

OM MINDFULNESS

Rolf Marvin Bøe Lindgren
Grendel evidensbasert psykologi AS
www.grendel.no

8. mai 2023



Veldig kort om mindfulness

Dette er for de som har fått en første innføring i metoden.

Det finnes en gjennomgåelse av metoden her:

YouTube

De viktigste ting å få med seg er disse:

- Før øvelsen skal du ikke finne ro, tømme sinnet, eller gå til happy place. Du kommer til øvelsen med *akkurat* de følelsene du har der og da.
- Det er de innledende øvelsene (kjenne på luft, lukt, lyd pust) som setter deg i stemning. Det som er viktig, er å scanne følelsene i kroppen.
- Du skal ikke gjøre *noenting* for å *hindre* tanker i å komme. Når du oppdager at du har begynt å tenke, skal du ganske enkelt skifte fokus fra det du tenker til det du føler, sånn at tankene naturlig kommer i bakgrunnen. Du skal ikke skyve tankene unna.
- Hvis du f.eks. føler deg irritert over at du ikke får det til, så fokusér på følelsen av irritasjon. Det er faktisk så enkelt.

Mindfulness-øvelsen er i utgangspunktet ikke en avslapningsøvelse. Det er en øvelse i å bli komfortabel med følelser. Ofte oppfattes den som en avslapningsøvelse. Det er vanlig å føle seg avslappet og rolig etterpå, fordi det å kjenne på følelser – selv ubehagelige følelser – kan gi en god følelse.

Det som *kan* skje, er at svært ubehagelige følelser dukker opp. Det skjer fordi du har blitt tryggere på å slippe til følelser. Klarer du å følge følelsene, er det bra. Klarer du ikke, kan du bryte øvelsen, og prøve å kjenne *litt* mer på følelsen neste gang.

Det er viktig å lære seg å være trygg på alle følelser – gode, nøytrale, vonde. Derfor er det best å gjøre øvelsen regelmessig, og ikke droppe den på dager hvor du har det greit.

Litt lengre om mindfulness

Hensikten med mindfulness-øvelsen er å trene seg i å takle vanskelige eller ubehaglige følelser. Det er en stressmestringsøvelse, ikke en avslapningsøvelse.

Stress

Så hva er stress? Stress har vært moteord en stund, og det snakkes om positivt og negativt stress. Fra vårt perspektiv er stress utelukkende brukt negativt.

Stress er de følelsene som oppstår i kroppen når det er ting man veldig gjerne vil ha gjort, men ting utenfor ens kontroll hindrer en i å gjøre det.

Den mest populære måten å bli stresset på er å ha for mye å gjøre og for liten tid. Det man da ikke har kontroll over, er tid til rådighet. Det som da gjør deg sliten, er alt du gjør, men det som gjør deg stresset, er alt det du ikke får gjort. De to følelsene kan være ganske like. Derfor er det vanskelig å skille mellom det å være sliten og det å være stresset.

- Vi blir slitne av det vi gjør.
- Vi blir *også* slitne av det vi ikke får gjort.

Det er altså mulig å bli sliten av å ikke gjøre noenting en hel dag, hvis det er en hel masse man *skulle* ha gjort. Den type sliten kaller vi altså stress.

Stress er en av *flere* følelser som mindfulness-øvelsen kan hjelpe mot.

Flere måter å redusere stress på enn å lære seg å takle det bedre, er

- Å ha flere ugjorte ting
- Skifte mening om hvilke ting som er viktige

Alt dette lar seg selvsagt kombinere.

Mer enn stress

Stress i hverdagen er noe alle kjenner igjen, så det er lett å forklare og beskrive. Smertetilstander, panikkangst, depresjon, sosial angst kan også behandles med mindfulness.

Det handler om kontroll

Den normale responsen når ting går galt, er å prøve å ta kontroll. Det er en metode som fungerer i de fleste sammenhenger hvor stresset er under en viss terskel: Man skyver unna alt som distraherer, holder følelsene i sjakk, har fullt fokus på målet og er ferdig på fredag. Mindfulness er for situasjoner hvor nivået av stress er over håndterbar terskel.

Noe av det mindfulness-øvelsen gjør, er å redusere behovet for kontroll. Å prøve å ta kontroll over følelser øker stresset, fordi man ikke får det til. Av samme grunn fraråder jeg normalt å prøve å tenke positivt eller å ta seg sammen. Terapien går ut på å finne ut hvordan man tar seg sammen når man ikke kan vite hvordan. Å ta kontroll øker stresset, og det gjør også opplevelsen av å ikke klare å ta kontroll.

Jo mindre man trenger å kontrollere, desto mindre blir stresset. Over tid vil det å lære seg til å la være å ta kontroll gjøre at ting kjennes bedre.

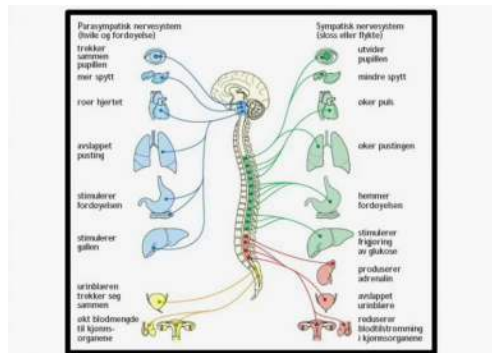
Enda litt lengre om mindfulness

For 150000 år siden var vi jegere og sankere på savannen i Afrika, alle sammen. Vi vet ikke så mye om hvordan livet var dengang, siden ingenting av kulturen har overlevet. Vi var små og søte og hadde pels og lang hale, og hadde ikke funnet opp skriftkultur ennå.

Men det vi vet om dengang da, ut fra hvordan nervesystemet vårt er bygget opp, er at farer ofte var dødelige og kortvarige.

På overordnet nivå består nervesystemet vårt av to deler - sentralnervesystemet (hjernen og ryggmargen) og det perifere nervesystemet (resten).

Det perifere nervesystemet er det vi ser direkte effekter av. Når vi beveger oss og gjør ting er det perifere nervesystemet som gjør jobben. Det perifere nervesystemet har tre komponenter: Det sympatiske, det parasympatiske og det enteriske. Det enteriske styrer tarmen, og av og til kommer det forskning som tyder på at det har betydning for mer enn det. Jeg har til gode å se noe nyttig ennå, men det kommer vel. Inntil videre er vi mest opptatt av



Figur 1.1: Det autonome nervesystemet¹

Det sympatiske nervesystemet Som er aktivt når vi er i fare eller i beredskap

Det parasympatiske nervesystemet Som er aktivt når vi skal finne ro

Disse to systemene er komplementære. Når det ene er på, er det andre av. Er man stresset for lenge, går det sympatiske nervesystemet i vranglås, og det parasympatiske får ikke gjort jobben sin.

Mindfulness sparker i gang det parasympatiske nervesystemet.

¹Kilde: <https://omhelse.no/menneskekroppen/nervesystemet/det-perifere-nervesystemet/det-autonome-nervesystemet/>

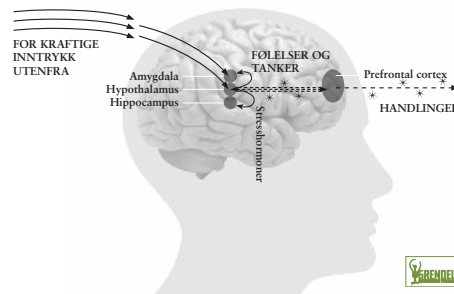
Det som har skjedd i hjernen din

Hjernen består av en rekke strukturer. Tre av det mest populære befinner seg i et område mellom ørene som tradisjonelt har vært kalt det limbiske system. Det har siden vist seg ikke å være så systematisk, så det har skiftet navn til det limbiske området.

I det limbiske området er det tre strukturer som er interessante i sammenheng med dette. *Hypothalamus* tar imot signaler utenfra, og er ansvarlig blant annet for flukt- og frys-responser. Den kalles hjernens alarmsystem. *Amygdala* er blant annet ansvarlig for sosial teft, og er med på å hjelpe til med å føle forskjell på folk. *Hippocampus* er ansvarlig for episodisk og følelsesmessig hukommelse. Når du er tilbake et sted hvor det har skjedd noe følelsesmessig sterkt – positivt eller negativt – og følelsene er tilbake, er det hippocampus som er aktiv.

Foran i pannebrasken ligger *prefrontal cortex* som er ansvarlig for det vi kaller *høyere ordnes mental prosessering* på fint, eller *tenking* på mindre fint. Mellom disse to er det en nervebane med begrenset kapasitet.

Når stresset er på normalt nivå, kan vi tenke på det vi føler for å tenke på, og vi kan regulere det vi føler med det vi tenker. Dette bryter sammen når stresset er for høyt. Grunnen til at du ikke kan ta deg sammen når stresset er over et visst nivå er at det ikke er mulig. Du blir irrasjonell. Noe av hensikten med mindfulness er å sørge for at det limbiske området ikke blir for belastet, slik at du kan ta deg sammen.



Figur 1.2: Hjernen under stress²

²Lauvås, Nille & Lindgren, Rolf (2015) *Etter sjokket – traumatisk stress og PTSD* Oslo: Aschehoug