



DET DANSKE
INSTITUT FOR STRESS
peace of mind • peace of heart

**Mindfulness meditation:
Helbredsmæssige fordele ved en
ældgammel Buddhistisk metode***

- af Jon Kabat-Zinn, Ph.D.
(frit oversat af Benita Holt Rasmussen, Cand.Psych)

Forestil dig dette: Der sidder omkring 20-30 mennesker på stole i en rundkreds i et komfortabelt lokale på et hospital. Deres øjne er lukkede. Lokalet er stille. Det kan se ud som om, de ikke laver noget, og på en måde er det rigtigt, på nær at de i stilhed er dybt koncentreret på de fysiske fornemmelser af luft, der strømmer ind og ud af deres lunger mens de trækker vejret.

Denne øvelse, som hedder siddende meditation, er en del af det at praktisere mindfulness, en tilgang der tilbyder en unik måde at hjælpe mennesker til bedre at kunne håndtere stress, smerte og kronisk sygdom. Patienterne i dette lokale lider af en lang række fysiske sygdomme fra hjertesygdom, kræft, diabetes, kronisk smerte, forhøjet blodtryk til forskellige stress-relaterede sygdomme. De er alle igang med at tage et 8-ugers kursus baseret på intensiv træning i mindfulness ved Stress-Reduktions klinikken (hedder i dag Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society, red), der høre hjemme ved Massachusetts Universitets Medicinske Afdeling.

Som andre mind/body tilgange kan mindfulness meditation fremme en markant fysisk afslappelse, ofte direkte forbedre fysiske symptomer, samt hjælpe patienter med at leve et tilfredsstillende liv. Men til forskel fra andre mere velkendte meditationsformer, hvor man skal fokusere på lyd, mantraer eller bøn for at minimere forstyrrende tanker, så gør mindfulness egentlig det modsatte; I mindfulness meditation ignorere du ikke forstyrrende tanker, fornemmelser eller fysisk ubehag; i stedet for fokuserer du på dem. Denne form for meditation, der er omkring 2.500 år gammel, har rødder i den Buddhistisk tradition. Den blev oprindeligt udviklet for at kultivere større opmærksomhed og visdom, med det formål at lære mennesker at leve deres liv fuldt ud ved at være tilstede i ethvert øjeblik, inklusiv de smertefulde. I vores klinik har vi fundet ud af, at træning i mindfulness kan have helbredsmæssige fordele for mennesker med en lang række alvorlige fysiske sygdomme.

Siden ”the Stress Reduction Clinic” blev grundlagt for 13 år siden, har over 6.000 patienter taget Mindfulness-baseret Stress Reduktions (MBSR) programmet. (opdaterede tal anno 2011 er hhv. at klinikken har 31 år på bagen, samt at mange hundred tusind mennesker har gennemført MBSR programmet, red). Næsten alle patienter blev henvist af deres læge – læger, som først var skeptiske overfor meditation, men som senere har gennemført MBSR programmet selv, og derved personligt erfaret de fordele, metoden tilbyder deres patienter.

* Oversat fra ” Mindfulness Meditation: Health Benefits of an Ancient Buddhist Practice” – By Jon Kabat-Zinn, Ph.D. From Mind/Body Medicine Goleman & Gurin. Consumer Reports Books. NY 1993



DET DANSKE
INSTITUT FOR STRESS
peace of mind • peace of heart

De mennesker vi arbejder med i vores program kommer med en lang række forskellige medicinske diagnoser, fra vidt forskellige livsomstændigheder, og med mange forskellige typer problemer. Men fælles for dem alle er, at de ønsker at lære at kontrollere stress mere effektivt og udnytte deres indre ressourcer til at forbedre deres livskvalitet. I en typisk lektion finder du en 25-årig mor, som er fortvivlet over, at både hun og hendes 2-årige baby er blevet testet HIV positiv; en 72-årig kvinde med alvorlig hjerteproblemer, hvor lægerne ikke kunne tilbyde hende yderlig medicinsk behandling; en 70-årig mand, som har overlevet et hjerteanfald, og som nu har fået konstateret tarmkræft; to diabetikere, der har brug for at lære at kontrollere den angst, deres sygdom medfører; flere deltagere, der lider af alvorlig, tilbagevendende panikangst; samt en række deltagere som oplever helbredsmæssige problemer som følge af personlige omstændigheder, der udløser alvorlig stress og angst.

Til forskel fra typiske medicinske- og psykologiske tilgange, så kategorisere og behandler vi ikke vores patienter forskelligt at efter deres sygdom. Vores 8-ugers program tilbyder den samme træning i mindfulness og stress reduktion til alle deltagerne uanset diagnose. Vi lægger ikke vægt på, hvad der "er galt med" mennesker, men derimod på, hvad de gør rigtigt; vi lægger vægt på deres kapaciteter til at lære, til at mobilisere deres indre styrke, og til at ændre deres adfærd på nye måder.

Stress Reduktions Klinikken fungerer som et yderligere, *komplementært* tilbud til medicinsk behandling af høj kvalitet, ikke som et alternativ til den. MBSR programmet skal ikke forstås som en eller anden form for magisk kur, når andre tilgange har fejlet. Snarere er det en fornuftig og ligefrem måde for mennesker personligt at opleve og forstå forbindelsen mellem krop og sind, og bruge den til bedre at kunne håndtere deres sygdom og deres liv generelt.

Vi ved endnu ikke, om træning i mindfulness faktisk kan reducere eller vende om på visse sygdomsprocesser. Det er et område, som er under udforskning. Men det vi på nuværende tidspunkt (1993, red) har bevis for er, at mindfulness hjælper mennesker med at håndtere deres livsomstændigheder mere effektivt, inklusiv den sygdom, der bringer dem til vores klinik- og det er vores primære mål.

Vores patienter er almindelige lønmodtagere i alle aldersgrupper og med vidt forskellig beskæftigelse. De har hverken speciel viden om meditation eller særlig interesse i at lære det. De fleste kommer fordi de er blevet henvist af deres læge. Fra start af præsenterer vi programmet som en udfordring: Hvad kan du gøre, for at hjælpe *dig selv* i samarbejde med, hvad din læge og andre fagfolk allerede gør for dig?

En del af den udfordring er at gøre folk opmærksom på, at det at deltage i MBSR-programmet kan indledningsvist være anledning til yderligere stress, fordi det kræver hårdt arbejde og disciplin, herunder en forpligtigelse til at afsætte tid til meditation i 30 min dagligt, 6 dage om ugen. At gøre det er en større livsstilsforandring for de fleste. Dertil kommer, at den daglige træning kræver en vis portion vedholdenhed og disciplin for at overvinde den modstand der typisk opstår, fordi meditation på overfladen ligner, at man ikke rigtig laver noget, og dermed frygter, at man spilder sin tid.



DET DANSKE
INSTITUT FOR STRESS
peace of mind • peace of heart

Nogle mennesker overvinder deres modstand mod meditation, fordi det at meditere ofte medfører dyb afslappelse og giver anledning til behagelige følelser. Men mindfulness går langt dybere end blot at få dig til at føle dig afslappet og veltilpas. Det vigtigste mål med mindfulness er at skabe en indre ligevægt i sind og tanker, der gør dig bedre i stand til at møde alle livsomstændigheder med større stabilitet, klarhed og forståelse, ja enddog visdom, samt at handle eller respondere effektivt og med værdighed ud fra denne klarhed og forståelse.

Et centralt aspekt ved mindfulness er derfor at se sin anspændthed, stress og fysisk smerte i øjnene; at acceptere og enddog byde det ubehagelige velkommen, herunder også ubehagelige psykologiske tilstande så som frygt, vrede, frustration, skuffelse, usikkerhed og mindreværd. Hvorfor? Fordi det at anerkende det, som er tilstede i øjeblikket, uanset om det er behageligt eller ubehageligt, et første trin hen imod at transformere den virkelighed, du oplever og dit forhold til den. Hvis du ikke ser tingene i øjnene på denne måde, vil du med stor sandsynlighed blive fastlåst og dermed have store problemer med at ændre og udvikle dig.

Fra start af fortæller vi mulige deltagere i MBSR programmet, at de ikke behøver at kunne lide at meditere; de skal bare gøre det i de 8 uger, som programmet tager. Vi anbefaler på det kraftigste, at de følger programmet uden at have nogen agenda eller forventninger om, at noget specielt skal komme til at ske, herunder hverken afslappelse eller stress reduktion. Vi vil blot have deltagerne til at træne meditation med så vågen og åben en attitude som mulig, og så se hvad der sker.

HVAD ER MINDFULNESS ?

Når de fleste mennesker høre ordet *meditation*, så tænker de oftest på transcendental meditation eller lignende meditationsformer, som bruges til at fremme afslappelse. I disse tilgange fokuserer man sin opmærksomhed på én ting, sædvanligvis den fysiske kropsfølelse af luften, der strømmer ind og ud af kroppen, eller et mantra (en speciel lyd eller sætning, man gentager uden ord for sig selv). Alt andet, der dukker op i tankerne under meditation betragtes som en distraktion, som man skal ignorere. Disse meditationsformer kan give anledning til meget dybe tilstande af ligevægt og stabilitet af opmærksomheden. De kaldes alle under ét for koncentration meditation- eller hvad Buddhister kalder *shamatha* eller *samadhi* meditation.

Mindfulness tilhører den anden store kategori af meditationsformer kendt som *vipassana*, eller indsigt meditation. I mindfulness meditation starter du med at fokusere din opmærksomhed for at opnå ligevægt og stabilitet, men derefter øver du at kunne observere neutralt, samt øver et element af nysgerrighed og udspørgen. Når tanker eller følelser viser sig i dit sind, så ignorere du dem ikke, ej heller undertrykker, analyserer eller dømmes du dem. Når tanker og følelser viser sig, så anerkender du dem blot så godt du kan, og observerer dem intentionelt som ”skyer på din opmærksomhedshimmel” uden at dømme dem.

Denne neutrale observation af tanker og følelser der kommer og går, kan paradoksal nok få dig til at føle dig mindre opslugt af dem, og give dig et bredere perspektiv på dine reaktioner overfor hverdagens stress. Ved at træde et skridt tilbage og blot observere dine



DET DANSKE
INSTITUT FOR STRESS
peace of mind • peace of heart

tanker og følelser, kan du meget mere tydeligt se, hvad du faktisk har på sinde. Du kan iagttage dine tanker tage form og opløse sig én efter én. Du kan notere dig tankernes indhold, og de følelser, de giver anledning til, samt dine reaktioner på dem. Måske du bliver opmærksom på dine agendaer, dine tilknytninger, hvad du kan lide og ikke kan lide og måske også ting, der ikke hænger sammen. Du kan opnå indsigt i, hvad der motiverer dig, hvordan du anskuer verden, hvem du tror, du er – indsigter i hvad du frygter, og hvad du gerne vil opnå her i livet.

Centralt i forhold til mindfulness er ikke så meget *hvad* du vælger at fokusere på, men snarere den kvalitet i din opmærksomhed, det nærvær, du bringer til hvert øjeblik. Det er essentielt at du ikke er dømmende, men snarere i din opmærksomhed er et stille vidne, der observerer uden at lade dig rive med at den indre stemme, der uophørligt kommenterer alt, hvad der sker. At observere uden at dømmе, uden hele tiden at skulle forholde sig negativt, fra øjeblik og til øjeblik, hjælper dig med at se, hvad der foregår i dit sind uden at sensorere eller redigere, uden at intellektualisere eller blive tabt i din egen uophørlige tankestrøm.

Det er denne undersøgende og erkendende observation af, hvad der udfolder sig i det enkelte øjeblik, der er kendetegnet ved mindfulness, og som gør den forskelligt fra de fleste andre former for meditation. Målet med at træne mindfulness er at blive mere bevidst, mere opmærksom, og mere i kontakt med livet og med det, der udfolder sig i krop og sind *i det øjeblik, det faktisk sker* – det vil sige i nuet. Hvis du oplever en foruroligende tanke eller følelse eller fysisk smerte i et givent øjeblik, må du prøve at modstå impulset til at undgå ubehaget; i stedet for forsøger du at anerkende det, som det er, fordi det *allerede* er en del af det nuværende øjeblik.

Anerkendelse og accept er selvfølgelig ikke lig med passivitet eller opgivelse. Tværdimod; Ved fuld og helt at acceptere hvad øjeblikket har at tilbyde, åbner du op for muligheden af at opleve livet i sin helhed og du vil med større sandsynlighed være i stand til at respondere mere effektivt på enhver given situation. Accept giver en mulighed for at navigere livets op-og nedture- det som grækeren Zorba kaldte ”den fulde katastrofe” (henvisning til Kabat-Zinns bog ”Full Catastrophe Living, red)- med elegance, humoristisk sans, og måske med en forståelse af helheden, det jeg forstår ved vidsom.

Én måde at forestille sig hvordan mindfulness fungerer, er at forestille sig sindet som havets overfladen. Der er altid bølger, nogle gange store, andre gange små. Mange mennesker tror at målet med meditation er at stoppe bølgerne, så overfladen bliver blank, fredsfyldt og rolig- men det er ikke rigtigt. Mindfulness meditationens sande mål er illustreret på en plakat, en ven engang beskrev for mig af en 70-årig yogi, Swami Satchidananda, iklædt et stort hvidt skæg og flagrende gevander, surfende på Hawaii's store bølger. Og teksten sagde ”Du kan ikke stoppe bølgerne, men du kan lære at surfe!”

HVORDAN MAN TRÆNER MINDFULNESS

Der findes to måder at træne mindfulness på, hvor begge er vigtige, hvis mindfulness skal blive en integreret del af ens liv. Den første måde er den formelle meditation, der sædvanligvis involvere specifikke teknikker til at hjælpe dig med at holde fokus på øjeblikket over en længere periode. Den anden måde er hvad vi kalder for uformel træning eller praksis,



DET DANSKE
INSTITUT FOR STRESS
peace of mind • peace of heart

hvor du husker dig selv på at være bevidst nærværende, uanset hvad du laver i dine daglige gøremål, og mærke efter fra tid til anden, om du stadig er fuldt opmærksom. Ultimativt er mindfulness en måde at være i verden på, snarere end en teknik. Helt fundamentalt er det et spørgsmål om i hvilket omfang du er villig til at være bevidst nærværende i dit liv, sådan som det udfolder sig.

DEN FORMELLE TRÆNING

De tre basale, formelle meditations former, der bliver brugt i vores klinik, er hhv. *kropsscanning* teknikken; *siddende meditation* samt dele af *hatha yoga*, hvor de enkelte øvelser gøres langsomt, forsigtigt og med bevidst nærvær. Disse tre tilgange kan på mange måder forstås som forskellige døre ind til det samme rum. Vi opfordrer deltagerne til at afgøre, hvilken en af dem, de synes bedst om, efter at have prøvet dem alle af i en periode. Åndedrætsmeditation er en integreret del af alle de tre ovenstående teknikker.

Hver enkelt af de formelle metoder giver dig et fokus, eller en række forskellige fokus punkter, som man kan koncentrere sin opmærksomhed på. Uanset hvilket objekt man fokuserer sin opmærksomhed på, finder man ret hurtigt ud af, at tankerne vandrer, også selvom din intention er at holde dem stangen. Hver gang det sker, skal du først observere uden at dømme, hvor det er, tankerne går hen- var det et minde, en tanke om fremtiden, en optagethed af nogle fysiske kropsfornemmelser, eller en følelse så som kedsomhed, utålmodighed eller angst? Derefter bringer du venligt din opmærksomhed tilbage til det objekt, du fokuserer din opmærksomhed på.

Det ovenstående kan ligne koncentrationsmeditation, hvor du bringer dit fokus tilbage til ét enkelt objekt, det være sig åndedrættet eller noget helt andet, men der er en vigtig forskel; i mindfulness meditation observere du også, hvor det var, at dine tanker vandrede hen. Det er denne observation, denne tagen notits af oplevelsernes skiftende kvalitet fra øjeblik til øjeblik, der er mindfulness meditationens særkende.

I *kropsscanning øvelsen* bevæger man langsomt og systematisk sin opmærksomhed fra én kropsdel til den næste indtil man har været hele kroppen igennem. Man starter ved fødderne og bevæger sig opefter, kropsdel for kropsdel imens man mærker efter hvilke fysiske fornemmelser, der opstår. Denne øvelse foregår typisk mens man ligger ned på ryggen, hvilket gør den nemmere at gå til for mennesker med kronisk smerte eller andre fysiske problemer.

Den *siddende meditation* er den mest velkendte form for mindfulness meditation, afbilledet i mangfoldige Buddha-figurer med benene over kors. I den Buddhistiske tradition symboliserer disse figurer kropsliggørelsen af det oplyste sind.

I den siddende meditation er det vigtigt at sidde med en værdig holdning, hvor hoved, nakke og ryg er rank og ikke for stiv. De fleste af vores patienter vælger at sidde på stole med høj ryg, og ikke med benene over kors på en pude på gulvet. Men uanset hvilken måde man vælger at sidde på, skal ens kropsholdning afspejle en indre attityde af vågenhed og værdighed.



DET DANSKE
INSTITUT FOR STRESS
peace of mind • peace of heart

Du begynder sædvanligvis med at vælge et objekt at fokusere din opmærksomhed på- for eksempel dit åndedræt. Mere detaljeret kan du vælge at fokusere på ét aspekt ved åndedrættet så som hvordan det føles i dine næsebor, når luften passerer ind og ud, eller du kan mærke efter hvordan det føles i maven, når den blidt hæver sig ved en indånding og synker lidt sammen ved en udånding. I det øjeblik du har opnået en vis koncentration, kan du udvide din opmærksomhed til også at omfatte de skiftende kvaliteter ved lyde, kropsfornemmelser og tanker når de kommer ind i dit opmærksomhedsfelt. Og under hele denne øvelse bibeholder du, så godt du kan, en indre ro, hvor du ikke reagerer, og hvor din opmærksomhed er stabil, idet du bruger åndedrættet som et anker.

En fyldestgørende beskrivelse af hatha yoga og hvordan den bruges i mindfulness træning, falder udenfor rammerne af denne tekst. Her er det nok at sige, at hvis yoga øvelserne gøres rigtigt, er det en skånsom men dog kraftfuld form for krops-orienteret meditation i sin egen ret, samt en måde at træne muskulær styrke, smidighed og balance på, der også fremmer indre stilhed og bevidst nærvær. Når du dyrker yoga, kan du samtidig træne mindfulness ved både at være opmærksom på dit åndedræt og de forskellige fysiske kropsfornemmelser der opstår, når du løfter, strækker og balancerer i de mange forskellige yoga stillinger.

Det kan være svært at bevare motivationen til at begynde at meditere på egen hånd ved at læse i en bog. Af denne grund kan det være til en stor hjælp at finde en gruppe af ligesindende, der allerede har en stabil meditationspraksis etableret.

(Det danske Institut for Stress udbyder jævnligt nye Mindfulness-baserede Stress Reduktions kurser, hvor du kan lære mindfulness meditation i de ovennævnte former, for mere information se www.institut-for-stress.dk, red)

DEN UFORMELLE TRÆNING

Den tid og energi du afsætter til den formelle mindfulness træning vil støtte og styrke din evne til at være mindful i din dagligdag. I teorien er det nemt at være mindful. dvs. bevidst nærværende, i din dagligdag ved blot at huske dig selv på at være tilstede i nuet. Selvom det egentlig er så simpelt som det, viser det sig ofte i praksis ikke at holde stik. Vi lever nemlig ofte det meste af vores liv på ”automat pilot”, opslugt i vores egne tanker og følelser, vores humør og vores reaktioner, uden at have et egentligt perspektiv på dem. Det er temmelig svært at bryde med denne gamle vane.

Idet mindfulness blot er at være bevidst nærværende fra øjeblik til øjeblik, så kan enhver lejlighed bruges til at øve sig; når du dyrker idræt, spiller tennis, vasker op, handler ind, gør rent, snakker, leger med dine børn, elsker eller forholder dig til en lang række forskellige situationer. Skønheden ved den uformelle træning er, at den ikke tager ekstra tid. Det eneste der kræves er en ”rotation i din bevidsthed” fra at være på ”automatpilot” til at være helt vågen og bevidst om det, du foretager dig.

EN FORKLARING PÅ HVAD VI MENER MED TRÆNING

Selvom vi bruger ordet træning (på engelsk ”practice”, red) til at beskrive opøvelsen af mindfulness, så bruges det ikke i den almindelige betydning af at gentage noget for at blive



DET DANSKE
INSTITUT FOR STRESS
peace of mind • peace of heart

bedre og bedre som forberedelse til en stor begivenhed. Træning forstås her som det fulde engagement i, og forpligtelse på at være bevidst nærværende i hvert øjeblik. Man prøver ikke på at forbedre sig, ej heller at nå et bestemt mål. Man stræber ikke efter at opnå specifikke indsigter eller visioner, eller at være selv-centreret eller selvbevidst. Træning er en invitation til dig selv om både at tilegne dig og udstråle ro, mindfulness og ligevægt i sindet i hvert øjeblik, så godt du kan.

Med øvelse og den rette indsats vil ro, mindfulness og sindsligevægt selvfølgelig blive mere og mere udtalt og velintegreret. På sigt kan man få dybe erkendelser og opleve stilhed og stor glæde. Men det vil være forkert at sige, at målet med træningen er at opnå disse tilstande. Essencen af mindfulness er at træne for træningens egen skyld og blot tage hvert øjeblik som det kommer, behageligt eller ubehageligt, godt, dårligt eller rigtig slemt, og så arbejde med det. Med denne holdning bliver dagligdagen en stor træning, og selve livet bliver din læremester.

FORDELE FOR KROP OG SIND

De fleste af de nemmesker, der deltager i vores Mindfulness-baseret Stress Reduktion program fortæller, at de er rigtig glade for det, og at det er skelsættende i deres liv. Vi har dokumenteret programmets korttids- og langtidsvirkning ved at spørge ind til patienternes helbredstilstand både før og efter programmet, og ved at følge op på dem sidenhen. Overordnet set viser vores spørgeskema resultater, at patienterne både oplever et markant fald i antal af lægelige symptomer over de 8 uger, programmet varer, samt oplever markant færre psykologiske problemer så som angst, depression og fjendtlighed. Disse forbedringer ser vi igen og igen hos størstedelen af deltagere i alle de MBSR programmer, vi afholder. Resultaterne er uafhængige af lægelig diagnose, hvilket tyder på, at MBSR programmet er gavnligt over for mennesker med en lang række forskellige sygdomme og med forskellige liveomstændigheder.

Udover at have færre symptomer, oplever deltagerne også forbedringer i deres holdning til, og adfærd overfor egen sundhed og sygdom, samt oplever større selvværd og finder sig bedre tilrette i livet. De fortæller overordnet set, at de føler sig mere selvsikker, og mere motiverede i forhold til at tage bedre vare på sig selv. Dertil kommer at de føler sig bedre klædt på i forhold til at handle effektivt i stressede situationer. De føler, at de har større kontrol over deres liv, og oplever en større villighed til at se stressede situationer som udfordringer snarere end som trusler, samt de oplever en større mening med livet. Vores opfølgende undersøgelser viser, at størstedelen af deltagerne bliver ved med at træne mindfulness (formelt eller uformelt) i op til 4 år, og at deltegerne bliver ved med at have udbytte af, hvad de lærte ved at tage MBSR programmet.

I en nylig undersøgelse fandt vi dramatiske forbedringer hos patienter, der lider af panikanngst. Mennesker der oplever panikanfald er ofte bange for at de har alvorlige fysiske problemer, så som at de har en fatalt hjerteanfald. Vi oplever, at hvis man kan være fuldt nærværende og opmærksom på sit åndedræt og sine tanker i den tidlige fase af et angstanfald, fx. når man oplever brystmerter eller hurtig vejtrækning, så er det mindre sandsynligt at symptomerne udvikler sig til et egentligt panikanfald.



DET DANSKE
INSTITUT FOR STRESS
peace of mind • peace of heart

Her på den medicinske afdeling er mindfulness også ved at blive undersøgt som del af et rehabiliteringsprogram for mennesker, der lider af emfysem, dvs. luftansamlinger i vævet, og kronisk obstruktiv lungesygdom (KOL), der må lære at leve med nedsat lungekapacitet. Det har været yderst nyttigt for disse mennesker med KOL at træne et bevidst nærvær på deres åndedræt for at undgå at gå i panik, når de har svært ved at få luft som resultat af enten psykologisk stress eller fysisk aktivitet. Pilotundersøgelser viser, at de patienter, der træner mindfulness meditation dagligt, både har færre episoder, hvor de ikke kan få vejret, og at de episoder, de har, er mindre alvorlige. De oplever at have større kontrol over disse episoder og har færre besøg på skadestuen.

Den ovenstående type undersøgelse beviser ikke som sådan, at mindfulness er årsagen til den oplevede virkning, men de er et stærkt argument for yderlig forskning. Vi er i øjeblikket (1993, red) igang med en række kontrollerede undersøgelser vedrørende mindfulness meditationens potentielle forbedring af helbredet hos mennesker med en lang række forskellige sygdomme.

En sådan kontrolleret undersøgelse er igang, hvor vi samarbejder med den dermatologiske afdeling her ved Massachusetts universitets medicinske center. Vi undersøger hvilken effekt mindfulness meditation har på huden hos mennesker med psoriasis- en hudsygdom, der er relateret til stress, hvor patienterne yderligere er igang med lysterapi som standart behandling. Vi undersøger hvor hurtig huden heler hos patienter, der mediterer mens de modtager lysterapi, i sammenligning med patienter, der blot modtager lysterapi/kontrolgruppen. Resultaterne viser, at huden hos de patienter, der mediterede heler hurtigere end kontrolgruppens.

HVORDAN MINDFULNESS VIRKER

Fordi mindfulness er en kompleks træning, der inkluderer flere formelle- og uformelle øvelser, er der sandsynligvis flere måder, hvorpå den kan have en positiv virkning på både dit psykiske og fysiske helbred. Afslappelse og træning af metakognitive evner spiller sandsynligvis forskellige, men lige vigtige roller. Et godt eksempel er brugen af mindfulness som en måde at håndtere kronisk smerte hos patienter, som ikke responderer effektivt på den traditionelle medicinske behandling (inklusiv smertemedicin og operation).

For nogle patienter, specielt dem med spændingshovedpine, kan afslapning i sig selv være med til at fjerne symptomerne. Men for andre patienter- dem med kroniske ryg smerter, og dem, hvis nerver er beskadiget osv- for dem er almindelig afslapningsøvelser ikke tilstrækkeligt til at afhjælpe deres smerte. Derimod tyder det på, at mindfulness meditation i mange sådanne tilfælde kan mindske den *lidelse*, der er forbundet med at have kroniske smerter. Der opstår visse erkendelser, når man giver sig selv lov til at komme tæt på smerten med den intention bare at observere den. Når man trækker vejret ind i- og slapper af ind i smerten, og giver sig selv lov til at mærke og observere de fysiske smertefornemmelser uden at prøve at undgå dem. Denne øvelse er meget svær, men vi har oplevet at systematisk mindfulness træning med tiden kan hjælpe smertepatienterne med at erkende, at de fysiske, ubehagelige kropsfornemmelser er forskellig fra de negative følelser, tanker og fortolkninger, der ofte affødes af kropsfornemmelserne. At kunne skelne de fysiske kropsfornemmelser fra



DET DANSKE
INSTITUT FOR STRESS
peace of mind • peace of heart

de negative tanker og følelser kan give anledning til et mere neutralt og accepterende perspektiv på det at have kronisk smerte. Ved hjælp af mindfulness bliver du bevidst om dine reaktive tanker og følelser, der ofte følger efter intens ubehag, fx ”den her smerte er ved at tage livet af mig” eller ”jeg kan ikke fortsætte sådan her, hvis smerten fortsætter”. Sådanne reaktioner forstærker ubevidst den totale smerteoplevelse, men det gode er, at de med øvelse kan kontrolleres bevidst.

Når man stopper op og spørger sig selv ”er smerten virkelig ved at tage livet af mig lige nu?”, er svaret sandsynligvis ”Nej”. Med andre ord er mindfulness med til at få patienterne til at forstå, at smertens u-udlidelighed kommer af deres frygt for, at den ikke kan kontrolleres og bare vil fortsætte i det uendelige, snarere end selve de rå kropsfornemmelser i sig selv. Denne erkendelse er som reglen nok til at hjælpe mennesker med at udvikle effektive og praktiske strategier for, hvordan de fortsat kan leve med kronisk smerte, og de begrænsninger det medfører, uden at smerten totalt dominerer deres liv og fjerner al livsglæde. Denne erkendelse er speciel gavnlig for mennesker, der ikke responderer effektivt på medicinsk behandling eller som ikke ønsker at tage stærk smertemedicin.

Regelmæssig mindfulness meditation kan også være gavnlig for dit fysiske helbred ved at styrke din samhørighed med andre mennesker og med dine omgivelser. Mange mennesker fortæller at mindfulness meditationen forstærker deres følelse af at være en del af livets flow; en følelse mange beskriver som en følelse af at være ét med verden; at være hel i sig selv, og samtidig være en del af et større hele.

Nogle undersøgelser har forsøgsvis sammenholdt denne psykologiske fornemmelse af samhørighed, af enhed, med positive forandringer i immunsystemet. Vi har samarbejdet med psykologerne Joel Weinberger ved Adelphi Universitetet og David McClelland ved Boston Universitetet, som begge har forsket i det menneskelige behov for tilknytning og nærhed, for at bekræfte at mindfulness faktisk udvikler en stabil samhørighedsfornemmelse med andre. Tekst analyse af materiale skrevet af patienter i vores MBSR program viste, at de opleve flere af disse positive psykologiske forandringer end en kontrolgruppe, der var på venteliste for at tage programmet.

Større tillid og ”enhed”, samt andre positive psykologiske forandringer vi har observeret hos mennesker i vores klinik sandsynliggør, at mindfulness træning kan igangsætte dybtgående forandringer i folks syn på sig selv i relation til verden. Vores opfølgende undersøgelser viser, at de ovenstående psykologiske forandringer er blivende i en periode på op til 3 år, og de varer sandsynligvis ved længere endnu.

På nuværende tidspunkt skulle det gerne være indlysende, at mindfulness træning ikke blot er en teknik til at hjælpe dig med at håndtere dine helbredsproblemer; det er snarere en *måde at være på*, der gør det muligt for dig at værdsætte hvert øjeblik af dit liv fuldt ud. Men mindfulness kan kun være effektiv i det omfang du formår at træne dagligt, og er motiveret til at forsøge at inkorporere mindfulness i din dagligdag. Mindfulness meditation er måske ikke egnet til alle, men vores erfaring siger os, at de fleste almindelige amerikaner faktisk har så stor glæde af dette relativt disciplinerede og krævende 8-ugers meditationsarbejde, at de holder fast ved den formelle- eller uformelle træning i mange år efter, at deres kursus er slut. Vi har også observeret, at mange af de mennesker som dropper ud af programmet, eller



DET DANSKE
INSTITUT FOR STRESS
peace of mind • peace of heart

som tilmelder sig, men aldrig dukker op, kommer tilbage efter 1-2 år med den kommentar, at de nu har det engagement, der skal til.

Du skal vide, at der ikke er noget galt, hvis du prøver at meditere et par gange, men ikke føler dig sønderlig afslappet. At føle sig afslappet er nemlig ikke målet med mindfulness meditation, sådan som det er ved afslapningsøvelser. I afslapningsøvelser er det et klart mål at opnå en afslappet tilstand, og hvis det ikke lykkes for dig, kan du nemt føle, at du ikke kan finde ud af det, eller at teknikken ikke er noget for dig. Det er altså muligt ikke at kunne finde ud af at slappe af.

I forhold til mindfulness meditation er det ikke muligt at fejle. Du kan ikke gøre det forkert, for du forsøger ikke at nå et bestemt sted hen, eller opnå en bestemt følelse. Så længe du er villig til at trække vejret og blive i den tilstand, du allerede er i, så træner de faktisk mindfulness. Hvis du forbliver i det, som er, vil du uden tvivl lægge mærke til, at tankerne forandrer sig, din krop forandrer sig, alting forandrer sig. I mellemtiden træner du blot siddende meditation, kropsscanning eller yoga. Med øvelse vil både din evne til at være mindful og din koncentration blive større, og du vil opnå en mere stabil adgang til en afslappet tilstand, indre stilhed og vedvarende opmærksomhed. Nye indsigter vedrørende hvem du er og hvordan dit forhold til verden er, associeres også med vedvarende træning over længere tid.

Hvis du gerne vil være bevidst nærværende i din dagligdag, kan du fx. spørge dig selv fra tid til anden ”er jeg bevidst om, hvad jeg laver lige nu” eller ”er jeg fuldt tilstede lige her og nu?”. At have opmærksomhed på dit åndedræt og på dine kropsfornemmelser er et vigtigt anker i forhold til at have et højt niveau af bevidst nærvær i din daglig.

Evnen til mindfulness er altid tilstede, lige her og nu, altid til din rådighed. Intet specielt er påkrævet. Som digteren Kabir fra det 15. årh. formulerede det:

*Smid blot alle tanker væk,
der har med imaginære ting at gøre
Og stå fast på det, som du er.*

NÅR ALT KOMMER TIL ALT

Der er intet magisk eller mystisk ved meditation. Det handler basalt set om at være intentionelt, bevidst opmærksom, på det eneste tidspunkt du faktisk har til din rådighed, nemlig det nuværende øjeblik. Mindfulness meditation kan forbedre din evne til at håndtere kropslige- eller emotionelle udfordringer; dets virkning går langt ud over grænserne for, hvad målet er med forskellige koncentrationsmeditationer, hvor man fokuserer sin opmærksomhed på et enkelt objekt, og bringer den tilbage til dette objekt, når tankerne ubønhørligt går deres egne veje.

I mindfulness meditation begynder man også med at fokusere opmærksomheden. Men når tankerne vandrer, observerer du hvor de gik hen, og du fanger dem ind igen. Denne træning i at observere tanker, følelser og kropsfornemmelser kan give dig et roligere og større



DET DANSKE
INSTITUT FOR STRESS
peace of mind • peace of heart

perspektiv på dem; et perspektiv, der indbefatter en klar forståelse af sindet og dets aktiviteter. Mindfulness kan trænes når som helst og hvor som helst, men visse øvelser så som den siddende meditation, kropsscanning og yoga, er altafgørende for at opnå den regelmæssige træning, der kan uddybe indsigt og selvforståelse og mindske sandsynligheden for, at du reagerer automatisk overfor stressende begivenheder.

Som hos andre mind/body teknikker, er forskning i mindfulness kun i sin vorden (siden 1993 er der publiceret omkring 750 videnskabelige artikler, der omhandler mindfulness, red) Pilotundersøgelser indikerer at MBSR programmet kan forbedre en læng række fysiske symptomer; reducere smerte, depression og angst; øge følelser af tillid og forbundethed; samt motivere mennesker til at tage bedre vare på deres eget helbred. Overordnet set er disse helbredsmæssige fordele blivende i mange år efter, at MBSR programmet er slut. Kontrollerede undersøgelser er allerede begyndt at kigge på, hvorvidt mindfulness kan påvirke helbredelsesprocessen og understøtte behandlingen af en lang række sygdomme.

Mindfulness meditation kærver et seriøst engagement. Det er langt mere end blot en teknik, ja, det er snarere en livsindstilling om at være fuldt tilstede i hvert øjeblik. De fleste af dem, der træner mindfulness meditation fortæller, at det forbedrer deres mentale og fysiske velvære markant. Som en HIV-positiv patient formulerede det: "Mindfulness gav mig mit liv tilbage".