

Oppmerksomt nærvær: En fellesfaktor i psykologisk behandling



Torkil Berge

Norsk Psykologforening

torkil.berge@diakonsyk.no

Akseptering og oppmerksomt nærvær («mindfulness») er i dag sentrale begreper innenfor psykologisk behandling, som er hentet fra tusenårgamle prinsipper i buddhistisk psykologi, og er blitt betegnet som «en tredje bølge» i kognitiv terapi og atferdsterapi (Hayes, Follette & Linehan, 2004). Et eksempel er dialektisk atferdsterapi, rettet mot pasienter med ekstrem følelsesmessig og sosial ustabilitet, og med hyppige selvmordsforsøk (Linehan, 1993). Pasientene lærer ferdigheter i kommunikasjon, konflikthåndtering og affektbevissthet. Forutsetningen for å kunne ta de livreddende ferdighetene i bruk er systematisk oppmerksomhetstrening. Et annet eksempel er «mindfulness»-basert kognitiv terapi ved tilbakevendende depresjoner, der personen trenes til å skape avstand til strømmen av negativ pessimisme og selvkritikk (Segal, Williams & Teasdale, 2002). Tilnærmingen har vært benyttet av personer med angstlidelser og mennesker som er alvorlig kreftsyke, med gode resultater i form av mindre angst og smerter, og økt livskvalitet. Oppmerksomt nærvær er en viktig del av ulike former for eksistensiell-humanistisk terapi, for eksempel gestalt-terapi, så vel som psykodynamisk terapi (for eksempel Safran & Muran, 2000). Oppmerksomhetstrening inngår også i opplæringen av psykoterapeuter innenfor en rekke ulike terapiformer. Oppmerksomt nærvær er foreslått som en fellesfaktor i psykologisk behandling (Martin, 1997).

Behovet for å leve i nuet er allmenngyldig. Forskning viser at vi mennesker er mest tilfredse når vi er oppmerksomt til stede i det vi opplever og gjør (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2006). Men å leve i nuet er ikke lett. Vi har så lett for å leve i fortid eller fremtid. Der skiller vi oss klart fra dyrene. Vi grubler over ting som har skjedd, kanskje noe vi skammer oss over eller angrer på. Samtidig har vi en velutviklet evne til å bekymre oss. Mørke flekker i fortiden og angsten for fremtiden stenger for opplevelser her og nå. Det er tanker, og ikke handlinger, som sliter mest på oss. Derfor gjør nærvær oss godt. Vi trenger å rette blikket mot det vi opplever og gjør, og den sammenhengen vi er i. Å være til stede i seg selv betyr også å komme i kontakt med egne følelser og behov (Berge, 2007).

Vi lever i en tid da vi bombarderes med inntrykk som stjeler vår oppmerksomhet. Det gjør det vanskeligere å leve i nuet. Desto viktigere blir det å ta oppmerksomheten tilbake. Oppmerksomt nærvær oppnås gjennom noen i teorien enkle anvisninger, som er vanskeligere å gjennomføre i praksis og som krever trening og øvelse: *Beskriv* for deg selv hva du faktisk gjør og opplever her og nå, og sammenhengen du er i. *Gjør* det uten å evaluere deg selv, om det du gjør, er bra nok eller fint nok. *Aksepter* de følelsene som melder seg når du har kontakt med deg selv. Spør deg selv *hva* du føler, ikke *hvorfor* du føler det du gjør, det leder fort over i grublerier eller bekymring, fortid eller fremtid, bort fra nåtiden. Slike tanker stenger for muligheten for oppmerksomt nærvær. Ved å åpne seg for hva som faktisk skjer får du økt mulighet til å forstå hva situasjonen krever, de muligheter som ligger der, og hva som føles naturlig for deg å gjøre (Leander, 2006).

Hvis en forsøker å håndtere sterkt ubehagelige tanker og følelser ved å skyve dem vekk eller prøve å kontrollere dem, blir de ofte bare sterkere. All endring forutsetter anerkjennelse av det som faktisk er. Ved å la være å prøve å bli noe vi ikke er, og heller akseptere oss selv som vi er, kan vi paradoksalt nok styrke våre muligheter for endring og videre utvikling. Et startpunkt er å akseptere tankene og

følelsene og tillate dem å bli. Du observerer det som dukker opp i bevisstheten, uten å la det gå inn på deg, uten å gjøre noe med det eller handle på grunn av det. Du iakttar og beskriver det som faktisk skjer, hva du føler, tenker og gjør, tar et skritt tilbake, i ditt eget sinn, og betrakter deg selv og det som hender. Du registrerer tanker, følelser og kroppsfunnelser som kommer og går, som skyer som driver forbi på himmelen.

Du setter altså navn på en følelse eller kaller en tanke for en tanke. Du prøver å ikke bli fanget inn av innholdet i det du føler eller tenker. Dermed beholder du en observerende posisjon. Tanker er ikke fakta, og det er ikke følelser heller. En følelse av frykt betyr ikke nødvendigvis at situasjonen er farlig, en følelse av avvisning beviser ikke at noen misliker deg. Ved ikke å prøve å endre på noe eller å kontrollere noe, unngår du å bli fanget av det du observerer. Da reagerer du ikke på refleks, men åpner rom for å vurdere konstruktive valgmuligheter. Begreper som «av-automatisering», «desentrering» og «det observerende selv» har vært brukt for å beskrive denne evnen til å stille seg utenfor den umiddelbare opplevelse.

Akseptering og oppmerksomt nærvær har fått en plass i selvhjelpslitteratur for stressmestring og psykiske vansker (for eksempel Kroese, 2003; Kåver, 2005; Nilsonne, 2005). Livet er det som skjer mens vi holder på med noe annet, har det vært sagt. Mange av våre stressproblemer skyldes at vi ikke greier å være til stede her og nå. Ved å konsentrere oss om øyeblikket, og ved å være intenst nysgjerrig på hva som skjer – den tilstanden av energisk og aktiv «ikke-ending» som innenfor taoismen betegnes som Wu Wei – kan vi slå av autopiloten og bryte med våre vanemessige betraktningmåter. Det åpner opp for ny informasjon og nye perspektiver, og kan bidra til økt sinnsro.

Takk for meg

Jeg slutter nå etter ti år som redaktør for Tidsskrift for Norsk Psykologforening (se side 959). Jeg vil rette en varm takk til mine entusiastiske og dyktige medarbeidere, til alle de rause fagfellene som har stilt opp i vårt «peer-review»-system, og ikke minst til alle bidragsyterne som hver måned gjør Tidsskriftet mulig. For meg har det vært ti lærerike år i verdens beste jobb! Men nå vil jeg tilbake til psykisk helsevern, og over sommeren går jeg over i en spennende stilling som forsknings- og fagutviklingskoordinator på mitt gamle arbeidssted Vinderen DPS – til tverrfaglig arbeid og samarbeid med pasienter og deres pårørende. Det gleder jeg meg til.

Referanser

- Berge, T. (2007). Emosjonsfokusert kognitiv terapi. I T. Berge & A. Repål (red.), *Håndbok i kognitiv terapi*. Oslo: Gyldendal Akademisk, i trykk.
- Hayes, S. C., Follette, V. M. & Linehan, M. M. (2004). *Mindfulness and acceptance. Expanding the cognitive-behavioral tradition*. New York: Guilford Press.
- Kroese, A. J. (2003). *Stress: meditasjon, yoga, avspenningsteknikker*. Oslo: Aschehoug.
- Kåver, A. (2005). *Å leve et eget liv, ikke vinne en krig*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Leander, S. (2006, 22. desember). Vi er lykkeligst i nuet. Intervju med Torkil Berge. *Aftenposten*, s. 18.
- Linehan, M. M. (1993). *Skills training manual for treating borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.

- Martin, J. R. (1997). Mindfulness: A proposed common factor. *Journal of Psychotherapy Integration*, 7, 291–312.
- Nakamura, J. & Csikszentmihalyi, M. (2006). The concept of flow. I C. R. Snyder & S. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (ss. 89–105). Oxford: Oxford University Press.
- Nilsson, Å. (2005). *Hvem bestemmer i ditt liv? Om oppmerksomt nærvær*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Safran, J. D. & Muran, J. C. (2000). *Negotiating the therapeutic alliance. A relational treatment guide*. New York: Guilford Press.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G. & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression. A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press.

