

# Velkommen inn

Det er to naturlige og grunnleggende egenskaper som lett forstyrres ved traumatisering. Den ene er evnen til å holde seg oppmerksomt til stede i nåtid, og den andre er å behandle seg selv med støtte og vennlighet. Den indre dialogen vil ofte preges av selvkritikk, og oppmerksomheten vil være låst i en «på-vakt-tilstand» mot antatt fare. Kontakten med andre kan kjennes fjern og truende, og det kan være vanskelig å håndtere egne kroppslige og følelsesmessige reaksjoner. Dette kan fort lede til en vond sirkel, der følelsen av å være annerledes og i ubalanse øker, og som det kan være vanskelig å komme seg ut av. Som følge av dette vil det ofte være ekstra utfordrende å finne ro og hvile i nåtiden.

De fleste av oss strever til tider med relasjonen til oss selv og andre, men styrken i reaksjonene er mindre gjennomgripende enn hos en som har opplevd traumer eller store belastninger. Som traumeterapeuter i psykisk helsevern kommer vi i berøring med mange smertefulle historier. I møte med slike historier og med egne livsvansker har det vært nødvendig å finne redskaper som kan hjelpe oss å være til stede med det som er og samtidig ha omsorg for oss selv og andre. Mindfulness, oppmerksomt nærvær på norsk, og trening i medfølelse er for oss begge en måte å forsøke å holde oss levende og vitale på, uten å måtte stenge av for egen og andres smerte.

Vår egen positive erfaring har gjort at vi gjennom årene har utforsket det å ta inn trening i oppmerksomt nærvær og medfølelse i undervisning og i terapi. Det har gitt oss rik erfaring. Vi har sett at slik trening kan være givende. Men vi har også opplevd at for mange kan det oppleves svært utfordrende, det gjelder særlig om man har opplevd store belastninger eller traumer.

Likevel har vi erfart at trening i oppmerksomt nærvær og medfølelse kan bidra til å bryte en vond sirkel. Evnen til å være til stede i nåtid og evnen til å gi seg selv støtte og medfølelse er egenskaper det går an å trene opp. Vi kan lære oss å styre vår oppmerksomhet, og vi kan kultivere evner som hjelper oss

å møte vår egen og andres lidelse med omsorg.

Øvelsene i treningsmanualen inviterer til å bygge en mental kapasitet til å være til stede uten å bli absorbert og fanget av egen tankestrøm, egne følelser og fornemmelser. Disse ferdighetene vil kunne styrke vår evne til å regulere oss selv og forbedre vår relasjon til oss selv og andre. En annen måte å si det på er at metoden kan hjelpe oss å bli en god kaptein. En kaptein som kan styre vår egen båt i all slags vær, i alle livets strømmer og farvann.

Å bli en god kaptein for seg selv gir økt motstandskraft i møte med livets utfordringer. Jo mer vi omfavner livet slik det er, med både sine gode og vonde sider, jo mindre trenger vi å løpe unna. Det gjør det lettere å være til stede med oss selv og verden rundt.

De mest vanlige programmene for trening i mindfulness er ikke laget spesifikt for den som har vært utsatt for store belastninger og traumatiske hendelser. Mange forteller om overveldelse i møte med øvelsene som der blir presentert. Øvelsene oppleves ofte for lange og krevende, og man kan mangle verktøy for å håndtere ubehagelige opplevelser. Da er det fort gjort å bli fanget i kroppslige reaksjoner og påtrengende minner. Det vil gi en følelse av at man ikke mestrer oppgaven, og mange gir derfor opp treningen.

Vår erfaring er at det kreves en rekke tilpasninger for å trene oppmerk- samt nærvær når man har vært utsatt for traumatiske hendelser. For å fremme stabilitet og økt evne til egenomsorg må man ta hensyn til at kropp og sinn har vært utsatt for store belastninger, som har satt sine spor.

En tilpasning er kunnskap om hjernen og naturlige reaksjoner på stress og traumer, som vil gi forståelse for egne reaksjoner, slik at de ikke oppleves like uforståelige, skremmende og overveldende. En annen tilpasning er vektleggingen av trygghet. Prioritering av trygghet i alle trinn i treningen vil skape en følelse av kontroll, som er helt nødvendig for å våge å prøve ut nye ting. En tredje tilpasning handler om å tilpasse treningen til den mentale kapasiteten man har i øyeblikket.

Bokens første del beskriver hvordan vi mennesker reagerer på stress og trusler, og hvorfor det er viktig å gjenvinne evnen til å finne ro og utvikle omsorg for seg selv for at man skal fungere og ha det godt. Denne kunnskapen danner grunnlaget for bokens andre del, som viser hvordan man konkret kan trene oppmerksomt nærvær og medfølelse på en traumesensitiv måte. Når vi trår varsomt og tillater oss å lære langsomt, vil trening i oppmerksomt nærvær og medfølelse kunne skape et solid grunnlag for heling og vekst.

Vi har alle en iboende evne til selvheling. Selvheling kan forstås som naturlige prosesser som leger fysiske og psykiske sår, prosesser som hjelper oss å overleve og leve videre med det som har hendt oss. Når vi erfarer overveldende og traumatiske hendelser, vil vi være avhengige av å oppleve støtte i etterkant for å etablere trygghet på ny. De selvhelende prosessene kan lett forstyrres og destabiliseres. Heldigvis kan de også vekkes til live og styrkes igjen om vi legger forholdene til rette. Det innebærer både å gjøre mindre av det som virker destabiliserende og begynne å gjøre noe nytt som leder i ønsket retning. Gjennom å trene «oppmerksomhetsmuskelen» og evnen til å akseptere og støtte oss selv, vil vi kunne stimulere de selvhelende prosessene på en positiv måte.

Man trenger ikke å ha erfart store traumatiske hendelser for å ha nytte av en slik traumesensitiv tilnærming. Livet har både gode og vonde sider. Kunnskap om hvordan hjernen fungerer og hvordan stress og store belastninger påvirker vår evne til oppmerksomt nærvær kan styrke vår mot-standskraft i vanskelige tider. Før eller siden møter vi alle begrensninger, usikkerhet og lidelse i livene våre. Dypest sett er vi alle i samme båt. Det er menneskelig å streve med å finne hvile og ro, og det er menneskelig å prøve å unngå lidelse.

Samtidig er det viktig å huske at det kreves et større mot når man strever med senvirkninger etter traumer enn når man strever med smått. Heldigvis er det slik at trening i å være til stede med seg selv og det man erfarer også kan bygge mot. En forutsetning er at treningen føles meningsfull og trygg nok.

Trening i oppmerksomt nærvær og medfølelse virker helende på et traumatisert sinn. Men vi skal også understreke at det ikke handler om en «quick fix». Endringer tar tid. Det er på mange måter en trening man ikke blir ferdig med, for kontakten med oss selv og vår evne til oppmerksomt nærvær utfordres gjennom hele livet. Det som er godt, er at vi samtidig trener evnen til å ta vare på gode øyeblikk. Det betyr at vi kan ta vare på de små skrittene underveis i treningen og hente støtte, mot og kraft til å gå videre.

Boken er skrevet som et treningsopplegg – og som en selvhjelpsbok. Den er satt sammen av en teoretisk del og en treningsmanual med undervisning og øvelser over 15 sesjoner. For den som ønsker å få en oversikt over hva trening i mindfulness og medfølelse handler om, anbefales det å lese teori- delen først. Det er også mulig å begynne direkte med treningsmanualen og bruke den teoretiske delen etter behov. Bakerst i boken finnes et kapittel som henvender seg til behandlere og instruktører i mindfulness som ønsker å inkludere denne tilnærmingen i sitt arbeid. Alle øvelser i treningsmanualen finnes som lydfiler på nettsiden [www.wastlundsalvesen.no](http://www.wastlundsalvesen.no). Alternativt kan man skanne inn QR-koden som står ved siden av hver øvelse for å komme rett inn til valgt øvelse.

Til sist vil vi løfte frem at boken ikke er en erstatning for annen terapi når det trengs. Vi ser trening i mindfulness og medfølelse som et tillegg til andre tilnærminger. Treningsmanualen gir systematisk mengdetrening i å være til stede i nåtid og evnen til å gi seg selv støtte og omsorg. På denne måten kan man bli en bedre kaptein for seg selv, både i godvær og storm.

Velkommen inn!