

## MINDFULNESS I FAMILIEN



Myla & Jon Kabat-Zinn: Hverdagens små mirakler. Mindfulness for forældre. Dansk Psykologisk Forlag 2016. 411 sider, kr. 379.

Denne nye danske udgave af Jon og Myla Kabat-Zinn om "mindfulness for forældre" er gået lige ind i mit hjerte fra allerførste side, og allerede den første fortælling, hvor Jon i forordet fortæller om en særligt rørende oplevelse, han havde med sin unge søn, efter han var rejst på college, fik mine øjne i vand, fordi den rørte mig helt ind i sjælen med en genkendelighed af ubetinget kærlighed og forbundet- hed, jeg har til mine egne børn, og som

jeg vil tro, at alle forældre har oplevet. Bogen både taler til mig som fagperson, som psyko- og familierapeut, som mindfulness/MBSR-underviser, og særligt fordi jeg selv arbejder med mindfulness til børn og unge i skoler og udbyder mindfulnesskurser til familier, og den taler til mig privat som mor til to teenagere.

I det moderne samfund er det at opdrage og varetage børn og unges trivsel og tarv ikke en værdsat og prioriteret opgave. Der er mange ting i konkurrence om den tid, vi bruger med vores børn; karrieren, økonomi, hus, materialisme, fritidsinteresserne, medier og teknologi – og børnene betaler prisen gennem deres afsavn efter nærværende forældre, som virkelig er til stede med dem. Der er mere end nogensinde før brug for mindfulde forældre, og denne bog bidrager med såvel det brede samfundsmæssige perspektiv som de helt lavpraktiske 'redskaber' henvendt til den enkelte, privat- som fagperson.

Hvis man så kortfattet som muligt skal forklare, hvad mindfulness for forældre handler om, er mindfulness ifølge forfatterne en evne vi alle besidder, som man kan kalde vores naturligt medfødte bevidsthed, der gør os i stand til at huske at lægge mærke til det, vi sanser, fornemmer, tænker og føler i hvert øjeblik. At være mindful som forældre betyder at prøve, om vi kan huske at bringe denne form for bevidsthed, nærvær, åbenhed og visdom til hvert øjeblik, vi har sammen med vores børn. Det forudsætter at vi praktiserer mindfulness, for at det har en gavnlig effekt.

Mindfulness for forældre handler om at holde os det forældreansvar for øje, at beskytte, sørge for sund næring,

trøste, vejlede og lære vores børn nye ting, være selskab for vores børn og rollemodeller samt være en kilde til betingelsesløs kærlighed og accept. "Hvis vi er i stand til at holde os dette enorme forældreansvar for øje og tilføje det en eller anden grad af mindfulness i nuet, som det udfolder sig, er der en større chance for, at vi som forældre foretager nogle hensigtsmæssige valg, der udspringer af en bevidsthed om, hvad vi kan give dette barn i netop dette øjeblik. Hvis vi tager udfordringen op, kan vi ikke blot gøre det, der er bedst for vores børn, vi kan også afdække og finde ud af – måske for første gang i vores liv – hvilke gode egenskaber, vi selv rummer inderst inde" (s.45).

Forfatterne forklarer mindfulness for forældre som tre sider i en ligebeinet trekant med de tre hovedingredienser: *Selvbestemmelse*, *empati* og *accept*. Nøglen til mindfulness for forældre er først og fremmest at kunne give vores børn *selvbestemmelse*. Med dette forstås, at vi som forældre kan anerkende vores børn som de mennesker de er, på en måde så vi hjælper dem til at finde ind til deres 'sande skikkelse' og finde deres egen måde at gøre tingene på, så de som voksne kan leve i overensstemmelse med, hvem de virkelig er.

Derfor starter mindfulness forældre- skab med mindfulness til os selv, vores egen selvbestemmelse, som dem vi er. At vi lærer så at sige "at være subjekt i vores eget liv, og ikke objekt i andres liv". Vi er rollemodeller for vores børn, og ved at kende til os selv, som vi er, kan vi ikke kun være autentiske forældre, der 'lever det vi siger', vi kan også hjælpe vores børn på deres vej til at blive dem, de er.

Når vi beriger vores børn med den selvbestemmelse, bliver de stærkere og mere robuste og lærer at møde verden, håndtere forhindringer og udvikle en indre styrke, tillid og selvtillid. Dette opstår, når man ved, at man er ubetinget elsket og accepteret, som den man er. Vejen dertil er at erkende og anerkende vores børns selvbestemmelse samtidig med, at vi respekterer vores egen. Det er her, bevidst opmærksomhed kommer ind i billedet som en mulighed for at opdage og give udtryk for vores egen sande natur som menneske og lære at leve i overensstemmelse med den.

Det er hårdt arbejde at være forældre, og det er særdeles hårdt arbejde at lære sig selv at kende, og mindfulness praksissen kræver en stor grad af vilje, tålmodighed, disciplin og intention, for at vi får sat os ned og praktisere den formelle som uformelle nærværstræning. Men det kan give os en evne til at være nærværende, at se og acceptere vores børn, som de er, og samtidig vise dem de bedste sider af os selv, når vi er sammen med dem. En af de kvaliteter, der udspringer af at praktisere mindfulness, er evnen til *empati*, som er den anden side i trekantmodellen, og som består af evnen til at være i stand til at stole på sine følelser, intuition og hjerte. ”Når man først får børn, kommer man i kontakt med hele universet på en ny måde. Vores bevidsthed forandrer sig, rykker sig fra én måde at opfatte tingene på til en anden. Vi kan opdage, at vi pludselig føler et helt nyt håb, og at vi mærker og forstår andre menneskers smerte på en måde, vi aldrig før har gjort. Vores medfølelse har tendens til at vokse.”

Den tredje side i trekanten er *accept*, som er en dyb indre erkendelse af, at tingene er, som de er, uanset om de er

sådan, som man gerne vil have, de skal være, og uanset hvor forfærdelige de måtte være eller tilsyneladende ser ud til at være i et givent øjeblik. Mindfulness hjælper os til at iagttage og være bevidste om, hvor stor modvilje vi somme tider oplever, når tingene ikke lige går sådan, som vi gerne vil have. Efterhånden som vi lærer at iagttage og acceptere vores egen mangfoldighed af følelser, også de meget turbulente, bliver vi bedre til også at acceptere vores børns oplevelse og følelser, også selvom vi ikke bryder os om den måde, de opfører sig på. Vi kan kort fortalt blive mere nærværende i nuet, mere opmærksomme og empatiske, mere accepterende i vores liv og som forældre kunne sadle om og ændre vaner på en måde, så vi med en ny åbenhed og følsomhed kan være de forældre, vi gerne vil være.

Forfatterne giver gavmildt af deres egne mangeårige erfaringer som forældre, både fra tiden med graviditet, små spædbørn, ulvetimer og natteroderi, amning og bleskift, og op igennem tiden med deres to døtre og søn, hvor de også fortæller om drenge og pigers særlige udfordringer, og hvordan de har oplevet og tacklet dem. Vigtigheden af at følge børnene op igennem deres opvækst, teenageårene og løsrivelsen og selvstændigheden og kunne blive ved med at sætte sig i deres sted, der hvor de er i de forskellige faser. At følge med i de uundgåelige forandringer, der sker i deres liv og i ens eget, at lære af sine fejl og vedholdende praktisere mindfulness både formelt og omsat til dagligdagssituationer i familielivet.

Denne bog er en kærlighedserklæring til børn, unge og voksne, ja til hele familien, og den bringer hele det store spektrum af forældreskabet i spil, som

man bevæger sig frem side for side, fra eventyr til hverdagsfortællinger, fra poesi til teoretiske henvisninger til andre fagfolk som Daniel Sterns betragtninger om spædbarnsudvikling og tilknytning og Daniel Goleman om følelsernes intelligens m.fl. Den er en sand oase af forfatternes brede viden som fagfolk i et smukt potpourri af deres egne erfaringer som forældre til tre nu voksne børn eller, som de kalder det, ”deres 18 års meditationsretreat” som forældre. Som jeg læser mig gennem bogen bliver jeg mange gange undervejs henledt til sammenligninger med vores danske familieguru MPF og forfatter, Jesper Juul, og hans anerkendende tilgang, relationskompetence, som netop er inkluderende for hele familien, hvor både barnet og den voksne føler sig anerkendt og forstået.

Forfatterne tager læserne med på en rejse ind i forældreskabet med alle de mange-facetterede glæder og sorger, der følger med, og altid uden løftede pegefingre og dogmatik. På den måde kan bogen læses med stor nysgerrighed, som netop er hele essensen af mindfulness.

**Rikke Braren Lauritzen**  
Psykoteraapeut MPF