

JAKTEN PÅ NUET

Det er ikke lenger religionen som skal redde oss, eller feriepengene eller pensjonen. Det er den indre roen og oppmerksomheten i øyeblikket.

TEKST: Vivian Songe ILLUSTRASJON: Pernille Gedde

Facebook, Twitter, YouTube, Spotify, SMS, MMS, Angry Birds, Wordfeud, Ipad, hotmail, g-mail, jobbmail, mobilmail, nettaviser, tv-programmer, radiokanaler, skrikende barn, moralske dilemmaer, masete kolleger eller folkemengden på bussen. Listen er lang over livets distraksjoner, duppeditter og omgivelser som sørger for stadig og jevn skurring både inni og utenfor hjernene våre. Kan det bli så mye at det tipper over og setter kroppen vår i stressmodus, slik at det såkalte kjemp-eller-flykt-instinktet fra steinalderen kobles inn? Dette ur-varselropet som er genetisk trent til å gjalle gjennom nervebaner og blodårer når det virkelig gjelder: SKYND DEG! NÅ ER DET FARE PÅ FERDE, FOR SNART BLIR DU SPIST AV EN BJØRN! OM DU IKKE FÅR OPP FARTEN PÅ HJERTEPUMPA NÅ, ER DET UTE MED BÅDE DEG OG FAMILIEN DIN.

STRESSRESPONS PÅ AUTOPILOT

Moderne stress er knyttet til nettopp slike falske alarmer. Som regel er krisen ikke overhengende om du ikke får sjekket e-posten i løpet av de neste fem minuttene, oversendt rapporten innen klokken 16 eller rekker akkurat den bussen hjem. »

MINDFULNESS = TILSTEDEVÆRELSE

Selve ordet betyr oppmerksomhet eller tilstedeværelse.

Man trener på å være oppmerksomt til stede i øyeblikket.

Dette skal øke prestasjonsevnen, bedre konsentrasjonen, styrke immunforsvaret, forebygge stress og gi større arbeids glede og overskudd.

Den enkleste formen for mindfulness innebærer å følge pusten.

Med mindre du er hjertekirurg på Rikshospitalet med en rekke døende i kø, er sjansen stor for at du overdriver viktigheten av dine daglige gjøremål – av tankevirksomheten og tempoet som skal til for å få det hele unna «i tide».

– Det er ikke meningen at dette instinktive systemet skal stå på hele tiden. Men når vi omgir oss med konstante gjøremål og stress, er det nettopp det som skjer. Hjernen, kroppen og hjertet trenger tid til å hente seg inn, ellers skrur stressresponsen seg på autopilot, sier Viggo Johansen, tidligere buddhistmunk under Dalai Lama, filosof, kognitiv adferdsterapeut og mindfulness-instruktør, og som for øyeblikket jobber med sin første bok om temaet.

Det er ikke lenger så enkelt som det kan høres ut å gjøre én ting av gangen.

– Vi er blitt så vant til multitasking og effektivitet at det å konsentrere seg fullt og helt om én oppgave virker som latskap og sløseri med tid. I virkeligheten er det

motsatt. Jo flere ting vi prøver å gjøre samtidig, dess mindre får vi gjort, og dess mer stresset blir vi. Alle kan trenge en 'time out' i ny og ne, sier han.

NARKOTIKAEFFEKT?

Selveste Mette-Marit reiste nylig av gårde til India alene. Hun forlot både mann, barn, et ukjent antall designerkjoler og et kvart kongerike for å gå fjelltur sammen med en buddhistnonne, søke livets store spørsmål og nyte stillhetens gaver.

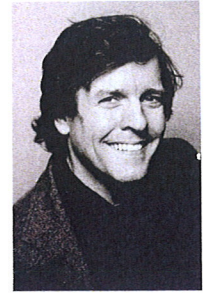
– Åndelig inspirasjon fra Østen har i mange år bølget gjennom deler av Vestens befolkning. På 60- og 70-tallet var indisk musikk og meditasjon en del av motkulturen best kjent som hippiebevegelsen. Se bare på populariteten til musikalen *Hair*. Men å barbere av seg håret, spise vegetarisk og slutte seg til buddhistiske munkeordener som mediterer hver dag, er for krevende for de fleste. Mindfulness er lavterskelversjonen. Meditasjon i ny innpakning. Jeg mener dens vestlige tvilling er coaching, og at de to teknikkene for styring av tenkning og praksis trekker på hverandre, sier Karl Fredrik Tangen, førstelektor ved Oslo Markedshøyskole med klasse og livsstil som interessefelt.

Han er kritisk til om mindfulness faktisk gjør det som annonseres.

– Ideen om at man ikke skal henge seg opp i fortid eller fremtid, men konsentrere seg om å være til stede i øyeblikket, er en god idé her og nå, men ofte en dårlig idé på sikt. For idrettsutøvere som trenger å prestere, er oppmerksomhetstrening ypperlig for å kontrollere angst og smerte. Også andre som må overvinne frykt og stress for å yte, som en telefonselger som skal løfte av røret gang på gang, kan trekkes videre av slike mentale teknikker. Det samme gjelder arbeidsledige på NAV som må orke å søke en gang til. Men for folk flest er ikke slike situasjoner dagligdagse, og de trenger nettopp å bevare overblikket for å være klar over hvor de er plassert i samfunnet, sier han.

Tangen mener det er fortrengheten av realiteter som gjør mindfulness effektiv som styrings- og ledelsesteknikk. En måte å få grupperinger til å utviske seg selv på for å utføre en oppgave.

– Ta jagerflypiloter som skal klare å slippe en bombe over et land. De kan ikke tenke på at de kommer til å drepe spedbarn og lemleste sivile for livet. De må fokusere fullt og helt på jobben sin. Oppmerksomhetstrening kan i ytterste konsekvens gi en slags narkotikaeffekt, en form for sløvhets og distansering fra samfunnet, sier han.



NEI!

OPPMERKSOMHETSTRENING KAN I YTTERSTE KONSEKVENSGI EN SLAGS NARKOTIKAEFFEKT.

Karl Fredrik Tangen
FØRSTELEKTOR,
OSLO MARKEDSHØYSKOLE



JA!

DET HANDLER OM HVA SOM VIRKELIG ER VIKTIG HER I LIVET.

Viggo Johansen
FILOSOF OG
MINDFULNESS-INSTRUKTØR

NATURLIG MENNESKELIG LENGSEL
Viggo Johansen er uenig i dette synet på mindfulness.

– Jeg tror det er viktig å skille mellom fokustrening og mindfulness-trening. Det er selvsagt mulig å bruke mental trening til å avsondre seg fra både samfunnet, følelsene sine og konsekvensene av sine handlinger. Men dette har ikke noe med mindfulness å gjøre. Bedriver man genuin mindfulness-trening, lærer man seg å gjenkjenne og imøtegå sine egoistiske tendenser, og man åpner hjertet sitt for det faktum at alt og alle som eksisterer, er knyttet til hverandre. I denne erkjennelsen av samhørighet blir det nærmest umulig å gjøre noe som skader andre, eller ignorere konsekvensene av det. Mindfulness handler ikke om å utvikle en kald og effektiv konsentrasjon eller fortape seg i en

BØKER

Oppnå mer med mindre stress. Kommer med en hendig treningskalender og finnes også som lydbok. Andries J. Kroese.

Akkurat nå. Mindfulness. Jon Kabat-Zinn.

Mindfulness – en vei ut av depresjon og nedstemthet. Mark Williams, Jon Kabat-Zinn m.fl.

STRESS. Meditasjon, yoga, avslappings-teknikker (cd er inkludert). Andries J. Kroese.

Rom for stillhet. En gave til deg selv. Kristin Flood.

Lykkefellen. Russ Harris.

Pust for livet. Det viktigste helsegrepet du kan ta. Marianne Magelssen.

Fint å bli eldre med oppmerksomhetstrening – mindfulness. Andries J. Kroese.

Bli din egen hjelper. 100 leksjoner i mindfulness. Jon Kabat-Zinn.





PÅ NETT

Mindfulliving.no
Scat.no
Intui.no
Kognitiv-terapi.no
Mindfulness.com

“There is nothing either good or bad, but thinking makes it so.”

SHAKESPEARE

selvopptatt, indre ro. Det handler om en bevisstgjøring av hva som virkelig er viktig i livet, sier han.

Mette-Marits India-reise mener Karl Fredrik Tangen er et typisk luksusgode.

– Det at en velstående, kjent person reiser til India for å finne seg selv, er et uttrykk for en svært materiell form for antimaterialisme. Samfunnet er hierarkisk, og det er ikke mulig for alle å boltre seg på toppen. Mindfulness sier at du skal være fornøyd der du er. Den lover individuell frelse, men binder deg til kollektiv avmakt, sier han.

Viggo Johansen synes tvert imot det er beundringsverdig at Mette-Marit våger å bryte opp og søke innover.

– Hun blir et tydelig eksempel på den indre uroen mange føler. Jeg håper oppmerksomhetstrening og meditasjon vil bli enda mer alminneliggjort. Det er ikke så eksotisk som det kan virke. Det er en naturlig menneskelig lengsel å ville gå litt mer i dybden, finne ut av hvilket potensial som ligger i oss selv. Dette burde vært skolepensum, sier han.

ØVELSE GJØR MESTER

Nå er det slik at de fleste av oss ikke har umiddelbar tilgang på en stille fjelltopp eller en buddhistnonne sånn i hverdagen. Så hvordan kan vi klare å skape oppmerksomhet i øyeblikket der vi er, i vår egen tilværelse?

– Du behøver ikke oppsøke en guru for

å lære deg mindfulness. Du kan hente teknikker fra bøker, cd-er, ressurser på nettet, eller ved å ta et kurs og siden praktisere det selv. Og det trenger ikke være rolig rundt deg for at du skal finne roen inni deg. Du kan lære deg å skru ned volumet selv, sier Johansen, som mener vi kan trene opp vår evne til oppmerksomhet på samme måte som vi trener en muskel.

– De fleste vet ikke om sitt eget potensial til å finne roen i seg selv. De har aldri lært å praktisere det. Det blir som om en person som aldri har vært på treningsstudio, plutselig skal løfte en tung vekt. Det vil virke umulig å løfte mer enn en halv kilo. På samme måte virker det umulig å oppnå stillhet i den skravlende hjernen om man aldri har forsøkt. Men det er mulig! Alt som skal til er å ta seg litt tid til å øve på stillhet og fokus. Ti minutter om dagen er et veldig godt sted å begynne, sier han.

Er mindfulness noe som ligger naturlig for oss, som vi har glemt? Eller har vi mennesker egentlig aldri vært noe særlig til å fokusere oppmerksomheten vår, så mye styr og ståk som vi gjør ut av livet, sammenlignet med for eksempel dyr. Er indre ro noe vi alltid har hatt behov for, eller har vi fått spesielt stort behov for det nå, i en stressende tidsepoke?

– Jeg tror mindfulness ligger naturlig for oss, fordi det dypest sett handler om å bli bevisst vår indre natur. Samtidig er det sant at de fleste mennesker går gjennom livet uvitende om denne skatten de er bærere av. Dette er litt av et paradoks. Fra mitt ståsted har mennesket alltid hatt et inderlig behov for indre ro. Dette er tidløst, men det er blitt veldig synlig i den vestlige verden i dag, nettopp fordi stress og uro er de faktorene som kanskje mest av alt skygger for vår livskvalitet. •

KILDER: *Mindfulness-instruktør Viggo Johansen og bøkene 108 leksjoner i mindfulness av Jon Kabat-Zinn og Oppnå mer med mindre stress av Andries J. Kroese.*

SLIK KAN DU GJØRE DET

TA BEVISSTE VALG: Det er strengt tatt ikke noe du må, skal eller burde. Spør heller: «Hva er det beste jeg kan gjøre i denne situasjonen?» Inviterer inn til din egen klokke for før du tar et bevisst valg. Slik viser du deg selv at det er du som bestemmer i ditt eget liv, og at ting skjer fordi du har valgt dem – også det som er kjedelig, vanskelig og utfordrende.

VÆR DIN EGEN BESTE VENN:

Ofte er vi selv vår egen verste kritiker. Gjør det til en vane å snakke til deg selv med tålmodighet, forståelse og klokke. Velg å oppmuntre deg selv snarere enn å kjeffe. Slik vil stresset bli mindre, prestasjonene vil øke, og du vil føle deg mer til stede.

LEGG MERKE TIL TANKEFELLENE

DINE: Når du søker innover, kan du bli oppmerksom på setninger som blokkerer for deg på ulike vis. For eksempel: Jeg har alltid uflaks. Det kommer aldri til å gå bra. Jeg ser det på henne, hun liker meg ikke. Du kan velge å endre dem og sette positivt fortegn foran: Jeg har alltid flaks. Det kommer til å gå bra osv.

SPIS SAKTE OG MED OPP-

MERKSOMHET: Bli vant til å spise langsomt og å kjenne etter hvordan maten faktisk smaker og dufter. Legg bestikket fra deg en gang i blant, og kjenn hvordan kroppen responderer på at du spiser. Ta maten inn gjennom alle sansene dine, og ta deg tid til å nyte den. Et måltid er en kilde til glede, nytelse og tilstedeværelse.

TA AUTOPILOTEN PÅ FERSEN:

Begynn å legge merke til i hvilke situasjoner du gjør ting på autopilot. Det kan være å ta ut bestikk av oppvaskmaskinen, brette sammen klær eller irettesette partneren din for noe som irriterer deg. Kan du velge å prøve ut en annen fremgangsmåte akkurat i dag? Slik bryter du ditt eget mønster og blir mer til stede her og nå.

VELG DET HUMORISTISKE

BLIKKET: Er alt som skjer ramme alvor? Eller kan det tenkes at de aller fleste situasjoner kan vises litt på, slik at de faktisk blir ganske komiske og humorfylte. Prøv å lete etter flest mulige komiske vinkler i løpet av en dag. Jo flere smil du klarer å få frem, både hos deg selv og andre, desto mer er dere alle til stede i øyeblikket.