

# Forord

Det er virkelig en glede å få lov til å skrive forordet til denne viktige boken om betydningen oppmerksomt nærvær kan ha for mennesker som har vært utsatt for traumatiske hendelser. Begge forfatterne har lang klinisk erfaring med å møte og behandle personer med traumer, og har selv over mange år praktisert oppmerksomt nærvær i eget liv. De er derfor godt skolert for å formidle hvordan trening i oppmerksomt nærvær kan tilpasses denne målgruppen. Det gjør de på en forbilledlig måte. Boken er gjennomsyret av respekt for de vansker og særlige utfordringer mennesker med store traumer møter når de strever med å være til stede i seg selv, og i livet, slik det utspiller seg her og nå. Videre viser den også hvordan utfordringene kan brukes til vekst og heling hvis iboende helsefremmende ressurser og evne til nærvær styrkes.

Selv om målgruppen er mennesker med traumer, er den tilnærmet like aktuell for alle som ønsker inspirasjon for å møte livets utfordringer, smerter og sår på en åpnere og mer fruktbar måte. Vi erfarer alle lidelse på vår vei gjennom livet, og forfatterne alminneliggjør stoffet, og viser hvordan oppmerksomt nærvær kan være en vei til å styrke sinnets og kroppens egne evner til selvregulering.

De peker også på røttene for den vestlige utbredelsen av oppmerksomt nærvær, og det gir en ekstra fordykning av stoffet. Buddhas fortjeneste var at han forsto at mønstrene i vårt sinn som holder oss fanget i følelsesmessig smerte, samtidig hindrer oss fra å utvikle vårt fulle potensiale som menneske. Han viste videre at det er mulig for mennesket å erkjenne og frigjøre seg fra mønstrene som skaper lidelsen.

Buddhas første læresetning var at lidelse finnes. Lidelse forstås her som et spekter fra utilfredshet og ubehag til intens fortvilelse, slik traumeutsatte opplever gjennom vedvarende fysisk og psykisk smerte. Felles for lidelsen er en opplevelse av ufullstendighet, manglende fred, tilfredshet, velvære og

følelse av helhet. Alle mennesker opplever lidelse. Buddha viste at sinnet fungerer på en konsekvent måte når vi utsettes for noe som smerter oss. Forfatterne gir en god innføring i dette, og viser hvordan denne forståelsen kan hjelpe til å redusere vår personlige identifikasjon med våre lidelser.

Alle mennesker møter tre områder av lidelse. Det ene er situasjoner som naturlig gir oss fysiske eller følelsesmessige smerter. Faller vi og brekker benet, gir det smerter. Smerten kan være intens, men i hvilken grad vi lider som følge av smerten, avhenger i stor grad av måten vi møter smerten på. Det andre området er ubehag knyttet til forandring. Vi ønsker at det gode skal vedvare, men alt forandrer seg. Forandring er naturlig, men når forandringen ikke er ønsket, skaper den ubehag og i varierende grad lidelse. Det tredje området er knyttet til betingethet. Verden er i sitt vesen ustabil, og vi kan aldri kontrollere alle betingelsene i livet. Dersom vi ikke kan akseptere dette, skapes ubehag og lidelse. Vi strever med å ha kontroll og forutsigbarhet i vår indre og ytre verden. Sinnet prøver å oppnå dette gjennom å redusere virkeligheten til uavhengige ting og kategorier med hver sine egenskaper. Denne forenklete oppfatning av virkeligheten kalte Buddha for uvitenhet, og han beskriver dette som en grunnleggende årsak til vår lidelse. Dette merker vi godt i situasjoner der vi mister vår tilsynelatende kontroll. Et sentralt aspekt ved denne uvitenhet er vår trang til å identifisere oss med våre tanker, følelser og sanseimpulser. Vi blir vår smerte, vårt traume, og våre følelser.

Oppmerksomt nærvær kan hjelpe ved å tillate oss å gå nærmere det som utløser lidelsen, gjennom fullt ut å erfare følelsene, tankene og sanseimpulsene, de behagelige og de smertefulle. På denne måten kan lidelsen over tid bli en vei til frihet, istedenfor en hindring for å oppnå dette.

Lidelsen forsterkes fordi vi kjemper for å bli kvitt ubehaget. Utfordringen ligger i å kunne senke oss ned i erfaringen uten å bli fanget i kampen mot det vi erfarer. En forståelse av hva som skaper og forsterker lidelsen, kan hjelpe oss når vi igjen og igjen fanges i lidelsen. Gjennom øvelser i nærvær *med* det vi erfarer, vil det etter hvert skapes en ny linse som vi kan oppfatte våre

erfaringer gjennom. Det kan åpne for en erkjennelse av at vi er langt mer enn lidelsen vi opplever. Uten denne grunnleggende forståelsen av hva oppmerksomt nærvær innebærer, vil øvelsene lett reduseres til en serie teknikker for å dempe stress, mens forståelsen av det som skaper stress, og mulighetene nærvær- treningen gir for personlig vekst og frigjøring, vil bli borte.

For å forstå hvordan trening i oppmerksomt nærvær kan skape vekst, er det nyttig å undersøke ulike måter å bruke oppmerksomheten på. Den første er hva vi velger å la oppmerksomheten fokusere på. Dette øver vi, for eksempel, gjennom bevisst å flytte oppmerksomheten vekk fra bekymringstanken og over til et anker i pusten eller kroppen, slik øvelsene i boken gir en meget god innføring i. En naturlig frukt av dette er at kropp og sinn avspennes. I den avspente tilstanden blir det lettere å gjenkjenne, anerkjenne og håndtere forstyrrende tankemønstre. På sikt øker også vår evne til å handle i tråd med det vi ønsker, slik forfatterne redegjør for.

Den andre tilnærmingen er hvordan vi bruker vår oppmerksomhet når vi trener nærvær. For å skjønne dette kan det være nyttig å se på hvordan hjernen arbeider for å forstå virkeligheten. Oppmerksomheten holder det vi erfarer i vår arbeidshukommelse, og arbeidshukommelsen henter inn minner og sammenholder disse med det vi erfarer. Ut fra dette skaper vi forståelse og mening av det vi opplever. Det finnes ulike fasetter av arbeidshukommelsen. En type arbeidshukommelse er knyttet til våre følelser, og utledes intuitivt fra våre tidligere erfaringer. Dette oppleves ofte som en fornemmelse, for eksempel at jeg etter å ha snakket med noen i noen sekunder får en sterk fornemmelse av at personen er til å stole på. Når vi er oppmerksomt nærværende i det vi erfarer, og har kontakt med følelsene som oppstår gjennom denne delen av vår arbeidshukommelse, har vi muligheten til å transformere lidelsen gjennom måten vi bearbeider våre følelsesmessige erfaringer på.

En annen hovedtype av arbeidshukommelse kan kalles forforståelsens

arbeidshukommelse. Svært ofte er det denne vi bruker når vi skal skape mening av noe vi erfarer. Vi henter inn tidligere tolkninger, forforståelser og mentale skjemaer relatert til det vi erfarer. Dersom vi er vant til å tolke den situasjonen vi står i som truende, vil det farge vår forståelse av det vi erfarer. Gjennom økt nærvær øver vi oss i å gå nærmere det vi erfarer, og prøver å være nær erfaringen med nysgjerrighet og vennlighet. Dermed skiftes fokuset til den intuitive arbeidshukommelsen. Hver gang vi viljemessig bringer vennlig, nysgjerrig og engasjert nærvær til våre smertefulle erfaringer, introduserer vi elementer av «å tillate» og «å gi slipp», og dette er med på å endre vår arbeidshukommelse. Gradvis reduseres vår automatiske tendens til å ville bli kvitt ubehagelige tanker, følelser eller sanseimpulser som vi erfarer. Det gjør det mulig å bevege oss nærmere det vi erfarer, uten at vår vanetenkning skaper unødvendig lidelse. Sakte, men sikkert, avtar påvirkningen fra negative tankemønstre. Dette er sentralt for endringsprosessen som trening i oppmerksomt nærvær åpner for, slik også forfatterne av denne boken viser. En måte å fremme denne prosessen på er å øve oss på å gjenkjenne nærværet, samt å være til stede når naturlige tendenser til vennlighet oppstår.

Det tredje aspektet er hvordan vi oppfatter det som oppstår i vår oppmerksomhet. Mange som har øvd oppmerksomt nærvær over tid rapporterer at de merker at negative følelser og tendensen til negative bekymringer i møte med livets utfordringer spontant avtar uten at de selv aktivt prøver å få dette til å skje. Hvordan kan dette forstås? Det kan se ut som sinnets vanemessige måte å bearbeide og skape mening i tilværelsen på endres, og en ny måte fremstår som har evnen til å hele lidelse. Det kan beskrives som et skifte fra det vi ofte kaller gjøren (inkludert tenkning) til væren, en tilstand der hendelser som før skaket oss mister sin kraft til å utløse lidelse, og at dette skjer uten at det er nødvendig viljemessig å ta i bruk nye mestringsstrategier. I denne prosessen er det oppmerksomme nærværet en vei mot økt innsikt i oss selv og livet. Det oppstår innsikt i hvordan lidelse skapes og vi er i stand til å la være å gi næring til dette.

Denne prosessen fremmes gjennom en integrering av intensjon, klok bruk av vår oppmerksomhet og holdninger som kan fremme denne trans- formasjonen (på engelsk intention, attention and attitude).

Skal man videreformidle dette til pasienter som har vært utsatt for traumer er det nødvendig at man selv har integrert dette i eget liv. Først da vil man kunne møte det som oppstår hos andre med de samme tilnærmingene som man selv har øvd gjennom lang tid. Forfatterne av denne boken har dette som utgangspunkt, og jeg har et velbegrunnet håp om at boken vil være til glede og nytte for mange som arbeider for å vokse seg fri fra egne traumer, og for dem som vier sitt liv til å hjelpe andre på denne veien.

Michael de Vibe 2014