

Mindfulness i terapien

En psykolog og en pædagog arbejder til daglig i et ungdomsfængsel. Her underviser de unge, som har begået alvorlig kriminalitet, i den buddhistisk inspirerede filosofi mindfulness som en del af behandlingen.

Tilstedeværelse ■ Af Nicolai Sennels og Johnny Buschardt

■ Pause.

Før du læser videre, vil vi bede dig om at gøre følgende: Sæt dine fødder i gulvet, hold hænderne på lår eller knæ, ret ryggen op, træk hagen lidt ind, luk øjnene, og begynd at trække vejret gennem næsen. Læg mærke til den formløse strøm af luft, som kommer og går ved spidsen af næsen. Du kan mærke, at den er kølig, når du ånder ind, og lun, når du ånder ud. Om lidt skal du tælle ti åndedrag, mens du udelukkende fokuserer på luften, som kommer og går ved spidsen af næsen. Mens du tæller, så lad tanker og lyde passere forbi, uden at bedømme dem. Luk øjnene og begyndt at tælle nu. [1]

Pause.

Du har nu praktiseret den grundlæggende øvelse, som er fælles for de mange former for terapi, der tager udgangspunkt i *mindfulness*. Selv om det måske er første gang, du prøver øvelsen, kan du sikkert mærke, hvordan dit sind er blevet roligere, og at din koncentration er blevet en smule skærpet. Hvis du sprang øvelsen over, så lav den nu: Så vil du langt bedre forstå artiklen.

Mindfulness-terapi

Vi arbejder på den sikrede døgninstitution Sønderbro, som huser surrogat-varetægtsfængslede unge. Mange af dem har begået alvorlige forbrydelser – røverier, grov vold og mordforsøg – ofte uden at angre det mindste. Forestil dig en håndfuld kortklippede unge mænd med gangstertøj, armen ud fra kroppen, knyttede hænder og oftest med mellemøstlig accent. De kommer ind i terapilokalet, tager skoene af og sætter sig lidt stift på stolene i en rundkreds. Vi laver ovenstående øvelse, og bagefter er de tydeligvis blevet meget mere afslappede i deres kropssprog, de har fået lidt far-

ve i kinderne, og de er pludselig helt nemme at føre en almindelig samtale med.

Den lidt hippieagtige stemning og det at se indad og arbejde med sindet er normalt ikke noget for denne målgruppe. Alligevel kommer de unge troligt igen hver tirsdag og fredag, når vi har ”meditation og afslapning”, som vi kalder mindfulness-terapien her.





ILLUSTRATION: LISBETH E. CHRISTENSEN

Mindfulness-terapi virker, det kan vi ganske enkelt se. Men hvordan virker det?

Hvad er mindfulness?

Ordet mindfulness peger på sindets evne til at forholde sig bevidst til sine oplevelser. Jon Kabat-Zinn, der som den første inddrog mindfulness-meditation i terapi, definerer be-

grebet således: "Mindfulness betyder, at man er opmærksom på en særlig måde: med vilje, i nuet og uden at bedømme." [2]

Når man træner mindfulness, træner man altså sindets evne til at være opmærksom nu-og-her uden at bedømme sine oplevelser.

Ifølge Marsha Linehan, en foregangskvinde på området, >



- > er ”formålet med at ændre forholdet til de negative tanker og følelser i psykologisk behandling at give klienterne mulighed for at vælge mellem flere muligheder, når de ønsker at reagere på en hændelse i stedet for bare at blive revet med af oplevelsen selv.” [3]

Målet i mindfulness-terapi er således at give klienten en større grad af mental frihed til at reagere konstruktivt, når de oplever forstyrrende tanker, følelser og situationer.

Denne mentale frihed opstår, når man bliver i stand til at vælge, hvor meget energi og opmærksomhed man selv ønsker at give sine tanker. Kabat-Zinn siger: ”Det er bemærkelsesværdigt, hvor befriende det føles at være i stand til at se sine tanker som blot tanker og ikke ’mig’ eller ’virkelighed.’ ... den simple handling, det er at genkende sine tanker som blot tanker, kan befri en fra den forvrængede virkelighed, som de ofte skaber. Dette giver plads til at se tingene mere klart og en større følelse af at kunne håndtere sit liv.” [4]

Den vigtigste pointe i mindfulness-teori er altså, at psykologisk sundhed og velvære ikke er afhængigt af tankernes indhold, men af selve vores *forhold* til vores tanker.

Eksekutive funktioner

En måde at beskrive virkningen ved mindfulness-meditation er, at den forbedrer de eksekutive funktioner. Eksekutive funktioner er et begreb inden for den kognitive psykologi, som dækker psykens grundlæggende evne til at kontrollere og håndtere kognitive processer. De eksekutive funktioner indebærer bl.a. initiativtagning, planlægning, impuls kontrol, opmærksomhedsstyring og sortering af sindsindtryk.

De eksekutive funktioner har således stor betydning for den måde, vi oplever og håndterer vores tanker og følelser på. Forbedring af disse funktioner gennem mindfulness-meditation bruges derfor i dag til behandling af bl.a. depressioner, stress, angst, kroniske smertetilstande, tvangsforstyrrelser og borderline-problematikker. Derudover bruges mindfulness-meditation i fængsler til behandling af aggressive og voldelige tendenser, og der er tegn på, at det også kan mindske symptomerne ved skizofreni.

En vigtig effekt ved træningen er, at klienten bliver bedre til at ”rumme” sine forstyrrende følelser. Større rummelighed i forhold til forstyrrelser gør, at de ikke opleves så smertefulde, og at man ikke føler så stor trang til at reagere

på dem. En anden virkning ved forbedrede eksekutive funktioner er, at man bliver bedre til at overvære sin fortolkning af sine oplevelser. Dette gør det nemmere at indsatte mere konstruktive fortolkninger og forbedrer generelt realitetstestningen.

Mindfulness-meditation har også den positive effekt, at den øger mængden af stoffer som dopamin og serotonin i hjernen (stoffer, der forbindes med følelsen af glæde og velvære). En sidste vigtig effekt ved mindfulness-meditation er af mere eksistentiel art: Når man bliver bedre til at lægge mærke til selv de små ting i livet og følelsen af indre frihed øges, så oplever mange nemlig, at følelsen af at ”leve” bliver mere intens.

Kurven

Den måske største del af behandlingseffekt ved mindfulness-meditation skyldes, at klienterne bliver bedre til at opdage forstyrrelser (depressive tankemønstre, tvangsimpulser, angst, stress, vrede osv.) før end symptomerne vokser sig for store. De fleste kender sikkert, når jalousifølelser, bekymringer eller irritationer får lov at køre i ring, indtil man til sidst ikke kan tænke på andet: Uden at man har lagt mærke til det, er man kommet til at ”dyrke” en følelse, som egentlig er smertefuld, og som forvrænger ens oplevelse af virkeligheden.

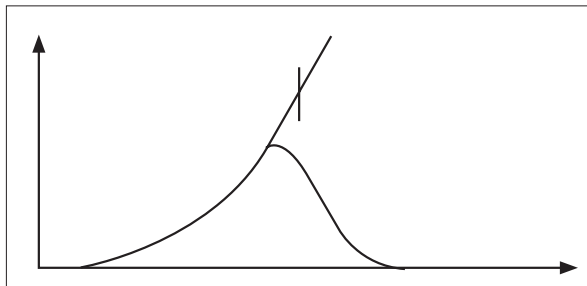
Der er to afgørende faktorer, som er nødvendige for at håndtere forstyrrende følelser konstruktivt. For det første skal man være bevidst om, at følelsen er opstået, og for det andet skal man vide, hvordan man skal tackle forstyrrelsen konstruktivt. Det er det første, som bliver bedre gennem mindfulness-meditation, mens den anden del læres under den øvrige del af terapien.

Grafisk kan det beskrives som i *Figur 1*, øverst side 9.

Kurven viser, hvordan en forstyrrende følelse opstår, og hvordan den bliver ved med at udvikle sig, indtil vi enten a) knækker kurven ved at håndtere forstyrrelsen konstruktivt, eller b) ”går over stregen” og dermed reagerer destruktivt, fordi vi har ladet forstyrrelsen overtage os.

Det vigtige ved kurven er at forstå, at jo tidligere i forløbet, vi kan opdage en forstyrrelse, jo nemmere er den at håndtere. Hvis vi når at opdage vreden, mens den er en svag irritation, kan vi nemmere lige tage en dyb indånding, tænke på noget andet eller lige efterse, om vi har opfattet og fortolket vores oplevelse korrekt. Får den lov at vokse

Figur 1



sig stærk, så ligger vi måske den halve nat og diskuterer inde i os selv og skal gå lange ture, snakke alvorligt med kæresten og en tur i fitnesscentret, før end vi kan finde ro.

Når vi viser kurven til de unge på Sønderbro, bruger vi tid på at snakke om, hvordan man kan mærke, hvordan det føles at være på kurven fra 1 til 10. 1 kan måske betyde, at man mærke et svagt ryk i maven, 5 kan betyde, at man får en masse tanker om, hvordan man har lyst til at smadre vedkommende, og 9 betyder, at man er varm i hele kroppen, hænderne er knyttet og man ikke længere tænker. Dette gør de unge mere "mindfulle" om deres vrede, og risikoen for at skade andre mennesker og selv komme i fængsel bliver forhåbentligt en smule mindre.

Selve træningen

Selve mindfulness-meditationen handler om at skabe ro og større bevidsthed om sit indre liv ved at fokusere på et neutralt objekt som fx den formløse strøm af luft, som kommer og går ved spidsen af næsen.

Meditationen er efter vores mening bedst beskrevet af den danske psykolog Carl Collatz-Hansen, som opdeler

processen i tre dele eller kognitive bevægelser, som alle træner de eksekutive funktioner. [5]

1) Den første del er ganske enkelt, at man fokuserer på objektet. 2) På et tidspunkt taber man koncentrationen (fordi man hører en lyd, kommer til at tænke på et eller andet eller lignende), og den anden del handler derfor om at opdage, at man har tabt koncentrationen. 3) Den tredje del består i, at man flytter koncentration tilbage til det objekt, som man har besluttet sig at fokusere på.

Når man træner sit sind på denne måde, så kan man gøre det i et eller flere intervaller, hvor hvert interval består i, at man tæller fx ti åndedrag. Træner man mere end et interval, så bruger man pausen til lige at kradse det, der klør, slappe lidt af osv. Hvad angår tanker og følelser under træningen, så er de ikke "forbudte". Tanker og følelser kommer og går – det vigtige er, at man ikke tager sig af dem, og at man ikke bedømmer eller begynder at analysere dem.

Træningen kan perfektioneres, og i princippet kan man blive så god til at være bevidst om sine oplevelser, at selv helt små antydninger af forstyrrelser bliver opdaget, inden de når at opbygge nogen kraft overhovedet. Dette er reelt et af de mål, buddhister forsøger at nå gennem deres buddhistiske praksis.

MBSR, DBT og MBCT

Både Jon Kabat-Zinn, Marsha Linehan og Segal, Williams og Teasdale er inspireret af buddhismens beskrivelser af betydningen af mindfulness i forhold til arbejdet med menneskelig udvikling.

Kabat-Zinn, som selv praktiserer buddhistisk vipasana-meditation, begyndte en form for mindfulness-behandling tilbage i 1979, som han kalder for Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). Det er et 8-ugers program, hvor klien-

>

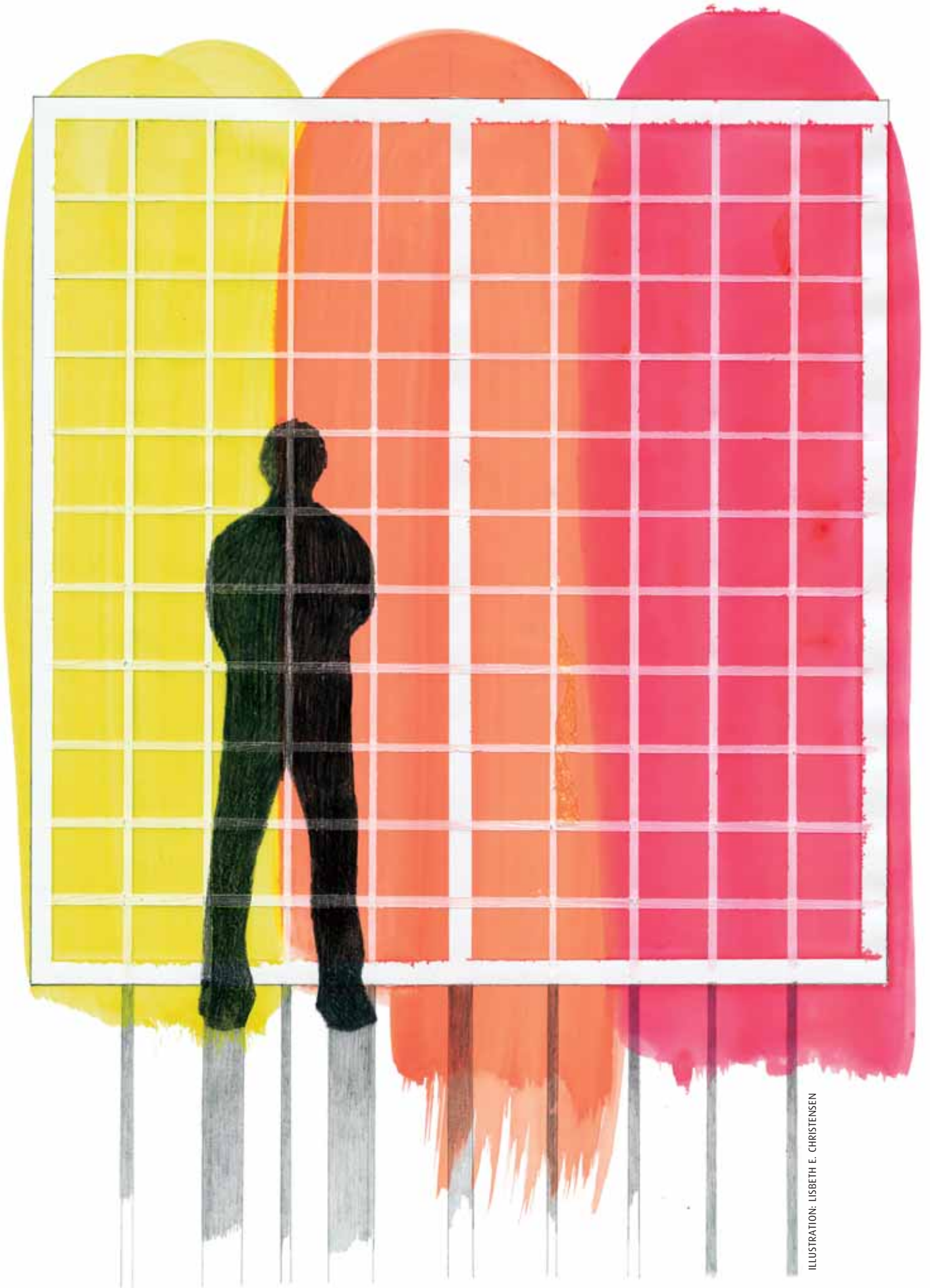


ILLUSTRATION: LISBETH E. CHRISTENSEN

FAKTA ■ Mindfulness i forskningen

Ifølge artiklens forfattere understøtter forskningen, at mindfulness-terapi er en virksom behandlingsform. En meta-analyse af 20 forskningsprojekter viste, at MBSR har en signifikant positiv virkning på psyke og krop, både hvad angår behandling af egentlige sygdomme og forøgelse af generel følelsesmæssig og fysisk velvære. [7]

Forfatterne henviser til "Mindfulness-based stress

reduction and health benefits. A meta-analysis.": www.uniklinik-freiburg.de/iuk/live/forschung/publikationen/MBSR_MA_JPR_2004.pdf, hvor man kan finde en omfattende forskningsoversigt.

På Psykologisk Institut, Aarhus Universitet, gennemfører man p.t. et forskningsprojekt, som skal vurdere effekten af MBCT i forhold til unge med social angst.

> terne mødes ugentligt i grupper og får undervisning i mindfulness-meditation. Ud over den ugentlige undervisning træner klienter mindfulness-meditation hver dag derhjemme.

Marsha Linehan, som selv er zen-buddhist, udviklede først i 1990'erne en metode, som hun kalder for Dialectical Behavior Therapy (DBT). DBT var oprindeligt rettet mod behandling af borderline-forstyrrelser, og ud over forskellige traditionelle kognitive metoder inddrager Linehan også mindfulness-meditation i terapien. Dette skyldes, at borderline-klienterne oplever, at mindfulness-meditation gør det nemmere at rumme modsætninger og dermed blive mere nuancerede i en ellers sort-hvid fortolkning af verden. Ligesom MBSR viste sig at være egnet til behandling af meget mere end blot stress, så bruges DBT i dag ikke kun til behandling af borderline-forstyrrelser, men til en lang række lidelser.

Segal, Williams og Teasdale udsendte i 2002 en bog om Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT). MBCT er primært rettet mod at undgå tilbagefald efter behandling af depression. Dette skyldes, at mindfulness-træningen gør tidligere depressive bedre i stand til at gribe ind over for ruminationer og negative tankemønstre, inden de når at udvikle sig til endnu en depression. MBCT består ligesom hos Kabat-Zinn af et 8-ugers program, med et heldagsseminar omkring sjette uge. Derudover er Segal, Williams og Teasdale så moderne, at deres klienter får cd'er med guide-meditationer for at lette den hjemlige træning.

Ud over mindfulness-meditation indgår der simple yogaøvelser i både MBSR og MBCT, primært afslapningsøvelser.

Nicolai Sennels, psykolog
Johnny Buschardt, pædagog

NOTER ■

[1] Øvelsen er ordret i forhold til den instruktion, vi giver de unge på Sønderbro under tilstedeværræningen.

[2] Kabat-Zinn J. *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Side 4. New York: Hyperion, 1994.

[3] in Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams & John D. Teasdale *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*. Side 40. The Guilford Press, 2002.

[4] Kabat-Zinn, J. *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. S. 69-70. New York: Dell Publishing, 1990.

[5] Collatz-Hansen, Carl. *Conscious awareness, absentmindedness and subjective conscious experience*. 2003. (Specialet kan lånes på Danmarks Pædagogiske Bibliotek)

[6] Nydahl, Lama Ole. *Læren om sindets natur*. Rhodos, 2002.

[7] Grossman, Niemann, Schmidt, Walach. Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*. 2004. Side 35-43.