nem træning, om end metoden forekommer simpel at 'forstå'. Men bevidst nærvær kan og skal ikke forstås. Det skal opleves og erfares indefra.

Når man er deprimeret som den yderste konsekvens af langvarig stresspåvirkning og udbrændthed, får tankerne karakter af grublerier, også kaldet rumineringer eller ruminative tanker. Hvor vi bilder os ind, at disse grublerier hjælper os med at udrede vores tristhed, virker de faktisk modsat direkte selvforstærkende på de negative tanker. Vi tror som udgangspunkt, at vi ved at analysere og forsøge at finde løsninger på vores psykiske smerte kan eliminere den eller knuse problemerne, det vil sige vi forsøger på bedste vis at handle os ud af problemet. At ville handle os ud af vores problemer, af nogle kaldet *handlemodus*, er faktisk på mange måder årsagen til vores problem, fordi følelser ikke kan problemløses. Handlemodus virker selvforstærkende og lægger ved til den nedadgående spiral af ruminative grublerier.

Det, man i mindfulness forsøger at sætte i stedet for handlemodus, kaldes *værensmodus*. Det er en tilstand, som har som sit ypperligste formål at få os tilbage til nuets væren. Langt størstedele-

len af vores liv bruger vi på at lægge planer for fremtiden eller tænke tilbage på fortiden og det, som var engang. Når vi styres af fremtidens mål, overmandes vi ofte af følelser som angst, frygt og bekymring, hvilket bevirker, at vi risikerer at gå i stress. Og når vi tænker tilbage på fortiden, er det ofte med vemod, sorg og længsel efter den svundne tid, som vi godt ved ikke kommer tilbage. Men at livet udfolder sig lige nu og her, i dette øjeblik, det glemmer vi at påskønne i vores stræben efter at være et andet sted end der, hvor vi er. Eller som Eckhart Tolle så smukt beskriver det: ”Der er aldrig noget, der er sket i fortiden; det skete i Nuet. Der sker aldrig noget i fremtiden; det sker i Nuet. Det er indlysende, at fortid og fremtid ikke har nogen selvstændig eksistens. På samme måde som månen ikke selv lyser, men kun kan reflektere solens lys, er fortid og fremtid kun blege afspejlinger af Nuets lys, kraft og virkelighed. I det øjeblik, du forstår det, sker der et bevidsthedsskift fra sind til Væren, fra tid til nærvær. Pludselig føles alting levende og udstråler energi og væren.” (Tolle 2002 s. 65)

Bevidst nærvær

Bevidst nærvær er en tilstand, hvor vi får mulighed for at mestre vores egne tanker. Ved at lære at registrere dem med accept, uden fordømmelse og irritation, kan vi blive så godt bekendt med vores tankemønstre, at vi kan godtage, at de *kommer* til os, men ikke *er* os og dermed ikke får lov at styre os. I den kognitive psykoterapi hænger tanker, følelser, kropsoplevelser og adfærd tæt sammen. Vi har typisk en oplevelse, som afstedkommer en tanke, positivt/negativt/ neutralt ladet, som giver os en følelse i kroppen og måske også en fysisk kropsoplevelse, som er positiv/negativ og måske udløser en handling.

Et eksempel, som er brugt til at illustrere dette, er at observere, hvilke følelser, tanker og kropssansninger der forekommer, hvis man forestil-

ler sig at sidde derhjemme en aften, hvor man har en aftale med en ven, men vedkommende er nu en halv time forsinket. Stilles spørgsmålet til forskellige mennesker, får man en række forskellige svar:

- Jeg tænker, at vedkommende nu er forsinket igen. Jeg bliver irriteret og mærker uro i kroppen. Jeg ringer for at høre, hvor hun bliver af.
- Jeg tænker, at vedkommende har svigtet mig. Jeg bliver ked af det og mærker en knugen i maven. Jeg foretager mig ikke rigtig noget.
- Jeg tænker, at der måske er sket noget med vedkommende. Jeg bliver bange og får ondt i maven. Jeg ringer til politiet for at høre, om der er sket en ulykke i nærheden.
- Jeg tænker, at vedkommende nu igen har glemt vores aftale. Jeg bliver vred og mærker en sitren i kroppen. Jeg ringer for at skælde hende ud.
- Jeg tænker, at hun nok bare er forsinket og ikke har haft mulighed for at ringe. Jeg er sikker på, at hun kommer så hurtigt som muligt. Jeg glæder mig til, at hun kommer, og er afslappet i kroppen. Jeg går ud og sætter vand over til te (Hecksher 2010 s. 50).

Som eksemplet viser, kan den samme situation fremkalde mange forskellige tanker, som afhænger af de erfaringer, vi har gjort os i livet. Hvis vi identificerer os med tankerne, vil vi reagere tilsvarende, og tanker kan gøre os stressede, angstede og deprimerede. Vi reagerer automatisk på vores tanker, og hvis vi ikke lægger mærke til det, kan de styre vores liv. Men når vi erfarer på egen krop, at tanker kun er *mentale konstruktioner* og ikke virkelighed, får vi et særdeles brugbart redskab til at lade dem være, som de er, og gradvis skabe fleksibilitet i tænkningen og øge muligheden for at styre opmærksomheden.

MBSR metoden

Mindfulnessbaseret stressreduktion er bygget op som et program, hvor det anbefales at gennemgå en nøje fastlagt træning over otte sessioner. Der er fire vigtige stadier i denne proces: Den *psykoedukerende*, den *selvobserverende*, den *selvregulerende* og den *helende, selvfrigørende*.

Det er essentielt, at klienten er helt med på tankegangen bag metoden og selv udviser interesse for at gå ind i et decideret træningsprogram. Her er det vigtigt også at berøre personens egne forestillinger og forventninger samt begrænsninger og barrierer i forhold til processen og resultatet.



foto: Sharon Pruitt



Foto: Stefano Liboni

1. Psykoedukation

I den indledende psykoedukerende fase undervises klienten gennem forklaring af den kognitive model i, hvordan tanker og emotioner styrer vores handlinger helt grundlæggende. Hvordan tanker og følelser påvirker vores kropoplevelser og giver anledning til forskellige reaktionsmønstre. Målet er at skabe bevidsthed om, hvordan klienten selv fungerer kognitivt, og spørge ind til konkrete udsagn om de indre tanker og monologer, personen er præget af. Eksempel

kan være: ”Jeg forstår ikke, hvorfor jeg bliver så nedtrykt, når andre virker så glade. Hvad er der i vejen med mig, jeg føler ikke, jeg kan finde ud af noget.” Vi taler om, hvad disse tanker gør ved vores sindsstemning, kropstilstand og reaktionsmønstre i hverdagslivet.

En måde at illustrere modellen på kan være at opstille tre elementer:

A: Den *faktuelle* begivenhed (det som reelt sker, hvis man fx videooptog det).

B: Vores *tolkning* af det (den løbende indre fortælling, som ofte forveksles med kendsgerningerne).

C: Vores *reaktion* (følelser, kropsoplevelser og adfærd).

Her er det brugbart at give eksempler på, hvordan vi ofte ser situationen (A) og reaktionen (C), mens vi er ubevidste om fortolkningen (B) (Kabat-Zinn 2011 s. 31).

I den psykoedukative fase taler vi også om, hvad stress og depression er for tilstande, og giver eksempler på, hvordan helt dagligdags vanskeligheder kan afstedkomme depressive tanker, som gennem ruminering kan blive selvforstærkende, og der kan opstå vedvarende eller tilbagevendende depression. Vi taler om følelser som vrede, angst, frygt, irritabilitet, håbløshed og fortvivlelse og om, hvordan de påvirker vores krop på en måde, så vi oplever anspændthed, forpintehed, smerte, forvirring, træthed og udmattelse og afmagt, og vi anerkender, at disse reaktioner er naturlige for os som mennesker. Desuden udveksler vi om, hvordan vi normalt vælger at løse vores problemer ved at ville handle os ud af dem og stiller sammen spørgsmålstejn ved, om denne strategi rent faktisk er en løsning eller måske i stedet netop er en del af problemet, og om følelser overhovedet kan problemløses!

2. Det selvobserverende

Når man starter træningen, er det en god idé at tage afsæt i små korte guidede øvelser, som fx at sende opmærksomhed til fødder og hænder. Her oplever de fleste en følelse af grounding og får første succesoplevelse af at kunne mærke kroppen og være i ro i en kort stund. Derefter kan man langsomt begynde at sætte fokus på åndedrættets naturlige flow og skabe bevidsthed om, hvor det befinder sig, og hvordan det føles. I starten kan man bruge en simpel teknik, hvor man ved indånding for sig selv siger: ”Under

indåndingen ved jeg, at jeg ånder ind”, og ved udånding siger: ”Under udåndingen ved jeg, at jeg ånder ud”. Man ser sin indånding som en indånding og sin udånding som en udånding, og man behøver end ikke hele sætningen, men kan nøjes med bare to ord: 'Ind' og 'ud'. Den kendte vietnamesiske zenbuddhistiske munk Thich Nhat Hahn skriver om simpel åndedrætteteknik: ”At ånde ind og ud er meget vigtigt, og det er meget dejligt. Vores åndedræt er forbindelsesleddet mellem vores krop og vores sind. Sommetider tænker sindet på noget andet, end det kroppen foretager sig, og sind og krop er ikke forenede. Ved at koncentrere os om vores vejtrækning, ”Ind” og ”Ud”, bringer vi kroppen og sindet sammen og bliver hele igen. Åndedrætsopmærksomhed er en vigtig bro. Blot det at trække vejret og smile kan gøre os meget lykkelige, for når vi trækker vejret bevidst, genfinder vi os selv fuldstændigt og møder livet i nuet.” (Thich Nhat Hahn 2006 s. 20).

En anden af de oplevelsesorienterede øvelser, som har vist sig at have meget kraftig effekt, er kendt som rosinøvelsen, hvor man guider klienten gennem en sanseoplevelse ved at holde, betragte, røre, lugte, placere, smage, synke og følge fordøjelsen af en lille rosin. Denne øvelse er god at starte med, fordi den er guidet hele vejen igennem og giver klienten en oplevelse af at komme helt i ro og åbner op for bevidsthed om sanser og kropsoplevelser, som man måske ikke har mærket længe i sit liv.

Der er i dag udviklet en fin palet af træningsøvelser, som alle har til formål at skabe opmærksomhed på det, vi oplever, sanser og observerer, når kroppen er i ro, og vi er fuldt ud til stede. Men det faste anker i meditation er det naturlige åndedræt, som vi vender tilbage til, hver gang vores tanker, følelser og kropsoplevelser forsøger at få os væk fra fokus.

“
Blot det at trække vejret og smile kan gøre os meget lykkelige, for når vi trækker vejret bevidst, genfinder vi os selv fuldstændigt og møder livet i nuet.”
Thich Nhat Hahn



Foto: Chris Nunan

Hos personer uden meditativ erfaring vil der uvægerligt opstå forskelligartede reaktioner som fx rastløshed, ubehag, oplevelse af kropssmerte, træthed og uforløste spændinger, men også ofte en ny afslappethed og oplevelse af større ro. Det er her vigtigt at anerkende og italesætte alt det, der kommer op, og derigennem hjælpe klienten frem til nye erkendelser af hans eller hendes her og nu-tilstand.

3. Det selvregulerende

Efter vedvarende træning i at observere kroppens sensationer, såsom ubehag, rastløshed, smerte, men også velbehag, tilfredsstillelse og frisættelse, får vi erfaringer om os selv og vores måde at være i vores krop. Vi finder langsomt ud af på egen krop, at smerter kommer og går; at velbehag og lykkefølelser kommer og går. Vi vender altid tilbage til vores anker, åndedrættet, og træner evnen til at trække vejret med vores oplevelse, som et alternativ til at gå ind i oplevelserne og skabe ruminative forstyrrende tanker, som ofte igangsætter det indre drama.

Det er i denne fase, vi begynder at oparbejde vedvarende mestringsstrategier, idet vi nu genkender vores reaktionsmønstre med accept og omsorg for os selv. Man kan sige, at vi langsomt begynder at få et venskabeligt forhold til vores 'opmærksomhedsmuskel' ved selv at bestemme, hvor vores opmærksomhed skal være. Det bevirker, at vi bliver herre i eget hus.

4. Det helende, selyfrigørende

På det tidspunkt, hvor vi i stigende grad kender til vores normale måde at gå i indre konflikt gennem ruminative, forstyrrende tanker og handlemodus, kan vi også begynde at tage den fulde kontrol over os selv. Transformationen sker ved, at vi gennem bevidsthed om vores sinds natur kan skabe varig forandring i vores vaner og mønstre og hjælpe os ind til vores autentiske selv. I dette nye forhold til os selv er det ikke sjældent, at små 'mirakler' begynder at forekomme. Nu mestrer vi evnen til at leve efter devisen:

Når vi stopper med at tvinge positive følelser

frem, får de frihed til at komme.

Når vi stopper med at bekæmpe negative følelser, driver de væk af sig selv.

Når vi stopper med at prøve at få noget til at ske, åbner noget nyt sig.

En af de store danske meditationslærere, dr. phil. Jes Bertelsen, giver en god opsummering af bevidst nærvær som: ”En neutral iagttagelse, der som regel begynder som en teknik, en mere eller mindre intellektuel eller mental ting; men efter nogle års regelmæssig træning synker den ind og bliver under praksis en form for holdning (...) I begyndelsen – mere mentalt – prøver man sig frem i forhold til for eksempel én emotion eller én tanke ad gangen: adskille sig, spejle, ikke benægte, ikke acceptere, ikke kommentere. Men efterhånden udvides praksis, sindet er åbent til tanker og følelser, til emotioner og drifter, til kropssansninger og intuitioner, til billeder og fantasier, til syn, hørelse, duft. Og indstillingen er: alt hvad der viser sig i sindet, og alt hvad der bevæger sig, se det, lad det være, slap af og giv slip, vær vågen og spejlende. Fra praksissituationer ender denne indstilling med at forplante sig til det daglige liv: der kommer en større ro og en humoristisk pause mellem emotioner og reaktion.” (Bertelsen 1999 s. 32).

Mød dem leende ved døren

Til slut vil jeg citere den persiske 1200-tals sufidigter Rumis lille digt, som udtrykker bevidst nærvær i sin skønneste form:

**Et menneskeliv er et gæstehus,
hver morgen en ny ankomst.**

**En fryd, en forstemthed, en nedrigthed,
et øjeblikks bevidsthed kommer
uventet på besøg.**

**Byd velkommen og bevært dem alle!
Og er det en flok sorger,
der raserer dit hus**

**og rydder det for møbler,
så giv alligevel hver gæst en god behandling.
Han renser dig måske
og forbereder dig til nye glæder.**

**Den dystre tanke, skammen, skadefryden,
mød dem leende ved døren
og byd dem indenfor.**

**Vær taknemmelig, hvem der end kommer,
for hver eneste er blevet sendt
som en vejleder fra en anden side.**

Litteratur

Bertelsen, Jes: *Bevidsthedens inderste*. Rosinante 1999.

Hahn, Thich Nhat: *Fred er vejen*. Borgen 2006.

Hecksher, Morten et al.: *Mindfulness – manual*. Hans Reitzels Forlag 2010.

Kabat-Zinn, Jon et al.: *Bevidst nærvær – en vej ud af nedtrykthed*. Akademisk Forlag 2011.

Tolle, Eckhart: *Nuets kraft*. Borgen 2002.



Rikke Braren Lauritzen er cand. mag. i sprog og kultur. Psykoterapeut MPF og familieterapeut. Flere års meditationstræning på

Vækstcentret og i tibetansk-buddhistiske retreatcentre. Pilgrimsrejser i Østen. Underviser i mindfulness for instruktører og har egen psykoterapeutisk praksis med speciale i mindfulness-baseret stressbehandling.