
MINDFULNESS NORGE



Mindfulness er en kunst

Forskning har mye av æren for at mindfulness har fått et så bredt nedslagsfelt i Vesten, og etter tyve-tredve år, har denne forskningen demonstrert gevinstene ved mindfulness innen flere områder. Dette ser vi i arbeidet med å redusere stress, fysisk smerte, redusere angst og depresjon, samt å fremme prestasjoner og hukommelse. Forskningsaktiviteten er stadig økende. Jeg skal ærlig innrømme at jeg lett lar meg lett rive med av de positive resultatene forskningen på mindfulness kommer frem til. Samtidig, ofte når jeg snakker med en forsker, blir jeg minnet om at vi fremdeles er helt i starten av å forstå mindfulness fra et vitenskapelig perspektiv. Sammenlignet med andre metoder som er kjent for å forbedre fysisk og mental helse, slik som ernæring og fysisk trening, er det dog relativt lite forskning på mindfulness.

Slik jeg har forstått det, er der generelt sett to typer forskningsstudier. Studier som spør hva mindfulness er og hvordan en kan måle det, og studier som undersøker hvilke gevinster som springer ut av det å praktisere mindfulness. De spørsmål som forskere stiller seg er sannsynligvis ikke annerledes enn dine og mine. Vi kan også undre oss over hva mindfulness egentlig er, og hvilken nytte og effekt vi kan ha av å praktisere det. Forskjellen ligger i hvordan de søker å få svar. Forskning tar i bruk en metodologi som bruker tredjepersons observasjon. Det vil si at det

er en mest mulig objektiv prosess som gir sammenlignbar kunnskap, uavhengig av hvem som utfører den. I kontrast til dette er mindfulness en førstepersons, eller subjektiv metodologi, noe som faktisk er svært vanskelig å observere. Se for deg hvor vanskelig det ville være å finne ut hvem av to personer som er mest våkent oppmerksom. Hvem av dem er mest bevisst til stede? Per i dag har vi ingen metode for å kunne måle dette. Hvem vet, kanskje vi en gang i fremtiden også vil kunne observere dette?

Å sette mindfulness inn under forskningslupen, fjerner mindfulness fra det det faktisk er, en subjektiv erfaring. Likevel, ved å gjøre det, kan vi oppnå en kunnskap om de felles elementene og aspektene ved mindfulness som mange mennesker rapporterer om, som for eksempel forandringene i kroppens og hjernens tilstander som kan påvises gjennom nyere teknologi og spesialfelt, som funksjonell magnetresonanstomografi (fMRI), immunologi og genetik. Men uansett hvor godt forskning kan beskrive mindfulness, så kan den ikke fange erfaringen av det. Forskere kan beskrive den kjemiske sammensetningen i et eple, dets farge, tekstur og smak, men ingen beskrivelse kan sammenlignes med den faktiske erfaringen av å ta en bit av eplet. Det er fascinerende å studere mindfulness, men dens transformerende kraft ligger i erfaringen.



«Men uansett hvor godt forskning kan beskrive mindfulness, så kan den ikke fange erfaringen av det.»

Midt i all den oppmerksomhet vi gir til forskning og jaget etter de positive virkningene av mindfulness, kan det være viktig å minne oss om at mindfulness først og fremst er en kunst. Diana Winston inkluderer dette i sin arbeidsdefinisjon av mindfulness ved å si: **«Mindfulness er kunsten å vie oppmerksomhet til øyeblikkets erfaringer, med åpenhet og nysgjerrighet, og en villighet til å være med det som er.»**

Mindfulness er en kunst. Det er ikke noe jeg kun kan nøye meg med å stå på sidelinjen og observere. Det er en grunnleggende innstilling og tilnærming til livet som må praktiseres. Selv om forskning har hatt stor betydning for utbredelsen av mindfulness, så er det likevel en annen drivkraft som har vært mye viktigere.

Det er mennesker som ønsker å våkne opp, få tilgang til hele sitt potensiale, styrke forbindelsen og kjærligheten til livet, leve fullt og helt, og være til hjelp for andre. Når vi gradvis begynner å se og forstå vårt sinn, begynner vi også å se de måtene det har vært betinget til å motstå,

distrahere, fantasere, bekymre, begrense, og generelt sett holde oss borte fra å faktisk leve livene våre.

For mange har kanskje den umiddelbare tiltrekningen mot mindfulness og meditasjon kommet ut av en erfaring med vanskeligheter. På den annen side er det et paradoks at mindfulness har blitt så populært, for den som praktiserer mindfulness over tid kan heller ikke unngå å komme i berøring med egne og andres vanskeligheter. En kan ikke unngå å komme i berøring med egen og andres smerte, ens egne og andres skyggesider. Praktiseringen av mindfulness handler om hvordan vi tilnærmer oss dette og lærer oss å romme og holde alle livets sider, hva enn det måtte være, på en klokere og visere måte. Mye mer enn å produsere enkelte positive og avgrensede helsegevinster, er praktiseringen av mindfulness en modig deltakelse i eget og andres liv.

Tor Magne Handeland
Leder av Mindfulness Norge

