Psykologseminar utendørs

Oppmerksomt nærvær på Stange

Ole Christer F. Lund

Elisabeth Holager Lund

I naturskjønne omgivelser på Hestsvehaugen møttes fagfolk som jobber med oppmerksomt nærvær, til seminar og nettverks-bygging.

I DET FRI: Gunaketu Kjønstad holdt foredrag om buddhistisk forståelse og instruerte i meditasjon på vennlighet.

Oppmerksomt nærvær, eller mindfulness, er et fagfelt i eksplosiv utvikling. Sammen med psykologkollegene Anton Åhren og Inger Anne Røhr ønsket jeg å opprette en møteplass for psykologer med interesse for oppmerksomt nærvær, der vi kunne drøfte faglige spørsmål og øve på teknikker knyttet til denne tilnærmingen. I håp om å bidra til faglig nysgjerrighet og engasjement inviterte vi til seminar i august. Hele seminaret ble avholdt utendørs oppe på Hestsvehaugen, som ligger på Lund gård i Stange vestbygd. Atmosfæren ble preget av varm, strålende sol fra skyfri himmel, fuglekvitter og lun vind i høye bjørketrær, på toppen av det man tror kan være en gravhaug fra vikingtiden.

Aksept og tilstedeværelse

Oppmerksomt nærvær eller mindfulness er et nøkkelbegrep innenfor buddhistisk meditasjon. Brukt i moderne psykoterapeutisk behandling har man beholdt det psykologiske innholdet i begrepet og den praktiske teknikken, men man har tonet ned de religiøse antakelsene. En måte å definere oppmerksomt nærvær/mindfulness på, er «en ledig, intensjonell og aksepterende oppmerksomhet rettet mot ens indre opplevelser fra øyeblikk til øyeblikk». Å være oppmerksomt nærværende kan også beskrives som å være til stede og være i kontakt med den man er akkurat her og nå. Det finnes flere behandlingsformer basert på oppmerksomt nærvær, og et eksempel er gruppebehandling hvor man lærer deltakerne mestringsteknikker ved for eksempel smerter, stress, angst og depresjon. Forskning viser at slik gruppebehandling gir gode resultater.

Pust og kropps-skanning

Deltakerne fikk en innføring i teknikker basert på oppmerksomt nærvær, og ble instruert i en pusteøvelse rettet mot å oppnå avspenning. De ble også guidet gjennom en kropps-»skanning», hvor man systematisk retter oppmerksomheten mot ulike kroppsdeler og muskelgrupper. En av foredragsholderne, Rebekka Egeland, ga tidligere i år ut boka *Lev livet nå – Mindfulness i hverdagen*. Sammen med Even Halland fortalte hun om spennende forskning på å bruke mindfulness-baserte grupper for å bidra til modning og selvutvikling for psykolog- og legestudenter ved Universitetet i Oslo. Gunaketu Kjønstad fra Oslo Buddhistsenter fortalte om buddhismens syn på hvordan lidelse oppstår, og om hvordan man kan forebygge lidelse i sitt eget liv. Programmet ble avsluttet med temaet kroppsorientert bevegelsesmeditasjon og «internal power» ved instruktør Håkon Halleby fra Hwarang Academy Hamar.

Utendørs og på Facebook

Totalt 20 fagpersoner fra forskjellige steder på Østlandet deltok, flesteparten psykologer bosatt på Hamar eller i Oslo-området. Pågangen og interessen for å delta var stor, og vi kunne med letthet ha samlet 2–3 ganger så mange deltakere.Så langt vi vet, er det første gang det i Norge arrangeres et utendørs fagseminar med hovedmål å dele erfaringer og skape nettverk blant fagfolk som jobber med oppmerksomt nærvær. Etter seminaret ble det derfor tatt initiativ til å lage en organisasjon kalt Mindfulness- nettverket for å holde kontakt og utveksle erfaringer. Det har også blitt opprettet en gruppe på Facebook for Mindfulness-nettverket som heter The Mindfulness Network. Den har allerede samlet mange medlemmer, og nå håper vi på spennende faglige diskusjoner, nettverksbygging, og ikke minst planlegging av fremtidige seminarer og kontemplative samlinger. Ta gjerne kontakt hvis du ønsker mer informasjon, eller å bli med i nettverket.

ole.christer.finset.lund@live.no

I DET FRI: Gunaketu Kjønstad holdt foredrag om buddhistisk forståelse og instruerte i meditasjon på vennlighet.

Publisert: 04.10.2009, Tidsskrift for Norsk psykologforening.