

# Mindfulness

– en integreret del af Specularmetoden



Af Dagmar Møller Kristensen.

Speculars kursister har stort kendskab til mindfulness – måske uden at vide det, fordi vi bruger de danske ord nærvær og en ikke dømmende holdning.

Træning af evnen til mindfulness er en del af de ældgamle østlige meditative traditioner. De fleste af de kurser i mindfulness, der lige nu udbydes, er inspireret af Jon Kabat-Zinn, amerikansk læge og meditationslærer.

Jon Kabat-Zinn har i sagens natur ikke 'opfundet' begrebet mindfulness, men i 1997 udviklede han på University of Massachusetts Medical Center et mindfulnessprogram for stress- og smertepatienter: Mindfulness-baseret Stress Reduktion (MBSR). Programmet blev en succes og spredte sig til andre hospitaler, fængsler mv.

Jon Kabat-Zinn definerer mindfulness som **evnen til ikke dømmende opmærksom observation af nuværende situationer**. Meditationen er kendetegnet ved, at man konstant observerer indre og ydre stimuli – uden at vurdere om de er gode eller dårlige. I Jon Kaba-Zinns program anvendes ganske enkle øvelser, som f.eks. fokus på vejtrækningen, kropsgennemgang, enkle yogaøvelser, samt 'mindful' udførelse af dagligdags rutiner.

Følgende grundholdninger trænes i udøvelsen af mindfulness: ikke at dømmе, tålmodighed, en begynders sindelag - (dvs. at forholde sig åben som om det var første gang), tillid, ikke at stræbe (dvs. at prøve mindre og være mere), accept og at give slip. Grundholdningerne er afhængige af hinanden og arbejdet med en af dem har indflydelse på, hvor godt man kommer til at mestre de andre.

3 kognitive forskere blev interesserede i Jon Kabat-Zinns arbejde. Sammen med dem udviklede Jon Kabat Zinn en metode, der kombinerer kognitiv terapi og mindfulness overfor depressive patienter: Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT).

Iflg. psykolog Vibeke Adler, der i Psykolognyt nr. 7, 2008 beskæftiger sig med mindfulness, har de fleste af de folk, der opslår kurser under betegnelsen mindfulness deres rod i kognitiv psykologi. Iflg. Vibeke Adler er det paradoksalt, fordi netop den kognitive tradition tidligere tog stærkest afstand fra meditative metoder.

” Iflg. Kabat Zinn blev de kognitive psykologer overraskede over, hvor meget tid vi brugte på sansefølelser i kroppen. De kognitive terapeuter var overhovedet ikke vant til dette, men overgav sig mere og mere hen ad vejen. Så grundet disse anvendelsesmuligheder blev det de kognitive psykologer, som først blev interesseret i mindfulness. Indtil de kognitive forskere fik øje på mulighederne i vort arbejde, kendte de ikke noget som helst til dette.” (Psykolognyt nr. 7, 2008)

Evnen til mindfulness og de grundholdninger, der bærer denne evne, er og har altid været en integreret del af Specularmetoden. Træningen af mindfulness svarer til det, vi i indledningen til kapitel 2 i Speculars bog ”Mød livet-fra kernen” kalder første trin i en personlig udviklingsproces: Det at komme til stede i sig selv, at være i nuet og kunne acceptere det vi møder med en åben, ikke dømmende holdning. I hver eneste meditatív øvelse, vi anvender på Speculars kurser, trænes evnen til mindfulness. Herudover indgår der i Speculars arbejde et dybere terapeutisk arbejde, som vi i bogen jf. kapitel 2 kalder ’konfrontationen med sig selv’, hvor de individuelle emotionelle problemer bearbejdes. I denne proces skærpes forståelsen af forskellen mellem kernen og masken. Dette arbejde ligger ud over den træning, der eksisterer i de verserende kurser i mindfulness.

Er du interesseret i at læse mere om mindfulness, kan vi anbefale:

Thera, N. (1962): *The heart of buddhist meditation – a handbook of mental training based on the Buddhas way of mindfulness*. New York: Samuel Weiser

Hvis du gerne vil læse noget på dansk, kan vi henvise til:

Kabat-Zinn, J. (2000): *Lige meget hvor du går hen er du der*. Oversat efter: *Wherever you go there you are* (1994) af Annette Leleur. København: Borgens Forlag.