



- Viden i fællesskab

2014

## Hvordan kan mindfulness forstås og bruges?

**Mindfulness er et begreb, der bliver anvendt i stadig større stil. Dog synes forståelsen af hvad mindfulness egentlig er og på hvilke måder, det kan anvendes, stadig at være uklar for de fleste. Ved at forstå mindfulness som en færdighedstræning, kan det bruges målrettet som stressforebyggende redskab fx for mennesker, der arbejder i pædagogiske sammenhænge.**

*Af Karina Thomsen, cand. psyk., instruktøruddannelsen i mindfulness*

Jeg vil her beskrive, hvordan mindfulness kan forstås og på hvilke måder mindfulness som færdighedstræning kan bruges i det daglige. Det er mit håb, at mindfulness vil blive mere udbredt, anvendt og indgå som en naturlig del af mange attraktive arbejdspladsers kultur.

### Definition af mindfulness

Mindfulness kan være lidt vanskeligt at beskrive, da det er oplevelsesorienteret.

Det er min erfaring, at folk tror at mindfulness er mere kompliceret og sværere end det egentlig er. Jeg får ofte en tilbagemelding fra nye kursister som fx: "Nå, det var dét som du mente", hvilket kan tyde på, at mindfulness er nemmere at forstå og bedst læres i praksis.

I bogen "Mindfulness og psykisk trivsel. Terapi, teori og videnskab" (2011) beskriver Chris Mace, at mindfulness ikke blot er vanskeligt at forklare med ord, men at denne "ordløshed" netop kan forstås som værende et vigtigt element ved mindfulness. "*Det umiddelbare ved den bevidste opmærksomhed beror på, at den er før-begrebslig og udfolder sig, inden tankerne sætter ord på oplevelserne*" (Mace, 2011, p. 19)". Det vil sige, at der ligger en kvalitet i at være i sin væren i det aktuelle øjeblik, inden at vores skønne hjerner begynder at kategorisere, begrebsliggøre og forholde sig til, om det nu er noget, som har med lyst eller ulyst at gøre.

Teroretisk set kan mindfulness oversættes som "bevidst nærvær eller opmærksomhed".

Mindfulness betyder at styrke sin fleksibilitet for at kunne henlede opmærksomheden på nærværet med venlighed. Andre har defineret mindfulness som:

- Mindfulness er at være opmærksom på en ganske bestemt måde: bevidst, i nuet og uden at dømmes (Kabat-Zinn, 1994)
- Mindfulness er at fastholde bevidsthedens modtagelighed for nuet (Hanh, 1991)
- Mindfulness er bevidsthed om og accept af oplevelser i nuet (Germer, 2005)

Den ene definition er ikke mere "rigtig" end den anden. Der er dog nogle elementer eller grundpiller som er væsentlige at bygge sin forståelse af mindfulness op omkring. Kabat-Zinn har fremhævet nedenstående:

### Syv grundpiller i mindfulness (formuleret af Jon Kabat-Zinn, 1990)

1. Ikke-dømmende: ikke vurderende eller kategoriserende
2. Tålmodighed: at lade tingene folde sig ud i eget tempo
3. Åbent sind: at være villig til at se på alting med friske øjne



4. Tillid: til sig selv, sin egen erfaring og til livet
5. Ikke-stræben: ikke forsøge at nå et bestemt mål eller resultat
6. Accept: at se tingene, som de faktisk er i nuet
7. At give slip: at lade tanker, følelser osv. passere og forsvinde

Det er centralt i mindfulness at have en accepterende, ikke-vurderende indstilling, hvor man med nænsomhed er vedholdende i sin træning.

Med andre ord drejer det sig i mindfulness om at kunne overgive sig til fuldkommenheden i det ufuldkomne – til øjeblikket præcist som det er, uden at ville have det anderledes og med en voksende accept. ”At finde fred med den omstændighed, at vi aldrig finder fred” (Jacobsen & Solhaug, 2009).

### **Anvendeligheden af mindfulness**

I det følgende kommer jeg ind på brugen af mindfulness. I mindfulness er der fokus på at optræne at kunne være med det diffuse, det uvisse og ukendte. Man øver sig med andre ord i mental robusthed og sindets fleksibilitet.

Mindfulness er træning i en særlig form for opmærksomhed – et accepterende og bevidst nærvær.

På den ene side er opmærksomheden intentionelt styret og bevidst fokuseret, og samtidig er denne bevidste opmærksomhed bred, rummelig og modtagelig sammenlignet med en mere stram/indsnævring, som finder sted under koncentration. I mindfulness er opmærksomheden blidt guidet hen på det, som er til stede lige nu og her. Og man tillader, at ens opmærksomhedsfelt vil blive afledt af tanker, følelser og fornemmelser fra kroppen – dette er naturligt og kan ikke undgås. Det springende punkt er, at vi opdager dette og

igen tager bevidst styring på, hvad opmærksomheden skal være rettet mod.

Mindfulness styrker nærværet og evnen til at kunne give slip på den negative tænkning, bekymringer og andre uhensigtsmæssige tankemønstre, der har en tendens til at køre i ring og bruge vores tid og kræfter.

### **Guidede meditationer**

Meditation eller den guidede mindfulnessstræning kan bruges som et træningsredskab, og det er særligt i starten, at de guidede meditationer er nødvendige. Når man er blevet mere øvet, bliver træningen mere og mere en integreret del af ens hverdag. I den guidede mindfulness træning (meditation) inviteres man til:

- at være bevidst nærværende på dét, der sker lige her-og-nu (ex åndedrættet)
- at lægge mærke til sit iagttagende selv; hvad fylder i min opmærksomhed (metakognitiv)
- at opdage når fokus glider og bevidstheden igen fyldes af tanker, følelser og kropslige sensationer... for så
- at adskille sig eksempelvis fra tankerækken, og igen bringe opmærksomheden tilbage på det bevidste nærvær – med venlighed overfor sig selv

### De tre niveauer af opmærksomhed i praksis: doing-mode, being-mode og mindful:

Langt de fleste af os er på et opmærksomhedsniveau, hvor vores tænkende selv er i højsædet, og opmærksomheden er rettet mod sproglighed/begrebsdannelse. Her er du i ”doing-mode”, og du er optaget af at kategorisere, vurdere, analysere, planlægge, sammenligne og reflektere (Hecksher, Nielsen & Piet, 2010, p. 40). Kendetegnende for doing-mode er, at tanker følges per automatik.



Et anderledes opmærksomhedsniveau er ”being-mode”, hvor du sanser nuet direkte og er i tæt kontakt til de aktuelle sanseindtryk. Når din opmærksomhed er på et niveau af being-mode, er det en åben og umiddelbar opmærksomhed, som er fuldt optaget af at sanse – lidt ligesom små børn, der via perception, er i gang med at undersøge og opleve verden.

Mindfulness kan beskrives som en bestemt form for opmærksomhed – en metakognitiv opmærksomhed. På det metakognitive niveau betragter du disse to niveauer på samme tid. Du er bevidst til stede og klar over, *at* du betragter.

Når du er mind-ful, kan du lægge mærke til den stærke iboende tendens, vi alle har, til at ville reagere på tanker – uden at du følger med en uhensigtsmæssig tankestrøm.

At være mind-ful betyder, at du forholder dig på en anderledes måde til de mentale konstruktioner, der er vores tanker, forestillinger og begreber. Din opmærksomhed er rettet mod nuet, og du lægger mærke til nuet via dine sanser. Ved at flytte fokus fra tankerne og rette det mod sansningen, så trænes dette mentale skift.

På denne måde kan du blive hurtigere til at opdage og give slip på eventuelle automatiserede uhensigtsmæssige mønstre, og du øver din mentale fleksibilitet.

### **Fordele og ulemper ved mindfulness**

Det er min erfaring, at folk oplever en større livsglæde og trivsel, når de øver sig i mindfulness. Jeg vil ikke sige, at de får mere ro – da denne stræben efter at komme væk fra uro og få mere ro i sit liv faktisk kan være med til at give mindre ro og større uro. Det er i hvert fald *ikke* mindfulness at jagte noget bestemt og ville have noget andet til at forsvinde! Men når dette er sagt, er det min oplevelse, at fx medarbejdere, der øver sig, også får væsentligt færre symptomer (Rettes til:

medarbejdere, der øver sig, også oplever færre symptomer på stress).

Helt konkret kan ingen metode tvinge tanker til at forsvinde. Og i mindfulness vil de negative tanker stadigvæk være der. De vil fortsat dukke op i dit sind, men de vil ikke påvirke dig på samme måde som tidligere. Det kan siges, at du i mindfulness træningen bliver mere bekendt med at styre din opmærksomhed og rette fokus hen på dét, som du beslutter dig for at fokusere på. Og alt, hvad vi giver opmærksomhed, vil fylde mere i vores sind.

Mindfulness kan således bruges i mange sammenhænge, hvor du ønsker at øge trivselsniveauet, opmærksomhedsstyringen og generelt blive klogere på, hvordan du bruger din tid og kræfter.

Ulempen ved mindfulness er, at det er en færdighedstræning, der kræver en indsats. Men eftersom vi jo træner os selv og vores mere eller mindre hensigtsmæssige mønstre hver eneste dag, er det i virkeligheden et spørgsmål om at vedkende sig dette og i højere grad tage ansvar for egen træning. Og gøre dette med en venlig beslutsomhed!

Tak for din opmærksomhed.

### Litteratur:

Ole Schenstrøm (2011). *Mindfulness i din hverdag. Veje til nærvær*. Schönberg.

Hecksher, M.S., Nielsen, L.K. & Piet, J.(2010). *Mindfulness manual til træning i bevidst nærvær*. Hans Reitzels Forlag.