

Linda Vaagan

Hva er de virksomme faktorer ved Mindfulnesspraksis og på hvilken måte bidrar disse til å mestre stress i hverdagen?

Innlevert som hovedoppgave ved Psykologisk Institutt,
Universitetet i Oslo

Våren 2010



Sammendrag

Oppgavens forfatter: Linda Vaagan

Oppgavetittel: *Hva er de virksomme faktorer ved mindfulnesspraksis og på hvilken måte kan disse mestre stress i hverdagen?*

Veileder: Eva Dalsgaard Axelsen

Denne oppgavens målsetting er å søke etter de virksomme faktorer ved mindfulnesspraksis basert på den foreliggende forskningslitteratur. Oppgavens tittel/problemstilling er utformet med den hensikt å undersøke på hvilken måte disse virksomme faktorer kan bidra til mestring av det hverdagslige stresset mange opplever. Forskningen har rapportert at vedvarende stress kan være svært ugunstig for menneskets helse, både psykisk og fysisk, der man bl.a. har sett en økt risiko for depresjon og angstlidelse, men også et dårligere immunforsvar og økt blodtrykk. Vedvarende opplevelse av stress og stressutløst depresjon viser seg å være økt de siste årene og har etter hvert blitt vår tids største helseproblem. Som en konsekvens av dette, har ulike stressmestringsteknikker –og program fått økende oppmerksomhet i kampen for å redusere det hverdagslige stresset, deriblant Mindfulnesspraksis og Mindfulness Based Stress Reduction-program (MBSR).

Mindfulness er inspirert av Østens meditasjonspraksis. Parallelt med integreringen av buddhistiske tanker inn i vestlig psykologisk behandling, ser man også en økende forskningsinteresse med fokus på mennesket som helhet, der kropp og sinn interagerer. Mindfulnessforskningen er en viktig bidragsyter av dette arbeidet, der fokus både er på fysiologiske som psykologiske mekanismer ved stressmestring. MBSR og MBCT er to typer mestringsprogram basert på mindfulnessstrening, og i denne oppgaven vil ulike forskningsfunn bli gjennomgått og drøftet relatert til de potensielle virksomme mekanismer som skaper endring og en ny opplevelseserfaring for individet. Evidensen på nåværende tidspunkt er lovende med tanke på bruk av meditasjon som mestringsverktøy i kampen mot stress. Dette gjelder både de psykologiske, som økt affekt, følelse av ro, mer kontroll og velbehag, men også de (bio-) fysiologiske effekter som endringer i nervesystemet og redusert nivå av stresshormoner. I tillegg viser nyere evidens nevrologiske endringer i hjernen og økt plastisitet, ved meditasjonspraksis.

Mindfulness vektlegger tilstedeværelse i nuet, en ikke-bedømmende holdning og aksept ovenfor individets indre og ytre erfaringer, fremfor et tradisjonelt sett ensidig fokus på endring og streben etter måloppnåelse. Ved hjelp av desentreringsteknikker og `her-og-nå-pusten` som viktige verktøy, viser forskningen at dette både er avhengig av, men også kan utvikle, evnen til oppmerksomhetsregulering, metakognitive ferdigheter og prosedyrelæring ved regelmessig meditasjonspraksis. Sammen med disse mekanismer skjer det en såkalt ”avkjeding”, ”nyansering” og en ”desentrering” av individets opplevelseserfaring som blir sett på som virksomme mekanismer ved denne praksis. Tross kritikk og noe motstridende funn som ovil bli gjennomgått, rapporterer majoriteten av forskning at regelmessig mindfulnesspraktisering kan være et meget godt stressmestringsverktøy for individet. I tillegg har man sett at mange gjennomgår en selvutviklingsprosess, samt en endring av livsstil, ved integrering av denne type meditasjonsteknikk inn i sin hverdag. Forskningen er fortsatt i ung, men majoriteten av evidens er klar og spennende.

Innholdsfortegnelse

| | Side |
|---|------|
| Sammendrag | 2 |
| Innholdsfortegnelse | 4 |
| 1.0 Innledning | 6 |
| 1.1 Presentasjon av tema og problemstilling | 7 |
| 1.2 Stress – Hvordan påvirker dette individet? | 10 |
| 1.2.1 <i>Den biologiske stressrespons</i> | 10 |
| 1.2.2 <i>Vedvarende stress og dens effekt</i> | 12 |
| 1.2.3 <i>Mestring av stress</i> | 14 |
| 2.0 Mindfulnessstradisjonen | 19 |
| 2.1 Hva er `Mindfulness` og dens opprinnelse | 19 |
| 2.1.1 <i>Historisk perspektiv</i> | 19 |
| 2.1.2 <i>Hvordan defineres `Mindfulness` og hva er dens særtrekk?</i> | 22 |
| 2.1.3 <i>Hvordan refereres Mindfulness?</i> | 29 |
| 2.1.4 <i>Integrering mellom øst og vest – Til glede eller besvær?</i> | 31 |
| 3.0 Mindfulness, Meditasjon og Stressmestring | 32 |
| 3.1 Meditasjon & Stress - Et biofysiologisk perspektiv | 32 |
| 3.1.1 <i>Mindfulness og dens effekt på kroppens stresshormoner</i> | 33 |
| 3.1.2 <i>Begrensinger ved den biofysiologiske meditasjonsforskning</i> | 36 |
| 3.2 Mestring av stress og psykologiske utfordringer | 37 |
| 3.2.1 <i>Kort introduksjon - Hva er MBSR?</i> | 37 |
| 3.2.2 <i>Hva sier forskningen?</i> | 38 |
| 3.2.3 <i>MBSR-programmet – En ”spire” til videre utvikling av psykologiske behandlingsprogram</i> | 44 |
| 3.2.4 <i>Forebyggende arbeid av tilbakevendende depresjon – Kort om MBCT</i> | 45 |
| 3.2.5 <i>Kritikk av MBSR og Mindfulnessmeditasjon</i> | 46 |
| 3.2.6 <i>Veien videre – på søk etter de virksomme faktorer</i> | 49 |

| | |
|---|----|
| 4.0 Drøfting – Virksomme faktorer i kampen mot hverdagens stress | 50 |
| 4.1 Hva kan de virksomme faktorer ved mindfulnesspraksis være? | 50 |
| 4.2 På hvilken måte kan Mindfulnesspraksis bidra til å mestre stress i hverdagen? | 57 |
| 5.0 Avslutning og veien videre | 68 |
| Referanser | 74 |

1.0 Innledning

Det å kunne leve i nuet og være tilstede i livet og i hverdagen, er vel noe som mange mennesker ønsker å slutte seg til, tenker jeg. Men hva innebærer egentlig tilstedeværelse, og på hvilken måte kan Mindfulness tilføre viktig kunnskap og lærdom i forhold til stressmestring og økt livskvalitet i dagens samfunn?

Å leve i nuet og være til stede i eget liv er vanskelig å få til. Mennesket har en tendens til å leve sitt liv i fortid eller fremtid. Samtidig er tilstedeværelse selve fundamentet for at en skal ha det bra og grunnlaget for mye godt. Den såkalte oppmerksomme fokus på her og nå, skiller menneskeheten klart fra dyrene. Man grubler over ting som har skjedd, kanskje noe en skammer seg over eller angrer på. Mennesket har også en velutviklet evne til å forstille seg alt det fæle som kan komme til å skje i fremtiden, som igjen og igjen repeteres i tankene. Dette kan skape stress. På denne måten kan ”mørke flekker” i fortiden og bekymringer for fremtiden stenge opplevelsen av det å leve i nuet. Her er det *tankene* og ikke handlingene i seg selv som skaper stress. I dagens samfunn ønsker mange å prestere med forventningsfulle blikk på seg. I hverdagen forsøker man derfor å imøtekomme de utallige krav og forventninger, som gjør at mange lever på ”høygear” i lang tid. Ja, det kan nesten virke som at mange skynder seg igjennom livet.

I denne sammenheng er det derfor blitt hevdet fra mange hold at Mindfulness kan gjøre individet godt. Heldigvis har alle mennesker en tilbøyelighet til å puste og ved å lære et fokus på her-og-nå puten, kan dette være et godt redskap. Men hva er egentlig mindfulness og hvor nytt er dette fenomenet innenfor klinisk sammenheng, med tanke på å mestre stress og behandle stressrelaterte tilstandsbilder? Ønske om å leve i nuet kan virke som å være allment hos de fleste mennesker. Forskning viser også at individet er mest tilfreds når en er her og nå, oppmerksomt til stede i det som gjøres og det som oppleves (Csikszentmihalyi, 1990).

Mindfulness er opprinnelig en meditasjonsform, en prosess der en med hensikt plasserer sin oppmerksomhet på her-og-nå opplevelsen (the present moment). Denne oppmerksomheten er karakterisert som en ikke-evaluerende observasjon og en nysgjerrighet på det som observeres (Bishop et.al., 2004, Shapiro, Carlson, Astin og Freedman, 2006). I tillegg til å mestre stress, kan man også si at Mindfulness dreier seg om en *selvutviklingsprosess*, der man gjennom sin pust oppnår innsikt i hvordan kropp, følelser og tanker er koblet sammen. Med bakgrunn i dette, blir Mindfulness betegnet som en *innsiktsmeditasjon* og stammer fra Vipassana, som

den blir kalt i Østen. Meditasjonsformen er relativt ny i den Vestlige verden. I over 2500 år har den vært benyttet i buddhistisk filosofi og praksis, for å få økt selvinnsikt og reduksjon av smerteopplevelse og lidelse. Det er en stor andel av empirisk evidens som antar at mindfulnessbaserte intervensjoner er svært effektive ovenfor en rekke psykologiske tilstandsbilder. Stress er en av disse tilstandsbilder (Bear, 2003; Grossman, Niemann og Walach, 2004).

`Mindfulness` oversettes til norsk med termen `Oppmerksomt nærvær`. `Tilstedeværelse` er også et begrep som blir benyttet med samme betydning. Disse termer vil videre bli brukt noe om hverandre i denne oppgaven, men bruken av `Mindfulness` vil bli vektlagt da jeg mener den omfatter mer og inkluderer de viktige betydningene som ordet står for, sammenlignet med `oppmerksomhet`. På tross av dette kan likevel Oppmerksomt nærvær virke mindre ukjent og mystisk, og derfor passe bedre i noen sammenhenger.

1.1 Presentasjon av tema og problemstilling

”Å leve et liv, ikke vinne en krig” uttrykker Anna Kåver (2005) i sin bok som omhandler det å `akseptere`. Disse betydningsfulle ord har gjort meg oppmerksom på hvordan jeg lever mitt liv og hva jeg ønsker å prioritere i min hverdag. `Stress` har alltid opptatt meg, og med Kåver sine ord om betydningen av `aksept` har det fått meg til å endre mitt syn på hvordan mestre opplevelsen av stress i hverdagen. Det å `akseptere` behøver nødvendigvis ikke å bety det samme som å gi opp og at en absolutt liker det man aksepterer. Men snarere at en konstaterer at livet er som det *er* nå og at en dermed ikke motarbeider det. Med andre ord: Gi opp krigen mot tilværelsen! Først når individet klarer å la være å flykte fra eller unnvike livet, først når man kan akseptere sin indre og ytre tilværelse, vil virkelig en endring skje i følge Kåver. Dette er noe av de grunnleggende tanker innenfor Mindfulnessstradisjonen, en tradisjon jeg bare mer og mer er blitt fasinert av.

Med bakgrunn i dette, er mitt tema for denne oppgaven `Mindfulnesspraksis og stressmestring`. Gjennom årenes løp har man sett en økende interesse for denne praksis relatert til mestring av stressfulle tanker og følelser hos individet. Regelmessig praksis har også vist gode resultater som økt livskvalitet, mental ro og mindre stressopplevelse i hverdagen. Det å akseptere det som *er* kan høres enkelt ut, men erfaringen viser at det kreves både innsats og tålmodighet for å få dette til. Mindfulness er med andre ord ingen mirakelkur

der stress blir borte over natten. Med utgangspunkt i denne gode opplevelsen som mange erfarer ved å praktisere Mindfulnessmeditasjon, er jeg etter hvert blitt nysgjerrig på hvilke mekanismer som skaper denne nye erfaringen som mange rapporterer. Min problemstilling i denne oppgaven vil derfor være relatert til dette, der jeg ønsker å finne de virksomme faktorer ved Mindfulnesspraksis og derfor bedre kunne forstå hvordan individet kan ved hjelp av denne treningen, mestre sin hverdagslige opplevelse av stress. Min problemstilling lyder derfor som følger; ”*Hva er de virksomme mekanismer ved Mindfulnesspraksis, og på hvilken måte kan disse mestre stress i hverdagen?*”

I løpet av de siste to årene har jeg lest mye litteratur vedrørende stressmestring, der Mindfulnesspraksis etter hvert har fanget min fokuserte oppmerksomhet. Jeg har i denne litteraturgjennomgangen gjort meg en erfaring med at den økte forskningen på menneskets hjerne og kroppens fysiologi de siste tiårene, har gitt mye kunnskap om forholdet mellom kropp og sinn. Dette igjen har resultert i ringvirkninger som bedre forståelse av stress og dens effekt på individet, og ikke minst fremveksten av ulike metoder/teknikker for stressmestring. Det er ikke lenger nødvendig å opprettholde det skarpe skillet mellom soma og psyke som har vært typisk for den vestlige tenkingen og som ble innført av Descartes langt tilbake i filosofihistorien. Sammenhengen mellom kropp og sinn har vært kjent siden Hippkrates` tid, men den nyere vestlige legevitenenskap har hatt en tendens til enten-eller-holdning da man har tenkt separat hode og kropp. Mindfulnessmeditasjon derimot, fokuserer på *sammenhengen* og *helheten*. Med bakgrunn i denne praksisens vektlegging av kroppen som en viktig ressurs, ser jeg det som en naturlig innledning i denne oppgaven å presentere fysiologien som omhandler stress og dens positive/negative effekt på individet. En videre presentasjon av Mindfulnessstradisjonen og dens forskningsfunn, både av psykologiske og fysiologiske effekter, blir deretter viet plass. På bakgrunn av den økte biofysiologiske forskningsinnsats relatert til mestring av stress ved meditasjonspraksis, bør dette inkluderes i denne oppgaven. Sammen med den psykologiske helsebringende effekt, er dette spennende funn og grunnlag for drøfting i en oppgave som fokuserer på mennesket som helhet ved mestring av stress. Disse funnene som er gjort i forbindelse med Mindfulnesspraksis, er noe jeg videre i oppgaven ønsker å vektlegge med tanke på mitt søk etter de virksomme faktorer.

Denne oppgaven har i utgangspunktet sitt fokus rettet mot mestring av det *hverdagslige stresset* som mange opplever i sitt liv. En ting er at stressmestring er fordelaktig på kort sikt, men forskning viser også at dette kan virke forebyggende ovenfor stressrelaterte tilstandsbilder, innenfor et mer langsiktig perspektiv. Det er i denne sammenhengen interessant å bemerke

seg en kjent amerikansk forsker innenfor Mindfulnessstradisjonen, John Astin (1997). Han har rapportert at overdrevent og langvarig stress kan fremskynde eller være en signifikant årsaksfaktor ved flere angstlidelser og depresjonssymptomer. Med dette kan han vise til at halvparten av de som oppsøker hjelp for sine psykiske problemer hos profesjonelle, viser seg å være relatert til stress. Påstander som dette har jeg fattet stor interesse i. Stemningslidelser er i vårt samfunn den raskest voksende psykiske lidelsen og dermed vår tids største helseproblem. I et moderne og tilsynelatende velfungerende og rikt samfunn som man lever i, kan en undre seg over hvorfor mange har det så vondt, når man har det så godt. Paradoksalt nok er dette realiteten. Det er derfor interessant å kunne drøfte på hvilken måte virksomme mekanismer ved de buddhistiske meditasjonsteknikker, kan bidra til å fremme en god psykisk helse og mindre stress i hverdagen her i Vesten.

Det ligger i menneskets natur, at når en møter på vanskelige situasjoner og kjenner på ubehagelige, stressede følelser, søker individet forandring. Men i mange situasjoner kan denne endringen være preget av benekting, flukt og unnvikelse, som for eksempel at man søker tilflukt i arbeid, mat og overspising, rusmidler eller at man unngår å være aleine fordi stillheten er for skremmende. Disse såkalte *passive* mestringsstrategier kan sees hos mange som lever under vedvarende, der en ønsker å komme seg vekk fra det vonde og stressfulle. Det å håndtere stress på denne måten, kan føre til at "løsningen blir problemet" og stressopplevelsen forverrer seg. Man forsøker med andre ord å flykte i fra og kontrollere noe man egentlig ikke klarer å kontrollere – det faktum at livet i seg selv innebærer smerte, lidelse og tøffe utfordringer. Mindfulnessstradisjonens klare tanke om psykisk helse er ikke det samme som fravær av lidelse. I følge Germer (2005) er smerte normalt ved den menneskelige eksistens. Forsoning med denne grunntanken er nødvendig, men hvordan får man det til? Dette er en viktig undrende tanke som ligger til grunn for mitt søk etter de virksomme mekanismer i min oppgave, med følgende problemstilling som jeg gjentar ; "*Hva er de virksomme faktorer ved mindfulnesspraksis og på hvilken måte kan disse mestre stress i hverdagen?*"

1.2 Stress – Hvordan påvirker dette individet?

1.2.1 Den biologiske stressrespons

Stress påvirker både kropp og sinn. Fra tid til annen vil de fleste mennesker oppleve seg selv i stressfulle situasjoner og ha et behov for å finne ”utveier” fra krav, forventinger og emosjonelt press. Uten noen form for befrielse av den indre spenning som stress medfører, kan graden av økte bekymringer og andre psykiske, så vel som fysiske symptomer, oppstå men også vedvare. I hverdagen kan man møte ulike former for stress som fysisk, psykisk eller sosialt og de påvirker hverandre i et gjensidig spill. Gjør man ikke noe med det stresset en kjenner eller man rett og slett benekter følelsen av stress, kan ulike passive mestringsstrategier som nevnt innledningsvis, utvikles. Man prøver da å ignorere problemet og holde seg svært opptatt. Hverdagen holdes da gående på ”høygear” og / eller søker etter distraksjoner som får tanker og følelser på andre ting. Det er mange måter å håndtere stress på, og en mer effektiv og helsebringende måte synes å være å styrke individets indre ressurser, noe som Mindfulnessstilnærmingen vektlegger og som vil bli drøftet i denne oppgaven.

Til tross for at Walter B. Cannon var den første som lanserte `stress` som begrep og revolusjonerte kunnskapen om menneskekroppens homeostase, så er det Hans Selye som vanligvis får æren for dette begrepet (Knardahl, 2002). Cannon (1932) viste at menneskekroppen har evne til å reagere på forandringer i omgivelsene og at den øker handlingsbredskapskapen i kroppen, gjennom endringer i det sympatiske nervesystem og binyremarghormonet adrenalin. Dette utgjør en hovedrolle for iverksettelsen av den såkalte `kamp eller flukt`-respons, og opplevelsen av stress påvirker den indre balansen.

Menneskekroppen kan derfor sies å ha en reguleringsmekanisme som kontrolleres av hjernen ved hjelp av hormoner og nervesystemet. Denne såkalte indre mekanikken opprettholder stabilitet ved endringer, og kroppens signaler ved stress kan sies å være svært troverdige og fortjener av den grunn å bli lyttet til. Dette bør være gode argumenter for å praktisere Mindfulnessmeditasjon ved hjelp av pusten som redskap, noe som jeg vil komme tilbake til seinere i oppgaven.

Som en fortsettelse av Cannons tanker, introduserte Selye (1936) en revolusjonerende modell, kalt `General Adaption Respons (GAS) der han viste sammenhenger mellom ulike reaksjonsmønstre på stress og helse. Cannon hadde tidligere vist raske fysiologiske reaksjoner som gjør det mulig å tilpasse seg endringer. Selye derimot påviste reaksjoner av langsiktig

karakter og mulige konsekvenser, som var avgjørende for helse, overlevelse og sykdom. Han er blitt betegnet som stressbegrepets far, men han skapte full forvirring fordi han utvidet bruken av begrepet `stress` til å gjelde *både* påkjenningene (stimuli) og reaksjonene (respons). Knardahl (2007) har i den nyere tid forsøkt å ta til orde mot den uklare bruken av begrepet `stress`, men det er fremdeles vanlig praksis blant fagfolk å benytte stress til å gjelde både påkjenning og reaksjon. Med dette som utgangspunkt har jeg valgt i denne oppgaven å bruke begrepet `stress` slik det er vanlig i vår dagligtale; både om det som stresser oss, og om det vi opplever fysisk og psykisk.

Denne evolusjonsutviklede biologiske kamp –og fluktreaksjonen trer i kraft når en blir utsatt for stress i en eller annen form. Alle levende vesener har denne reaksjonen. Når vi møter bjørnen i skogen på en kald høstdag, kan vi velge å flykte fra eller å konfrontere den. Det settes da i gang en angstreaksjon ved aktivering av det sympatiske nervesystemet (det raske responssystemet) som øker konsentrasjonen av adrenalin, noradrenalin og i gjennom HPA-aksen¹ (et langsommere system via kroppens hormoner) der det essensielle stresshormonet kortisol blir skilt ut i blodet. Hjertet pumper hurtigere, blodtrykket øker og lungenes oksygenopptak forbedres, samt at musklene spennes. I tillegg øker aktiviteten foran i prefrontale korteks, som er knyttet til bl.a. konsentrasjon, rasjonell tenkning og kortidshukommelse. Man blir da i stand til å handle mer effektivt og raskt, enten man ønsker å konfrontere bjørnen eller flykte fra den. Man er med andre ord klar for handling – enten det være seg kamp eller flukt (Knardahl, 2002; McEwen, 1998). Denne biologiske stressresponsen hos mennesket har fungert i alle årtider, helt fra steinalderen og opp gjennom historien til i dag. Den er helt essensiell for å komme seg ut av en vanskelig situasjon eller for å kunne (over-) leve.

Problemet i vår tidsalder, er at beredskapen er overalarmert hos mange mennesker, til tross for at man ikke møter på så mange ekte bjørner i sin hverdag. Noen lever med andre ord i en tilstand med en vedvarende stressrespons, der ”bjørnen” truer i det virkelige liv eller i ens mentale livsverden. Samtidig vil evnen til å takle vanskelige intellektuelle eller sosiale handlinger og oppgaver bli forstyrret under en slik tilstand, fordi man er mer opptatt av å takle faren som truer. Når man ikke har noen nyttig stressmestringsteknikker lett tilgjengelig i sin hverdag, kan stresset virke overveldende og ikke minst forbli vedvarende. Mindfulness sine

¹ HPA-aksen refererer seg til forholdet mellom hypothalamus, hypofysen og binyrene. Dette systemet vil ikke bli videre utdypet i denne oppgaven, foruten å nevne at hos mennesker som lever under stress og i en overalarmert beredskap, ser man at denne HPA-aksen kan være overaktivert /dysfunksjonell, gjerne over lengre tid relatert til belastningens varighet (McEwen, 1998)

grunnleggende tanker er å bidra med økt kunnskap og innsikt med sine meditasjonsteknikker, som kan bli en del av individets daglige liv og redusere det stresset en opplever.

I motsetning til dyrene som hviler når de ikke er på jakt eller blir jaktet på, kan man hevde at det moderne mennesket tar forholdsvis få hvilepauser. Det at menneskets stressrespons involverer mentale sider, til forskjell fra dyrene, kan være en årsak til dette. Livet kan være preget av høyt tempo og konkurranse som gjør at en stadig vekker og ofte unødvendig befinner oss i *full beredskap* for kamp eller flukt, som igjen kan tømme oss for energi. Selv fritiden blir stresset når vi ønsker å oppleve stadig mer spesielle begivenheter. Det er et problem at vi skaffer oss for mye av alt, også stress. I enkelte tilfeller kan det virke som om det er på moten og brukes som et statussymbol – et tegn på å være betydningsfull, selv om man kan bli totalt utslitt av det. Når dyr har taklet en stressituasjon, går de videre med livet uten å tenke ”jeg burde gjort...” eller ”jeg må gjøre...”. Ved å bringe Mindfulness inn i en hektisk hverdag kan mennesket kanskje klare å ”nærme” seg dyrenes stressmestringsreaksjoner. Men det krever tid, tålmodighet og aktiv innsats.

1.2.2 Vedvarende stress og dens effekt

Litt stress kan være bra, men når stresset tar overhånd, blir vedvarende og belastende, er det ikke like produktiv, ei heller helsemessig gunstig. Utskillelsen av stresshormonene og spenningene i kroppen forblir mer eller mindre i en kronisklignende tilstand. Det er dette som vil bli vektlagt videre i oppgaven; En stresstilstand som varer ved, der individet lever som om ”bjørnen” går løs og man er hele tiden i beredskap. Faren over-signalet uteblir. Det er mulig at noen mennesker trives under press og stress og kanskje blitt avhengige av å ha livet sitt gående på ”høygear” og ”drukne seg i stressbølgene”. Selv om ytre symptomer på stress ikke klart vises, vil langvarige perioder med høye konsentrasjoner av stresshormoner i blodet, ikke være bra for helsen på lengre sikt (Knardahl, 2002).

De indre og ytre stressorene kan være relatert til ulike forhold i livet; Mellommenneskelige konflikter, dårlig økonomi, tidsfrister og krav som henger over en i hverdagen, forventninger fra andre og ikke minst fra seg selv kan virke overveldende og skape stress. I dagens hurtige tempo står mange utenfor seg selv, alt gjøres rutinemessig og noen ender med å identifisere seg med roller, og forblir et passivt offer for sin hektiske tilværelse. Individet går i en såkalt ”Mindless” tilstand, der hverdagen går på autopilot og man er ubevisst og uoppmerksom på

det nåværende øyeblikket (Kabat-Zinn, 1990). Når stresset har overtaket på en og alt i livet dreier seg om rutiner og det meste gjøres i en autopilot-tilstand, kan man fort miste evnen til å se alternative muligheter og valg som ville passet bedre. I denne *Mindlessness* tilværelsen mister man også evnen til å leve livet her og nå og sette pris på det som skjer i øyeblikket. Små og store øyeblikk er en del av livet, men ofte blir de forbigått til fordel for tankene som befinner seg i fortid eller fremtid og som synes viktigere enn å være tilstede i nuet. Jon Kabat-Zinn, en av pionerene bak integreringen av Mindfulnessstradisjonen her i Vesten, har uttalt at selv om mennesket ikke kan stoppe ”stressbølgende”, kan man heller lære seg å surfe på dem i sin hverdag og livet generelt. Selv om det kan være tøft vær og høye bølger til tider, så gjelder det å ha en solid båt som gjør oss i stand til å surfe aktivt på bølgene, istedenfor å drukne som passive ofre i en hektisk tilværelse (Kabat-Zinn, 1994). Med disse ord har han skapt en nysgjerrighet for hva Mindfulnessstilnæringen står for og en undring av hva nytt denne tradisjonen inspirert av buddhistiske ideer, kan bidra med for å redusere stress hos den enkelte.

Rahe og Arthur (1978) er kjent for sin forskning vedrørende ”life events” som skaper stress, og de har funnet lave korrelasjoner mellom objektivt store belastninger og helse. Selv om dette kan bidra til dårligere helse, er det individets anstrengelser og kroppslige reaksjoner som er avgjørende. Seinere forskning viser også at det er *varigheten* av kroppslige reaksjoner ved stress, som kan være avgjørende for den psykiske og fysiske helsen (Kanner, Cyne, Schaefer og Lazarus, 1981; Kohn, Lafreniere og Gurevich, 1991). På tross av at dramatiske begivenheter kan gi kraftige reaksjoner, tyder mye på at det er hverdagens krav og utfordringer, de såkalte ”daily hassles”, som er av signifikant betydning når det varer over lengre tid uten nødvendig restitusjon. Det er i denne sammenheng viktig å nevne stresshormonet *kortisol*, som viser seg å være forhøyet hos mennesker som lever med vedvarende stress. Dette kan ha en ugunstig effekt for vår helse og man har sett en korrelasjon mellom stress, høye kortisolverdier og dårligere immunforsvar, samt stemningslidelser (Connor og Leonard, 1998; Ursin, Baade og Levine, 1978). Å leve som om vi er stadig klare for kamp eller flukt kan føre til ulike symptomer som irritasjon, rastløshet, søvnløshet og problemer med konsentrasjon og hukommelse. Økt blodtrykk og forhøyet blodsukternivå er også blitt påvist i forbindelse med vedvarende stress (Knardahl, 2002). I tillegg ser man også at dette kan ødelegge nerveceller i hippocampus, som er hjernens hukommelsesorgan (McEwen, 1998). Både hukommelsesproblemer og depresjon er karakteristiske symptomer

for stressrelatert utbrenthet, der vi ser at HPA-aksen er forstyrret. De fysiske symptomene, så vel som de psykiske, er velkjente og hyppige i vårt samfunn.

Betydningen av å fremheve kortisol sin rolle her og dens effekt ved vedvarende stress, er at dette stresshormonet er blitt rapportert gjennom meditasjonsforskningen (se senere) å respondere svært helsegunstig ved Mindfulnesspraksis, i form av reduserte nivåer. Disse fysiologiske effekter kan være av betydning for de virksomme mekanismer jeg ønsker å drøfte i denne oppgaven og underbygge dette. Som nevnt innledningsvis, vektlegger Mindfulnessstradisjonen sammenhengen mellom kropp og psyke hos mennesket og ikke minst sterkt fokus på kroppen som en viktig ressurs ved stressmestring. Dette er spennende tanker i et vestlig samfunn der man nå tiltrekkes mer mot å se *helheten* hos mennesket, fremfor et dualistisk syn ved mestring av ulike tilstandsbilder.

1.2.3 Mestring av stress

Det har, i følge Folkmann & Moskowitz (2004), de siste trettifem årene, vært en økende forskningsinteresse i forhold til *mestring* på tvers av ulike fagdisipliner som samfunns- og atferdsvitenskap, offentlig helse, sykepleie og medisinfag. Boken *Psychological stress and the coping process* av Richard Lazarus fra 1966, har lagt grunnlaget for den nåværende forskningen på stressmestring. Lazarus påpekte her at hjernens trusselvurdering og igangsettingen av fysiologiske kroppslige reaksjoner som følge av dette, er avhengig av menneskets måte å oppfatte og vurdere ulike situasjoner på. Han innførte begrepet `coping` (norsk: mestring) som beskriver en prosess som hver enkelt gjennomgår når man står ovenfor påkjenninger og endringer i miljøet (Knardahl, 2002). Samspillet mellom et individ og omgivelsene rundt innebærer en gjensidighet. Dette er grunnen til at man i dag er mer opptatt av *mestringsstrategier* enn enkle lineære sammenhenger mellom stressorer og stressreaksjon. Med det menes at det er ikke stresset i seg selv, men hvordan vi oppfatter, tolker og vurderer det, og igjen opplevelsen av kontroll, som avgjør hva slags effekt det har på vår kropp og sinn (Knardahl, 2002; Lazarus, 1966). Det vedvarende stresset en opplever, avhenger derfor mye av hvordan vi takler de ulike utfordringer som situasjonen krever av oss.

Lazarus (1994) sin stressmestringsmodell forklarer viktigheten av å forstå hvordan mennesket tilpasser seg en utfordring eller en omstilling, på bakgrunn av den kognitive konstrueringen og tolkingen av situasjonen, og hvilke påfølgende emosjoner som utløses av dette. I sin

modell har Lazarus fremlagt to former for kognitive prosesser som mennesket tar i bruk når den står ovenfor en stressende situasjon / utfordring; Den *primære* prosessen forteller om individets vurdering av farelignende aspekter ved stressoren, mens den *sekundære* prosess vurderer personen sin egen evne, sine ressurser og sin kapasitet til å håndtere denne trusselen som individet står ovenfor. Man kan her ha vanskeligheter med å tilpasse seg hvis graden av vurdert stress overgår mestringsevne og de ressursene som personen innehar. Et hovedpoeng med Lazarus sin teori er å vise betydningen av det å ha et *aktivt* forhold til trusler, endringer og generelle utfordringer i miljøet som individet må forholde seg til. Denne stressmestringsmodellen har hatt stor betydning innenfor klinisk praksis og mestring av stress og psykologiske tilstandsbilder. Det er en generell oppfatning blant forskere i dag at stressmestringsprosessen forklares både av miljøets krav og ressurser, men også av trekklike responser hos individet selv (Moos & Holahan, 2003).

Ulike andre perspektiv i forhold til mestring er fremkommet gjennom årene. Albert Banduras (1997) *self-efficacy* er en av dem. Hans teori omhandler hvordan gode forventninger påvirker individet til å klare en bestemt utfordring og viktigheten av at man tror på seg selv og sine ressurser. Dette igjen vil påvirke de faktiske evnene en innehar og er avgjørende for å komme seg igjennom omstillingsprosesser og generelle utfordringer i en hektisk hverdag. Både Bandura og Lazarus tilhører den kognitive tradisjonen, som vokste frem på 1960-tallet, der fokus er på menneskelige tankeprosesser. Tilnærmingens grunnlegger Aron Beck har i lang årrekke argumentert for den uheldige rollen som negative, automatiske tanker har på menneskets helse og dens innflytelse på stress og stemningslidelser, samt opprettholdelsen av disse tilstandsbilder. Det er blitt utviklet kognitive behandlingsmodeller for ulike psykiske lidelser. På grunn av oppgavens omfang, skal det ikke redegjøres nærmere i forhold til dette, men et viktig aspekt man kan trekke ut fra denne tilnærmingen, er forståelsen for at tanker "kun" er tanker, og ikke nødvendigvis en refleksjon av virkeligheten. Denne erkjennelsen om at våre tanker ikke er "faktakunnskap", kan frigjøre individet fra stress, grubling og nedstemthet (Beck og Alford, 1997; Beck, Rush, Shaw og Emery, 1979). Dette er noe som også Mindfulness vektlegger i mestringsarbeid relatert til stress og emosjonelle vansker, men med et litt annet forhold. Dette vil etter hvert bli presentert i oppgaven. Kognitiv teori legger til grunn for at ulike individer har forskjellig *attribusjonsstil*, det vil si hvordan vi forklarer en hendelse, utfordring eller hvordan man gir andre personers motiver for atferd en mening. Feilaktige overgeneraliseringer, sort/hvitt-tenkning, emosjonell resonering ("jeg føler meg verdiløs, derfor er jeg verdiløs"), burde/skulle-utsagn ("Jeg burde ha gjort....", "Jeg

skulle ikke sagt det...”) eller katastrofetenkning (man forventer det verst tenkelige i enhver situasjon) er eksempler på attribusjonsstil som kan føre til at man tolker hendelser feil. Slike feilaktige attribusjoner og negative automatiske tanker kan bidra til nedstemthet og stress, og ikke minst opprettholde/forverre tilstandsbilder som dette. I den kognitive behandlingsmodellen forsøker man å endre disse tankefeilene med kognitiv omstrukturering, der man bevisstgjør feilaktive negative tanker og erstatter disse med nye alternative måter å tenke (Beck, et.al., 1979) Ved mindfulnesspraksis forholder man seg til tanker på en litt annen måte enn hva man tradisjonelt har antatt vil hjelpe individet. Ved å ta mer avstand til tankene gjennom mindfulnesssteknikker (desentrering – se senere), blir vektleggingen av at det nødvendigvis ikke er endring av tankemøster som hjelper individet til å mestre stress og emosjonelle problemer i sin hverdag. Dette er spennende og nye tanker som mange har ”hektet” sin nysgjerrighet på.

På samme måte som mennesket er i en tilstand der man tolker utfordringer/farer og sammenligner dette opp i mot sine ressurser for å mestring, er individet på lik linje kontinuerlig engasjert i prosesser med å sammenligne seg selv eller situasjonen man står i med hva som er en *ønsket situasjon* i forhold til *den aktuelle tilstand* (Germer, Siegel og Fulton, 2005). Mye tanker og mentalt liv er derfor fokusert på å håndtere utfordringer og redusere avvik en ofte opplever (Carver og Scheier, 1981; 1990). Individet streber etter å nå ønsketilstanden og glemmer ofte prosessen frem til at målet er oppnådd.

Mindfulnessstradisjonen har opp gjennom tidene bemerket seg menneskets evigvarende streben og i forhold til dette vektlagt betydningen av `aksept`, som etter hvert skal drøftes mer inngående. Mennesket er i en såkalt ”doing mode”, *gjøremodus*, og ved stadig å fokusere på dette avviket mellom aktuell og ønsket tilstand kan det trigge negative tankemønstre og ubehagelige følelser, som frustrasjon og frykt. Man kan føle det er noe galt med nåtiden, gruble over fortiden og en ønsker å finne løsninger for fremtiden. Individets streben etter å nå ønsketilstanden, kan skape stress og ikke minst opprettholde dette over tid. Kognitive, så vel som atferdsmessige aktiviteter igangsettes for å bevege seg fra sin aktuelle stressfulle mentale tilstand til den ønskede situasjonen. Hvis personen klarer å redusere dette avviket, vil en føle velbehag. Men livet er dynamisk og endringer skjer hele tiden. En ny avvikende situasjon vil etter hvert oppstå, så fremt ikke individet har akseptert sin nåværende situasjon og gitt opp sin streben etter den optimale ønsketilstand der fremme. Hvis en så føler et nytt avvik i sin tilværelse, vil de samme kognitive og atferdsmessige mekanismer på nytt forsøke å redusere denne erkjennelsesmessige uoverenstemmelsen, eller kognitive dissonansen, som individet

føler (Carver og Scheier, 1990; Festinger, 1957). Hvis den ønskede tilstanden ikke kan nås, og dette er av stor betydning for vedkommende, vil sinnet antageligvis fortsette å dvele ved dette avviket og lete etter mulige tilnærminger til ønskesituasjonen i lang tid, ja kanskje hele livet. Dette kan skape mye grubling og bekymringer, høy grad av streben og en god del stress for vedkommende (Martin og Tesser, 1989).

Grubling er en form for mestringsstrategi. Den spiller en sentral rolle ved opprettholdelse av negative emosjoner, og tendensen til å bekymre seg ser ut til å gjenspeile planer for å utvikle mulige strategier for å unngå ubehagelige fremtidige hendelser. Men det å være i en ”kognitiv beredskap” kan se ut til å føre til en opprettholdelse, om ikke en forverring, av emosjonelt ubehag og angstlidelser (Wells, 2002). Likeledes, ser man også at depressiv grubling reflekterer forsøk på å forandre ens antatte grunnleggende mangler (Nolen-Noeksema, 1991) eller et forsøk på å finne tilbake til noe som har vært tapt, som har en sentral betydning for vedkommendes identitet og selvverdi. Det er i dag et godt etablert forskningsfunn at denne type grubling kan eskalere i en spirallignende syklus av negative emosjoner, som igjen kan føre til en alvorlige depressiv episode (Teasdale og Bernard, 1993). Det antas også at grublingen og streben etter måloppnåelse, som skaper stress for individet, vil fortsette inntil personen oppnår en ønsket tilstand eller gir opp streben etter dette (Martin og Tesser, 1989). Det å gi opp denne ønskesituasjonen og snarere akseptere sin nåværende tilstand, tenker man i Mindfulnessstradisjonen vil frigjøre en fra grubling og derav redusere den kognitive sårbarheten for ulike typer stressrelaterte psykiske lidelser.

Mindfulness som stressmestringsverktøy hevdes å være en tilnærming som lærer klienten å bli mer bevisst på sine tanker og følelser, og ikke minst det å forholde seg til tankene med et bredere og mer *desentrert* perspektiv. Fokus skal holdes på at disse tankene og følelsene er forbigående mentale hendelser, snarere enn en sannhet om seg selv eller nødvendigvis nøyaktige betraktninger av virkeligheten (Kabat-Zinn, 1990). Med dette som utgangspunkt, vil selvdestruktive, håpløse tanker bli anerkjent som *kun* tanker og individet vil antageligvis være i bedre stand til å distansere seg fra det mentale innhold siden ingen handling vil være nødvendig. Dette kan forklares med at individets stressfulle tanker ikke er et ”reelt bilde av virkeligheten” og det er da heller ingen ønskesituasjon å strebe etter. På bakgrunn av dette får ikke grublingen noe plass hos individet (Kabat-Zinn, 1990; 2005). Det å være seg mer bevisst på sine negative tanker som dukker opp, for deretter å la dem passere i den visshet om at de ikke representerer virkeligheten, gir en følelse av mestring og kontroll. Dette betyr ikke at det å sette seg konkrete mål her i livet, er noe negativt, men snarere at målene og utfordringene

ikke skal gå på akkord med tilstedeværelsen her og nå og individets livskvalitet. Det er med andre ord viktig å ha realistiske mål og møte utfordringer i hverdagen, men også være tilstede på veien mot målet, uten å strebe. Veien blir til mens man går og det er viktig å ikke skynde seg på denne veien. Gjør man det, kan man fort miste muligheten til å kjenne på hva det vil si å erfare det positive, vakre og betydningsfulle som individet omgir seg med her og nå, i dette øyeblikket.

I forhold til nevnte mestringsstrategier i den tradisjonelle kognitive tradisjonen, så er Mindfulnessstilnærmingen av lik oppfatning om at tanker "bare" er tanker, og ikke et speilbilde av personens virkelighet. Forskjellen fremkommer ved at man i den kognitive tradisjonen ønsker å forholde seg til innholdet i tankene og fokus er på omstrukturering av de negative tankemønstre, fokuserer Mindfulnessstilnærmingen derimot på *forholdet* mellom tenkeren og det som tenkes. En ønsker med Mindfulness som stressmestringsverktøy å skape en distanse til de negative automatiske tankene med ulike teknikker, deriblant med *her-og-nå-pusten* som verktøy (Kabat-Zinn, 1994). I Lazarus sin stressmestringsmodell er man opptatt av individets vurdering og evaluering av omgivelsene og sine ressurser og hvilken betydning dette har. I Mindfulnessstradisjonen, blir aksept og en objektiv, ikke-evaluerende bedømming i sin her og nå situasjon vektlagt. Dette vil bli grundigere gjort rede for seinere i oppgaven.

I følge Kabat-Zinn (1994) er det mye som tyder på at det å se verden på en spesifikk måte, en tilnærmet attribusjonsstil som gjør en godt, i stor grad fremmer helse. Dette er viktig informasjon for å forstå at individet står fritt til å ta aktive valg og gjøre noe med sitt liv. Så lenge "tankenes kraft" er tilsynelatende sterk og grubling kan ha en stor innflytelse på individets liv og hverdag generelt, kan en ta ansvar for at dette ikke påvirker sin psykiske og fysiske helse negativt, ei heller det sosiale liv. Ved å ha en økt bevissthet på sammenhengen mellom tanker, følelser og helse, kan man derfor forholde seg til utfordringer som møter en i livet, på en bedre måte. Kabat-Zinn viderefører den grunntanken med å uttrykke at dette er viktig for mennesket og det mest helseriktige alternativet er å *respondere* på stress i vår hverdag, fremfor å reagere (Kabat-Zinn, 1994). Disse tanker vil bli drøftet videre i oppgaven.

2.0 Mindfulnessstradisjonen

2.1 Hva er `Mindfulness` og dens opprinnelse?

2.1.1 Historisk perspektiv

Mange teoretikere og klinikere i den vestlige verden har lenge vært tiltrukket av buddhistisk tenkning og de konkrete meditasjonsteknikker som kan fremme mindre stress og bedre helse. Allerede på 1800-tallet spådde William James at psykologien i fremtiden ville la seg påvirke av denne buddhistiske tankegangen. Jung, Fromm og Horney viste allerede i det 20. århundre at personlighetsutvikling og psykoterapeutisk praksis lot seg fascinere av buddhistiske ideer (Germer, 2005)

Lidelse, smerte og stress er noe man gjennom et helt menneskeliv vanskelig kan klare å unngå. Graden av dette vil variere, alt i fra hverdagslige frustrasjoner og misnøye til ekstrem psykisk og fysisk smerte. I historien finner vi mange ulike teknikker som er eldre enn vestlig psykoterapi, og Williams James sine antagelser hadde noe for seg. De over 2500 år gamle religiøse og kulturelle tradisjonene i Østen består av et rikt repertoar av meditative øvelser som har til hensikt å fremme sinnsro og en aksepterende, ikke-dømmende oppmerksomhet. Det er Buddha (den opplyste) som har fått æren for opprinnelsen til denne tradisjonen. Han var en åndelig leder i Nord-India på 500-tallet før Kristus, og hans opprinnelige navn var Siddharta Gautama (Amstrong, 2006). Buddha var 35 år gammel da han opplevde et åndelig gjennombrudd hvor han ble fri fra indre stress, uro og uvisshet, som hadde fulgt han i livet som prins. Han hadde da vært mange år på søken etter livets sannhet og mange læremestere hadde han prøvd, men også gitt opp på veien. Ofte gikk han inn i en tilstand av dyp konsentrasjon, men følte etter en rekke forsøk at det ikke var den dype konsentrasjonsmeditasjonen han hadde behov for. Redningen ble snarere bruk av konsentrasjonen som et verktøy rettet mot pusten i øyeblikket. Med dette fant han fullstendig sinnsro, avspenning og en form for selvutvikling. Denne innsikten han oppnådde, førte han frem til kallenavnet Buddha – en som våknet opp (Amstrong, 2006). Denne form for meditasjon ble i buddhistisk tradisjon kalt Vispassana, den såkalte innsiktsmeditasjon, som etter hvert har fått navnet Mindfulness.

Utgangspunktet i den buddhistiske tradisjonen er påstanden om at ”alt er lidelse” (dukkha). Det er ikke bare psykisk eller fysisk smerte som `dukkha` relateres til, men like så mye den konstante misnøyen, som har sitt opphav i at alle ting er forgjengelige. Med andre ord, så vil

alt i følge buddhismen, opphøre og ikke eksistere evig (Gyatso, 1992). Årsaken til lidelsen, den psykiske smerten og det indre stresset en føler, er her relatert til menneskets evne til å *klamre* seg til eller å unngå mentale fenomener som fremstår som reelle og bestandige, men som i følge buddhistisk virkelighetsforståelse er illusoriske og ikke vil vare for bestandig. Med utgangspunkt i dette, er kjernesetningen i Buddhas lære at ”Ingenting klamrer vi oss så meget til som jeg, meg og mitt” (Kabat-Zinn, 2005). Med andre ord er det ikke vår oppfatning av den ytre verden og indre fornemmelser, som skaper smerte, men det er *klamringen* til dette og troen på det evigvarende. Dette perspektivet leder også igjen til en økt forståelse av hvorfor mindfulnessstradisjonen understreker betydningen av å etterstrebe en øyeblikk-til-øyeblikk-oppmerksomhet i forhold til mestring av stress og emosjonelle plager, som senere i oppgaven vil bli utdypet. I tillegg til dette vektlegges det å øve opp evnen til å møte livets skiftende inntrykk både våkent og fordomsfritt. Dette kan være en måte å frigjøre seg fra den bundethet og begrensning som lidelsen og stresset skaper i menneskelivet.

Buddhas lære og kur mot lidelse er å skape den rette (livs)holdning og gjøre de nødvendige handlinger, for å erkjenne alle tings ikke-evigvarende karakter. Med denne ”kuren”, som Buddha formidlet til sine følgesvenner, vil menneske oppnå en tilstand av nærvær, aksept og harmoni. Her er det viktig å fremheve at mindfulness, i buddhistisk tradisjon, beskrives som en viktig faktor i den hellige åttedelte veien. Den ”veien” er den livsførsel som leder til befrielse fra lidelse (*dukkha*), og praksisen består hovedsakelig av meditasjon. Denne tilstanden av misnøye som mange mennesker har i sitt liv, på grunn av den higen, klamring og tilknytning som skaper lidelse, bundethet og begrensinger i livet, kan lindres ved å følge den åttedelte veien og den livspraksis denne formidler. (Gyatso, 1992)

Ulike typer minner utfordrer tanken om at alt er forgjengelig og at det varige selvet er illusorisk i den buddhistiske lære. Minner i menneskesinnet eksisterer, men ikke et varig selv i følge buddhistiske tekster. Dette motsetningsforholdet kan kanskje være med å øke forståelsen av hvorfor lidelse oppstår og skaper grunnlag for den psykiske smerte og det stress en opplever. I følge buddhismen vil det og først skape seg et fritt (”detached”) forhold til livets ulike hendelser, skape et selvstendig forhold til livet og ikke minst en økende grad av selv-bevissthet. Hvis man identifiserer oss for mye og for nært med livets hendelser og tilstander, blir individet i følge disse buddhistiske tanker mer sårbar for lidelse (Kabat-Zinn, 2005). Buddhismen påpeker at virkeligheten er og blir skiftende, og i konstant forandring. Dette er interessante tanker som man kan relatere til vår egen samtid, der våre tanker og

følelser er hele tiden i forandring og dette skjer i tett og gjensidig samspill med miljøet rundt oss. Med utgangspunkt i disse buddhistiske tanker, kan en anta tre mulige årsaksfaktorer til økt stress og emosjonell smerte; Individet lever i den tro om at situasjoner og ting rundt oss er evigvarende uten at det forandres merkbart. I tillegg kan man ha en tendens til å holde fast ved tanken om at hvert enkelt individ eksisterer uten å bli påvirket av miljøet rundt. Og til sist, har mennesket ofte en tendens til å holde fast ved situasjoner og knytte seg til mennesker rundt seg, til tross for at det ikke varer evig. Ingen av disse menneskelige antagelsene kan forenes med de grunnleggende tanker innenfor Mindfulnesstradisjonen; Situasjoner endres, mennesker blir påvirket og endres av miljøet rundt, samt at menneskene rundt oss ikke eksisterer evig. Klamrer man seg for mye til dette, blir det smertefullt og stressende når en mister dem, eller når de forandrer seg.

I følge Gyatso (1992) er dette årsaken til at mennesket blir sårbar og skjør, noe man har sett opp igjennom historien til vår egen samtid. Dette kan igjen lett føre til økt behov for kontroll og en unnvikelsestendens på grunn av at individet får en opplevelse av at det blir overveldet. Kontrollbehovet og unnvikelsestendensen kan lede til at man mer eller mindre mister seg selv og sin egen identitet, noe som igjen kan føre til psykisk ubalanse, indre stress og sykdom. På bakgrunn av dette blir det her viktig at individet øver opp evnen til å skape et fritt forhold til livets omstendigheter og ulike erfaringer en opplever. I stedet for å flykte i fra, glemme og undertrykke det som er vanskelige i livet, omhandler Mindfulness det å komme nærmere seg selv og det vanskelige. Det gjelder å være tilstede når man opplever ubehaget og konfrontere det, istedenfor å unnvike. Man blir da i stand til å bli værende i det ubehagelige og med tid og tålmodighet vil dette skape en mer harmonisk opplevelse av sin væren

Det var først ved århundreskiftet 1800-1900-tallet, at man kunne se en økende interesse for foreningen mellom buddhistiske tanker og vestlig psykologi. I de seinere årene man sett flere nye integrerende tilnærminger som har vokst frem innenfor behandling av ulike psykologiske tilstandsbilder. Fellesnevneren for disse tilnærmingene er at de har et sentralt fokus på Mindfulness og benytter ulike meditasjonsteknikker som har vist seg gjennom historien å være helsefremmende for mennesket. Dette har skapt nysgjerrighet vedrørende det buddhistiske tankegodset og dens filosofi. Den psykodynamiske tradisjonen var først ute, men i den seinere tid er Mindfulness blitt mer og mer integrert i en kognitiv og atferdsterapeutiske tilnærming. Mindfulnesspraksis relatert til stressmestring kan sies å ligge nærmest det sistnevnte. Mindfulness Based Stressreduction Program (MBSR) og Mindfulness Based Cognitive

Therapy (MBCT) er to ulike mestringsprogram, og som seinere i oppgaven vil få mer fokus relatert til mestring av stress.

Det som er nytt i møte mellom østlig buddhistiske tanker og den vestlige psykologi, er at det i løpet av de siste tiårene har vært en grundigere empirisk utprøving av de ulike integrerte modeller, sammenlignet med tidligere. Dette er noe som jeg vil legge til grunn i denne oppgaven, da det fremkommer en mengde økende evidens av den gunstige opplevelsesmessige effekten av teknikker som er hentet fra denne buddhistiske tradisjonen. Dette gjelder både innenfor mestring av stress og andre psykiske, men også somatiske lidelser. I tillegg er det de siste 30 årene fremkommet en mengde evidens av den biofysiologiske helsegevinst som Mindfulnessmeditasjon fremmer. Som et resultat av dette er man innenfor psykologisk behandling blitt mer interessert i denne tilnærmingen og i økende grad tatt i bruk mindfulness-teknikker. Disse teknikkene skal hjelpe klienter til å forholde seg hensiktsmessig til sine mentale prosesser, som ellers ville bidra til økende følelsesmessig ubehag og stress, samt atferd som er lite hensiktsmessig (Bishop, et al., 2004). Disse terapeutiske teknikkene kan sies å bære preg av en mer utradisjonell terapeutisk tenkning, en hva man kanskje er vant til innenfor psykologisk behandling. Dette vil videre bli tematisert.

2.1.2 *Hvordan defineres 'Mindfulness' og hva er dens særtrekk?*

Innenfor den buddhistiske tradisjonen finnes det et mangfold av meditasjonsformer. Den tilsynelatende mest innflytelsesrike her i vesten, innenfor psykologisk behandling, synes å være *Mindfulnessmeditasjonen*. Innledningsvis er det blitt beskrevet en rekke eksempler på hvordan mennesket i dagens samfunn lever sitt liv i en mer "mindless" tilstand; En haster seg gjennom livet, uten å være tilstede i øyeblikket. Til tross for tøft vær og høye bølger i perioder, har man ikke alltid tilgjengelig en solid båt som kan surfe individet aktivt på bølgene og sørge for at en ikke drukner som passive ofre blant alle forventinger, krav og det stress som oppleves i den hektiske hverdagen. Hva vil det derfor si å være oppmerksomt nærværende, eller en tilstand av å være "Mindful"?

Defineringen og utforskningen av Mindfulness har med årene vært viktig med tanke på tilnærmingens økende popularitet og forskingsinnsats innenfor området. Denne tilnærmingen har opp igjennom historien, siden sin opprinnelse for over 2500 år siden, blitt referert til en *teknikk / metode*, en *tillært praksis* eller en *psykologisk prosess*, men også en *ferdighet* (Germer, 2005). Mindfulness er en oppmerksomhet der den med hensikt plasseres på her-og-

nå-opplevelsen. Denne oppmerksomheten har fokus på aksept og nysgjerrighet i denne ikke-evaluerende observasjonen. Når man observerer og aksepterer sine tanker med en ikke-dømmende holdning, blir man mer kjent med hvordan sitt eget sinn fungerer og hvordan man vanligvis (automatisk) reagerer på sine tanker og følelser som oppstår. Når den som praktiserer merker seg at oppmerksomheten har ”vandret”, vil derfor individet reorientere seg tilbake, ved hjelp av her-og-nå-pusten som redskap. Dette skaper en mer fleksibel og åpen tilstand av bevissthet og som i seg selv kan være en mer befriende og avslappende følelse fordi man ikke blir dratt inn i grublingens onde sirker (Germer, 2005; Kabat-Zinn, 1990). Det å avvise uønskede tanker er ikke en del av mindfulnesspraksisen, men når de uønskede tankene dukker opp skal man heller ønske velkommen og observerer dem uten å bli ”satt ut”. Mindfulness handler om det motsatte av det mennesket ønsker å gjøre når stressfulle negative tanker dukker opp; I stedet for å flykte ifra dem eller å engasjere seg i grublingen, skal man heller møte tankene, det vil si *respondere* – ikke dømme, men akseptere og legge merke til at de kommer og går, uten å handle eller reagere på dem.

Det har gjennom årene vært flere som har forsøkt seg med forslag til definisjon av Mindfulness. Rent objektivt kan denne praksisen være en utfordring å definere, da meditasjon handler mye om egenerfaring og kan vanskelig forstås uten denne erfaringen. Mindfulness blir ofte referert til den engelske oversettelsen av Paliordet *sati*, et annet ord for bevissthet (Germer et.al., 2005). Det relateres her til at man med en ikke-dømmende holdning plasserer sin intensjonelle oppmerksomhet på nuet. Denne bruken av ordet er betinget av en regulering av oppmerksomheten. Videre antar Germer et.al. (2005) at mindfulness er en tilstand der man er oppmerksom (aware) og aksepterende på hvordan sinnet vandrer, fra øyeblikk til øyeblikk. Dette beskrives som en avslappende oppmerksomhet og kan benyttes generelt i dagliglivet der man tillegger sine daglige rutiner og gjøremål en oppmerksom tilstedeværelse. Når sinnet vandrer og vekk fra dette oppmerksomme fokus, er det viktig å reorientere seg ved hjelp av her og nå-pusten. Dette er et viktig aspekt ved mindfulnesspraktiseringen, og ved for lite bevisstgjøring av dette i hverdagen, kan sjansen være stor for at en fordyper seg inn i negativ spirallignende tankemønster, som igjen kan ”sette oss ut”. Dette kan være med å skygge for den virkelige opplevelsen i øyeblikket.

Andre teoretikere igjen har foreslått Mindfulness til å være noe lignende. I følge Nilsonne (2005) er mindfulnessstradisjonens grunntanke å øve opp evnen til å være oppmerksomt nærværende. Som en følge av dette vil også vår evne til å styre oppmerksomheten trenes opp. Videre beskriver hun målet med denne treningen er å øke oppmerksomheten på hva vi skal

fylle livet vårt med, både vår psyke, våre sanser og vår kropp. Germer (2005) definerer mindfulness som en aksepterende bevissthet på erfaringer her og nå. Med dette mener han en ledig og avslappet oppmerksomhet rettet mot ens følelsesmessige, kognitive og ikke minst fysiologiske informasjonsstrømmer fra øyeblikk til øyeblikk. Og til sist har også et forslag kommet fra Gendlin (1991); Hans kjernesetning er å være oppmerksom på noe når det skjer. Dette mener han også er den mest virksomme faktoren i psykologisk behandling for øvrig.

Selve Oppmerksomhetsmeditasjon skiller seg fra andre meditasjonsformer ved at den er ”objektfri”. Det betyr at den ikke retter oppmerksomheten mot noe konkret objekt, som et mantra eller en visuell forestilling. Her er det heller viktig å fremme en aksepterende og åpen holdning til sin egen erfaring og opplevelse av situasjonen, i øyeblikket, uten at denne erfaringen blir evaluert eller bedømt i en bestemt retning av vedkommende selv (Goleman, 1988). Ved Mindfulnesspraksis ønsker man å møte alle erfaringer og opplevelser med nysgjerrighet og en våken tilstand. Dette inkluderer også ”støy” som urolige og stressende tanker, i motsetning til andre meditasjonsformer der et mantra erstatter denne ”støyen”. Innenfor buddhistisk meditasjonspraksis er denne *oppmerksomme holdningen* grunnleggende. De fleste meditasjonsformer skaper en beroligende og konsentrert tilstand, men det er hvordan man nærmer seg denne tilstanden som beskrives forskjellig. Ved Mindfulnessmeditasjon legges det merke til hva som gjør at tankene vandrer og igjen øke forståelsen av hvorfor vi tenker og handler som vi gjør. Det handler om å bedre forståelsen av seg selv, en økt selvinnsikt. Dette skiller denne Mindfulnesspraksis fra andre meditasjonsformer.

I den senere tid har det vært et skifte fra den populære bruken av `Mindfulness` i forsøk på å operasjonalisere denne praksisen i forskingsmessig hensikt (Bishop, et al., 2004). Bishop med sine kollegaer har på bakgrunn av dette kommet frem til en definisjon til forskningsformål, som består av to komponenter. Denne blir kalt to-komponentmodellen og beskriver Mindfulness der individet:

”involverer en selvregulering av oppmerksomheten slik at den blir opprettholdt på den umiddelbare opplevelsen, som igjen tillater eller øker anerkjennelsen av mentale hendelser som oppstår i øyeblikket. For det andre inntar man en spesifikk orientering ovenfor sin her-og-nå-opplevelse som er karakterisert med nysgjerrighet, åpenhet og aksept” (Bishop, et al., 2004, s. 232)

I denne modellen blir de *kognitive* prosesser vektlagt. I likhet med Germer et.al (2005), så omhandler den ene prosessen (selv-) regulering av oppmerksomhet i forhold til den umiddelbare opplevelsen individet har av de interne og eksterne stimuli. Dette inkluderer metakognitive ferdigheter og viser til en anerkjennelse av de mentale hendelser som oppstår her og nå. Den andre kognitive prosessen, i deres operasjonalisering av Mindfulness, er at man inntar en spesifikk orientering, bestående av nysgjerrighet, åpenhet og aksept, ovenfor det man opplever i øyeblikket. I likhet med de ovenfornevnte definisjonene, ser man at den *oppmerksomme grunnholdningen* er også her til stede. Kabat-Zinn (2003) har kommet med en liten kommentar på denne operasjonelle definisjonen der han uttrykker at mindfulness handler om å fremme en omsorgsfull kvalitet ved oppmerksomheten og vennlig nærvær, ikke bare harde rasjonelle kognitive prosesseringsferdigheter. Med dette sikter han til at åpenhet, nysgjerrighet og aksept, uavhengig av om erfaringens følelsesmessige betydning er av positiv eller negativ karakter. Til tross for Bishop et.al sitt bidrag til en operasjonalisering av Mindfulness, har man etter hvert sett at det å definere mindfulness ut fra forskningsmessige formål har vist seg å være en vanskelig prosess, og man er fortsatt i den innledende fasen når det gjelder dette.

Oppsummert, på bakgrunn av de ulike forslag til definisjon av Mindfulness, er det spesielt 4 kvaliteter som er fremtredende; (1) Å ha en ikke-dømmende, aksepterende holdning til sine erfaringer og opplevelser, (2) å ha oppmerksomheten rettet mot øyeblikket, dvs en her-og-nå kvalitet, (3) å ha evnen til å være oppmerksom (eng: "being aware" eller "awareness"), samt det å "gi slipp" og "la gå" (4).

Når det gjelder den første kvaliteten, å ha en *ikke-dømmende, men aksepterende holdning til sine erfaringer*, så kan Lynch, Chapman, Rosenthal, Kuo og Linehan (2006) forklare dette med den muligheten Mindfulness kan gi vedkommende ved å observere og delta i emosjonelle erfaringer uten å måtte umiddelbart vurdere denne erfaringen positivt eller negativt. De kaller dette en "vente-og-se"-holdning. Med dette antar de at vedkommende kan stå bedre rustet i å møte livets utfordringer pga en bedre evne til å regulere tanker og følelser som dukker opp, og som ikke blir vurdert umiddelbart. Ofte har mennesket en tendens til å møte nye erfaringer med forutinntatte meninger. Ved å avvente situasjonen og ha en ikke-dømmende holdning til den, gir en ikke de automatiske tanker og handlinger fritt spillerom. I likhet med dette har også Kabat-Zinn (1990) understreket at akseptering ikke kan sammenlignes med at vedkommende liker det som skjer, men en villighet til å godta at livet *er* som det er, uten å gjøre motstand og måtte bedømme det. Disse tanker ble også presentert

innledningsvis i oppgaven, der Anna Kåver (2005) har videreført Kabat-Zinn sine ord om at det å *leve* et liv i hverdagen og gi opp ”krigen”, vil mestre stress og indre smerte som mange føler som overveldende. Kabat-Zinn antar at akseptering er en naturlig forlengelse av at man lærer seg å ha en ikke-dømmende holdning til livets erfaringer og opplevelser. Akseptering er en måte å regulere sine tanker og følelser på. I motsetning til dette kan man f.eks undertrykke, overse eller unngå ved å distansere seg, eller at man benekter det man erindrer stress og smertefulle følelser. Grunntanken i mindfulnessmeditasjonen er ikke forenelig med noen av disse `mestringsstrategier`, men heller at man aksepterer og tillater ubehagelige fornemmelser å komme frem i kropp og sinn. Man reduserer med andre ord motstanden ovenfor sine negative tanker og følelser som dukker opp, blir værende i dem og aksepterer det som er. På denne måten kan man forhindre at det vonde og smertefulle får sterk innflytelse på våre handlinger og vårt liv. Ubehagelige tanker og følelser som oppstår er ikke uheldig i seg selv, men det er *måten* man velger å forholde seg til dette på som er avgjørende. Ved å fornekte eller undertrykke det smertefulle blir ens verden snever og lite fleksibel. Man kan derfor *velge* og heller forholde seg til det på en ikke-dømmende og aksepterende måte. Det å akseptere sin svært hektiske hverdag bestående av vonde fortidige minner, stress og krav som virker overveldende på en, betyr ikke det samme som å forbli et passivt offer ovenfor dette, og late som det ikke har noe betydning i ens liv. Snarere tvert i mot. Det handler om å endre forholdet til det man mulig har ignorert, unngått eller undertrykt i sitt liv og i sin hverdag. Å akseptere det som er tilstede, kan endre forholdet til hva man tidligere har opplevd og det som eksisterer her og nå. I tillegg kan dette også forandre fremtiden. Bak alle negative tanker og følelser som stresser en i hverdagen, kan det faktisk være slik at en har det ganske bra i øyeblikket. Men det gode klarer man ikke å registrere, for man er for opptatt å få det enda bedre. Det er viktig her som Kabat-Zinn (1990) har fremhevet, som i likhet med Nilsomme (2005) uttrykker; Det er vesentlig at en selv kan bestemme hva og hvem som har innflytelse i våre liv – øve opp denne evnen, gi aksept for dette men samtidig la være å kontrollere det i livet som ikke lar seg kontrolleres. Dette er noe som også er blitt beskrevet av Linehan (1993) som ”the wise mind”.

I tillegg til dette er *evnen til å rette ens oppmerksomhet mot øyeblikket* noe Marlatt og Kristeller (1999) understreker, og kan beskrives som den andre kvalitet ved Mindfulness. De hevder at det som kjennetegner mindfulness, er at all oppmerksomhet er rettet mot det som skjer her og nå, og ikke at vi har noe oppmerksomhet rettet verken mot fortid eller fremtid. Man må med andre ord stoppe opp og kjenne etter i hvordan man har det. Registrere sine tanker, følelser og kroppsforannelser som oppstår i øyeblikket. Når man øver seg på det å

være oppmerksomt tilstede i sine hverdagslige aktiviteter, blir man i bedre i stand til å håndtere de vanskelige følelser og bli værende i dem. Fokuset er på her og nå og hva man gjør. Dette kan sees i likhet med Gendlin (1991) sin definisjon; Oppmerksom på noe når det skjer. I følge Wells og Matthews (1994) finnes det en begrenset kapasitet i forhold til vår oppmerksomhetsevne, som igjen kan hjelpe oss til å begrense vår oppmerksomhet til nuet. `Her og nå` blir derfor et ”forankringspunkt” for vår oppmerksomhet, som i likhet med vår pust som kun eksisterer i nuet. Det å være oppmerksomt tilstede er noe de fleste har mulighet til. Dette vil med andre ord ikke si at man ikke skal tillate verken grubling eller bearbeidelse av tidligere hendelser eller fremtidig planlegging og bekymring, som lett kan føre til stress. Det handler ikke om å ”skru av” tankene eller stoppe bølgende på havet, for det er ikke mulig. Budskapet her er at man må lære seg å leve med det som *er* og det man har tilgjengelig. Det er verken fortiden eller fremtiden, men tilstedeværelsen her og nå, som disse buddhistiske tanker mener fortjener full oppmerksomhet.

Evnen til å være oppmerksom (”being aware”), beskriver Brown og Ryan (2003) som en bakgrunnsradar av bevisstheten som kontinuerlig overvåker det indre og ytre miljøet personen er en del av. Man kan være ”våken” på ulike stimuli, uten at dette trenger å være sentralt i oppmerksomheten vår. I likhet med Brown og Ryan, mener også Mace (2008) at dette er en kvalitet som gjør sinnet vårt åpent og mottakelig. Det å ha evnen til å være oppmerksom øker også evnen til å observere negative automatiske tanker, ubehagelige emosjoner og kroppslige fornemmelser når de dukker opp. Dette gir oss en mulighet til konfrontere det stressfulle og ubehagelige som man kjenner på. Med andre ord handler dette om å utforske, med åpenhet og nysgjerrighet, de tanker og følelser som er tilstede i øyeblikket. Ved å ”gå inn i seg selv” og varsomt spørre hva som oppstår i sinnet i dette øyeblikk, kan forhindre en i å tenke: ”Jeg klarer ikke dette stresset! Jeg makter ikke denne følelsen, jeg må gjøre alt for å komme vekk fra dette!” Det å undertrykke, fornekte eller ignorere vil føre til at det smertefulle kommer tilbake igjen. Det negative kan derfor minne en på pusten og være oppmerksom på øyeblikket, når pustingene skjer. Tilstedeværelse når man opplever de smertende tankene, er viktig når man konfronterer ubehaget. Man blir i stand til å bli værende i det. De ubehagelige tankene oppfattes ikke da lenger som den ”bjørnen” man må løpe ifra. Konfrontasjon skjer ved tilstedeværelse og oppmerksomheten rettet mot `her og nå`

Den siste kvalitet som kjennetegner Mindfulness, er det å ”gi slipp”, la gå (Let go) (Kabat-Zinn, 1994). Ved å praktisere mindfulnessmeditasjon med fokus på her og nå-pusten som redskap, vil man noen ganger merke at sinnet vandrer. Det gjelder da å registrere dette, for

deretter å komme tilbake igjen til utgangspunktet, som er i øyeblikket forankret i vår evne til å puste. Det naturlige redskap innenfor mindfulnessmeditasjon for å "la noe gå", er utpusten. Etter at man har pustet inn i det smertefulle og vonde, har utpusten en funksjon ved at man tar med seg dette smertefulle ut av sin kropp og sinn og "gir slipp". Det å kunne "la gå" har her en viktig betydning innenfor mindfulnessmeditasjon, da det hindrer en i å følge videre negative tanker og grublerier som lett kan føre til stress og nedstemthet.

Oppsummert kan man si at disse fire kvaliteter ved mindfulnessstreningen kan betegnes som virkemidler for å "*rense*" *individets oppmerksomhetsevne*. Generelt i hverdagen har man en tendens til å gjøre en bedømmelse av det en retter oppmerksomheten mot. Denne bedømmelsen kan være påvirket av tidligere erfaring, individets syn på seg selv og hva slags evner en har til å mestre situasjonen. Dette ble kort beskrevet i en stressmestringsmodell (Lazarus, 1966) tidligere i oppgaven, der de kognitive prosesser ble vektlagt; Individet vurderer først farelignende momenter ved stressfaktoren, for deretter å vurdere sin evne, kapasitet og sine resurser til å håndtere denne trusselen den står ovenfor. Man møter derfor ofte situasjoner med forutinntatte meninger. Dette kan i mange tilfeller skape stress, enten det er ut i fra de vurderingene en gjør av sine mestringsevner eller situasjonen i seg selv. Målet for mindfulnessstreningen er derfor å øve opp individets ubetingete, rene og mottakelige oppmerksomhetsevne, slik at en på en best mulig måte kan møte nye erfaringer med "åpent sinn". Dette beskrives i mindfulnesslitteraturen som *the beginners mind* (Kabat-Zinn, 1990). Å inneha et nybegynners sinn vil med andre ord si at man har en holdning der man er villig til å se alt som om det er første gang. Det kreves trening og tålmodighet å opparbeide seg denne tilstanden som likner et barns nysgjerrighet. Med det menes at hver ny erfaring skal oppleves som om det er første gang man erfarer det en gjør. Dette betyr ikke at man ovenfor alle utfordringer som man møter på her i livet, skal unnlate å vurdere situasjonen, tidligere erfaringer, evner og ressurser. I akutte situasjoner der bjørnen virkelig står fremfor oss, kommer man kanskje ikke levende ut av situasjonen kun med en "her og nå-pust" og en ikke-dømmende og aksepterende holdning. Mer "levende" blir man derimot ved å benytte seg av Mindfulness som verktøy i alle de dagligdagse situasjoner der vi ikke nødvendigvis trenger denne "akutte vurderingsevnen". Hvis man tenker etter, så omfatter dette mye av individets hverdag, store deler av livet.

2.1.3 Hvordan refereres Mindfulness?

Som nevnt, er mindfulness gjennom dens lange historie blitt referert i litteraturen som en *teknikk / metode*, en *tillært praksis/ psykologisk prosess*, men også en *ferdighet* (Germer, 2005). Det å kunne referere Mindfulness til å være en **teknikk** eller en **metode** er i følge Bishop et.al (2004) med bakgrunn i at man ser på denne praksisen som en trinnvis prosess. Aller først inkluderer denne metoden en avslappende oppmerksomhet relatert til nået med en ikke-dømmende, aksepterende holdning. I denne tilstanden er man mer egnet til å registrere når sinnet vandrer og om oppmerksomheten er tildekket av tanker og følelser som stenger av for her-og-nå opplevelsen. Dette kan være vonde minner som dukker opp fra fortiden eller bekymringer om fremtid. Det neste trinn består av å reorientere seg, da man stadig må minnes på å være ”mindful”. Her-og-nå-pusten er her et viktig redskap som brukes for å orientere seg tilbake til øyeblikket. Den er alltid tilgjengelig og derfor lett å huske. Siste trinn blir deretter å skifte oppmerksomheten over igjen på den nåværende opplevelsen, uten noe form for bedømmelse av de tanker og følelser som dukket opp. Denne foregående distraksjonen skal aksepteres for det den er, man skal ikke prøve å stoppe tankene, ei heller å endre dem (Bishop, et al., 2004). Et viktig poeng med å betrakte mindfulnesspraksis som en metode, er at denne øves og erfares, med den hensikt å innlæres som en endeløs praksis. Med tiden og med erfaring vil denne form for teknikk bli en naturlig del av hverdagens rutiner og i livet generelt. Man vil etter hvert hindre seg selv i å gå på autopilot, fordi man stopper opp, kjenner etter og minnes om å være tilstede i nået.

Mindfulness er ofte blitt assosiert med en **tillært praksis** innenfor buddhismen. Det sentrale her er bodyscanning, mindfulnessbasert pusteteknikker, gående samt sittende mindfulness (Gunaratana, 2004; Kabat-Zinn, 1990). *Bodyscanning* er tenkt som en formell praksis hvor det er viktig å opprettholde en bevissthet (awereness) i hvert øyeblikk hvor man objektivt observerer sin pust og sin kropp. Det gjøres et såkalt scanningsarbeid helt fra føttene opp til hodet. Denne praksis er grunnleggende for alle mindfulnessøvelser og er blitt betegnet som en ”total body breathing” fordi man systematisk observerer sin kropp, og del for del puster man seg igjennom den. Målet er å være bevisst i øyeblikket og gjenkjenne alle primære kroppsformennelser (smertelige, behagelige eller nøytrale). Man vil også etter hvert bemerke seg sekundære eksterne fornennelser, emosjoner eller kognisjoner som oppstår som følge av dette (Kroese, 2008). Med en gang individet begynner med en overdreven engstelse for sin kropp, skal man merke seg denne mentale aktiviteten og igjen rette fokuset tilbake til sin pust og kropp. Kroppssanning er en trening for å skape nærmere kontakt med sin kropp og de

kroppsfornelemelser som følger. Denne oppmerksomheten som gis kroppen fører til at den blir mer avslappet, som snarere er en konsekvens av, enn et mål for skanningsarbeidet. Det viktige her er å omgjøre stress og negative følelser / kroppsfornelemelser, til positiv energi for individet (Kroese, 2008).

Et annet eksempel på en tradisjonell mindfulnessøvelse er *gående meditasjon*. Dette er en teknikk som utarter seg i ulike former ved bl.a. raskt eller sakte gange, et ustrukturert eller et veloverveid bevegelsesmønster. Det viktige fokuset ved gående meditasjon er at man observerer det nåværende øyeblikket i selve gangen, å vite at man går når man går (Kabat-Zinn, 1990). Denne såkalte "tankegangen" innebærer å fokusere på kroppsfornelemelser under foten, i hælene og oppover i leggene mens man vandrer og fokuserer på hver enkelt detalj. Man begynner med føttene og med erfaring kan flyttes over til større kroppsdelar (Kroese, 2008). Mennesket har en tendens til å stresse seg fra sted til sted, mens tanker og bekymringer strømmer på. Det er sjelden at en "bare" går og har fokus på det å gå. Når man likevel skal ut og gå, har man ingenting å tape, men heller mye å vinne med å ha et "mindful" bevegelsesmønster i sin vandring på livets vei.

Til sist, så har Mindfulness også blitt referert som en **ferdighet** (Germer, 2005). Denne ferdigheten er blitt integrert inn i individets hverdag der en "mindful" holdning bringes inn i hverdagslige aktiviteter, såkalt uformelle mindfulness øvelser. Denne måten å beskrive mindfulness på, kan sees i sammenheng med hvordan man gjennom metodene (de formelle) og deres effekt på kropp og sinn, kan utvikles gjennom praksis. Mindfulnessmeditasjon kan sammenlignes med dans, der man ikke kan lese seg til for å lære. Meditasjon krever erfaring, likeså mye som dansetrinnene må innarbeides, og det kan derfor ikke forstås uten denne egenerfaringen. Ulike forskere har prøvd å understreke betydningen av dette. Som for eksempel Valentine og Sweet (1999) har funnet at når mindfulness –og meditasjonspraksisen ble økt, så man også en forbedret evne til opprettholdelse av oppmerksomhet i sin hverdag. Ved å øve opp evnen til å fokusere på opplevelser i øyeblikket, så står man også bedre "rustet" i å utvikle og overføre sin ferdighet til å være mer tilstede i sine hverdagslige gjøremål som å spise, kommunisere med andre, eller rett og slett observere vanskelige emosjoner eller fornemmelsen smerte hos seg selv. Hvor mye man praktiserer og graden av engasjement, vil være helt avgjørende for om man etter hvert ser mindfulnesspraktiseringen som en vane, en livsstil og en integrert del av sin hverdag. Denne hverdagen kjennetegnes av mer fleksibilitet og åpenhet. I likhet til dette, så har Brown og Ryan (2003) kommentert at selv om oppmerksomhet og bevissthet er naturlige evner hos de fleste individer, så er

individer klart forskjellige i deres kapasitet til å opprettholde oppmerksomheten i øyeblikket, og av den grunn ulik evne til å utvikle en såkalt mindfulnessferdighet. Denne forskjellen og betydningen av dette i forhold til stressmestring, vil senere bli drøftet i oppgaven.

2.1.4 Integrering mellom øst og vest – til glede eller besvær?

Integreringen mellom østlig filosofi inn i den vestlige tenkemåte, bl.a. innenfor psykologisk behandling, har skapt utfordringer men også grobunn for en fruktbar utvikling. Disse ”fruktene” er noe både mestringsarbeid relatert til stress og psykiske som somatiske lidelser, kan ha god nytte av. Et felles fundament for både vesterlandsk psykologi og buddhistisk praksis er at begge tradisjonene relaterer seg til den psykiske smerten og indre stresset. Dette er noe som begge forsøker å forklare, men også å befri individet fra det (Mace, 2008). Det som derimot skiller disse to tankeganger, er *referansepunktet* for streben. Mens man i terapeutiske miljøer i den vestlige kultur har en tendens til å være mer opptatt av at behov skal verbaliseres og uttrykkes, samt at krenkelser og frustrerte behov skal ”opp i lyset”, vil man derimot i følge disse buddhistiske tanker se tingene som de *er* i forhold til sin tilværelse, man ønsker altså i større grad å vektlegge evnen til å tåle de frustrerte behovene. Det som kalles `behov` i vestlig tradisjon, vil kanskje i den buddhistiske bli oppfattet som en streben, og målet ved Mindfulnesspraksis er nettopp å bli fri fra det å strebe.

Det er nettopp på dette punktet det kan se ut til en viss uenighet mellom disse to tankegods fra hver sin side av kloden. I Vispassana-meditasjon, altså den buddhistiske betegnelsen på innsiktsmeditasjon, antar man at innsikt er et resultat av evnen til å *akseptere* tingene slik de er, ikke motsatt. Innsikt er altså et biprodukt av meditasjonspraksisen. Dette skillet i referansepunktet for streben kan kanskje forklares slik at buddhismen mangler interesse for den psykologiske utviklingen av mennesket, mens den vesterlandske psykologien mangler den dypere kunnskapen og interessen for den åndelige utviklingen. Forholdet til det onde og smertefulle er også mer forutbestemt innenfor buddhistisk filosofi, og mennesket er maktesløse i å endre det de står ovenfor. En tenker seg at livet består av mye psykisk smerte, indre stress og vonde opplevelser, og veien ut av dette går gjennom aksept og bevisst fremelsking av de gode kvalitetene i oss. Som en motsats til disse tanker, kan det være en mulighet for at mennesker i den vestlige kultur i for stor grad er preget av tillærte forventinger om at det onde ikke kan aksepteres og det indre stresset må vekk før man kan akseptere sin egen situasjon.

Med slike forventninger godt forankret i individets hverdag, kan muligheten for å klare å kvitte seg med det stresset en opplever, virke umulig. Om en slik livsholdning eksisterer hos de mange vesterlandske mennesker, vil kanskje en videre integrering av de buddhistiske tanker stå foran større utfordringer enn først antatt. På tross av at dette kan ligne en kulturkollisjon mellom to tankegods, har forskningen vist en økende interesse for den østlige innsiktsmeditasjonen. Dette kan bidra til gi grunnlag for en god og positiv utvikling for den vestlige psykologiske behandlingstilnærming relatert til en rekke psykologiske tilstandsbilder, derav mestring av stress og stressrelaterte lidelser. For personen som i sin hektiske hverdag er preget av tanker som ”Jeg klarer ikke å ha det slik som dette! Jeg makter det ikke”, står faktisk, i følge visjonen innenfor Mindfulness` ovenfor aktive valg hvor personen kan *velge*. Man kan velge å akseptere, erkjenne sine lengsler og ikke kreve at vonde tanker og alt stress en opplever rundt en skal opphøre, men heller erkjenne at: ”Jo faktisk, jeg klarer ha det slik som jeg har det og akseptere at tingene er slik som de *er!*” Det å gi opp kampen mot tilværelsen og akseptere, er ikke det samme som å gi opp og at man nødvendigvis liker det vi aksepterer. Men snarere at en konstanterer at livet er som det er nå og at vi dermed ikke motarbeider det. Disse grunntankene høres enkelt og befriende ut i teorien, men er det like enkelt i praksis?

Om integreringen av de østlige buddhistiske tanker lar seg lett overføres til den mest hektiske vestlige hverdag der krav, forventinger, karrierejag og indre stress er en del av individets hverdag, og hvor samtidig en lever i et samfunn bestående av likestillingskamper, høyteknologisk utvikling og omstillingsprosesser, er ennå usikkert. Vi lever i en moderne tid der vi ”haster” mye og har mange tanker om hva man ønsker seg og mål en strever etter. En integrering av Mindfulnesspraxis inn i individets hverdag, kan kanskje synes helt på sin riktige plass, og ikke minst i sin riktige tid...

3.0 Mindfulness, Meditasjon og Stressmestring

3.1 Meditasjon & Stress - Et biofysiologisk perspektiv

Parallelt med at mennesket stadig prøver å tilpasse seg et samfunn, som hele tiden er i endring, så har forskning på meditasjon og dens potensielle helsegevinster vært økende de siste 30 år. På bakgrunn av dette har meditasjon, som et effektivt ”mestringsverktøy” innenfor psykologisk behandling, fått en økende aksept i det vestlige samfunn. For å kunne bedre

forstå den gunstige helseeffekt som Mindfulnessmeditasjon kan ha, sett ut ifra et psykologisk ståsted, er det også nyttig å ha et blikk på de *fysiologiske* forhold, da *helheten* blir vektlagt og ikke minst kroppen som en viktig ressurs, i dette mestringsarbeidet.

Neil E. Miller (1969; 1978) er mannen bak oppdagelsen av den såkalte *biofeedback*-mekanismen i menneskekroppen. Dette er enkelt forklart fysiologiske mekanismer hvor individet selv kan påvirke sin kroppslige homeostase, ved hjelp av nervesystemet. Endringer kan skje i hjerterytme, blodtrykk, hudtemperatur og andre metabolistiske funksjoner som styres av det autonome nervesystem og som i utgangspunktet er utenfor vår viljemessige kontroll. Meditasjon har vist seg gjennom ulike studier å kunne påvirke kroppens biofeedback-mekanisme (Jevning, Wallace, & Beidebach, 1992). Dette er spennende funn som har økt interessen for forskning med tanke på Mindfulnessmeditasjon og dens helsebringende effekt, både på den psykiske, men vel så mye den fysiske helsen. Med dette som utgangspunkt, vil denne forskningen være av interesse for mitt søk etter de virksomme faktorer og relatert til hvordan mindfulnesspraksis kan bidra til å mestre det hverdagslige stresset.

3.1.1 Mindfulness og dens effekt på kroppens stresshormoner

For å kartlegge de biofysiologiske effektene av meditasjon blir stresshormonene i blodet målt kombinert ved at det benyttes psykologisk baserte skalaer (Baum & Grunberg, 1995). Generelt viser majoriteten av forskningen at meditasjon reduserer kortisolnivåene i blodet. Et fåtall av studier viser ingen forandring, mens det er derimot ingen studier som viser økte kortisolnivåer, i følge Jevning et.al. (1992) ved deres gjennomgang av forskningsstudier på meditasjon og fysiologiske effekter. Dette indikerer at meditasjon har en positiv effekt på kortisolnivået, og ikke minst en god indikasjon på fysiologisk stressmestring, noe som forskningen nedenfor viser.

Allerede på midten av 1970-tallet fant man evidens som indikerte at stress ble redusert under selve meditasjonspraksisen og rett etter. I følge Jevning, Wilson, & Davidson (1978), ble kortisolkonsentrasjonen i kroppen redusert under utøvelsen av meditasjonsøvelsene, og rett etter økte nivået igjen til normalnivå. I kontrollstudier etter 3-5 år etter, viste det seg at denne effekten ble forsterket hos personer som har meditert regelmessig gjennom en lang periode (opptil 5 år), sammenlignet med gruppen som hadde meditert kun i 3-4 måneder. I kontrollgruppen her ble ingen endringer registrert (Jevning et.al., 1978)

En positiv effekt av meditasjon både i forhold til reduserte kortisolnivåer og psykologisk mestring av stress er også blitt bekreftet i en studie utført av Sudsuang, Chentanez, Veluvan (1991). I tillegg til kortisolnivå, blodtrykk, hjerterefrekvens og lungekapasitet (pusteevne), ble også reaksjonstiden (oppmerksomhet) målt før og etter studiens forløp. Deltagerne viste altså her en klar bedring i deres regulering av oppmerksomhet, og i kontrollgruppen derimot, ble ingen lignende funn registrert. Deltagerne ble instruert i å benytte seg av sin her-og-nå-pust som et ”anker” i den nåværende situasjonen, og derav øve opp evnen til å være fullt tilstede i øyeblikket.

Senere forskning kan også bekrefte lignende funn, som viser meditasjonens helsebringende effekt i forhold til redusert kortisolnivået i kroppen ved gjentatt og *regelmessig* meditasjonspraksis (Infante, et al., 2001; MacLean, et al., 1997). Infante et.al (2001) har rapportert ut fra deres forskning at de som utøver *regelmessig* meditasjonspraksis har lavere nivå av adrenalin og noradrenalin i blodet ved hvile, som igjen antas å være fordelaktig og samtidig inneha en høyere stresstoleranse i hverdagen generelt. Dette er noe som videre understrekes av Jevning et.al. (1992), der de i sin gjennomgang av ulike forskerfunn ser at dette er av stor betydning for den gode helsebringende effekt av den fysiske, men også psykiske helse, og opprettholdelse av dette.

I 1957 publiserte Walter Hess en studie som viste at han kunne indusere en fysiologisk stressrespons men også en motsatt respons, såkalt *avslapningsrespons* (relaxion response), ved å stimulere spesielle områder av hypothalamus (Benson, Beary, & Carol, 1974; Benson, 2000). Denne delen av hjernen regulerer viktige funksjoner via hormonsekresjon og vårt autonome nervesystem (relatert til pust, hjerterefrekvens, blodtrykk, metabolisme og emosjoner for å nevne noen eksempler). I likhet med Hess mener Benson (2000) at vår avslapningsrespons er en adaptiv biologisk mekanisme som hjelper kroppen å slappe av, samt at den beskytter oss mot et skadelig stressnivå. I følge Benson kan man se fysiologiske endringer, altså en motsatt stressrespons, ved vedvarende meditasjonspraksis. Dette er i likhet med hva Hess publiserte i sin tid. Disse studiene av hjernen og den nerveaktiviteten som skjer under meditasjonpraksisen, kan forklare hvordan regelmessig praksis kan redusere både psykologiske og fysiologiske symptomer på stress.

Som presentert innledningsvis, så har vedvarende forhøyede nivåer av kortisol, en ugunstig effekt både på den fysiske og psykiske helsen. Et vedvarende aktivert sympatisk nervesystem, er ensbetydende med det å være i konstant beredskap, og kan relateres til bl.a. redusert

immunforsvar, høyt blodtrykk og stemningslidelser som depresjon (Connor og Leonard, 1998; Knardahl 2002; Ursin, Baade og Levine, 1978). På bakgrunn av dette, kan det derfor se ut som regelmessig meditasjonspraksis kan være en gunstig buffer for vår helse over tid. Meditasjon rapporteres ut ifra studiene å påvirke vårt nervesystem, og derav vår biofeedback-mekanisme, som gir seg utslag i redusert utskillelse av stresshormonene kortisol, adrenalin og noradrenalin. Dette igjen kan ha en svært gunstig effekt både på den fysiske så vel som den psykiske helse, deriblant et forbedret immunforsvar men også en mer ”klartenkende” hjerne i form av forbedret reaksjonstid (Infante et.al., 2001; Jevning et.al., 1978; MacLean et.al.,1997 og Sudsuang et.al.,1991). Hva som skjer i kroppen og som påvirker kroppens tilstand, kan altså sees på som et direkte uttrykk for en stor del av det som skjer i menneskets psyke, fordi følelsesmessige signaler kommuniserer mellom individets kropp og hode. Ved å bli oppmerksomme på kroppsforneemmelser, som for eksempel ved Mindfulnessbasert Bodyscan, forandres også opplevelsen av disse forneemmelser samtidig. Dette kan gi det stressede individet en mulighet til å respondere, fremfor å reagere med unnvikelse som ofte kan gi uheldige konsekvenser over tid.

Sammen med den avslapningsrespons som Benson (2000) antar at meditasjon kan fremme, er dette et resultat av den reduserte aktivitet i vårt nervesystem som regulerer stressrespons fra vår hjerne til ulike deler av vår kropp. Dette inkluderer bl.a. hjertefrekvens, blodtrykk, svetting og flere andre fysiologisk funksjoner som blir regulert gjennom det autonome nervesystem, som blir aktivert ved fysisk anstrengelse og stress. Forskningen indikerer at meditasjon påvirker den sympatiske nerveaktivitet positiv ved at det fører til redusert hjertefrekvens og lavere blodtrykk, i tillegg til at det skjer en økt parasymptikusaktivering ved regelmessig meditasjonspraksis (Jevning et.al.,1992). Det kan altså se ut til at meditasjonen i seg selv demper fysiologisk stress ved å redusere den sympatiske nerveaktivitet assosiert ved stress, samt at det parasymptiske nervesystem øker i aktivitet, som igjen relateres til avslapning. Med andre ord kan man si at Mindfulnessmeditasjon kan trene opp vårt nervesystem til å bli kjent med kroppen på en bedre måte. I likhet med det å trene vår fysiske evne, som det har vært mye fokus på, bør den mentale evnen også trenes opp. Det har i lang tid vært diskutert om meditasjonspraksis er en form for avspenningsmetode eller om det skjer en endret bevissthetstilstand som individet trer inn i, og derav en konsekvens av meditasjonspraksien. Dette vil bli tatt opp igjen seinere i oppgaven og drøftet omgående relatert til stressreduksjon.

3.1.2. Begrensninger ved biofysiologiske meditasjonsforskningen

Gjennom de siste tiårene har forskning på menneskets hjerne og fysiologi, lært oss mye om forholdet mellom kropp og sinn, som igjen gir økt kunnskap om stress og mestring av dette. Det er ikke lenger nødvendig å opprettholde det skarpe skillet mellom soma og psyke som har vært typisk for den vestlige tenkingen. Sammenhengen mellom kropp og sinn har vært kjent siden Hippkrates`tid, men den nyere vestlige legevitenenskap har hatt en tendens til enten-eller-holdning da man har tenkt separert hode og kropp. Mindfulnessmeditasjon fokuserer, som nevnt, på helheten og på sammenhengen. Forskningen ovenfor antyder at psykologiske faktorer influerer kroppen og vica versa. På bakgrunn av dette kan man se at meditasjonspraksis kan ha en meget positiv og god helsegevinst på menneskekroppen også i forhold til stressmestring som her er tema. Med en Mindfulnessholdning om at tanker, følelser og kropp hører sammen, gjør individet mer i stand til å spille en aktiv rolle i sitt eget liv, og ikke forbli passive ofre for de store stressbølgene som ofte kan vise seg i hverdagen. De senere års framskritt innenfor forskning har økt forståelsen av hvordan meditasjonspraksis kan relateres til kroppens biokjemiske nivå, men evidensen er fortsatt dessverre beskjeden. Det er av den grunn fortsatt behov for flere høykvalitetsstudier, som involverer flere forsøkspersoner og mer nøyaktig måling, både av biokjemiske og psykologiske markører, for å oppnå den overordnede forståelsen for hvordan meditasjonspraksis påvirker kropp og sinn.

I denne oppgaven så langt, er det blitt presentert noen viktige forskningsfunn som viser meditasjonens helsebringende effekt i forhold til stress. Generelt for disse studiene kan sies å ha vært preget av få personer som har deltatt. Større utvalg er nødvendig for å oppnå mer signifikante resultat og studien utført av Sudsuang et.al., (1991) er et godt eksempel på en slik studie. Dessverre kan slike forskningsstudier være kostbare å gjennomføre, men med en økende popularitet som Mindfulness har hatt innenfor psykologisk praksis de siste ti årene, vil dette være svært lønnsomt i tiden fremover. En nøytral kontekst, samt forskningsforsvarlig seleksjon av forsøkspersonene er viktig for at resultatene skal være reliable og valide (Liebert & Liebert, 1995)

Hormonnivå (konsentrasjon av stresshormoner i blodet) og blodtrykk, er såkalte biomarkører for den kliniske effekten (Baum & Grunberg, 1995) For eksempel er ikke lavt blodtrykk viktig i seg selv, men det er selve helseeffekten lav blodtrykk har, som kan redusere risikoen for komplikasjoner som f.eks hjerneinfarkt (brain infarction) og nyresykdommer. På samme måte så er ikke en reduksjon av kortisolnivåer i blodet et mål i seg selv, men heller det at lave kortisolverdier er relatert til bedre helse generelt og et mer robust immunforsvar. Relasjonen

mellom kortisol og stress er ennå ikke et velfundamentert forskningsfunn, men de reduserte biofysiologiske markørene som er funnet i forskningsstudier relatert til meditasjonspraksis i forhold til stressmestring, bekrefter denne felles oppfattelsen som studiene viser. Det er en sterk indikasjon om at meditasjon har en positiv effekt på vår evne og mulighet til å håndtere det hverdagslige stresset vi møter på en mer balansert måte.

I takt med forskningen på Mindfulnesspraksis sine fysiologiske, men også psykologiske, helseeffekter, er det blitt utviklet en rekke behandlingstilbud med tanke på å redusere stress og forebygge stressrelaterte lidelser i å utvikle seg. I de seinere årene har man sett flere integrerende tilnærminger, med fokus på mindfulnessmeditasjon som et stressmestringsverktøy. Et av disse er Mindfulness Stress Reduction Program (MBSR), som over de siste 30 år har vokst seg til å bli en anerkjent behandlingsmetode, blant annet for mennesker som lever et stressfullt liv og ønsker å endre sin hverdag med fokus på mindre stress, mer ro og økt livskvalitet.

3.2 Mestring av stress og psykologiske utfordringer

3.2.1 Kort introduksjon - Hva er MBSR?

Jon Kabat-Zinn er en av pionerene bak integreringen av østlig meditasjonspraksis inn i vestlig medisinsk forskning og praksis. I 1979 startet han en klinikk for Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) ved universitet i Massachusetts. Dette er et klinisk program som opprinnelig ble utviklet for behandling av ulike stressrelaterte psykiske og somatiske helseproblemer, basert på østlige metoder som meditasjon og yoga (Kabat-Zinn, 1990). Programmet legger til grunn systematisk trening i mindfulnessmeditasjon og yoga som en tilnærming ovenfor disse ulike tilstandsbilder, deriblant stress. Det primære målet for MBSR er å innarbeide og mestre de ulike kvaliteter (se tidligere skrevet, 2.1.2) av mindfulness hos klientene, slik at de kan tilnærme seg stressfulle erfaringer i livet på en ”mindful” måte. Med andre ord ønsker man å fremme *egenmestring av stress*, der klienten lærer seg å *respondere* på de ulike erfaringer i sin hverdag istedenfor og automatisk reagere, slik man har hatt til vane å gjøre og som både skaper og opprettholder opplevelsen av stress (Kabat-Zinn, 1990).

MBSR er et 8-10 ukers program med ukentlige gruppesesjoner à 2 timer, og en full dag ”retreat” (Santorelli, 1990). Programmets oppbygging er hovedsakelig ferdighetsbasert, samt fokus på psykoedukasjon der klientene lærer seg psykofysiologien som omhandler stress og

emosjoner. Klientene blir gitt en rekke hjemmeoppgaver, både daglig formell meditasjonspraksis, men også oppgaver i å integrere mindfulness inn i deres hverdagslige gjøremål, spesielt i perioder som oppleves svært stressende for individet. Dette hjemmearbeidet er en sentral del av programmet.

Interessen for MBSR har vokst svært mye siden introduksjon for ca 30 år siden, og blir i dag blant annet benyttet som et stressmestringsprogram i stort omfang her i den vestlige verden. Ved hjelp av teknikkene `bodyscan`, sittende/gående meditasjon, samt yogapraksis læres klientene i egenmestring av stress, håndtering av emosjonelle utfordringer, samt kroppslige smerter de som opplever i sin hverdag. Programmet inkluderer også et mestringsfokus ovenfor kroniske somatiske lidelser (kreft, kroniske smertetilstander, etc), så vel som psykiatriske lidelser i deres behandlingsprogram² (Kabat-Zinn, 1990; 1998). Selv om programmets teknikker varierer i betingelser og prosedyrer, deler de et likt mål om at pasienten skal bli mer oppmerksom på sine tanker og følelser og endre forholdet til dette. Meditasjonsteknikkene blir brukt til hensikt å utvikle et perspektiv på tanker og følelser som mentale hendelser, snarere enn et aspekt ved deres selv eller nøyaktige refleksjoner av hvordan den egentlige virkeligheten er (Kabat-Zinn, et.al, 1992; Teasdale, Segal, Williams & Mark, 1995). Ved gjentatt mindfulnesspraktisering ønsker man dermed at klienten utvikler evnen til å forholde seg rolig, ta et steg tilbake fra sine stressende tanker og følelser, istedenfor å engasjere seg i engstelse, bekymringer eller mønstre av negativ tenkning, som lett kan føre til eskalering av stressreaksjonssyklusen og bidra til enda mer stress og emosjonell smerte.

3.2.2 *Hva sier forskningen?*

Som nevnt innledningsvis har Astin (1997) rapportert at urimelig og overdrevet stress kan fremskynde eller være en signifikant etiologisk faktor i forbindelse med angstlidelser og depresjonssymptomer. Med dette som utgangspunkt referer han til at halvparten av de som oppsøker hjelp hos klinikere for sine problemer, viser seg å være relatert til stress. I følge Astin er ikke medisinsk behandling alltid nødvendig, da hans erfaring med at meditasjon kan være et godt alternativ for mennesker som ønsker systematiske og regelmessige mestringsteknikker for å håndtere en hektisk hverdag, generelle emosjonelle utfordringer og stressfulle hendelser i livene deres.

² På grunn av oppgavens avgrensning, blir ikke dette vektlagt. I denne oppgaven er hovedfokuset på mestring av hverdagens stress og lettere stressrelaterte tilstandsbilder, fremfor diagnostiserte kroniske somatiske lidelser og psykiatriske lidelser.

Astin (1997) undersøkte hvorvidt psykologiske problemer innenfor en ikke-klinisk populasjon kunne redusere stress gjennom MBSR-programmet. Disse personene hadde ikke behov for medisinsk behandling til tross for de ulike psykiske symptomer de opplevde i sin hverdag. Astin forventet i utgangspunktet at meditasjonspraksis ville ha positiv effekt på disse symptomene, spesielt med tanke på å redusere symptomer som sterk engstelse og nedstemthet. Test (SCL-90³) ble benyttet både før og etter oppstart av dette åtteukers programmet i både intervensjon – og kontrollgruppen, i den hensikt å registrere de eventuelle endringer i løpet av behandlingsforløpet. Deltagerne ble også instruert i å følge tre forskjellige teknikker gjennom hele perioden, som bestod av sittende mindfulnessmeditasjon med fokus på pust, kroppsskanningsarbeid, samt yogaøvelser med tanke på uttøyning og avslapning i etterkant. Deltagerne ble bedt om å praktisere disse metodene regelmessig i deres hverdag. En gang i uken ble det avholdt gruppemøte der det ble vektlagt psykoedukasjon og gruppesamtale med fokus på deres egenerfaring og opplevelse av mestring av stress. Deltagerne i kontrollgruppen mottok ingen intervensjon og hadde heller ingen kontakt med forskerne i løpet av disse 8 ukene som programmet varte.

Funn fra denne studien kunne vise at meditasjonsgruppen hadde en signifikant bedring av sine psykologiske symptomer, sammenlignet med kontrollgruppen. I meditasjonsgruppen ble det rapportert en signifikant reduksjon av både angstsymptomer og depresjonstrykk, samt bedre søvnkvalitet og redusert hodepine, sammenlignet med kontrollgruppen. Det ble også rapportert at de oppnådde en forbedret evne til det å mestre vanskelige affekter både hos seg selv, men også i relasjon til andre. I stedet for å bli fullstendig paralysert av sine ubehagelige emosjoner, utviklet de en evne til å ”ta et skritt tilbake” og se stressfulle hendelser i et større perspektiv, en såkalt *desentrering*. Ved hjelp av gjentagende trening og økt fokus på sin her-og-nå pust som distraksjon eller som en erstatning av sine ubehagelige tanker og følelser, fikk de et mer distansert forhold til sitt mentale innhold. De viste også en større grad av selvtilfredshet og økt selvtilitt. På score for interpersonlig fungering, viste det seg at meditasjonsgruppen var blitt mindre sårbare for kritikk og daglige utfordringer i relasjonen til andre (Astin, 1997)⁴.

³ Symptom Check List (SCL 90-R) ble benyttet som målinstrument. Denne testen inneholder 90 spørsmål av ulike temaer, og måler symptomer på angstlidelse, depresjon og personens oppfatning av interpersonlige forhold

⁴ Denne studien har fått stor internasjonal oppmerksomhet med tanke på Mindfulnessmeditasjonspraksis og den helsegevinst relatert hos ikke-kliniske utvalg

I følge Strupp (1970) er en positiv opplevelse av kontroll antatt å korrelere med en bedre mental helse. Astin (1997) ønsket å undersøke deltakernes opplevelse av kontroll på viktige områder i deres liv. Deltagerne fylte derfor ut Shapiro Control Inventory (SCI; Shapiro, 1992) som består av 187 spørsmål som undersøker følgende områder; positiv selvhevdelse, positiv ettergivende/akseptering, negativ selvhevdelse (overkontroll) og negativ ettergivende/akseptering (for lite kontroll)⁵. Shapiro (1992) antok at en god mental helse reflekterer en høyere score, og ikke minst en god balanse mellom positiv selvhevdelse og positiv ettergivenhet/akseptering, og vica versa. Deltagerne i meditasjonsgruppen i dette stressreduksjonsprogrammet oppnådde en signifikant forbedring i deres opplevelse av kontroll, sammenlignet med kontrollgruppen. I tillegg til dette viste de i høy grad en intern (indre) kontroll ovenfor ulike hendelser i deres liv. Kontrollgruppen viste små forbedringer og heller ingen positiv opplevelse av kontroll (Astin, 1997). Oppsummert, kan man altså si ut fra disse studiene, at dette er funn som bekrefter Strupp (1970) sin forskning om at positiv opplevelse av kontroll fører til bedre helse og livskvalitet. I tillegg viser denne studien at mindfulnessmeditasjon kan bidra til en mental følelse av velbehag i sin tilværelse.

En senere studie (Williams, Kolar, Reger og Pearson, 2001) har også undersøkt hvorvidt mindfulnessmeditasjon kan redusere opplevelsen av stress, samt kroppslige stressrelaterte symptomer, der daglige utfordringer skaper ubehag hos individet. Denne studien bekrefter, i likhet med studien ovenfor beskrevet, at mindfulnessmeditasjon har en positiv effekt både på stress i hverdagen som individet oppfatter som svært utfordrende. Det hverdagslige stresset ble signifikant redusert i meditasjonsgruppen, sammenlignet med kontrollgruppen. Også psykologiske tilstandsbilder, som nedstemthet og engstelse, ble hos individene i den ikke-kliniske populasjonen, også redusert ved programmets slutt, sammenlignet med kontrollgruppen som ikke oppnådde signifikante forbedringer. Når det gjaldt somatiske symptomer i meditasjonsgruppen var dette redusert betraktelig, mens det i kontrollgruppen ble det derimot rapportert en liten økning.

John Kabat-Zinn har gjennomført en rekke studier av ulike pasientgrupper som har vist stor fremgang av meditasjonspraksis som en komplementær behandling. I ett av sine studier,

⁵ SCI inkluderer/berører også spørsmål vedrørende behov (desire) og motivasjon for kontroll og undersøker hvorvidt en følelse av kontroll er intern eller ekstern (Intern/indre kontroll betyr at vedkommende har en tendens til å attribuere resultat/outcome av hendelser til ens egen kontroll, mens ekstern kontroll er tendensen til å attribuere resultatene som hendelser utenfor en selv (Shapiro D. , 1992)

undersøkte han effekten av meditasjon ovenfor angstlidelse i en poliklinisk gruppe av pasienter (Kabat-Zinn, et al., 1992). Individene i denne studien viste klar bedring av sin angst og kroppslige smerter og denne positive effekten ble opprettholdt gjennom en 3 måneders oppfølgingsstudie. Deltagerne ble instruert i ulike *desentreringsteknikker* der de ble oppfordret i å gjøre de stressende tanker og følelser til en gjenstand uten bedømmelse og aksepterende oppmerksomhet. I stedet for å kjempe imot sine stressende tanker og kroppsfunnelser (som tidligere nevnt - reagere) ble de instruert i å ønske dette velkommen (*responsere*), godta dem som de er og betrakte de som en forbigående kroppslig og mental tilstand på lik linje med andre tilstander. Denne effekt som disse pasientene oppnådde, ble målt igjen etter 3 år. Det viste det seg da at denne positive effekten av mindfulnessmeditasjon var fortsatt vedvarende og stabil hos disse pasientene etter så lang tid (Miller, Fletcher og Kabat-Zinn, 1995). Forskerne konkluderte på bakgrunn av dette, en mulig *langtidseffekt* av mindfulnessmeditasjon for pasienter som lider av angstlidelse og at disse desentreringsteknikker som ble benyttet, hadde en god overføringsverdi til individets hverdag.

I de senere år har også andre studier bekreftet lignende resultat. Reibel, Greeson, Brainard og Rosenzweig (2001) kunne rapportere at ved bruk av ulike typer tilegnede mindfulnessmeditasjonsteknikker, hadde deres deltagerne en vesentlig reduksjon av angst –og depresjonssymptomer, målt ved programmets slutt. I tillegg var deres livskvalitet signifikant forbedret da deltagerne kunne rapportere økt vitalitet, bedre sosial fungering, samt reduksjon av fysisk smerte. Lignende resultat har også kommet fra Roth og Creaser (1997). De kunne også rapportere en *positiv forandring i atferd, vaner og holdninger* hos deltagerne, som igjen forbedret dere helse. Dette er spennende funn som understreker betydningen av å leve på en ”mindful” måte og bringe en oppmerksom tilstedeværelse inn i individets hverdag. Man så her at en endring av livsstil hos deltagerene fant sted ved å bringe mer oppmerksomhet og bevissthet inn i deres daglige rutiner og gjøremål. Dette skapte gode erfaringer for deltagerne og læring av nye praktiske ferdigheter med en ”mindful” holdning.

Det har vært et begrenset antall kontrollerte studier (Specia, Carlson, Goodey og Angen, 2000; Teasdale et.al.,2000) i kliniske populasjoner, men også få ukontrollerte studier (Kabat-Zinn, Lipworth og Burney, 1985; Kabat-Zinn, Lipworth, Burney og Sellers, 1987; Kabat-Zinn et.al.,1992; Kaplan, Goldenberg og Galvin-Nadeau, 1993; Kristeller og Hallett, 1999; Miller et.al.,1995; Roth, 1997) Disse studiene viser noe sprikende resultateter i forhold til mestring av stress og emosjonelle problemer. Til tross for dette, så viser majoriteten at den nåværende

evidens at MBSR kan være svært effektivt relatert til ulike medisinske og psykiatriske populasjoner, med tanke på stressmestring og forskjellige psykologiske tilstandsbilder. Evidensen tilsier at effektiviteten i forhold til stressmestring, er sterkere i den ikke-kliniske populasjonen (Astin, 1997, Shapiro, Schwartz og Bonner, 1998; Williams et.al.,2001) sammenlignet med den kliniske nevnt ovenfor. Disse ikke-kliniske utvalg har vist at MBSR som stressmestringprogram og mindfulness som en mestringsmetode/praksis, kan være svært effektiv mht mestring av stress og ikke-diagnostisert depresjon og angst, som igjen kan øke livskvaliteten hos individet som opplever høy grad av ubehag i sin hverdag. Det er også i denne sammenheng verdt å nevne en senere studie av MBSR-programmet som har fått stor oppmerksomhet; Davidson et.al. (2003) undersøkte nevrologiske prosesser i hjernen ved Mindfulnessmeditasjon. I denne studien ble det rapportert en signifikant økning i venstresidig hemisfære, fremre (anterior) området, hos de randomiserte personene i meditasjonesgruppen. Dette området er assosiert med positive affekter. I tillegg til dette ble et vist en forbedret immunrespons i form av økning i antistoffer ved tilføring av en influensa vaksine.

I disse ovenfornevnte studiene ble det arbeidet med desentreringsteknikker i form av økt fokus på pusten i individet hverdag. *Her-og-nå-pusten* er grunnlaget for Mindfulnessmeditasjon, der man er bevisst sin pusteevne og oppmerksomheten rettes på hvordan den føles, ikke hva man tenker om den. Pusteøvelsene har i disse studiene vært en god måte for deltagerne å gå inn i seg selv, for å finne roen bak alle tanker, vurderinger og negativitet en opplever av stress. Ved at oppmerksomheten ble rettet mot pusten, ble det rapportert fra deltagerne at tankene mistet sin kraft fordi de ikke møtte motstand. Pusten kan derfor sees på som et forankringspunkt til bedre forståelse av sin psyke, en ny opplevelse av hvordan kropp og sinn er sammenkoblet. Dennen såkalte *desentreringen*, der man distanserer seg fra tanker, følelser og kroppslige fornemmelser som dukker opp, gjør at individet erverver en ny forståelse av å ikke identifisere seg for lett med sitt mentale innholdet. Med dette opplevde deltagerne at pusten ga dem en overordnet oversikt over hvordan de hadde det i nuet, et såkalt *metaperspektiv*, og dette i seg selv utviklet deres desenteringsevne. Dette er noe Mindfulnessstradisjonen understreker som en viktig evne som individet har til å mestre stress og forebygge stressrelaterte lidelser, og som med stor sannsynlighet kan betegnes som en virksom mekanisme ved denne treningen. Dette aspektet ved mindfulnesspraksisen vil om litt bli videre drøftet mer utdypende.

Med den økende interessen for bruk av Mindfulness-teknikker innenfor psykologisk behandling og stressmestringsprogram, melder det seg interessante spørsmål om hvordan de biologiske mekanismer kan influere kognitive og ikke minst affektive prosesser og vica versa. Forskningen på de biologiske mekanismer er økende, men fortsatt sparsom på nåværende tidspunkt, og har hatt mest fokus på endringer som skjer under selve meditasjonens praksisen. Langtidseffekter av Mindfulnessmeditasjon, biologiske som psykologiske, har fått noe mindre fokus. Funnene i Davidson et.al. (2003) sin studie er den første studien som kunne dokumentere signifikante endringer i fremre (anterior) del i den venstre hemisfære, som et resultat av Mindfulnessmeditasjon. På bakgrunn av den foreliggende evidens om at positive affekter er assosiert med venstresidig aktivering av hjernen, antar Davidson, Jackson og Kalin (2000) at den asymmetriske aktiveringen av prefrontale korteks er plastisk og har en evne til å endre seg og bli formet gjennom erfaring. I følge disse forskerene kan altså Mindfulnessmeditasjon skape såkalte endrede nevrologiske veier i hjernen, slik at mennesker som lever i en hektisk hverdag vil ha god nytte av trening og regelmessig Mindfulnessmeditasjon over tid på grunn av denne nevroplastisiteten. Davidson et.al. (2003) har derfor antydnet at på bakgrunn av dette kan man se at mennesker som praktiserer regelmessig meditasjonspraksis har en mer adaptiv responsering ovenfor stressfulle hendelser eller stress i hverdagen generelt. I tillegg til dette rapporterer de at individer med en høyere grad da venstresidig fremre (anterior) aktivering, har større sansynlighet for å komme seg raskere igjen etter at de har vært utsatt for for en negativ hendelse.

Selv om flere studier behøves, kan den foreløpige forskningen på dette området, se ut til at MBSR holde sine lovnader om en effektiv psykososial tilnærming for mestring av stress og emosjonelle plager. Vedvarende stress har, som nevnt, mange negative symptomer og hensiktsmessige bekymringer som er en av dem, kan redusere energinivået i hverdagen samt redusert livskvalitet i form av økte bekymringer og nedstemthet. Dette igjen kan virke opprettholdene for den stressede følelsen hos individet. Selv om stress i mange sammenhenger kan være bra ved at vi f.eks presterer bedre, viser gjentatt forskning at for mye stress påvirker den fysiske og psykiske helsen negativt. MBSR-programmet og mindfulnesspraksis ser ut til å kunne hjelpe individet til å utvikle en økt *refleksiv oppmerksomhet*, der man øver opp evnen til å observere situasjoner og tanker på en ikke-dømmende måte og heller ikke reagere automatisk. Denne forbedrede oppmerksomhetsevnen ovenfor indre og ytre erfaringer, representerer et effektivt verktøy for å redusere stress i hverdagen og kan bli sett på som en annen virksom mekanisme ved denne praksisen.

Oppsummert kan det sies at på tross av et fåtall av studier per dags dato som har undersøkt effekten av mindfulnessmeditasjon både innenfor kliniske –og ikke kliniske utvalg, kan det fastslås ut fra de eksisterende funn, at mindfulnessmeditasjon har en positiv helsebringende effekt på ulike psykologiske tilstandsbilder, deriblandt stress. Denne forskningen har også vist veletablert evidens som økt velbehag, økt livskvalitet og mer emosjonell stabilitet. I tillegg ser det ut til, i følge Kabat-Zinn et.al. (1992), at mindfulnessmeditasjon kan betegnes som en god og effektiv komplementær metode hos pasienter som også lider av somatiske lidelser, da lignende positiv effekt oppnås.

Et like så viktig forskningsfokus som den kortsiktige effekt av MBSR-programmet, er hvorvidt den helsegunstige effekt av mindfulnesspraksis opprettholdes over tid. Det er et fåtall evidens som har målt langtidseffekten av MBSR-programmets relatert til stressmestring. Den nåværende evidens som foreligger viser noe motstridende funn. Selv om den første nevnte studien (Astin, 1997) viste at effekten av programmet i form av redusert stress, ble opprettholdt hos et signifikant antall individer etter 3 måneders oppfølging, har det også blitt gjort funn der man ikke finner lignende effekt etter 3 måneder (Vieten & Astin, 2008). Forskerne her antok her at en mulig årsak til at effekten ikke ble opprettholdt var at forsøkspersonene i den sistnevnte studien var gravide kvinner og på slutten av svangerskapet og umiddelbart etter fødsel. Miller et.al. (1995) fant derimot at stressreduksjon, samt remisjon av angstsymptomer og depresjonstrykk ble opprettholdt tre år etter gjennomført program. Dette er en av få langtidseffekter som er målt, og da evidens som omhandler oppfølging av hvorvidt individene fortsetter med Mindfulnesspraksis etter endt MBSR-program er svært beskjeden, er dette viktige forskningsspørsmål i tiden fremover. MBSR sin visjon er å integrere oppmerksomt tilstedeværelse inn i individets hverdag, med tanke på at dette kan utvikles til å bli en ny livsstil for individet. Dette med hensikt at å fremme egenmestring av stress i hverdagen. På bakgrunn av dette bør også forskningen i tiden som kommer, i takt med mindfulnesspraksisens økte interesse som et mestringsverktøy, følge opp hvorvidt den allerede foreliggende evidens av langtidseffekt holder mål.

3.2.3 MBSR-programmet – En ”spire” for videre utvikling av psykologiske behandlingsprogram

Relatert til MBSR-programmet, har det etter hvert blitt en større interesse for å integrere kognitiv tankegods inn i ”kampen mot stress” og forebygging av depresjonslidelse. Stress har i mange år vært antatt å være en predisponerende faktor for depresjon. Hvordan denne

relasjonen forklares er fortsatt noe uklart, men man har sett en korrelasjon mellom stress, høye kortisolverdier og dårligere immunforsvar (Connor & Leonard, 1998; Knardahl, 2002; Ursin, Baade, & Levine, 1978) Stemningslidelser er vår samtids største helseproblem og individer med tidligere depressive episoder har en høy risiko for igjen å utvikle depresjon (Kupfer, et al., 1992). Denne faren for tilbakefall kan relateres til en reaktivering av negative automatiske tanker og følelser. Depresjon blir blant forskere i dag ansett å være vanskeligere å behandle enn tidligere antatt. Dette er mye på grunn av dens kroniske natur, tilbakevendende karakter og at depresjon viser seg ofte å være en komorbid lidelse. Like viktig som å behandle de depressive episoder, er det altså å forebygge denne lidelsen. Viktigheten av forebyggende arbeid relatert til mestring, kan videre understrekes av forskning utført av Eriksen & Ursin (2002). De kan rapportere at senere års stressforskning viser en sensitivisering av stressreaksjonene i menneskekroppen, der gjentatt stress utløses hos individet av mindre stimuli og stressreaksjonen vedvarer over lengre tid. En måte å jobbe forebyggende på er at individet selv lærer seg mindfulnesssteknikker og bruker det aktivt i sin hverdag. På bakgrunn av MBSR-programmet har Segal, Willians & Teasdale (2002) utviklet Mindfulness Based Cognitive Therapy, et viktig tiltak med hensyn til forebyggende arbeid av depresjon.

3.2.4 Forebyggende arbeid av tilbakevendende depresjon – Kort om MBCT

Mindfulness Based Cognitive Therapy (heretter kalt MBCT), kombinerer MBSR med tradisjonell kognitiv terapi. Gjennom denne terapien, som i likhet med MBSR, gis individet et verktøy for å registrere og oppdage depressive symptomer, slik at en kan gjøre en aktiv innsats på et tidligere tidspunkt for å forhindre tilbakefall. Man ønsker her å lære den tidligere deprimerte personen til å få et mer *desentrert perspektiv* i forhold til sin kognisjon, som man antar kan hindre et utvidet mønster av grubling og utvikle seg til nye depressive episoder. Individet lærer også her, ved hjelp av *her og nå-pusten* som verktøy, å observere egne følelser og tanker med en ikke-dømmende holdning. På måten utvikler de en evne til å se tankene og følelsene som mentale hendelser som kommer og går, enn at det er sannheten om seg selv og verden (Segal et.al.,2002).

Dette perspektivet på individets mentale innhold står, som tidligere nevnt, i motsetning til tradisjonell kognitiv terapi (Beck, Rush, Shaw, & Emery, 1979) som i lang tid har vært en anerkjent behandlingstilnærming ovenfor depresjonslidelse og forebyggende arbeid. Med mindfulnesspraksis legges det ikke vekt på å endre selve tankeinnholdet, men heller å fremme endring hos individet og *dens forhold* til sine tanker og følelser. I MBCT, legges det mer til

rette for å møte egen erfaring, uavhengig av hvilken intensitet og retning denne erfaringen måtte ha. Dette igjen kan være med å skape et *metaperspektiv* på sine tanker, et overordnet perspektiv på sine mentale hendelser, som også beskrevet under MBSR.

Segal et.al. (2002) beskriver også sinnet som sammensatt av en handlingstilstand ("doing mode") og en værentilstand ("being mode"), to ulike måter å erfare verden på. Som nevnt innledningsvis, blir den første tilstanden aktivert når personen opplever lite samsvar mellom sin aktuelle, nåværende tilstand og sin ønsketilstand. Her sammenligner og måler individet kontinuerlig forskjellen på hvordan man har det ved sin aktuelle tilstand ovenfor sin ønsketilværelse. Individet vil her følge en ubevisst bearbeiding av informasjon, uten noe form for intensjon eller planlagt vurdering. Ved økt fokus på denne forskjellen og hvis avviket er stort, vil dette skape negative tanker og vonde følelser hos vedkommende. Hvis en befinner seg i denne tilstanden over tid, vil dette føre til en indre jag, vedvarende følelse av misnøye, frustrasjon og stress. Dette igjen kan styre tenkingen og atferd gjennom automatikk og vaner. Personen kan da bruke mye tid til å gruble over fortid, omfattende analysearbeid med hva som er feil med nåtiden og prøver å finne andre løsninger for fremtiden. Når man etter hvert forstår at avviket ikke kan endres, kan det dermed oppstå ubehag og fare for opprettholdelse av en ond sirkel av grubling.

Det er derimot en *værentilstand* ("being mode") som man i mindfulness ønsker å fremme, en tilstand preget av større grad av åpenhet, aksept og nysgjerrighet. Denne tilstanden kan likne det motsatte av grubling. I "doing mode" klarer en ikke å la tankene være, tendensen til å leve seg inn i det som tenkes, er stor. I "being mode" derimot, fokuserer man på å akseptere og tillate tanker, følelser og kroppsfornelemelser som er tilstede i øyeblikket, uten at man skal forsøke å endre på noe. Det skjer en direkte observasjon av hva som foregår her og nå, med en ikke-dømmende holdning. Her vil de automatiske prosessene bli forhindret i å utfolde seg, og individet reagerer mindre vanemessig på det som oppstår samtidig som en kan da aktivt velge nye og bedre måter å respondere på. Dette vil redusere opplevelsen av stress hos individet ved at en lettere merker tegn på stressede og nedstemte tanker, og dermed også tilbakefall av depresjon på et tidligere stadie (Segal et.al.,2002).

3.2.5 *Kritikk av MBSR og Mindfulnessmeditasjon*

Det har etter hvert fremkommet noe kritikk av MBSR-programmet og om Mindfulnessstreningen som metode, og en av de største kritikerne, er Jonathan C. Smith

(2004), en anerkjent lærermester og forsker innen avspenningsteknikker. Han har hevdet at Kabat-Zinn's program ovenfor stressmestring, likner mer en "kombinasjonstilnærming" snarere enn en "ren" mindfulnessintervensjon. Han mener denne behandlingen består av en blanding av både mindfulnessmeditasjon og annen type meditasjon, yoga stretching, passive pusteøvelser og autogen trening. Smith mener derfor det er umulig i lys av denne kompleksiteten, å vite eksakt hvilken "ingrediens" som skaper den gode effekten som oppnås. Relatert til dette mener han derfor at noen av disse teknikker kan vise seg å være unødvendig å praktisere, mens andre igjen svært nyttig, uten at man vet hvilke av dem som fremmer den foredelaktige effekt. Som en respons på dette, har Davidson & Kabat-Zinn (2004) kommentert kritikken med å si seg enig i karakteristikken av Mindfulness som en *multikomponent tilnærming* og at den må faktisk bli forstått at det ikke finnes noen "ren" Mindfulnessintervensjon. Men de mener Smith overser et vesentlig perspektiv, da Mindfulness trening har ett overordnet enhetlig aspekt på tvers av de ulike metodene, der man alltid inkluderer et øyeblikk-til-øyeblikk oppmerksomhet med en ikke-dømmende holdning. Dette utgjør et klart skille, der Mindfulness praksis ikke kan sies å likne passive pusteteknikker eller autogen trening. Mindfulness og MBSR er etter den buddhistiske tradisjonen vektlagt å inneha en multimodal natur, der man praktiserer teknikkene i sittende, stående og liggende posisjon, samt at man ønsker å fremme mindfulness som en integrert del i hverdagens aktiviteter (Davidson & Kabat-Zinn, 2004). Med andre ord, det finnes ulik praksis men alle innunder et enhetlig aspekt av en ikke-bedømmende og aksepterende holdning.

Det er flere som har vært reist spørsmål i forhold til hva Mindfulness *egentlig* er og hva denne praksisen består av. Hvis MBSR ikke induserer oppmerksomt tilstedeværelse, eller hvis den "rene oppmerksomhet" med en ikke-bedømmende holdning ikke er den primære terapeutiske komponent, kan det være vanskelig å forsvare et såpass krevende program. Til og med hvis mindfulnessmeditasjon viser seg å være en betydelig terapeutisk komponent, trenger det ikke å ha noe med oppmerksomt nærvær å gjøre, men at det rett og slett skaper en dyp avslapning (Alexander, Robinson, Orme-Johnson og Schneider, 1994; Delmonte, 1984). Davidson & Kabat-Zinn (2004) har prøvd å få klarhet i denne misoppfatningen ved at de understreker betydningen av at det er ikke MBSR sitt mål å oppnå en tilstand av klinisk avspenning, men heller en *økt selvinnsikt og forståelse av sitt selv*, også i relasjon til andre. Dette fremmes ved en tilstedeværelse her og nå, øyeblikk-til-øyeblikk-observasjon med en ikke-dømmende holdning og en skarpsindig bevissthet, som Kabat-Zinn (2003) har beskrevet. I stedet for å se avspenning som et mål for denne intervensjonen, kan man heller se det som et *bi-produkt*

(Davidson & Kabat-Zinn, 2004). Ulike forskere hevdet at den gode, avslappende opplevelsen man får gjennom meditasjon og dens påståtte helseeffekter, kan være assosiert med aktiveringen av prefrontal cortex og cingulum (Cahn og Polich, 2006; Newberg og Iversen, 2003). En senere studie har også vist at disse to områdene kan mulig være kilden til aktiviteten av alpha-bølger målt under selve av meditasjonspraktiseringen (Yamamoto, Kitamura, Yamada, Nakashima og Kuroda, 2006). Ved mindfulnessmeditasjon ser man at alfabølgene oppstår mer hyppig og regelmessig, er roligere og har en større amplitude, sammenlignet med våken avslappende tilstand der øynene er lukket. Theta-bølger, som registreres ved en enda dypere form for avspenning og som antas å være en tilstand hvor individets kreativitet og læringsevne øker, er også karakteristisk ved meditasjonspraksis og oppstår heller sjelden ved kun regelmessig avspenning i våken tilstand (Tassi og Muzet, 2001). Med disse observasjoner kan man si at meditasjon er assosiert med en våken, *avslappet hjernefungering*, og ikke med en intellektuell aktivitet eller spesifikk emosjonell tilstand. Til tross for at flere forskere også har konkludert i sine studier at det er klare forskjeller mellom forskjellige aktivitetsmønstre i hjernen for de mediterende sammenlignet med de som kun slappet av, er det fortsatt stor uenighet innenfor dette feltet. (for spesielt interesserte, se Herzog et.al.,1990; Lou et.al., 1999). Å få mer klarhet i hvorvidt mindfulnessmeditasjon skaper en form for endret bevissthet eller om mindfulnesspraksis faktisk reflekterer en annen form for avslapning/avspenningstilstand, og hvordan dette igjen relateres til mestring av stress og emosjonelle vansker, er spennende forskningsspørsmål og en videre implikasjon for Mindfulnessforskningen i tiden fremover.

Smith (2004) har videre i sin kritikk hevdet at man i dag vet lite om de biologiske effekter av forskjellige aktiviteter som skaper positive affekter som ved mindfulnessstrening og MBSR-programmet. I likhet med mindfulnesspraksis, mener han det kan være andre lystbetonte aktiviteter utført over en lengre periode i et stille og behagelig miljø, som kan fremkalle samme type psykologiske endringer, som positive affekter, ro og velbehag, så vel biofysiologiske endringer i form at et forbedret immunforsvar og endringer i hjernefunksjon. Han bruker her regelmessig spa-behandling, som et eksempel, som blir gjennomført over samme tidsperiode som et MBSR-program. Davidson & Kabat-Zinn (2004) stiller seg åpen til dette innspillet. Sannsynligheten for at også andre fornøyelige aktiviteter skaper positive affekter, stressreduksjon og lignende endringer i hjernen, samt reduksjon av stresshormoner og et forbedret immunforsvar, er stor. De legger til og understreker at hensikten med deres studie var å se *om* det virkelig skjedde endringer i hjernen og ved immunforsvaret som de

kunne avdekke som en konsekvens av Mindfulnessmeditasjon. Davidson et.al. (2003) sin studie er den første studien som kunne dokumentere signifikante positive affekter og endringer i fremre del i den venstre hemisfære, som et resultat av Mindfulnessmeditasjon. De har derfor antydnet på bakgrunn av dette, kan man se at individer som utøver regelmessig meditasjonspraksis har en mer adaptiv respondering ovenfor stressfulle hendelser og stress generelt i sin hverdag. I tillegg til dette rapporterer de at individer med en høyere grad av venstressidig fremre aktivering har blitt funnet å komme seg fortere igjen etter at de har vært utsatt for for en negativ, stressfull hendelse. Med disse funn som utgangspunkt, ønsket forskerne å legge grunnlaget for den videre biologiske forskningen av Mindfulness og MBSR som tilnærming ovenfor stress og andre psykologiske tilstandsbilder. En god del forskning viser lovende funn vedrørende Mindfulnessmeditasjonens helsebringende effekt for den fysiske og psykiske helse, men fortsatt befinner forskningen seg i ”startgroppen” og videre replikasjoner er det absolutt behov for, også i henhold til kritikken som er blitt gitt.

3.2.6 Veien videre - på søk etter de virksomme faktorer...

På tross av kritikk og uavklarte spørsmål, kan man med disse forskningsfunn som her er presentert, hevde at mindfulnesspraksis kan sees på som et verdig forsøk for de individer som lever med mye stress og emosjonelt ubehag i sine liv, og som ønsker å mestre sin tilværelse på en mer bedre og mer effektiv måte. Dette gjelder også de med en økt risiko for tilbakevendende depresjon. Uansett tilnærming til Mindfulness innenfor psykologisk behandling (to av disse som nevnt - MBSR og MBCT), kan man likevel beskrive den generelle mindfulnessstreningen som en åpen, nysgjerrig og aksepterende holdning ovenfor ens tanker og følelser, observert på en ikke-dømmende måte, som et viktig felles aspekt ved denne praksis. Fortidens problemer er vanskelig å løse her og nå, det er kun nåtiden som man kan påvirke direkte. Med Mindfulnesspraksis blir individet derfor mer klar over hvilke muligheter og valg en har i øyeblikket. Individet som lever i sin stressende hverdag har derfor en større mulighet til å bli mer bevisst fremfor å bli tatt med av bølgene og sugd inn i en automatisk og negativ grublingsspiral.

Regelmessighet og egenerfaring har stor betydning for mindfulnesspraksisen, og viser gode resultater, sett både ut i fra biofysiologiske og psykologiske øyne. Hadde Mindfulness vært en ”dose mirakelkur” uten noe videre forklaringsdybde, så hadde mitt grundige søk etter de virksomme faktorer vært forgjeves. Men forskningen viser at denne praksis krever tid, erfaring og tålmodighet og flere mulige virksomme mekanismer har etter hvert kommet til

syne på vei gjennom ”litteraturjungelen”. Min videre drøfting vil derfor, i henhold til oppgavens problemstilling, fokusere på de virksomme faktorer som denne praksisen ser ut til å inneha. Med utgangspunkt i disse mekanismer, vil jeg videre relatere dette til hvordan individet kan mestre hverdagens stress på en best mulig måte, ved hjelp av Mindfulnessmeditasjon.

4.0 Drøftingsdel – Virksomme faktorer i kampen mot hverdagens stress

4.1 Hva kan de virksomme faktorer ved Mindfulnesspraksis være?

Tradisjonelt sett så har ulike praksiser innenfor mindfulnessmeditasjon til felles at de arbeider med å *modifisere oppmerksomheten* ut ifra et `her og nå perspektiv`. Dette skjer enten gjennom å rette fokuset mot de indre prosesser som pust og kroppsopplevelser, eller ytre fokusering slik omverdenen fremtrer gjennom våre sanser, hovedsakelig gjennom syn og hørsel.

Mindfulness er blitt forsøkt definert på ulike måter, men det ser ut til å være enighet med at dette er en tilstand der man er fullt til stede i øyeblikket, fokusert på situasjonens realitet og den nåværende opplevelsen, mens man er åpen og aksepterer situasjonen slik den fremstår. Det har blitt gjort lite forsøk på å operasjonalisere disse kvalitetene, men allikevel ser det ut til at det å ha en ikke-dømmende og aksepterende holdning, i tillegg til det å være fullt oppmerksom og inneha et her-og-nå fokus, involverer **oppmerksomhetsregulering**. Dette er noe som både Bishop et.al (2004) og Germer et.al. (2005) inkluderer i sine definisjoner av mindfulness. Denne oppmerksomhetsregulering skjer ved at en bevisst retter oppmerksomheten på sin her-og-nå-pust, og denne ”tar opp plass” på samme sted som er blitt fylt opp av grublende tanker. Det at man faktisk stopper opp og retter sitt fokus på pusten, gjør at individet lettere kan legge merke til at en var i en ”ond og grublende sirkel”. Man kan dermed se på pusten som en distraksjon eller en midlertidig erstatning av tankene og som forhindrer en i å fordype seg i det mentale innholdet. Dermed kan individet klare å stoppe disse såkalte automatiske tankene før de går for langt. Oppmerksomhetsreguleringen omfatter altså det å merke seg at en ikke er til stede i nuet fordi en grubler, og på bakgrunn av denne bevisstgjøringen vender tilbake til øyeblikket fordi en ikke var der. Denne evnen har man antatt vil utvikle seg gjennom regelmessig mindfulnessmeditasjon, ved at individet opprettholder oppmerksomheten på pusten som et ”anker” i den nåværende situasjonen, et

såkalt her-og-nå perspektiv (present moment). Dette blir i litteraturen beskrevet som å være fullt tilstede i øyeblikket og som i følge forskningen er noe de fleste mennesker ønsker å tilegne seg.

Mace (2008) har gjennomgått en rekke studier av bl.a MBSR-program, der det har blitt jobbet med mindfulness-teknikker i forhold til stressrelaterte lidelser (bl.a. PTSD). Felles for alle klientene er at de blir instruert i å modifisere sin oppmerksomhet ut fra nåets perspektiv, når de er i kontakt med tidligere stressfulle opplevelser, som f.eks et traume. De blir bedt om å holde øynene åpne og hele tiden verbalt kommentere sine erfaringer med å si: ”Nå er jeg her..”, ”Nå gjør jeg sånn...”, istedenfor at minnene får fullt fokus og personen lever seg på nytt inn i den stressfulle hendelsen. Disse teknikkene kan dermed lære individet å holde et fokus på her-og-nå opplevelsen, slik at det stressfulle blir mindre aktivert og dermed oppnås redusert stress. Det å alltid vende tilbake til dette fokuset når en går i beredskap, ved fornemmelse av økt sympatikusaktivering i form av hyppigere pust og økt hjerterefrekvens, blir derfor viktig. I studien til Astin (1997), ble det vist at denne form for oppmerksomhetsregulering, ved et skifte av fokus over på her-og-nå, gjorde at deltagerne istedenfor å bli totalt paralyisert av sine ubehagelige emosjoner og det stresset de opplevde, utviklet en evne til å ”ta et skritt tilbake” og se stressfulle hendelser i et større perspektiv. Deltagerne i meditasjonsgruppen utviklet altså et **desentrert perspektiv** i forhold til sine mentale hendelser ved hjelp av mindfulnesspraksis.

Regelmessig mindfulness-trening vil skille den fokuserte oppmerksomhet fra tanker og emosjoner etter hvert som de oppstår, og med tiden styrke personens evne til fokusert oppmerksomhet (Parasuraman,1998). Denne *desentreringen* i forhold til mentale aktiviteter og fokuseringen tilbake igjen til den nåværende situasjonen som blir observert med en ikke-dømmende holdning, vil involvere et skifte i oppmerksomheten. I følge nevrovitenskapelig forskning, er det spesielt to områder i hjernen som trolig er kilden til økt fokusering og opprettholdelse av oppmerksomhet under meditasjonspraksis; Prefrontale cortex og cingulum utpeker seg her og har vist gjennom avbildningsteknikker (fMRI), en økt aktivering under meditasjonstrening (Se tidl. Cahn og Polich, 2006; Newberg og Iversen, 2003). Prefrontale korteks er lokalisert foran i hjernen og dette områdets mest kjente funksjon er av en eksekutiv karakter og er et senter for mental overvåking; som vurderingsevne, konsekvenstenkning, regulering av selvoppfatning og følelser. Cingulum er et mindre område som er lokalisert i midthjernen og er sammen med prefrontal korteks ansvarlig i forhold til å fokusere oppmerksomhet og regulere emosjoner. Lazar et.al. (2005) har vist gjennom sin forskning en

økt tykkelse av hjernebarken i blant annet prefrontal korteks. Ved regelmessig meditasjonspraksis, kan derfor disse områdene bli styrket i sin funksjon og forhindres i å ”visne”. Dette igjen styrker teorien om at gjentakende meditasjonspraksis bedrer personens evne til fokusert oppmerksomhet og evne til å regulere den, som nevnt ovenfor.

Det å observere nuet innebærer at individet må delta aktivt uten å gjøre umiddelbare bedømmelser ovenfor det situasjonen en står ovenfor. Dette er i mindfulnesslitteraturen blitt referert til ”*den rene oppmerksomhet*” (”bare attention”), der man observerer situasjonen i likhet med et barnesinn, kalt ”the beginners mind” (Kabat-Zinn, 1990). Tanker og følelser vil gjennom meditasjonspraksis spontant dukke opp og komme til bevissthet. Individet observerer og aksepterer da disse mentale hendelser som de *er*, uten bedømmelse eller forsøk på å skyve dem vekk eller endre innholdet. Istedenfor skal den mediterende forholde seg åpen og observerende ovenfor hver oppståtte tanke og følelse, som om de ”løses opp”. Dette innebærer at individet blir mindre knyttet til sine forutinntatte meninger/holdninger og mer aktiv oppmerksomhet på den tilgjengelig informasjon. Personen er til stede i nået, i øyeblikket. Med dette forsøker man dermed å inhibere den vanemessige tendensen til å bedømme, tolke og handle ut fra tankene og følelsene som dukker opp, ved å rette oppmerksomheten tilbake til her og nå ved hjelp av sitt ”pusteanker”. Inhiberingen av denne prosesseringen vil kreve en evne til å kontrollere oppmerksomhet for å avslutte tenkningen, slik at situasjonen kan enkelt bli observert slik den fremstår ved den ”rene oppmerksomhet”. Igjen, ser man at *oppmerksomhetsregulering* har en viktig betydning for Mindfulnessstreningen.

Relatert til dette kan man anta at Mindfulness ser ut til å reflektere en **metakognitiv ferdighet** (Mace, 2008), hvor personen utvikler en evne til å kunne observere sine egne mentale prosesser. Dette innebærer å ta et skritt tilbake og observere bevissthetsstrømmen (the flow of consciousness). Dette ble også rapportert i meditasjonsgruppen hos Astin (1997). Den metakognitive ferdighet kan gi seg resultat i at individet gjenkjenner sine tanker og følelser som mentale hendelser, men at disse hendelser ikke får større verdi og betydning for personen enn det en tillegger dem. Her kan man si det skjer en endring i personens fokus; fra vanemessig erfaring av og automatisk akseptere hver tankes eksistens og innhold, til å prioritere ned sannhetsverdien av det. Tanker og følelser blir derfor å betrakte som nøytrale mentale hendelser, de er verken ”behagelige”, ”smertefulle” eller ”stressfulle”, og de er heller ikke et bevis på den reelle virkelighet. Ved regelmessig meditasjonspraksis, vil man på bakgrunn av dette forvente at aksepten for ulike affekter kan styrkes og reaktiviteten ved ulike

emosjonelle tilstander vil reduseres. Istedenfor å jobbe imot sine tanker og følelser, går man heller *med* dem, det vil si at man aksepterer og responderer.

Den indre ro og følelse av velbehag som Mindfulnesspraksis er antatt å fremme ved å være oppmerksomt tilstede, kan også sees i forhold til de endrede biofysiologiske effekter fremmet av meditasjonstreningen. Forskingen som i denne oppgaven er gjennomgått, har vist gode holdepunkter for en redusert aktivitet i det sympatiske nervesystem og økt aktivering i det parasympatiske. Dette igjen resulterer i redusert utskillelse av stresshormonene adrenalin, noradrenalin, samt kortisol (Bl.a. Infante et.al., 1997 og Sudsang et.al.,1991). I tillegg har man også sett at aktiveringen av cingulum, som tidligere nevnt fokuserer oppmerksomheten og regulerer følelser, påvirker kroppsfunksjoner utenfor vår viljemessige kontroll som pust, hjertefrekvens og hormonregulering. Denne økte følelsen av indre ro og høyere grad av avspenning er noe som igjen kan påvirke individets evne til å håndtere stresset en står ovenfor på en mer ”klartenkene” og fleksibel måte. Med andre ord er muligheten for å *respondere* på ulike situasjoner i hverdagen økt, fremfor å reagere automatisk og spontant på stresset. Videre kan det undres om denne beroligende effekt har noe innvirkning på individets økte evne til å akseptere og ha en mer fleksibel, åpen holdning i forhold til omgivelsene. Til tross for en økt følelse av indre ro og velbehag som økt parasympatikusaktivering og redusert sympatikus medfører, stiller man fortsatt ulike spørsmål i forhold til kroppens fysiologi og den påvirkning på sinnet, som vica versa. Noe forskning har vist at visse signalmolekyler (bl.a. melatonin, serotonin og vasopressin) som formidler ro og velvære, er økt moderat under meditasjonspraksis (Newberg & Iversen, 2003) og som tidligere nevnt viser også en nyere undersøkelse at både prefrontal korteks og cingulum er kilden til de roligere alfabølger som er et godt mål for avslapning og er karakteristisk for meditasjon. Til tross for nåværende spennende forskningsresultater, er det absolutt behov for grundigere empiri for å si noe mer sikkert vedrørende dette. Med disse allerede eksisterende funn, kan mye tyde på at dette er med å understøtte de virksomme faktorer ved mindfulnesspraksis, som jeg nå er på grundig søk etter. I hvor stor grad og omfang er ennå usikkert og det overlater jeg til den fremtidige forskningen å bedømme.

I teorien kan det se ut til at det å være ”mindful” er en ferdighet som kan overføres både til læring og atferd i personens hverdag. Ved å oppøve evnen til å fokusere på nåværende opplevelser, bl.a. ved hjelp av ”pusteankeret”, kan man øve opp sin oppmerksomhetsevne og overføre denne evnen til å være tilstede i sine andre hverdagslige gjøremål, i kommunikasjon med andre eller ved å observere vanskelige, stressfulle følelser hos seg selv. I hvor stor grad

en ny ”mindful” atferd/vane blir automatisert, vil igjen avhenge av hvor mye man engasjerer seg i mindfulnessstrening i sin hverdag. Ved regelmessig mindfulnessstrening, har forskning rapportert at dette resulterer i en mer oppmerksom tilstedeværelse i hverdagen, samt å inneha en høyere stresstoleranse (Se tidligere studier bl.a. Infante et.al, 2001 og Sudsang et.al.,1991). En ny vane eller ny mindful livsstil kan etter hvert utvikles ved regelmessighet og tålmodighet. Dette med bakgrunn i at man har sett at meditasjonspraksis følger en utviklingskurve med tanke på å være oppmerksomt tilstede i sin hverdag, preget av mer åpenhet og fleksibilitet.

Opp igjennom historien har Mindfulness blitt referert til å være en *tillært ferdighet* (Germer, 2005). Med andre ord kan det synes som at det å inneha denne ferdigheten, har vært en læringsprosess der en mindful holdning bringes inn i individets hverdagslige aktiviteter. Dette ved hjelp av såkalte uformelle øvelser der man er oppmerksomt til stede ved daglige rutiner og gjøremål. Ved å fokusere på det som er relevant i livet og det som interesserer en mest, kan gjøre individet ikke bare mer tilfreds, men også mer effektiv. Aktiviteter og sosiale relasjoner som tar opp tid og som ikke gir en noe form for glede, utvikling eller energi, vil med treningen og derav økt fokusert oppmerksomhet, ikke få så stort fokus i individets hverdag. Ved å være ”mindful” i dagliglivets aktiviteter, som for eksempel ved en søndagsgåtur i parken, der man legger merke til trærne, blomstene, himmelen og menneskene rundt en i det nåværende øyeblikket, vil gi individet en oppmerksom tilstedeværelse som kan overføres til andre områder i livet som etter hvert gir en mer glede. Ved stadig å fokusere på *kvaliteten i prosessen* mot målet og ikke målet i seg selv, vil gjøre at man kan snu seg tilbake og se på denne veien med større innlevelse og glede, enn at det kun var en streben for å nå frem noe.

Men som tidligere nevnt, så er Mindfulnessmeditasjon avhengig av egenerfaring og kan sammenlignes med dans. Meditasjonsstrening krever erfaring, likeså mye som dansetrinnene må innarbeides. Ulike forskere har prøvd å understreke betydningen av dette. Som for eksempel Valentine & Sweet (1999) som fant at når mindfulness –og meditasjonspraksisen ble økt, så man også en forbedret evne til å opprettholde oppmerksomt tilstedeværelse i sin hverdag. Mace (2008) har i sin gjennomgang av Mindfulnessforskningen vist stor interesse for å undersøke hvorvidt mindfulnesspraksis fremmer **prosedyrelæring**, det vil med andre ord si læring av praktiske ferdigheter. Han har hevdet at det å være oppmerksomt nærværende fører til bevisste nye handlinger hos personen, handlinger som personen etter hvert behersker og som dermed blir automatisert hos den enkelte. Han hevder videre at en deautomatisering finner også sted ved Mindfulnesspraksis, som skjer gjennom de linker som knytter de

forskjellige handlings/prosedyrekomponenter sammen. Disse vil bli gjenkjent, men også i like stor grad bli svekket i styrke ved mindfulnesstreningen. Med dette som utgangspunkt, mener han at det å være oppmerksomt nærværende er tilstrekkelig for at ny atferd og nye vaner skapes hos hvert enkelt individ, og at regelmessig mindfulnesspraksis er en aktiv ingrediens i prosedyrelæring.

Oppsummert kan det se ut til at Mindfulness omfatter en evne til oppmerksomhetsregulering og en videre utvikling av denne evnen ved ved gjentagende skift over til et her-og-nå fokus og være fullt oppmerksom. I tillegg kan man anta at metakognitive ferdigheter fremmes ved hjelp av blant annet desentreringsteknikker. Og til sist, kan en si at prosedylæring skjer ved regelmessig mindfulnesspraksis der denne treningen blir integrert i hverdagens aktiviteter og etter hvert automatisert til vaner og en livsstil hos personen. De små som store hverdagslige aktiviteter får altså et oppmerksomt nærværsfokus. Med utgangspunkt i, og videreføring av Martin (1997) sine antakelser vedrørende ulike aspekt ved Mindfulness og dens terapeutiske virkning, så velger jeg å se disse aspektene som potensielle virksomme faktorer ved Mindfulnessstradisjonen.

Det første nevnte aspekt og en potensiell virksom mekanisme ved Mindfulnesspraksis, er at det skjer en **”nyansering”** av personens opplevelse/erfaring – Dette kan relateres til den tidligere nevnte kvaliteten og evnen til å *ikke-bedømme, å akseptere* og ta imot nye erfaringer med sinnsro. Mindfulness antas å overvinne frykt –og aversive reaksjoner, som tidligere har skapt indre stress og psykisk smerte, ved at oppmerksomhetstreningen hjelper individet til å *eksponere* seg ovenfor situasjoner som en tidligere har vært forsøkt unngå. Gyatso (1992) har uttrykt at det å ikke erkjenne livets dynamiske natur og at det hele tiden er i forandring, gjør mennesket sårbart. Dette igjen kan lett utvikle seg til et kontrollbehov og en unnvikelsestendens, ved å ikke akseptere livets foranderlige natur. Dette skaper psykisk smerte og økt stress. Det er derfor viktig at individet øver opp evnen til å skape et fritt og nyansert forhold til livets skiftende omstendigheter og sine erfaringer, sammen med en forventning om at alle ting, situasjoner og mennesker rundt en, endres i takt med omgivelsene. I stedet for å flykte ifra, glemme eller undertrykke det som er vanskelig i livet, omhandler Mindfulness å komme nærmere, akseptere og konfrontere dette. I følge Roemer & Orsillo (2002) ser man at unnvikelsesatferd hos personer med mye angst, er en del av deres mestringsstrategi i hverdagen. Dette ser man også ofte hos mennesker som lever et hektisk liv med høyt tempo. En økning i kognitiv og atferdsmessig fleksibilitet og en mer nyansert opplevelseserfaring som relateres til Mindfulnesspraksis, sees på som en viktig mekanisme

for at unngåelsen hindres. Dette er en viktig motvekt til innsnevring av opplevelser og et rigid tankemønster –og handlinger som er et kjennetegn hos mennesker som lever med mye engstelse og stress i sin hverdag (Kroese, 2008; Roemer og Orsillo, 2002)

Den andre terapeutiske virkning ved Mindfulnesspraksis, skjer igjennom en såkalt ”**avkjeding**” – Dette kan relateres til en annen tidligere beskrevet kvalitet; Den ”*rene oppmerksomheten*” og skaper grunnlaget for å observere situasjonen i detalj, samtidig som at denne oppmerksomhetsprosessen saknes ned. Denne observasjonen blir i mindfulnesslitteraturen sammenlignet med å inneha et barnesinn, noe som er blitt kalt `the beginners mind`. Man kan se på dette som ulike ledd i en oppmerksomhetsprosedyre, og hvert ledd kommer tydeligere frem og fremstår mer uavhengig og mindre fastbundet til hverandre. Denne form for ”frigjøring” fra den mer vanemessige (stressfulle) observasjonsprosessen antas å skape forutsetninger for å se nye alternativer. Tidligere kan en bestemt situasjon ha skapt stress & emosjonelt ubehag for vedkommende, men ved hjelp av en ”avkjeding” i oppmerksomhetsprosedyren, kan personen erfare en ny opplevelse av den samme situasjonen, på en kanskje roligere og en mer behagelig måte.

Sist men ikke minst, skjer også en ”**desentrering**” ved regelmessig mindfulnesspraksis, og som de ulike studiene her har omfattende rapportert. ”Desentrering” beskrives, som ovenfor omtalt, evnen til å innta nye perspektiv i forhold til sine tanker og følelser og sine tidligere erfaringer. Det vektlegges et *fokus på her –og nå*, som også tidligere i oppgaven er blitt antatt å være en annen kvalitet ved Mindfulnessstreningen. Individet opparbeider evnen til å forholde seg til nuet, altså øyeblikkets opplevelse. En skal ikke her identifisere seg med tidligere erfaringer, men forholde seg til alle erfaringer på likt grunnlag. Et mål ved Mindfulnesspraksis er at individet skal bli mer oppmerksom på sin tanker og følelser, og endre *forholdet* mellom seg selv og det som tenkes/føles. Meditasjonsteknikkene blir med hensikt brukt til å utvikle et perspektiv på tanker og følelser som mentale hendelser, istedenfor et aspekt ved en selv eller at det er en nøyaktig beskrivelse av virkeligheten. Regelmessig Mindfulnesspraksis vil dermed skille den fokuserte oppmerksomhet fra tanker og emosjoner etter hvert som de oppstår, og med tiden styrke personens evne til fokusert oppmerksomhet.

Disse antatte virksomme faktorer ved Mindfulnessstreningen, kan sies å skape nye opplevelser for individet, som igjen er med på å fremme positive følelser som f.eks mer kontroll, indre ro og mindre stress. Sannsynligheten for at disse potensielle virksomme mekanismer vil virke sammen til enhver tid, er i følge Mace (2008) liten. I tillegg nevner han at det er mulig at disse

aspekter får ulikt fokus, avhengig av type intervensjon basert på Mindfulnessstrening. Uansett intervensjon, må man se disse nye *følelsesopplevelsene*, som Mindfulnessstreningen er antatt å fremme, i sammenheng med at individet er nødt for oppfatte de(n) nye opplevelsen(e) som personlig og meningsfull før en eventuell endring og ny positiv erfaring finner sted. Med andre ord kan dette sees i likhet med standpunktet om at tanker kan forandre tanker, men bare nye følelser kan forandre følelser (Gendlin, 1991; Martin, 1997)

På tross av disse antatte virksomme faktorer, er forskningen fortsatt på et tidlig stadie som omhandler Mindfulnesspraksis og studier vedrørende hvilke aktive mekanismer som skaper endring hos individet. På nåværende tidspunkt, er det foreløpig ingen klar enighet innad i forskermiljøet vedrørende hva som skaper endring og nye gode erfaringer hos individet som praktiserer regelmessig Mindfulnessmeditasjon. Antagelsene er mange og det er en økende forskningsinteresse innenfor denne tilnærmingen, både når det gjelder kliniske psykologiske effekter, og innenfor nevro –og biofysiologisk forskning. Disse spennende forskerfunn som er blitt rapportert de siste årene, har gitt Mindfulnessstilnærmingen økt oppmerksomhet. Hvordan man helt eksakt kan forklare de biofysiologiske endringer som er blitt observert ved målinger av hjernen og immunsystemet kan synes å være svært sammensatt. Det kreves mer utdypende og klargjørende forskning i fremtiden, før man med mer sikkerhet kan ”konkludere” med hvilke aktive mekanismer som relateres til endringen (Davidson & Kabat-Zinn, 2004). Uavhengig av denne klargjøringen, så har man på det nåværende tidspunkt sett at mange som opplever høy grad av stress og emosjonelle vansker har hatt god nytte av å være mer oppmerksomt tilstede i sine liv. Denne ”overføringsverdien” fra teori til den praktiske, hektiske hverdag ser ut til å være god på flere områder i livet, og spørsmålet blir derfor med bakgrunn i de virksomme faktorer som nå er antatt:

4.2 På hvilken måte kan Mindfulnesspraksis bidra til å mestre stress i hverdagen?

Relatert til Mindfulness sine grunnleggende tanker, så står individet ovenfor aktive valg hvor en selv kan *velge*. Man kan velge å akseptere, erkjenne sine lengsler og ikke kreve at vonde tanker og alt stress rundt en skal opphøre. Å `akseptere` er, som vektlagt i denne oppgaven, ikke ensbetydende med å gi opp og at en nødvendigvis liker det en aksepterer. Men snarere at man konstanterer at livet *er* som det er nå, og at vi dermed ikke motarbeider det eller seg selv. Sagt med andre ord, bør man bør gi opp krigen mot tilværelsen! I følge Kabat-Zinn sine

tanker, som er videreført av Kåver (2005), er det først når man klarer å la være å flykte fra eller unnvike livet, og først når man kan akseptere sin indre og ytre tilværelse, at det virkelig vil skje en endring. En endring man ikke streber etter, en endring preget av en aksept av seg selv og sin nåværende tilværelse; ”Jo faktisk, jeg klarer ha det slik som dette og jeg aksepterer at tingene er slik som de *er*”. Dette kan virke fremmede og er forholdsvis nye tanker for mennesket som lever i den vestlige verden. Det høres også kanskje for enkelt ut for en som i hverdagen kjenner på høye krav og forventinger fra seg selv og andre, en følelse av å være offer for dobbeltroller og ikke minst for den ”evigvarige tidsklemmen”.

Økt fokus på aksept i hverdagen

Det som kan få Mindfulnessstilnærmingen til å virke som noe nytt og spennende innenfor stressmestring, samt psykologisk behandling forøvrig, er nok vektleggingen av *aksept*. For mange mennesker som ofte føler at tiguren er ”hakk i hæl” og klokken løper ifra en, vil det å akseptere sin situasjon nok synes fremmed. Over lang tid har man kanskje forsøkt å *endre* sin situasjon uten å lykkes, men allikevel blir fokuset på at ting må endres, hengende over en. Et stort fokus på endring kan for mange personer som lever i en hektisk hverdag og med u håndterbare stressfulle følelser, virke avskrekkende. Mindfulness sitt fokus på å akseptere, kan faktisk bli sett på som et korrektiv til den ensidige betoningen av endring som vi mennesker lever med, men som også en stor del tradisjonell psykologisk behandling har fokusert på gjennom tidene. Dette kan være en mulighet til å bli møtt og forstått slik man faktisk *er*, både av den som vil hjelpe og av seg selv som har forsøkt å endre sin situasjon og sin hverdag over lengre tid. For enn hvor mye vi strever etter endring for å få et bedre liv bestående av mindre krav, reduserte forventninger og stress, så kan en opplevelse av aksept av tingenes tilstand, paradoksalt nok gjøre det enklere for individet som befinner seg i en vanskelig og stressfull situasjon, til å finne alternative strategier og handlinger for en endring.

Man går ikke inn i transe ved Mindfulnesspraksis, ei heller en dissosiering, selv om noen forskere har hevdet en likhet. Mindfulness blir differensiert fra den oppmerksomme tilstanden dissosiering, som involverer en endret tilstand av bevissthet og er typisk karakterisert som begrenset oppmerksomhet (Bernstein og Putamen, 1986). Ulikt en dissosiativ tilstand, så kan mindfulness rette oppmerksomheten på alt av tilgjengelig informasjon. Mindfulnesspraksis er derfor ingen metode for å flykte fra livet og det stresset en føler, men snarere heller en teknikk ment for å bringe individet nærmere livet, til å leve i nuet så fullt og helt, på tross av at livet kan by på en del smerte og lidelse. Det er erkjennelsen og akseptering av dette som er viktig med tanke på å mestre sin tilværelse og opplevelsen av stress.

De buddhistiske tanker problematiserer substansforklaringer og det evigvarende, og fortar en dekonstruksjon av det erfarende subjektet. Ut ifra dette perspektivet vil derfor individet som erfarer, være en samling av foranderlige mentale og fysiske prosesser som interagerer, med et visst mønster som kan gjenta seg over tid. Essensen i Mindfulnesspraksis er derfor å hjelpe individet til å fremme en forståelse av at ens erfaring er mindre entydig enn det man tenker om den, men også at sin egen identitet er mindre enhetlig enn hva personen selv forestiller seg. Med utgangspunkt i dette perspektivet vil regelmessig og systematisk mindfulnessstrening styrke ens prosesseringsmodus som ants å skape en mer åpen, aksepterende og fleksibel holdning ovenfor sine erfaringer og tanker. Det opplevde stresset vil på denne måten oppfattes av individet som mindre evigvarende, som kan påvirkes og ikke minst se muligheter for endring i sin hverdag og i sitt liv forøvrig. Dette kan være med på å fremme en drivkraft til å akseptere og aktivt handle hos den som føler seg totalt ”fanget” av hverdagens stress. Det antas at individet her blir mer i stand til å bli bevisst i forhold til sin automatiske måte å tenke på og registrere de stressende tankene som ikke nødvendigvis er sannheten om virkeligheten. Dette ved hjelp av spennende og nytenkende buddhistiske teknikker og ideer.

Veien blir til mens man går på livets sti...

Fremfor ensidig fokus på måloppnåelse i livet, så er filosofien bak mindfulnessstreningen at en skal vektlegge den nåværende tilstedeværelse, og selve prosessen frem til målet. Det å sette seg mål her i livet blir ikke sett på som noe negativt, men viktigheten av ”å leve på veien til målet” og fokus på kvalitet i prosessen, understrekes. Mange vestlige terapiprogrammer som prøver å integrere mindfulnessmeditasjon i sin behandling/veiledning, kan i mange tilfeller feile. Dette fordi Mindfulnesspraksis, sett med buddhistiske øyne, praktiseres ikke for å bli kvitt stress og psykisk lidelse, men snarere vektlegging av erfaringen, opplevelsen og tilstedeværelse her-og-nå. Denne teoretiske grunnholdningen antar ingen patologi og psykisk smerte og indre stress er en del av menneskets eksistens. Man aner fort et ulikt ståsted og behandlingsfokus mellom øst og vest, med tanke på ”det å leve og det å ha det godt”. Som drøftet tidligere, så kan det ved første øyekast kan se ut til at mindfulnesspraksis er en form for avslapningsteknikk. Men Mindfulness, i motsetning til avslapningsteknikker som ønsker å redusere en uønsket kroppslig –eller mental tilstand (mål!), skaper snarere en tilstand basert på akseptering og har et ønske om å sette individet i kontakt med de ulike nivåer av sitt selvkonsept. Paradoksalt nok er det ikke anstrengelsene for fremskritt som her er det sentrale, men heller selve engasjementet og begrunnelsen for selve praktiseringen av mindfulness. Disse tanker er viktige å ta med seg inn i en prosess der man ønsker å mestre sitt hverdagslige

stress og tillate seg å leve på en ”mindful” måte, med økt fokus på kvalitet ”på veien” fremfor ensidig fokus på det fremtidige målet. Når man da snur seg tilbake og ser, bør heller ”målet” være at man ser denne veien som er gått med et oppmerksomt smil og en følelse av økt livskvalitet.

Mindfulnesspraksis fremstår som en spennende tilnærming relatert til stressmestring i hverdagen og et interessant møte med den buddhistiske filosofi, som forsøkes å integreres inn i den vestlige hverdag. Mennesket har en tendens til å fortolke sansedata etter sin indre erfaringsverden og en tilskriver disse tankene ofte en sterk sannhetsverdi og dermed stoler ukritisk på dem. Man tror at situasjoner er evigvarende og uforanderlige, og at jeg`et eksisterer uten påvirkning av konteksten rundt en. Dette til tross for at den ytre virkelighet kan endre seg og være helt annerledes enn hva vi tenker om den. Individet lever på en `mindless` måte, der fokusert oppmerksomhet ovenfor forskjellige cues i omgivelsene trigger ulike skjemaer og forventninger som ligger iboende hos mennesket. Denne prosessen skjer automatisk og kan forårsake mye stress. Ved hjelp av mindfulnesssteknikker ønsker man å hjelpe individet ut av et ”mindlessness fangenskap” ved å oppøve evnen til en mer avslappende oppmerksomhet med en holdning bestående av ikke-streben, ikke-dømmende, men aksepterende holdning til seg selv og sin tilværelse. Den avslappende oppmerksomheten må trenes på og benyttes overalt i hverdagslivet, alt ifra der man oppmerksomt *sanser* duften av morgenkaffen, *fornemmelsen* av vannstrålene i dusjen, *synet* av de vakre blomstene i parken og ikke minst *erindringen* av sin egen pust som minner en på at en lever her og nå, i øyeblikket.

”Det er ikke hvordan man har det, men hvordan man tar det”...

Mindfulnesssteknikker prøver å skape avstand til sjelens indre, subjektive, vekslende uttrykk. Med dette menes at en stresset person blir hjulpet til ikke å identifisere seg for mye med sine tanker, følelser og reaksjonsmønstre. I tillegg til dette, er fokuset også rettet mot at man heller ikke skal identifisere seg for strekt med ytre omstendigheter og fortidige minner. *Desentreringsteknikker* er ulike metoder som kjennetegner Mindfulnesspraksis, og selve desentreringen blir betegnet som en virksom faktor her. Den beskriver evnen til å innta nye perspektiv i forhold til tidligere erfaringer (minner) og i forhold til sine nåværende tanker og følelser. Ved regelmessig meditasjonstrening, vil desentrering skje mer og mer automatisk. I den oppmerksomme tilstedeværelsen i øyeblikket, retter man oppmerksomheten mot problemområdet, slik at personen kan få en egenopplevelse av, eller bli oppmerksom på det som stresser en. Observasjonsprosessen saknes ned for at personen mer fordomsfritt og åpent

kan erfare. Det skjer her en *avkjeding*, som tidligere er beskrevet som en annen virksom mekanisme ved Mindfulnesspraksis. Personen oppmuntres i denne prosessen til ikke å identifisere seg med eller holde fast ved sine tanker og reaksjonsmønstre, men øve seg på at erfaringen kan ebbe ut og deretter ”slippe taket” ved å forbli i observasjonen. Målet for mindfulnessstreningen er derfor å øve opp vår ubetingede, rene og mottakelige oppmerksomhetsevne, slik at vi på en best mulig måte kan møte (nye) erfaringer med ”åpent sinn”, ja faktisk i likhet med et barnesinn. Dette beskrives i Mindfulnesslitteraturen som den aksepterende, åpne grunnstemning *‘the beginners mind’*. Det å ha et nybegynners sinn vil med andre ord si at man har en holdning der man er villig til å se alt som om det er første gang man erfarer. Det kreves trening og tålmodighet å opparbeide seg denne tilstand som likner et barns nysgjerrighet. Enhver ny erfaring skal dermed oppleves som om det er første gang. Ingen mentale skjemaer eller automatiske tanker skal styre opplevelsen og bidra til stress. Med en avslappende oppmerksomhet og en ikke-dømmende holdning ovenfor indre og ytre omgivelser, lar man ting være som de *er*, uten en streben etter å endre og uten en streben etter å kontrollere det ukontrollerbare. Dette vil gi individet en ny vitalitet til å mestre sin hverdag på en mindre stressende måte og som gir en ny mening til ordtaket; ”Det er ikke hvordan man har det, men hvordan man *tar* det!”

Fra passive mestringsstrategier til økt eksponering i hverdagen

Ved å praktisere mindfulness vil en forhindre en defensiv unngåelse av tanke –og følelsesinnhold, ved at personen blir i bedre stand til å forankre sin opplevelse i øyeblikket. En økning i *kognitiv og atferdsmessig fleksibilitet* sees på som et utfall av denne praksisen, og beskrives som en annen virksom mekanisme. Denne fleksibiliteten er en viktig motvekt til innsnevring av opplevelser, rigide tankesett og handlinger som kjennetegner personer som er rammet av sterkt engstelse og de som opplever sin hverdag som svært stressfull. Bear (2003) har hevdet at den virksomme mekanismen i denne sammenheng er *eksponering*. Denne eksponeringen som mindfulnessstreningen bidrar med, gjelder både for kroppslig aktivisering og tidligere unngåtte følelser og tankeinnhold, og vil være av en annen kvalitet av type mestringsstrategi enn hva man hovedsakelig forbinder med eksponeringstrening i psykologisk behandling. Bishop et.al. (2004) viderefører denne tanken med å hevde at denne prosessen vil føre til en økt evne i å forstå og beskrive emosjonelle tilstander, samt å skille følelser fra andre kroppslige fornemmelser. Med andre ord kan vi si at denne eksponeringstreningen fører til en økt affektbevissthet hos individet og en bedre evne til å regulere sine følelser, som individet vil ha god nytte av når kroppen er i økt beredskap og i et ”stressende modus”. Til

forskjell fra å undertrykke, overse, distansere eller benekte følelsene en kjenner, ligger kjernen i Mindfulnessmeditasjonen og *tillate* negative og ubehagelige tanker, følelser og eventuelle kroppsformennelser som oppstår i kropp og sinn. Det som kan dukke opp av ubehagelige tanker, er verken uheldig eller farlig i seg selv, men for mange er stressfulle tanker skremmende og dette ubehaget kan eskalere ved unngåelse. Det er altså *måten* man velger å forholde seg til disse tankene på som her blir avgjørende. Man kan forholde seg til dem på en lite fleksibel og snever måte eller man kan velge å eksponere seg for tankene, med en ikke-dømmende og aksepterende holdning. Det siste alternative vil absolutt være fordelaktiv for individet i kampen mot stress.

Fra en mindless tilværelse til å bli oppmerksomt tilstede

I likhet med at mennesket har en sterk tendens til å fortolke sansedata etter sin indre erfaringsverden og stole ukritisk på den, så er denne fortolkningsevnen også ofte engasjert i sammenligner av seg selv og sin aktuelle situasjon med hva som er en ønsket tilstand. Mye av det mentale innhold blir derfor påvirket av dette avviket, og en ønsker derfor å redusere denne diskrepansen, som oppleves som stressfullt og ubehagelig. En streber etter å nå denne ønsketilstanden, som man kanskje antar gjør en lykkeligere, roligere, rikere og mer fri fra bekymringer og så glemmer man ofte selve prosessen frem til målet. Man er i en såkalt *'doing mode'*. Ved å stadig fokusere på dette avviket en opplever, vil det trigge negative tanker og ubehagelige følelser som frustrasjon, frykt og økt stress i sin hverdag. Med Mindfulnessstrening forsøker man derfor å fremme en *værentilstand*, en såkalt *'being mode'*.

Segal et.al. (2002) beskriver denne tilstanden der oppmerksomhetsressurser vies helt og fullt, øyeblikk for øyeblikk, til bearbeiding i bevisstheten. Dette står i motsetning til grubling, som er en velutviklet evne hos oss mennesker og som spiller en sentral rolle i opprettholdelsen av negative emosjoner og stress. Mennesker som lever med et vedvarende stress vil kontinuerlig være i denne handlingstilstanden (*'doing mode'*), der man er på jag etter klokka, på jag etter et bedre liv eller på jag etter noe man ikke vet hva man egentlig er på jag etter. Man lever i konstant beredskap, med mange bekymringer og stressende tanker og den ønskede situasjonen fremkommer heller aldri. Denne overalarmerte tilstanden vil, som tidligere presentert, ikke være gunstig verken for den fysiske eller den psykiske helse. Med Mindfulnessstrening ønsker man å fremme en tilstand preget av større grad av åpenhet, aksept og nysgjerrighet ovenfor sin nåværende situasjon og erfaring. Her ønsker man at de automatiske prosessene skal bli forhindret i å utfolde seg, som igjen vil ha gunstige kliniske effekter som at stress reduseres

og i mange tilfeller forebyggende ovenfor depresjon, som man ofte ser er stressutløst (Segal et.al., 2002). Dette tilegnende *desentrerte perspektivet* ovenfor tanker og følelser som Mindfulnesspraksis ønsker å fremme, reduserer grublingens onde sirkel og derav redusert risiko for vedvarende stress og tilbakevendende depresjon. En går dermed ut av en `mindless` tilstand. Meditasjonspraksisen hjelper her individet til å redusere grubling ved å stoppe opp og registrere tankene, og på den måten forhindrer man å bli ”fanget” og fortapt i grubleriene. Det handler om å være oppmerksom på tankestrømmen, slik at man selv kan ta *aktive steg* for å forhindre dette i å utvikle seg og være ødeleggende for individet over tid. Med Mindfulnesssteknikker og denne type oppmerksomhetsregulering vil man slutte å identifisere seg med de negative tendenser til grubling og se på tanker som ”kun” tanker, ikke faktakunnskap om virkeligheten. Denne metoden er et godt alternativ for å bryte en ond og selvforsterkende syklus som mange druknes i, uten av man er bevisst på dette.

Å skape et overordnet perspektiv og nyansert forhold til sitt mentale liv

Som en videreføring av dette som nå er nevnt, kan dermed mindfulnessmeditasjon bidra til å fremme mer innsikt i hvordan ens eget sinn fungerer, en viktig mekanisme for terapeutisk endring og ikke minst personlig vekst. Denne innsikten kan relateres til en metakognitiv ferdighet som utvikles, ved at man får et overordnet perspektiv til sine tanker, der det er *forholdet* til tankene som endres. Som det tydelig fremkommer, så er Mindfulness en annen type tilnærming til mestring av stress og andre psykologiske stilstandsbilder enn hva som har vært en anerkjent metode gjennom de siste årene; nemlig at tankeinnhold må endres for å få et bedre liv. I henhold til mestringsstrategier i den tradisjonelle kognitive tradisjonen, så er Mindfulnessstilnærmingen av lik oppfatning om at tanker ”bare” er tanker, og ikke et speilbilde av personens virkelighet. Forskjellen består, som nevnt, i at mens man i den kognitive tradisjonen ønsker å forholde seg til innholdet i tankene med fokus på omstrukturering av de negative tankemønstre, fokuserer Mindfulnessstilnærmingen heller på forholdet mellom tenkeren og det som tenkes. Med Mindfulnessmeditasjon som et stressmestringsverktøy ønsker man å skape en distanse til de negative automatiske tankene med ulike desentreringsteknikker, deriblant med hjelp av *her-og-nå-pusten* som et essensielt verktøy. Den er lett tilgjengelig og ikke minst et verktøy som alle mennesker bestitter.

Aksept for seg selv og sin tilværelse, sammen med en ikke-dømmende holdning ovenfor det man erfarer, er med å skape en mer *nyansert* opplevelseserfaring som også er en virksom faktor ved Mindfulnesspraksis. Å ha en forståelse for at det er ikke nødvendigvis sinselementenes innhold som bør endres, kan være med å bidra til et mer endret fokus hos

individet og skape en mer kognitiv fleksibilitet; ”Jeg trenger ikke endre innholdet i mine tanker. Men jeg kan snarere ønske tankene velkomme og heller endre mitt forhold til dem!”. I stedet for å forholde seg til tankene som om de er den reelle virkelighet, kan Mindfulnessstretningen bidra til å erkjenne at tanker kun er tanker, og at innholdet i tankene blir mindre relevant. Denne tilnærmingen til stress, kan sees på som mer prosessorientert, der endringen forventes å skje i relasjon mellom tenkeren og det som tenkes. Med denne måten å forholde seg til omverdenen og seg selv på, tilrettelegger derfor en ervervelse av ny innsikt. Det vil med andre ord si at forutsetningene for en endring av metakognisjoner blir tilrettelagt. *Regelmessig* mindfulnessstretning vil kunne gjøre det lettere for den stressede personen å utfordre sitt eget tankeinnhold, da det blir skapt en gunstig distanse til egne negative tanker og bekymringer, som kjennetegner mennesket i en stresset og hektisk hverdag. Forskningen har vist at regelmessighet og kontinuitet er viktig i forbindelse med mindfulnessstretningen, da det har en gunstig helseeffekt på sikt både for den psykiske men også den fysiske helsen.

”Øvelse gjør mester!” – En sannhet med visse modifikasjoner

Forskning viser altså at meditasjonspraksis følger en utviklingskurve i henhold til det å være oppmerksomt nærværende i sin hverdag. Studier presentert i oppgaven, viser at det å være oppmerksomt nærværende vil utvikles progressivt i terapiforløpet. Det skjer normalt ingen endring i reaktivitet hos individet før man har fått god erfaring med meditasjonstretningen (Se tidl. Infante et.al., 2001 og Jevning et.al., 1992) og ordtaket ”øving gjør mester” kan fint relateres til denne praksis. I tillegg viser også forskningen at det å være mindful, eller oppmerksomt tilstede, er avhengig av flere spesifikke individuelle egenskaper, som f.eks evne til å regulere sin oppmerksomhet, samt evne til å innta et metakognitivt perspektiv i forhold til sin kognisjon. På bakgrunn av dette vil det føre til at alle individer vil inneha disse enkeltstående egenskapene på forskjellige måter og i ulik grad, helt uavhengig hvor langt de har kommet i sin meditasjonspraksis. I tillegg er man også usikker på om de ulike meditasjonsteknikkene vil utvikle disse egenskapene på forskjellige måte gjennom meditasjonstretningen, men dette virker mest sannsynlig ifølge Mace (2008). Noen kan derfor tenkes å oppnå en raskere progresjon i deres mestringsopplevelse av stress enn andre, gjennom regelmessig Mindfulnesspraktiseringen.

Et viktig aspekt når det gjelder individuelle egenskaper, er spørsmålet om hvem mindfulnesspraksis og MBSR-programmet passer for. Det er i utgangpunktet for alle kan man tenke, men personlighetsstrekk målt før behandlingsstart kan påvirke både rekrutteringen og tilpasningen til stressmestringsprogrammet. Dette er spesielt relevant med tanke på

tilnærmingens betraktninger i forhold til krav og forventinger som hver enkelt blir gitt og intervensjonens struktur som man må forholde seg til. Ulike personlighetstrekk og forskjeller i oppmerksomhetsregulering, kan påvirke evnen til å nyttiggjøre seg meditasjonspraksis og derav å kunne klare å fremme en tilstand av det å være mindful, eller oppmerksomt nærværende, som antas av flere forskere å være en virksom tilstand for å redusere stress og symptomer på stemningslidelse (de Ribaupierre, 2000). Det kan også riktignok være svært sannsynlig at målt effektivitet ved denne tilnærmingen har mer å gjøre med ulike personlighetstrekk og type mennesker som blir tiltrukket av denne praksis, enn tilnærmingen i seg selv. Det er behov for mer forskning for å finne ut av dette.

Relatert til individuelle forskjeller, så har Engler (1986) presisert at bruken av mindfulness-teknikker, må utøves med forsiktighet ovenfor personer med en svak og lite sammenhengende selvorganisering, og det henvises spesielt til personer med emosjonelt ustabil personlighetsforstyrrelse. Disse karakteriseres med sterke og ustabile affekter, lite sammenhengende selvfølelse og kan ha fordreide oppfatninger av andre som kan skape relasjonelle problemer for vedkommende selv og for andre. I tillegg kan de ha en klar tendens til å handle impulsivt uten konsekvenstenkning (Malt, Retterstøl, & Dahl, 2007). Denne skjøre selvstrukturen er spesielt utsatt for den oppmerksomt tilstedeværende observasjonspraktiseringen som kjennetegner de ulike mindfulness-metoder. Teknikkenes iboende og avdekkende aspekt, som for eksempel det å beholde den ”rene oppmerksomhet” ved observasjonen, kan bli for overveldende for de som innehar denne skjøre selvstrukturen. Mange motsetningsfylte og intense følelser kan dukke opp. Dette igjen kan lede til identitetsforvirring og en mer sårbar selvstruktur. Når dette nå er nevnt, er det viktig å påpeke at det likevel kan se ut til at det har skjedd en vellykket integrering av disse mindfulness-teknikker i Dialektisk Atferdsterapi (Linehan, 1993) som er rettet mot denne pasientgruppen. På tross av dette, bør likevel disse forbehold hensyntas som en påminner om hvor viktig det er med ansvarlighet og vel integrert teknikkbruk ovenfor ulike individer, og spesielt visse type personligheter. Stressmestringsprogram er intet unntak, på tross av at man ikke jobber direkte rettet mot diagnostiserte psykiske lidelser.

Fra selvkritikk til selvforståelse

En viktig opprettholdende faktor for stress og andre psykologiske tilstandsbilder er den strenge selvkritiske holdningen til seg selv. Psykologisk behandling generelt kan tenkes å ha en effekt ved styrking av selvempati og selvmedfølelse, det vil med andre ord si at individet kan utvikle en mindre streng og mer omsorgsfull holdning til seg selv (Gilbert & Irons, 2005).

Dette igjen kan føre til at de høye forventninger kan senkes og krav til en selv reduseres når man opplever at livet er stressfullt og uhåndterbart. *Selvempati* kan på denne måten sees på som en psykologisk mekanisme og en annen mulig virksom faktor innenfor mindfulnessstilnærmingen. Til tross for at selvempati er noe som man ønsker å fremme i majoriteten av psykologisk behandling, kan man ikke si at dette er en spesifikk virksom mekanisme ved mindfulnesspraksis. Men sammen med de andre foreslåtte virksomme faktorer innenfor denne tilnærmingen, kan det absolutt se ut til at forståelsen av seg selv og ens selvempati blir økt ved regelmessig mindfulness trening, som bidrar til en bedre psykisk helsetilstand. Både med tanke på de *metakognitive ferdigheter* som man antar blir fremmet i form av *desentrert perspektiv* ovenfor sine tanker/følelser, samt *aksepten* for at ens mentale hendelser er av en ikke-evigvarende karakter, kan være med å øke forståelsen av seg selv og sin situasjon. Denne økte forståelse og selvinnsett som Mindfulness ønsker å fremme, kan være med å bidra til en økt empati ovenfor en selv.

Et helhetlig fokus på kropp & sinn ... "røttene" må vannes og næres!

De senere år framskritt innefor forskning har økt vår forståelse for hvordan mindfulness kan relateres til kroppens biokjemiske forhold og endring av nevrologiske strukturer i hjernen. Et klart skille mellom kropp og sinn som man i alle år har hatt for vane å tenke innenfor den tradisjonelle vestlige legevitenskap, er svært ukjente tanker innenfor Mindfulness tradisjonen. Det står også i sterk kontrast til hva man ønsker å fremme ved meditasjonspraksis. Forskning på Mindfulness som et effektivt mestringsverktøy ovenfor stress og andre psykologiske tilstandsbilder, har vært økende de siste tiårene, og funn som er presentert i denne oppgaven virker svært lovende både for den psykiske og fysiske helse. Det er ingen "mirakelkur" der man blir kvitt stress og ubehagelige emosjoner og alt blir perfekt over natten. Det er snarere et mestringsverktøy der man med egenerfaring, tålmodighet og oppmerksomhet kan leve med et endret forhold til det som er ubehagelig og stressfylt og på denne måten øke individets livskvalitet i hverdagen. Man vil antageligvis fortsatt leve med det som tidligere har stresset en, men med et annet forhold til det. For smerte, stress og ubehag er ikke til å unngå i løpet av et menneskeliv. Det er en realitet, og hos noen individer tar det større plass, enn hos andre. Meditasjonspraksis kan altså se ut til å øve opp nervesystemet til å kjenne kroppen bedre og dens biofeedback-mekanismer ser ut til å bli påvirket av denne praksis. Å trene ens mentale evne, i likhet som man har til vane å trene sin fysiske kropp, har vist seg å gi helsegevinster i form av mindre nedstemhet, økt livsglede –og vitalitet, samt mer ro og velbehag. I likhet med fysisk trening, krever også meditasjonspraksis tålmodighet og (egen-)erfaring for å oppnå

gode resultater av det man foretar seg og ikke minst for å bli mer utholdende. Det å jobbe med *helheten* der kropp og sinn kobles sammen, vil man lære seg bedre å kjenne ved fange signaler på stress raskere, men også en mer unik og helhetlig måte å mestre stress på. Hvis man vil at treer og blomstene skal vokse og spire, hjelper det ikke kun å vanne bladene. Man må faktisk vanne og gjødsle røttene. I Mindfulnessstradisjonen tenker man seg at *både* hode og kropp er roten til stress, men likeså mye roten til å mestre det stresset en føler. *Helheten* må vannes godt!

Å respondere fremfor å reagere!

Mindfulnesspraksis, slik den blir formidlet blant annet gjennom MBSR-programmet og MBCT, søker altså å fremme en ny følelsesopplevelse hos individet, en ny erfaring av sin stressfulle og hektiske tilværelse. Dette med ønske om å skape et nytt perspektiv og en ny forståelse av hverdagslige utfordringer som individet står ovenfor og som skaper stress og emosjonelt ubehag. Gjennom mindfulnesspraksis prøver man dermed å skape nye betingelser for å betrakte et fenomen eller en situasjon, med ønske om at dette fører til en endring av den opprinnelige opplevelsen som tidligere stresset en. Det er mye som tyder på at det å se verden på en spesifikk måte, en tilnærmet attribusjonsstil som gjør en godt, i stor grad fremmer helse. Det er viktig med en bevisstgjøring om at vi er frie individer som kan ta *aktive valg* og gjøre noe som har en positiv innvirkning i livet. Så lenge ”tankenes kraft” er tilsynelatende sterk og grubling kan ha en stor innflytelse på menneskets liv, kan en ta ansvar for at dette ikke påvirker ens psykiske eller fysiske helse negativt, ei heller det sosiale liv. Ved å ha en økt bevissthet på sammenhengen mellom tanker, følelser og helse, kan man forholde seg til utfordringer som møter en i livet, på en bedre måte. Kabat-Zinn viderefører denne grunntanken ved å uttrykke at dette er viktig for mennesket, og at det mest helseriktige alternativet er å *respondere* på stress i hverdagen, fremfor å reagere slik man har som vane å gjøre. Det handler ikke om å ”skru av” tanker og følelser, for det er like umulig som å ”sku av” bølger på havet. Det handler snarere om å utvikle evnen til akseptere det som er og leve med det som en erfarer gjennom livet. Individets livserfaring og aksepten for seg selv og sin situasjon, blir dermed gjennom regelmessig mindfulnesspraksis ”forankret” i en solid båt som kan gjøre en i stand til å surfe aktivt på bølgene fremfor å drukne som passive ofre i hverdagens stress.

”Fruktene vokser frem når røttene er vannet og pleid med varme og regelmessighet”

Fokuset ved Mindfulnesspraktiseringen er altså å fremme en *ny egenopplevelse*, et nytt

perspektiv på seg selv og sin situasjon. Denne nye egenopplevelsen, må dermed medføre en endring i den opprinnelige opplevelsen, det vil si av den hektiske tilværelsen og de følelser som er relatert til opplevelsen av stress; ”Jeg makter ikke dette! Rekker ikke over alt... barn, jobb, mann, fritid, venner... Jeg klarer ikke dette mer nå!”, ”Hvorfor meg, jeg klarer ikke disse bekymringene!”, ”Det skulle vært annerledes!”. Tankene lager historie om menneskets liv og det er opp til hver enkelt å tro på dem, å utfordre eller å velge dem vekk. Ofte er situasjonen bedre enn hva mange tror. Tendensen til å skape en realitet gjennom tankene sine, er menneskelig. Men dette i seg selv betyr at vi ikke kan stole på dem. Som Minfulness vektlegger gang på gang; Tanker er kun tanker og ikke nødvendigvis realiteten. ”Jo faktisk, jeg aksepterer min situasjon slik den *er!* Mine tanker og bekymringer overskygger min eksistens i øyeblikket! Dette klarer jeg!”. Denne endringen av den tidligere opplevde følelsen, må som nevnt ha personlig relevans for personen selv, og denne personlige relevante nye innsikten vil innebære at personen vil reorganisere sin forståelse av situasjonen, problemene og ikke minst hva som stresser han/henne. Dette vil som nevnt innebære en endring av metakognisjoner og et mer desentrert forhold til sitt mentale innhold. Dette igjen vil være en sterk motiverende faktor i forhold til det å påbegynne små steg for endring. En ny øvet ferdighet med fokus på her og nå, fremmet av Minfulnesspraksis, blir så automatisert og integrert i personens nye egenopplevelse og i ens hverdag. Man kan dermed si at *en prosedyrelæring* finner sted; En adferd preget av det å leve i øyeblikket; *sanse* duften av blomstene, *se* ungene som leker i parken, *høre* fuglene som kvitrer; ”det er vår!” og ikke minst *erindre* sin egen pust som minner en om at ”det er i dette øyeblikket jeg lever, her og nå!”. En ny atferd er skapt, en ny vane, ja kanskje til og med en ny livsstil!

5.0 Avslutning og veien videre...

Det kan høres enkelt ut og kanskje til og med for enkelt, at kun det å være tilstede i nuet og økt aksept i hverdagen skal redusere stress og fylle livet med mer ro, økt livskvalitet og velbehag. Men hvis man blir bevisst og registrer hvor ofte og hvor mye man grubler over fortiden og bekymrer seg over fremtiden og blir stresset av dette, vil individet antageligvis bli oppmerksom på at man bruker svært mye tid, krefter og energi på det å ikke være tilstede i øyeblikket. Målet med mindfulnesspraksis er ikke å endre på noe, ei heller tilføre noe *mer* i hverdagen som øker stresset. Det er vel allerede nok av mye, hos mange. Nei, jeg tenker heller at ved god hjelp av Minfulnessmeditasjon ønsker en å registrere hva en tenker, føler og

fornemmer i øyeblikket, bli kjent med dette og anerkjenne det for hva det *er*. For mange kan dette virke skremmende, ja kanskje til og med litt mystisk når man hører ordet `meditasjon`. Men noe mer farligere enn å være oppmerksomt tilstede er det faktisk ikke. Snarere tvert imot, forskningen viser nemlig at det å leve med en mindful holdning ovenfor sine indre og ytre omgivelser, og det integrere mindfulness i sine hverdagslige rutiner og aktiviteter reduserer faktisk stress og øker livskvaliteten hos mange. Forskningen er ennå i ”startgropen”, men evidensen virker lovende.

Vi lever i en tidsalder og i et samfunn som nok ikke ville hatt vondt av å ”leve livet langsommere”. Integrering av de østlige ideer som Mindfulnesspraksis har og dens økte bevissthet på det oppmerksomme øyeblikket, kan synes å være på sin rette plass for ikke å bli revet med av stressbølgende og negativitet som kan florere rundt en. Til tross for de lovende forskningsfunn som foreligger på nåværende tidspunkt, er det helt klart behov for flere studier av høy kvalitet og flere forsøkspersoner inkludert. Dette for å oppnå den overordnede forståelsen for hvordan meditasjon påvirker både kropp og sinn, og ikke minst hvordan helheten av mennesket interagerer og ”samarbeider”. I mindfulnessstreningen blir kroppen sett på som en svært viktig ressurs. Det er også bakgrunnen for at jeg i denne oppgaven ønsket å integrere stressets biofysiologiske forhold inn i en psykologisk oppgave. Kombinasjonen mellom disse to voksende forskningsdomener som biofysiologi og psykologi, relatert til stressmestring, er svært spennende. I vår tid er det ikke bare en økende integrering mellom øst og vest man kan fornemme, men også mellom kropp og hode. Denne kombinasjonen har hatt betydning for mitt søk etter de virksomme faktorer i min oppgave, der man kan anta at ulike psykologiske som fysiologiske mekanismer bidrar til endring og en ny følelser erfaring hos individet. Med nåværende funn som foreligger, antar jeg at det i fremtiden vil fortsatt være et økt fokus på integreringen mellom soma og psyke i kampen mot stress og stressrelatert lidelse, som dessverre er økende i vårt vestlige samfunn.

Mace (2008) har hevdet at et viktig og grunnleggende mål for forskningen innenfor Mindfulness fremover bør være å undersøke og måle en evt. *helhetlig innflytelse* og endring som denne tilnærmingens praksis har på menneskets liv og livsstil generelt. Dette er en viktig tanke med hensyn til integreringen av Mindfulnesspraksis og mestring av stress i hverdagen. Videre understreker han det ønske forskningen ofte har om å påvise spesifikke effekter, kan lede til at forskningen rettes mot å undersøke og bekrefte at mindfulnessstreningen har en spesifikk effekt gjennom en spesifikk prosess og gjennom spesifikke psykologiske faktorer. Her formidler han sin bekymring for at jakten etter de spesifikke faktorer virkning på

spesifikke prosesser kan føre til at det taes for lite hensyn til miljøet rundt og den kliniske virkelighet. Dette har en ugunstig virkning med tanke på mestring av stress, da konteksten rundt individet vil være en svært viktig faktor å ta hensyn til. På tross av dette vil det kanskje være fruktbart for mindfulnessstradisjonen om flere målemetoder utvikles og balanseres opp i mot hverandre. Ved at dette hensyntas, vil det for eksempel forebygges at det skapes diffuse og tilfeldige behandlingsformer, mål og målinstrument, når ønsket er å tilrettelegge mindfulnessstreningen slik at det øver innflytelse på livet som helhet.

Stress kan være så mangt og oppleves så forskjellig. I et samfunn bestående av svært ulike individer vil det være en rekke hensyn å ta. Mindfulnessmeditasjon er verken noe ”mirakelkur”, ei heller noe som passer for alle. Som beskrevet i oppgaven ser man ulik progresjon i utviklingsforløpet og det er klare individuelle forskjeller der noen oppnår bedre effekt ved å inneha visse evner. Også graden av emosjonelt stress hos hver enkelt og rigiditeten i stresssymptomene er et annet eksempel som også igjen kan påvirke praksisens effektivitet. Forskningen har vist god effekt ovenfor stress i hverdagen og ulike psykologiske, samt somatiske tilstandsbilder. Men hvorvidt mer omfattende, kronisk stress og komorbide lidelser, kan hindre en god progresjon av stressmestring ved hjelp av mindfulnesssteknikker, er ennå usikkert. På bakgrunn av dette, er det derfor viktig å få klarhet i hvilke psykologiske tilstandsbilder som kan ha god effekt av denne praksis. Mye forskning gjøres i dag, men vi står fortsatt ovenfor noe sprikende og uklare funn. Disse spørsmålene er viktige implikasjoner for å identifisere den potensielle klient som man kan forvente å ha god effekt av det en tilnærming bestående av buddhistisk ideer, tanker og teknikker. Dette gjelder både i forhold til hverdagens stressmestring som her er fokus, men også andre psykologiske tilstandsbilder.

En psykososial behandlingstilnærming, som effektivt kan lære individet *egenmestring* av stress og stressrelaterte kroniske lidelser, vil være høyt verdsatt og samfunnsøkonomisk i vårt høyst travle, moderne samfunn. Med min gjennomgang og drøfting av MBSR og MBCT, kan det argumenteres for at disse to behandlingsprogram er gode eksempler på en slik type tilnærming. Målet er å redusere stressfulle tanker/følelser og øke livskvaliteten hos individet som opplever sin daglige tilværelse som strevsom. Selv om MBSR er blitt presentert som et effektivt program, der majoriteten av forskning viser gode resultater som her er presentert, er det likevel noe mangelfull evidens basert på strengere forskningsmetoder på nåværende tidspunkt. Med den økende popularitet og bruk av mindfulnesssteknikker her i den vestlige verden, så er det i en tidsalder med økende krav om ansvarlighet og strengere retningslinjer, viktig med et fokus på at tilnærmingen er ansvarlig, sikker og ikke minst effektiv. Bear (2003)

etterlyser i en oversiktsartikkel basert på metaanalytiske teknikker, en mer strengere metodologi innenfor mindfulnessforskningen, samtidig som han understreker at dagens forskning har vist den gode nytten som mindfulnesspraksis har ovenfor en rekke ulike tilstandsbilder, der i blant stress og stressrelaterte lidelser.

I forhold til MBSR-programmet og mindfulness sin visjon om at individet skal trenes opp til egenmestring av stress og integrere praksisen inn i sin hverdag, kreves også en forskningsmessig oppfølging. Forskningen på de biologiske og psykologiske mekanismer er økende men fortsatt sparsom, og har hatt mest fokus på endringer som skjer under selve meditasjonspraksisen. Langstidseffekter av Mindfulnessmeditasjon, biologiske som psykologiske, har fått noe mindre fokus. Dette er et absolutt behov i tiden fremover. I tillegg til dette er det også i denne oppgaven blitt drøftet hvorvidt Mindfulness kultiverer en endret bevissthetstilstand i forbindelse med stressmestring, eller om meditasjonspraksisen fremmer en ren avslapningseffekt. Meningene er mange og forskningen har ennå ikke på nåværende tidspunkt noen klar entydig evidens. Å ha et videre forskningsfokus på mindfulnesspraksis og den langsiktige effekt, samt hvem som fortsetter med denne type praktisering i sin hverdag, og ikke minst det å få klarhet i hva Mindfulness egentlig fremmer, er viktige implikasjoner for den videre forskningen.

I en oppgave om Mindfulness, er det ikke til å unngå med gjentakelser om at livet handler om at vi er selvstendige individer som aktivt kan *velge*. Dette er noe tradisjonen vektlegger i stor grad. En kan velge å la seg bli stresset eller velge å forholde seg til det stressfulle på en ikke-dømmende og aksepterende måte. Det sistnevnte kan likne et barns nysgjerrighet, et barnesinn som ikke har med seg mange forventninger, ideer og tanker som gjør gir oss smerte og opplevelsen av stress. Det å akseptere sin svært hektiske hverdag bestående av vonde fortidige minner, stress og krav som virker overveldende på en, betyr ikke det samme som å forbli et passivt offer ovenfor dette og late som det ikke har noe betydning i ens liv, snarere tvert i mot. Det handler om å endre forholdet til det man mulig har ignorert, unngått eller undertrykt i sitt liv og i sin hverdag. Å akseptere det som er tilstede, kan endre forholdet til hva man tidligere har opplevd og det som eksisterer her og nå. I tillegg kan dette også forandre fremtiden. Bak alle negative tanker og følelser som stresser en i hverdagen, kan det faktisk være slik at en har det ganske bra i øyeblikket. Men det gode klarer man ikke å registrere, for man er for opptatt å få det enda bedre. Det er viktig her som Kabat-Zinn (1990) har fremhevet, som i likhet med Nilsomme (2005) uttrykker; Det helt essensielle i livet er at en selv kan bestemme hva og hvem som har innflytelse i våre liv – å øve opp denne evnen, gi

aksept for dette men samtidig la være å kontrollere det i livet som ikke lar seg kontrolleres. I Mindfulnesslitteraturen blir dette kalt "the wise mind" og et klokt sinn ønsker de fleste å ha, sammen med det å leve i øyeblikket, uten for mye stress og uten for mye smerte.

Når dette nå er nevnt, er det viktig å understreke at bak disse skrevne ord, ligger det også en god del ydmykhet. For mange mennesker i dagens samfunn *har* faktisk mye å håndtere i sine liv uten at det kanskje er helt frivillig. Noen omgir seg med en daglig smerte og uhelbredelige lidelser, som skaper en følelse av stress som aldri avtar. Andre igjen lever i konfliktfylte relasjoner og omgir seg med smerte som er påført av ande. Og til sist, de som konstant føler tiden ikke strekker til og man lever med "en fot i flere leire" og til stadighet i rollekonflikter, som skaper uro og ubehag. For mange er dette en del av livet, og som de buddhistiske tanker understreker med sitt budskap; Det essensielle er å respondere på smerten, stresset og ubehaget en opplever, ikke reagere og jobbe mot det som en fiende!

Mindfulnesspraksis har ennå vist seg å ha noen "negative bivirkninger" og kan bli sett på som et lett tilgjengelig stressmestringsverktøy, da her-og-nå-pusten er noe vi alle mennesker har lett tilgjengelig. Mindfulness skal heller ikke føles som om det er noe "noe ekstra" som skaper mer stress. Det skal være noe positivt en tilfører livet, av ren frivillighet og av lyst til å leve sitt liv på en mer kvalitetsbevisst måte. Men det krever tid, erfaring og tålmodighet. Et viktig poeng med å betrakte mindfulnesspraksis som en metode, er at denne øves og erfares, og læres inn som en endeløs praksis. Med tiden og med erfaring vil denne form for teknikk, enten det måtte være seg formell meditasjonsmetode eller uformelt integrert inn i hverdagens aktiviteter, bli en naturlig del av hverdagens rutiner og i livet generelt. Man vil etter hvert hindre seg selv i å gå på autopilot, fordi man stopper opp, kjenner etter og minnes om å være tilstede i nuet. Sakte men sikkert lever man fra en "mindless" tilstand til å være fullt tilstede i øyeblikket.

Mindfulness kan faktisk sammenliknes med å så et plantefrø i hagen. Nødvendigheten av å forberede jorden og plante frøene er første prioritet og et viktig grunnlag for liv. Deretter blir det viktig å være påpasselig med at jorden får rikelig med vann og gjødsel. Når dette fundamentet er lagt, venter man tålmodig på resultatene. Det samme gjelder også for Mindfulnessstreningen; Tålmodighet, tid og energi er det som kreves og forventes for å jobbe seg til en mindful livsstil, men det er viktig å akseptere at fruktene ikke vil vokse frem før etter en stund. Det vil være ulike smak på fruktene, men de beste og mest saftigste kommer når mindfulnesspraksisen har blitt en integrert del av individets hverdag og livsstil - der man

hver eneste dag, hvert eneste minutt, blir minnet på og er bevisst sin her-og-nå-pust om at
”Jeg lever her og nå! Ikke i går og ikke i morgen, men i dette viktige øyeblikk!”

Referanser

- Alexander, C., Robinson, P., Orme-Johnson, D., & Schneider, R. (1994). The effects of transcendental meditation compared to other methods of relaxation and meditation in reducing risk factors, morbidity, and mortality. *Homeostasis in Health and Disease* , 35, s. 243-263.
- Amstrong, K. (2006). *The great transformation. The beginning of our religious traditions*. New York: Alfred A.Knopf.
- Astin, J. (1997). Stress reduction through mindfulness mediation. Effects on psychological symptomatology, sense of control and spiritual experiences. *Psychotherapy and Psychosomatics* , 66, s. 97-106.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy. The exercise of control*. New York: W.H Freeman and Company.
- Baum, A., & Grunberg, N. (1995). Measurement of stress hormones. I S. Cohen, R. Kessler, & L. Gordon (red.), *Measuring stress: A guide for health and social scientist*. New York: Oxford University Press.
- Bear, R. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology* , 10 (2), s. 125-143.
- Beck, A., & Alford, B. (1997). *The integrative Power of Cognitive Therapy*. New York: The Guilford Press.
- Beck, A., Rush, A., Shaw, B., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press.
- Benson, H. (2000). *The relaxation respons*. New York: Avon Books.
- Benson, H., Beary, J., & Carol, M. (1974). The relaxation response. *Psychiatry* , s. 37-46.
- Bernstein, E., & Putnam, F. (1986). Development, reliability, and validation of a dissociation scale. *The Journal of Nervous and Mental Disease* , 174, s. 727-735.

- Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Carmody, J. m., et al. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice* , 11 (3), s. 230-241.
- Brown, K., & Ryan, R. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and Social Psychology* , 84 (4), s. 822-848.
- Cahn, B., & Polich, J. (2006). Meditation states of and traits: EEG, ERP, and neuroimaging studies. *Psychological Bulletin* , 132, s. 180-211.
- Cannon, W. B. (1932). *The wisdom of the body*. New York: W.W.Norton & Co.
- Carver, C., & Scheier, M. (1981). *Attention and self-regulation*. New York: Springer.
- Carver, C., & Scheier, M. (1990). Principles of self-regulation: Action and emotion. I E. Higgins, & R. Sorrentino (red.), *Handbook of motivation and cognition: Foundations of social behavior* (s. 2-52). New York: Guildtford.
- Connor, T. J., & Leonard, B. E. (1998). Depression, stress and immunological activation: The role of cytokines in depressive disorders. *Life Sciences* , 62, s. 583-606.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow. The psychology of optimal experience*. New York: HarperPerennial.
- Davidson, R. J., & Kabat-Zinn, J. (2004). Alterations in Brain and immune function produced by mindfulness meditation: Three caveats. Response. *Psychosomatic medicine* , 66, s. 149-152.
- Davidson, R., Jackson, D., & Kalin, N. (2000). Emotion, plasticity, context, and regulation: perspectives from affective neuroscience. *Psychological Bullitin* , 126, s. 890-909.
- Davidson, R., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S., et al. (2003). Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation. *Psychosomatic Medicine* , 65, s. 564-570.
- Delmonte, M. (1984). Psysiological concomitants of meditation practice. *International journal of psychosomatic* , 31, s. 23-36.

- de Ribaupierre (2000). Working memory and attentional control. I W.Perrig & A.Grob (red.), *Control of human behavior, mental processes and consciousness:essays in honor of the 60 th birthday of August Flammer (s.147-164)*. Mahwah, NJ : Lawrence Erlbaum Associates
- Engler, J. (1986). Therapeutic aims in psychotherapy and meditation: Developement stages in the representation of the self. I J. Wilber, J. Engler, & D. Brown (red.), *Transformations of Consciousness* (s. 17-51). Boston MA: Shambala.
- Eriksen, H. R., & Ursin, H. (2002). Sensitization and subjective health complaints. *Scandinavian Journal of Psychology* , 43 (2), s. 189-196.
- Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonans*. Stanford, CA: Stanford University Press.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promises. *Annual Review of Psychology* , 55, s. 745-774.
- Gendlin, E. (1991). On emotion in therapy. I J. Safran, & L. Greenberg (red.), *Emotion, Psychotherapy and change* (s. 255-279). New York: Guildford Press.
- Germer, C. (2005). Mindfulness: What it is? What does it matter? I C.K. Germer, R.D. Siegel & P.R. Fulton (red.) *Mindfulness and Psychotherapy* (s. 3-27). New York: The Guildford press.
- Germer, C., Siegel, R., & Fulton, P. (2005). *Mindfulness and Psychotherapy*. New York: Guldford Press.
- Goleman, D. (1988). *The meditative mind: The varieties of meditative experience*. New York: Tarcher/Putnam Books.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of psychosomatic Research* , 57, s. 35-43.
- Gunaratana, B. (2004). *Mindfulness in plain English*. Boston: Wisdom Publications.
- Gyatso, J. (1992). *In the mirror of memory. Reflections on mindfulness and remembrance in Indian and Tibetan Buddhism*. State University of New York Press.

- Herbert, R., & Lehmann, D. (1977). Theta bursts: An EEG pattern in normal subjects practising the trancedal meditation technique. *Electroencephalogr Clin Neurophysiol* , 42, pp. 397-405.
- Herzog, H., Lele, V., Kuwer, T., Langen, K., Rota Kops, E., & Feinendegen, L. (1990). Changed pattern of regional glucose metabolism during yoga meditative relaxion. *Neuropsychobiology* , 23, s. 182-187.
- Infante, R., Torres-Avisbal, M., Pinel, P., Vallejo, J., Peran, F., Gonzalez, F., et al. (2001). Catecholamine levels in practitioners of the trancedental meditation technique. *Psysioiology & Behavior* , 72, s. 141-146.
- Jevning, R., Wallace, R., & Beidebach, M. (1992). The physiology of meditation: A review. A wakeful hypometabolic integrated response. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* , 16, s. 415-424.
- Jevning, R., Wilson, A., & Davidson, L. (1978). Adrenocortical activity during meditation. *Hormones & behavior* , 10, s. 54-60.
- Kabat-Zinn, J. (1984). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry* , s. 33-47.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses. Healing ourselves and the world through mindfulness*. Hyperion Books.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of our body and mind to face stress, pain and illness*. New York: Delta Trade.
- Kabat-Zinn, J. (1998). Meditation. I J. Holland (red.), *Psychooncology* (s. 767-779). New York: Oxford University Press.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present and future. *Clinical Psychology: Sience and Practice* , 10 (2), s. 144-156.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are. Mindfulnessmeditation in everyday life*. New York: Hyperion.

- Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., & Burney, R. (1985). The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *Journal of behavioral medicine* , 8, s. 163-90.
- Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., Burney, R., & Sellers, W. (1987). Four-year follow-up of the meditation-based program for the self-regulation of chronic pain: treatment outcome and compliance. *Clinical Journal of pain* , 2, s. 159-173.
- Kabat-Zinn, J., Massion, A., Kristeller, J., Peterson, L., Fletcher, K., Pbert, L., Lenderking, W.R. & Santorelli, S.F. (1992). Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry* , 19, s. 936-943.
- Kanner, A., Coyne, J., Schaefer, C., & Lazarus, R. (1981). Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of behavioral Medicine* , 4, s. 1-39.
- Kaplan, K., Goldenberg, D., & Galvin-Nadeau, M. (1993). The impact of a meditation-based stress reduction program on fibromyalgia. *General Hospital Psychiatry* , 15, s. 284-289.
- Knardahl, S. (2002). *Kropp og sjel. Psykologi, biologi og helse*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Knardahl, S. (21.03.2007). *Stress til besvær*. Statens arbeidsmiljøinstitutt. Hentet 15.01.2010, fra <http://www.stami.no/?nid=8151&lcid=1044#>
- Kohn, P., Lafreniere, K., & Gurevich, M. (1991). Hassles, Health, and Personality. *Journal of Personality and Social Psychology* , 61, s. 478-482.
- Kristeller, J., & Hallett, C. (1999). An exploratory study of a meditation-based intervention for binge disorder. *Journal of Health Psychology* , 4, s. 357-363.
- Kroese, A. (2008). *Stress - Meditasjon, yoga, avspenningsteknikker*. Oslo: H.Aschehoug & Co
- Kupfer, D., Frank, E., Perel, J., Cornes, C., Mallinger, A., Thase, M., et al. (1992). Five-year outcomes for maintenance therapies in recurrent depression. *Archives of General Psychiatry* , 49, s. 769-773.
- Kåver, A. (2005). *Å leve et liv, ikke vinne en krig*. Oslo: Gyldendal Akademisk.

- Lazar, S., Bush, G., Gollub, R., Fricchione, G., Khalsa, G., & Benson, H. (2000). Functional brain mapping of the relaxation response and meditation. *Neuroreport* , 11, s. 1581-1585.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Liebert, R., & Liebert, L. (1995). *Science and Behavior. An introduction to methods of psychological research*. New York: Prentice Hall International, Inc.
- Linehan, M. (1993). *Skills training manual for treating borderline personality disorder*. New York: Guildford.
- Lou, H., Kjaer, T., Friberg, L., Wildschiodtz, G., Holm, S., & Novak, M. (1999). A 150-H2O PET study of meditation and the resting state of normal consciousness. *Human Brain Mapping* , 7, s. 98-105.
- Lynch, R., Chapman, A., Rosenthal, M., Kuo, J., & Linehan, M. (2006). Mechanism of change in dialectical behaviour therapy: Theoretical and empirical observations. *Journal of Clinical Psychology* , 62 (4), s. 459-480.
- Mace, C. (2008). *Mindfulness and mental health. Therapy, theory and science*. London: Routledge.
- MacLean, C., Walton, K., Wenneberg, S., Levitsky, D., Mandarino, J., Waziri, R., et al. (1997). Effect of the Transcendental Meditation program on adaptive mechanism: Change in hormone levels and responses to stress after 4 months of practice. *Psychoneuroendocrinology* , 22, s. 277-295.
- Malt, U. F., Retterstøl, N., & Dahl, A. A. (2007). *Lærebok i psykiatri*. Oslo: Gyldendal Norsk forlag.
- Marlatt, G., & Kristeller, J. (1999). Mindfulness and meditation. I W. Miller (red.), *Integrating spiritually into treatment* (s. 67-84). Washington: American psychological Association.
- Martin, J. (1997). Mindfulness: A proposed common factor. *Journal of Psychotherapy integration* , 7, s. 291-312.

- Martin, L., & Tesser, A. (1989). Toward a motivational and structural model of ruminative thought. I. J. Uleman, & J. Bargh (red.), *Unintended thought: The limits of awareness, intention and control* (s. 306-326). New York: Guilford.
- McEwen, B. (1998). Protective and damaging effects of stress mediators. *The New England Journal of Medicine* , 338, s. 171-179.
- Miller, J., Fletcher, K., & Kabat-Zinn, J. (1995). Three year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress-reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. *General Hospital Psychiatry* , 17, s. 192-200.
- Miller, N. (1978). Biofeedback and visceral learning. *Annual Reviews of Psychology* , 29, s. 373-404.
- Miller, N. (1969). Learning of visceral and glandular responses. *Science* , 163, s. 434-445.
- Moos, R., & Holahan, C. (2003). Dispositional and contextual perspectives on coping: Toward an integrative framework. *Journal of Clinical Psychology* , 59, s. 1387-1403.
- Newberg, A., & Iversen, J. (2003). The neuronal basis of the complex mental task of meditation: Neurotransmitter og neurochemical considerations. *Medical Hypotheses* , 63, s. 282-291.
- Nilsson, Å. (2005). *Hvem bestemmer i ditt liv? Om oppmerksomt nærvær*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Parasuraman, R. (1998). *The attentive brain*. Cambridge MA: MIT Press
- Rahe, R., & Arthur, R. (1978). Life change and illness studies: Past history and future directions. *Journal of Human Stress* , 4 (1), s. 3-15.
- Reibel, D., Greeson, J., Brainard, G., & Rosenzweig, S. (2001). Mindfulness-based stress reduction and health-related quality of life in a heterogeneous patient population. *General Hospital Psychiatry* , 23, s. 183-192.
- Roemer, L., & Orsillo, S. (2002). Expanding our conceptualization of and treatment for generalized anxiety disorder: Integrating mindfulness/acceptance-based approaches with existing cognitive-behavioral models. *Clinical Psychology-Science & Practice* , 9, s. 54-68.

- Roth, B. (1997). Mindfulness-based stress reduction in inner city. *Advances* , 13, s. 50-58.
- Roth, B., & Creaser, T. (1997). Mindfulness meditation-based stress reduction: experience with a bilingual inner city population. *Nurse Practitioner* , 22, s. 150-176.
- Santorelli, S. (1990). *Mindfulness-Based Stress Reduction. Qualifications og recommended guidelines for providers. Center for Mindfulness in Medicine, Health care, and Society.* Worcester MA: University of Massachusetts Medical Center.
- Segal, Z., Williams, J., & Teasdale, J. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression. A new approach to preventing relapse.* New York: Guildford Press.
- Seyle, H. (1936). A syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature* (138), s. 32-35.
- Shapiro, D. (1992). A Mode of Control an Self-Control Profile for Long-Term Mediators. *Psychologia* , 35, s. 1-11.
- Shapiro, S., Carlson, L., Astin, J., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology* , 62, s. 373-386.
- Shapiro, S., Schwartz, G., & Bonner, G. (1998). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of behavioral medicine* , 21, s. 581-599.
- Smith, J. C. (2004). Alterations in brain and immune function produced by minfulness meditation:Three Caveats. *Psychosomatic Medicine* , 66, s. 148-149.
- Specia, M., Carlson, L., Goodey, E., & Angen, M. (2000). A randomized wait-list contolled-trial: The effects of a mindfulness meditation-based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients. *Psychosomatic medicine* , 62, s. 613-622.
- Strupp, H. (1970). Specific versus non-specific factors in psychoteraphy and the problem of control. *Archives of General Psychiatry* , 23, s. 393-401.
- Sudsuang, R., Chentanez, V., & Veluvan, K. (1991). Effect of Buddhist meditation on serum cortisol and total protein levels, blood pressure, puls rate, lung volume and reaction time. *Physiology & Behavior* , 50, s. 543-548.
- Tassi, P., & Muzet, A. (2001). Defining The states of consciousness. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* , 25, s. 175-191.

- Teasdale, J., & Bernard, J. (1993). *Affect, cognition and change: Re-modelling depressive thought*. New Jersey: Lawrence Earlbaum Associates.
- Teasdale, J., Segal, Z., Williams, J., & Mark, G. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? *Behaviour Research and Therapy* , 33, s. 25-39.
- Teasdale, J., Segal, Z., Williams, J., Rigdeway, V., Soulsby, J., & Lau, M. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* , 68, s. 615-623.
- Ursin, H., Baade, E., & Levine, S. (1978). *Psychobiology of stress*. New York: Academic Press.
- Valentine, E., & Sweet, P. (1999). Meditation and attention: A comparison of the effects of concentrative and mindfulness meditation on sustained attention. *Mental Health, Religion & Culture* , 2 (1), s. 59-70.
- Vieten, C., & Astin, J. (2008). Effect of a mindfulness-based intervention during pregnancy on prenatal stress and mood: Result of a pilot study. *Archives of Women's Mental Health* , 11, s. 67-74.
- Wells, A. (2002). GAD, metacognition and mindfulness: An information processing analysis. *Clinical Psychology-Science and Practice* , 9, s. 95-100.
- Wells, A., & Matthews, G. (1994). *Attention and emotion. A clinical perspective*. Hove: Lawrence Erlbaum Associates Ltd.
- Williams, K., Kolar, M., Reger, B., & Pearson, J. (2001). Evaluation of a wellness-based mindfulness stress reduction intervention: A controlled trial. *American Journal of Health Promotion* , 15, s. 422-432.
- Yamamoto, S., Kitamura, Y., Yamada, N., Nakashima, Y., & Kuroda, S. (2006). Medial prefrontal cortex and anterior cingulate cortex in the generation of alpha activity induced by transcendental meditation: a magnetoencephalographic study. *Acta Medica Okayama* , 60, s. 51-58.

