**NFON Medlemsbrev November 2012. Nærvær og lidelse**

**Kjære medlemmer av NFON!**

I dette brevet har jeg lyst til å formidle noen tanker fra to artikler av John Teasdale og M Chaskalson med tittelen: How does mindfulness transform suffering I og II, som kan lastes fritt ned fra nettet. <http://www.michaelchaskalson.com/documents/TeasdaleandChaskalson20111.pdf>

<http://www.michaelchaskalson.com/documents/TeasdaleandChaskalson20112.pdf>

Det er interessant at Teasdale med utgangspunkt som kognitiv psykolog, etter å ha blitt kjent med Minfulness Based Stress Reduction og så utviklet Mindfulness Based Cogntive Therapy, har søkt tilbake til røttene i buddhismen for å utdype sin forståelse av de eksistensielle aspekter ved å trene oppmerksomt nærvær.

Buddhas fortjeneste var at han forsto at de mønstrene i vårt sinn som holder oss fanget i følelsesmessig smerte, er de samme som hindrer oss fra å utvikle vårt fulle potensial som mennesker.

**Buddhas første læresetning var at lidelse (dukkha) finnes**. Lidelse forstått som et spekter fra utilfredshet og ubehag til intens fortvilelse, og som vi opplever gjennom fysisk og psykisk smerte. Felles er en opplevelse av ufullstendighet, at vi mangler fullstendig fred, tilfredshet, velvære og følelse av helhet. Alle mennesker opplever lidelse. Det er en konsekvens av hvordan sinnet fungerer. En forståelse av dette vil kunne hjelpe oss til å redusere vår personlige identifikasjon med våre lidelser.

**Det er tre områder av lidelse**. Først situasjoner som naturlig gir oss lidelse, enten det er fysiske smerter eller følelsesmessige smerter. De fysiske sanseimpulsene og følelsene er en del av livet. Vi lider gjennom den måten vi forholder oss til dette på. Vi kan våkne med en følelse av tristhet. Følelsen er der, men om vi møter den med vedvarende bekymringstanker er noe vi kan påvirke.

**Det andre området** er ubehaget knyttet til forandring. Vi ønsker at det gode skal vedvare, men alt forandrer seg. Forandring er naturlig. Når vi ikke ønsker det, skaper forandringen ubehag.

**Det tredje området** er knyttet til betingethet. Verden er i sitt vesen ustabil og betinget. Vi kan aldri kontrollere alle betingelsene i livet. Dersom vi ikke aksepterer dette, skapes ubehag.

Vi prøver å få det vi ønsker i livet og strever med å ha kontroll og forutsigbarhet i vår indre og ytre verden. Sinnet prøver å oppnå dette gjennom å redusere den sammenhengende virkeligheten til kategorier, uavhengige ting og identiteter med hver sine egenskaper. Denne ”mismatch” mellom virkeligheten og vår oppfatning av den, kaller Buddha for uvitenhet, og beskriver dette som en grunnleggende årsak til vår lidelse. Et sentralt aspekt ved denne uvitenhet er vår trang til å identifisere oss med forbigående erfaringer, følelser, tanker og sanseimpulser, dvs mine tanker, mine følelser.

Oppmerksomt Nærvær (ON)kan hjelpe ved å gå nærmere det som utløser lidelsen, gjennom fullt ut å erfare følelsen, tanken og kroppen. På denne måten blir lidelsen veien til frihet i stedet for en hindring for å oppnå det.

**Den andre læresetningen** er at den umiddelbare årsaken til vår lidelse er **vårt forhold til vårt begjær (tanha)**. Essensen er at begjæret ikke lar seg fullstendig tilfredsstille samtidig som vi ikke kan gi slipp på det. Vi ønsker at begjæret skal gi oss ikke bare kortvarig lykke, men varig lykke. Begjær har alle avskygninger men innebærer at **vi ønsker at ”ting” skal være på en spesiell måte**. Det vi vil ha og det vi vil unngå. Til grunn for begge tendenser er frykt og unngåelse, frykt for å miste det vi har eller tror vi ikke kan få, og unngåelse av det vi ikke vil ha. Dette gjenspeiles i vår opplevelse og i vårt språk med ord som burde, skulle, måtte, hvis bare.

Begjæret kan rette seg mot sansenytelser og mot ønske om å bli eller ikke bli en spesiell person. Når vi står overfor smerten i kneet, trettheten, tristheten, er det lett å tro at det er opplevelsen det er noe galt med, og å prøve å bli kvitt den. Men lidelsen forsterkes fordi vi kjemper for å bli kvitt ubehaget. Utfordringen ligger i å senke oss ned i erfaringen uten å bli fanget i kampen mot det vi erfarer. En forståelse av årsaken til lidelsen er til hjelp for oss når vi igjen og igjen fanges, og gjennom øvelse i nærvær med det vi erfarer, vil det etter hvert skapes en ny linse som vi kan oppfatte våre erfaringer gjennom.

Uten denne grunnleggende forståelsen av Oppmerksomt Nærvær, vil øvelsene lett reduseres til en serie teknikker for å kontrollere vår oppmerksomhet og dempe stress, mens forståelsen av det som skaper stress, og muligheter for personlig vekst og frigjøring, vil bli borte.

**Tre tilnærminger for å endre lidelse gjennom Oppmerksomt Nærvær**

**Den første er hva oppmerksomheten fokuserer på.** Det gjør vi, for eksempel, gjennom bevisst å flytte oppmerksomheten vekk fra bekymringstanken og over til et anker i pusten eller kroppen. Det reduserer stress og gir oss en god måte å gjenkjenne og håndtere forstyrrende tankemønstre på. På sikt øker det også vår evne til å handle i tråd med det vi ønsker (sense of agency and self-efficacy). Denne mekanismen brukes også av andre tilnærminger til å mestre stress.

**Den andre tilnærmingen er hvordan vi bruker vår oppmerksomhet.** For å forstå de andre tilnærmingene, er det nyttig å se på hvordan hjernen arbeider med å forstå virkeligheten. ON kan ses på som evnen vi har til å holde ting i vår arbeidshukommelse, og arbeidshukommelsen er avgjørende for å forstå det vi erfarer. Vi holder det vi erfarer opp mot det vi henter inn i vår arbeidshukommelse. Når vi er nærværende overfor noe vi erfarer, bringer vi relatert informasjon fra våre minner inn i vår arbeidshukommelse, og skaper mening på bakgrunn av dette.

Det finnes mange ulike fasetter av **arbeidshukommelse**n. **En hovedtype** av arbeidshukommelse og meningsdannelse er knyttet til våre følelser. Teasdale kaller dette **Implisitt Holistisk Hukommelse (IHH)**, utledet intuitivt fra våre erfaringer. Det erfares som en fornemmelse, for eksempel at noen er til å stole på. Han mener at denne prosessen er nært knyttet til å skape og å frigjøre oss fra plagsomme følelser. Når vi er oppmerksomt nærværende i det vi erfarer, har vi kontakt med denne delen av vår arbeidshukommelse og har muligheten til å transformere lidelse gjennom måten vi bearbeider våre erfaringer på. Denne forståelsen bygger på hans arbeid med Interaktive Cognitive Subsystems (ICS). **En annen hovedtype** av arbeidshukommelse (innen ICS) kalles Forforståelses Hukommelse (FHM)som er den eksplisitte, konseptuelle og tenkte mening vi gir til vår opplevelse.

Når vi erfarer noe, vil ofte FHM komme inn og farge vår forståelse og tolkning av virkeligheten. FHM representerer vår tenkning omkring det som skjer, mentale skjemaer som verden tolkes ut fra og som ofte skaper lidelsen for oss. ON oppfordrer oss i stedet til å gå nærmere det vi erfarer, og prøve å være nær erfaringen med nysgjerrighet og vennlighet. Dermed skifter fokus fra FHM til IHH. Vi kan se på ON som en måte å være i kontakt med og bearbeide IHH.

En videre forståelse av effekten av ON kan belyses gjennom forandringer i vår implisitte IHH. Hver gang vi viljesmessig bringer vennlig, nysgjerrig og engasjert ON til våre smertefulle erfaringer, introduserer vi elementer av ” å tillate” og ”å gi slipp” og dette er med å endre vår IHH. Gradvis påvirkes vår automatiske tendens til å ville bli kvitt ubehagelige tanker, følelser eller sanseimpulser som vi erfarer. Dette gjør det mulig å bevege oss nærmere det vi erfarer uten at vår vanetenkning skaper unødvendig lidelse. Sakte men sikkert avtar påvirkningen fra negative tankemønstre. Dette er helt sentralt for ON og skiller det fra andre tilnærminger som kun trener evnen til å observere det som skjer. Og det er forskjellig fra målrettede og tankedrevne fokus, som for eksempel fokus på ikke å dømme, som ofte bare skaper betingelser for mer lidelse. En sentral måte å fremme denne prosessen på er å huske på nærværet, samt å være til stede når naturlige tendenser til vennlighet og nærhet til erfaringer oppstår.

**Den tredje tilnærming er gjennom et forandret syn på det som oppstår i vår oppmerksomhet.**

Mange som har øvet ON over tid rapporterer at de merker at negativer følelser og tendensen til negative bekymringer i møte med livets utfordringer spontant avtar uten at de selv aktivt prøver å få dette til å skje. Hvordan kan dette forstås? Det kan se ut som sinnets vanemessige måte å bearbeide og skape mening i tilværelsen på ut fra å bruke FHM endres og en ny måte fremstår som har evnen til å hele lidelse. Det kan beskrives som et skifte fra det vi ofte kaller gjøren (inkludert tenkning) til væren, en tilstand der hendelser som før skaket oss mister sin kraft til å utløse lidelse, og at dette skjer uten at det er nødvendig viljesmessig å ta i bruk nye mestringstrategier. I denne prosessen er ON en vei mot økt innsikt i oss selv og livet, ikke et mål i seg selv. Det oppstår innsikt i hvordan lidelse skapes og vi er i stand til å la være å gi næring til dette.

Denne prosessen fordrer en integrering av intensjon, klok bruk av vår oppmerksomhet og holdninger som kan fremme denne transformasjon.

Skal man videreformidle ikke bare den første tilnærmingen men også de to siste er det nødvendig at man selv har integrert dette i eget liv. Først da vil man kunne møte det som oppstår hos andre med de samme tilnærmingene som man har øvet gjennom lang tid i eget liv.

Jeg håper at dere alle kan få inspirasjon til vennlig å gå nærmere egne utfordringer og egen lidelse og gjennom nærværet finne veien til frihet og vekst.

Til slutt vil jeg takke alle som bidro til at seminaret i Bergen i oktober ble en flott opplevelse av mye nærvær og mange gode og inspirerende møter, spesielt Bergensgruppen med Jon i spissen. 16.-17.november 2012 vil NFON i samarbeid med Regionsenter for barne- og unges psykiske helse, RBUP øst og sør, avholde en to dagers nordisk konferanse om ”Mindfulness for barn og unge” i Oslo.  Vi vil gjerne invitere dere alle til å komme med forslag til temaer som bør belyses på konferansen, og kom gjerne med tips til aktuelle bidragsytere vi kan kontakte. Disse kan sendes Anne Sælebakke i styret i NFON [anne.saelebakke@gmail.com](mailto:anne.saelebakke@gmail.com) .

Beste hilsen

Michael de Vibe

leder NFON