

Katinka Thorne Salvesen, Malin Wästlund

(Sammendrag av
Dr. Joshua Thomas
Simon-Liedtke)

Sammendrag av
Mindfulness og medfølelse

En vei til vekst etter traumer

Oslo, den 28. november 2021

Yoshi's Book Reports

Meta

Forord

Denne rapporten er et sammendrag av Katinka Thorne Salvesen og Malin Wästlunds bok «Mindfulness og medfølelse: En vei til vekst etter traumer» [1].

Bibliografi

[1] Katinka Thorne Salvesen and Malin Wästlund. *Mindfulness og medfølelse: En vei til vekst etter traumer*. Pax, Oslo, Norge, 2017.

Fasit

Gjestehuset

Det å være menneske er et gjestehus
Hver morgen en ny ankomst

En glede, en tristhet, en smerte
Et øyeblikks oppmerksomhet kommer
som en uventet gjest

Ønsk dem velkommen, og ta dem vel imot
Selv om de er en gjeng med sorger
som feier huset tomt for møbler.

likevel, behandle hver gjest med respekt.
Kanskje ryddes det plass i deg
for en ny glede

Den mørke tanken, skammen, ondskapen
møte dem leende i døren,
og inviter dem inn

Vær takknemlig for hvem som enn kommer,
for hver og en av dem har blitt sendt
som en veiviser.

- Rumi

Innhold

Kapittel 1

Introduksjon

1.1 Forord

Røttene til oppmerksomt nærvær går langt tilbake til Buddha som forsto at vi kan ha mønstre som holder oss fanget i følelsesmessig smerte, og at dette hindrer oss til å utvikle vårt fulle potensiale som menneske. Hans første lærsetningen var at lidelse fins og at alle mennesker opplever lidelse. Lidelse kan være alt fra ufullstendighet, manglende fred, tilfredshet, velvære og følelse av helhet. Han listet tre typer av menneskelige lidelse: 1. Fysiske eller følelsesmessige smerter. 2. Ubehag knyttet til forandring. 3. Ubehag knyttet til betingethet.¹ Oppmerksomheten holder erfaringen vår i arbeidshukommelsen som kan hente inn minnene seinere. Arbeidshukommelsen har flere fasetter: den intuitive delen og forforståelsens delen der vi kan skape mening av noe vi erfarer ved å hente inn tidligere tolkninger, forforståelser og mentale skjemaer.

Hovedmålet av oppmerksomt nærvær er å erfare følelsene, tankene og sanseneimpulsene, både behagelige og smertefulle. Vi prøver å ikke kjempe mot lidelser eller å bli kvit ubehaget, men leve med det og forstå det som skaper ubehaget for å oppnå personlig vekst og frigjøring. Oppmerksomt nærvær har tre hoved aspekter: 1. Hva velger vi å la oppmerksomheten fokusere på? Er fokus på negative eller positive tanker, på pusten? 2. Hvordan bruker vi oppmerksomheten vår når vi trener? Vi prøver å endre arbeidshukommelsen vår, for eksempel ved å bringe inn vennlige, nysgjerrige og engasjerte tanker, eller ved å tillate positive og gi slipp av negative tanker. 3. Hvordan oppfatter vi det som oppstår i vår oppmerksomhet? Vi prøver og skifte tankemåten vår fra gjøren til væren. En viktig del av denne prosessen er integrering av intensjon, klok bruk av oppmerksomheten vår og positive holdninger til denne prosessen – «intention, attention an attitude».

¹Verden er ikke forutsigbar og kan ikke kontrolleres. Vi reduserer ofte virkeligheten til uavhengige ting og kategorier selv om alt egentlig henger sammen. Vi har også en tendens til å identifisere oss med våre tanker, følelser og sanseimpulser.

1.2 Velkommen inn

Hovedmålet med oppmerksomt nærvær («mindfulness») er «å holde seg oppmerksomt til sted i nåtiden». Hovedmålet med medfølelse er «å behandle seg selv med støtte og vennlighet» [1, S. 11]. Vi vil bryte en ond sirkel av selvkritikk og en oppmerksomhet som er låst i en «på-vakt-tilstand» mot antatt fare. Med mindfulness styrer vi vår oppmerksomhet til å møte vår egen og andres lidelse med omsorg. Vi blir en god kaptein som ikke løper unna livets gode og vonde sider.

Boken forklarer hvordan vi reagerer på stress og trusler, og hvorfor det er viktig å gjenvinne evnen til å finne ro og utvikle medfølelse. Alle har evnen til selvheling som innebærer at man gjør «mindre av det som virker destabiliserende og begynne[r] å gjøre noe nytt som leder i ønsket retning» [1, S. 13]. Alle kommer til å ha vanskelige tider, men spesielt de som har opplevd traumer. Endringen å gjenvinne oppmerksomt nærvær og medfølelse tar tid. Man må gå veien skritt på skritt.

Boken består av en teoridel og en treningmanual. Man kan begynne der man synes det passer best. Trening i oppmerksomt nærvær kan være både givende men også utfordrende når det gjelder store belastninger og traumer. Mange kan føle seg overveldete av øvelsene, og synes at de er for lange og krevende. Dette er mest vanlig når vi mangler verktøy for å håndtere ubehagelige opplevelser, uten hvilke det er vanskelig å ikke bli fanget i kroppslige reaksjoner og påtrengende minner. Derfor er det viktig å tilpasse øvelsene ved å ta hensyn til at kropp og sinn har blitt utsatt for store belastninger. Andre tilpasninger inkluderer: 1. Kunnskap om hvordan hjernen forarbeider og hvordan kroppen reagerer til traumer og store belastninger. 2. Å vektlegge på at man føler seg trygg. 3. Til syvende og sist, er det viktig å tilpasse treningen til den mentale kapasiteten man har i øyeblikket.

Kapittel 2

Bakgrunn

2.1 Overlevelsesforsvar - på godt og vondt

Vi kan dele opp hjernen i en eldre og en nyere del. 1. Den nyeste delen av hjernen kalles ofte for hjernebanken eller «tenkehjernen». Den brukes for «å tenke logisk, skape indre bilder, kommunisere gjennom symboler og språk og vurdere flere alternativer opp mot hverandre» [1, S. 16]. Den brukes for rasjonell tenkning, og trenger mye energi og tid. Reaksjonstid: ca. 500 ms. 2. Den eldste delen av hjernen jobber for overlevelse. Reaksjonstid: 15–30 ms. Vi tillegger ofte den rasjonelle delen altfor stor betydning selv om vi er påvirket av, og påvirker, omverden mye mer ubevisst enn vi er klare over. Bevisstheten vår har egentlig ikke full oversikt over alt som skjer. Vi følger f.eks. «bedre føre var enn etter snar»-prinsippet, hver gang vi møter noe nytt: oppmerksomheten skjerpes, fokus snevres inn, og den kroppslige aktiveringen økes. Overlevelsesforsvaret er intuitivt («på autopilot») og hører til den eldste delen av hjernen.

Vi har korttidshukommelse («arbeidminnet») og langtidshukommelse som har både implisitt og eksplisitt minne. Den ubevisste delen lagrer vår ubevisste «tause kunnskap» (automatisering, erfaringer, antagelser, forventninger, dypere verdier, drømmer, lengsler, arbeidsmodeller for relasjon og kommunikasjon), og blir trigget av kroppslige/sanselige opplevelser. Den lagrer sterke følelseladede minner slik at de lett blir tilgjengelige, og husker negative erfaringer bedre enn positive. Til den eksplisitte delen har vi et bevisst forhold til (vår personlige historie), og den har mer positive minner. De implisitte og eksplisitte delene er ofte ulike: Vi kan ha et bevisst positivt bilde av det som skjer, selv om vi føler oss uvel.

Et dyr kan riste av spenningen etter det har kommet i fare, for å så fortsette som om ingenting hadde skjedd. Men menneskets tenkehjerne blir fortsatt opptatt av det som utløste følelsen av smerte og bekymring. Det kan føre til rominering, kverning eller tankegjør, dvs. at vi er fanget i våre egne tanker. Tankegjør skaper sin egen virkelighet som gjør det vanskelig å leke, utforske, hvile, få sosial kontak, eller reflektere. Det er

helt naturlig, hjernen vår er konstruert slik. Den første medisinen mot tankegjør er å ikke fordømme den. Så kan vi aktivt prøve å flytte oppmerksomheten til noe konkret vi kan sanse.

Vi er ikke bare «ett» selv, men er satt sammen av flere forskjellige fasetter eller et handslingrepertoar som er tilpasset til forskjellige situasjoner i hverdagen. Vi har forskjellige automatiske handlingsmønstre for lek, fare, sosiale aktiviteter, osv. For å kunne utvikle oss best mulig må vi kunne samkjøre og integrere disse delene. Ofte kan vi føle oss trukket mellom ulike indre krefter, og vi ønsker å bli kvitt noen av dem. Men de er en del av oss. Ved å finne mening i disse forskjellige følelsene, kan vi motvirke behovet til å kvitte oss med dem.

Stress kan være bra i moderasjon for å skjerpe fokus til å gjennomføre handlinger. Under stress slipper kroppen stresshormonet kortisol og overlevelsesforsvaret aktiveres. En rekke instinktive kroppslige reaksjoner vil da få kroppen i beredskap. Som konsekvens av dette klarer vi ikke å tenke rasjonelt og langsomt lenger, samtidig som den implisitte hukommelse henter negative minner. Vi må da bryte sirkler av negative tanker og følelser ved å styrke evnen til å berolige oss.

Alle mennesker har evnen til å gi og ta imot omsorg, samtidig som vi har behov for å kjenne tilknytning. Det er den prefrontale korteksen som integrerer de forskjellige emosjonelle delene i oss, samtidig at den er sensitiv for følelser knyttet til omsorg, trøst og trygghet. Et godt utviklet omsorgssystem er den beste beskyttelsen for å håndtere utfordrende emosjonelle opplevelser i livet. Når vi har positiv kontakt med andre mennesker slipper den delen endorfiner og det beroligende hormonet oksytosin («kjærlighetshormonet») som demper kortisol, motvirker stressreaksjoner, balanserer nervesystemet, gir oss ro og velvære, senker blodtrykket, lindrer smerter, og andre positive effekter for immunforsvaret og indre organer.

Nok omsorg i oppveksten lærer et barn å berolige eller trøste seg selv, integrere de forskjellige sidene i seg selv på en god måte, og blir godt rustet til å regulere seg selv når det opplever fare, stress eller emosjonell aktivisering. Selv om vi ikke har fått det beste utgangspunktet i oppveksten er det aldri for seint å stimulere omsorgssystemet vårt.

2.2 Traumatiske hendelser

Et trauma er «en overveldende opplevelse som man ikke klarer å komme seg unna» [1, S. 25]. Traumer med stor T er hendelser som «uten unntak aktiverer overlevelsesforsvaret» (voldtek, ulykker, krig, naturkatastrofer, osv.), traumer med liten t er hendelser i hverdagen som kan virke overveldende og belastende, og som gjerne skjer gentatte ganger [1, S. 25f]. Mennesker møter slike hendelser helt forskjellig. Det er viktig hvordan vi møter dem i etterkant. For noen kan det virke umulig å ta opp hendelsen i bevisstheten fordi den er for overveldende. Vi klarer ikke å koble av fordi overlevelsesforsvaret har tatt over, og vi er avhengige av beroligende omsorg. Det er ikke hendelsen som er problemet men «hvordan hendelsen preger tankene, følelsene og kroppen i nåtid» [1, S. 27].

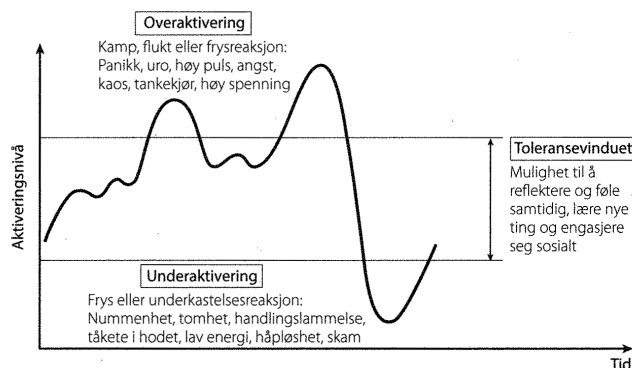
Kunnskap om naturlige reaksjoner etter unaturlige hendelser hjelper forståelsen om at hjernen og kroppen har gjort så godt de kunne. Det kan minke skyldfølelser. Overlevelsesforsvaret har fem ulike biologiske reaksjonsmønstre på fare.

1. Tilknytningsropet (barn skriker, voksne roper om hjelp) for å påkalle omsorgspersoner som kan gi oss omsorg, trygghet og hjelp til å finne ro.
2. Flukt er en impuls når vi møter fare og ikke kan få hjelp. Oppmerksomheten skjerpes mot å finne en fluktnvei.
3. Kamp for å kjempe seg ut av situasjonen. Oppmerksomheten skjerpes mot å nedkjempe trusselen.
4. Frys gjør oss stive og ubevegelige samtidig at kroppen er fortsatt i høy aktivisering.
5. Underkastelse / «spille død» / «tonisk immobilitet» er et passiv forsvar som kan være den siste løsningen i mange situasjoner. Kroppen har da veldig lav aktivisering.

Overlevelsesforsvaret er livsviktig i mange situasjoner, og det er viktig at vi er i stand til å forsvare oss når vi trenger det.

Toleransevinduet [1, S. 29] (cf. 2.1) kan visualisere disse overlevelsesreaksjonene. Innenfor vinduet bruker vi både nyere og eldre deler av hjernen sammen, utenfor vinduet er tenkhjernen frakoblet. I overaktivering er tilknytningsrop, flukt eller kampreaksjoner koblet på, mens vi aktiverer frys eller underkastelsesreaksjoner i underaktivering. Vi må være innenfor vinduet for å kunne reflektere og avveie forskjellige alternativer. Formen til toleransevinduet avhengig av hvilke erfaringer vi har, hvilken situasjon vi er i og vår dagsform.

Amygdala er vår indre brannalarm som varsler oss om fare. Den bruker kun 15–30 ms for å slå alarm og kan overstyre den nyere delen av hjernen, tenkehjernen, som bruker 500 ms. Det er som en røykvarsler for fare og følger føre-vare-prinsippet. Traumeminner kan «sitte i kroppen» ved å bli knyttet til sanser, følelser, kroppslige fornemmelser og reaksjoner og er ofte ubevisste. Når vi opplever noen av disse sansene, følelsene, osv. kan traumeminnene aktivere amygdala som tolker det som



Figur 2.1: Toleransevinduet.

om det opprinnelige traumatet pågår nå («triggering» [1, S. 32]). Vanlige reaksjoner til triggering er «flashback» (påtrengende minner fra hendelsen), gjenopplevelse av traumatet, kroppslige flashback (spenninger, skvettenhet, hjertebank, skjelvinger, kollaps, nummenhet, osv.). Triggering kan også aktivere overlevelsesforsvarsreaksjoner som flukt, kamp, underkastelse.

Dissosiasjon betyr at overveldende hendelser (eller deler) ikke blir integrert på vanlig måte i hukommelsen som gjør at vi i mindre grad belastes av det som skjer. Denne beskyttende mekanismen gjør at hendelsen forblir frakoblet vår hverdagsfungering. Unngåelse er en naturlig reaksjon, siden vi ikke kan forholde oss til hendelsen uten å bli overveldet på nytt (veldig vanlig for posttraumatisk stresssyndrom [PTSD]). Unngåelse kan føre til en vond sirkel av selvforsterkende handlingsmønstre fordi vi forteller oss selv at det vi unngår er farlig. Vi unngår mer og mer for å holde oss innenfor toleransevinduet som blir mindre og mindre. Samtidig fjerner vi oss fra helingsprosessen og bedre integrering av hendelsen.

2.3 Senvirkninger etter traumer

Folk reagerer forskjellig på traumatiske hendelser avhengig av ressursene våre og sårbarhet vår i øyeblikket [1, S. 42f]:

- Dysregulering av nervesystemet, dvs. vansker med å holde seg innenfor toleransevinduet som fører til gjentatt over- og/eller underaktivering. Smalt toleransevindu. I overaktivering prøver vi å regulere oss ned ved å trene eller arbeide for mye, skade oss selv, overspise eller nekte oss mat. I underaktivering kan vi isolere oss, skade oss selv, bli liggende i sengen eller handlingslammet.
- Vansker med å regulere følelser, dvs. at vi har problemer med å hente oss inn igjen når vi opplever noe triggende.
- Lite tilstedeværelse i nåtid. Oppmerksomheten er låst i beredskapsmodus, og kapres av fortid/fremtid. Vi klarer ikke å sanse det gode som tross alt finnes rundt oss. Det er lite plass for refleksjon, utforskning, felleskap og lek.

- Kropps- og påtrengende minner i rå, ubearbeidet form som lever sitt eget liv. Kroppslige fornemmelser/følelser blir forsterket. Noen blir hypersensitive på og overveldet av lyder, lukter og smak, opplever smerte som hodepine, muskelsmerter eller kramper, og prøver å døyve det (alkohol, intens aktivitet). Andre blir kraftløse, sanser og følelser bedøves, kroppen føles nummen og fjern.
- Unngåelse av det som kan minne om traumet (triggere).
- Lite kontakt med kroppen og sansene, eller kontakt preget av negative fornemmelser/angst. Noen prøver å unngå alt som minner om hendelsen, visse fornemmelser i kroppen, kroppsdeler, bevegelser, følelser. Noen blir fremmede i egen kropp på lang sikt, og begynner å avsky eller hate kroppen, men kroppen er i stand til å hele seg selv.
- Skyld- og skamfølelse («survivor's guilt»). Det kan hjelpe å minne oss på at reaksjonene har vært nødvendig for å overleve, men at vi ikke nødvendigvis er i fare nå lenger.
- Selvkritikk og selvforakt.
- Ensomhet og isolasjon, en følelse av å være annerledes. Vi føler oss som en «ensom flyktning» som ikke finner fred, selv om faren for lengst er over.
- Mangel på tillit til omgivelsen eller til seg selv, spesielt hvis traumet henger sammen med en tillitsperson som har skadet oss fysisk eller psykisk. For å bygge tillit på nytt, må vi vekke omsorgssystemet enten gjennom trøst fra andre eller ved å behandle oss selv med gradvis mer omsorg, støtte og respekt.
- En følelse av å være splittet. Vi mister tilgang til identiteten vår («hvem vi er»). Det kan starte en vond sirkel der vi føler oss enda mer skamfulle.
- Mangel på integrering av hendelsen. Vi må begynne å integrere de forskjellige delene av vår identitet for å bli «på lag med oss selv» som gjør oss mer stabil og robust.
- En låst og lite fleksibel oppmerksomhet gjør det vanskelig å styre oppmerksomheten med viljen og finne restituerende hvile. Den automatiserte refleksive oppmerksomheten tar over («autopilot»). Vi er låst inn på det farlige eller det som gjør oss redd. Vi kan også bli likegyldige, håpløse eller skamfulle. Med en mer fleksibel oppmerksomhet kan vi lære oss å møte reaksjonene på en bedre måte.

Mange av disse mønstrene er en naturlig del av tilpasningen til de omgivelsene vi har levd i, men de oppleves ikke livstruende (det handler ikke om liv og død). Vi har alle vår livsbagasje, en aktiveringskurve, et toleransevindu, og overlevelsereaksjoner som både hjelper og stopper oss. Med kunnskap om traumer kan vi utvikle oss til den vi er, og «vise vår personlighet i sin fulle bredde, bortenfor traumer og tilpasninger» [1, S. 44]. En god start er å styrke positive handlingsmønstre ved å dvele i ved det vi faktisk mestrer. Når vi oppdager at vi har gjort noe positivt, kan vi spørre oss: «Hvilke av ressursene mine har hjulpet meg å komme hit jeg er i dag?»

2.4 Behandling av traumelidelser

Behandling av traumelidelser inneholder tre hoveddeler: 1. Stabilisering i hverdagen (Fase I), 2. integrering av traumeminner (Fase II), og 3. tilbake til samfunnet (Fase III). Fasene kan gli over i hverandre, og vi må kanskje pendle fra en fase tilbake til den andre. Som med alle øvelser er det viktig å huske at vi får nok restitusjon mellom alle øvelser.

I Fase I prøver vi å bygge opp ferdigheter som gjør det mulig å holde seg i nåtiden ved å etablere følelser av trygghet og mestring i nåtid. Vi må få disse ferdighetene først før vi kan snakke om detaljene i traumehistorien. Kunnskap kan være viktig i denne fasen. Trigging skjer gjennom sansene (vi hører, ser, lukter, eller kjenner noen kroppslige fornemmelser som likner på den gangen det skjedde). Vi kan da prøve å være oppmerksomt på det som faktisk skjer rundt oss gjennom sansene. En viktige hjelpemiddel er bruk av et anker som minner på trygghet i nåtiden. Det kan være en gjenstand, et bilde eller en låt (noe som føles behagelig, noe som lukter godt, noe som ser beroligende ut). Følelsen av trygghet kan forsterkes med setninger som styrker følelsen av å være trygg og mestrende i nåtiden, eller ved å bruke et indre mentalt bilde som gir trygghet og mestringsfølelse. Det kan også hjelpe å gjøre seg bevisst på forskjellen mellom nå og den gangen traumene skjedde. Vi kan også bruke oppmerksomhet på det vi sanser via kroppen (hva gjør pusten, hvor er føttene eller lårene, hvor er ryggen) eller en eller annen fysisk aktivitet som hjelper oss til å få kontakt med kroppen. Et annet viktig skritt er å finne ut hva som fremmer og hva som hemmer det å bli mer stabilt. Hovedmålet med stabilisering i hverdagen er å utvide toleransevinduet vårt ved å utfordre oss selv, samtidig at vi bruker de nye ferdighetene våre til å regulere oss selv. Vi kan begynne smått for å så utfordre oss mer og mer. Vi kan også spørre nære venner om hjelp.

I integrering av traumeminner (Fase II) bearbeider vi mer av traumehistorien vår ved å «nærme [oss] detaljene i traumeminnene og tåle å la de reaksjonene som ligger der få lov til å komme til overflaten» [1, S. 48]. For dette formålet bruker vi dobbel oppmerksomhet som betyr at vi forbli med sansene vår i nåtiden, samtidig som vi kontakter og sanser smertefulle minner. Det hjelper med bearbeiding og integrering av vanskelig følelser, siden vi beholder kontakt med tryggheten i nåtid. Vi trenger ikke å integrere alle minner for en komplett helingsprosess, så lenge at vi klarer å leve med historien vår.

Den siste fasen (Fase III) handler om å integrere de nye kunnskapene og ferdighetene våre i hverdagen. Vi kan våge å prøve nye ting og utforske mulighetene i livet vårt (en ny hobby, en ny jobb, osv.), være mer åpen med venner. For denne veien kan det være nyttig å opprettholde en «verktøykasse» med hjelpfulle verktøy og øvelser.

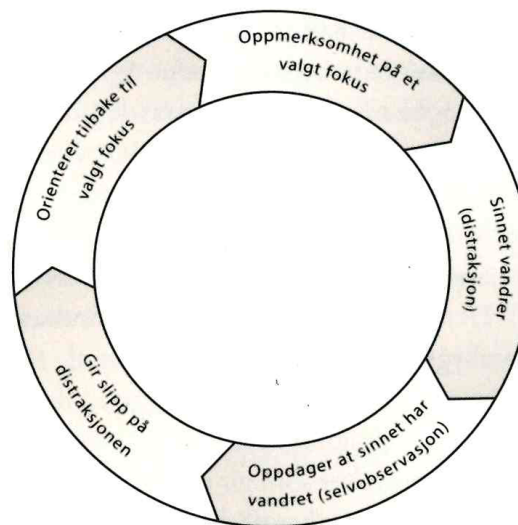
2.5 Mindfulness - Du kan det allerede!

Oppmerksomt nærvær («mindfulness») er en tilstand som «kjennetegnes av en åpen, naturlig tilstedeværelse, [der vi legger] merke til det som erfares i øyeblikket, uten å fordømme det som er» [1, S. 51]. Vi føler oss på plass i oss selv, har en følelse av flyt og mestring, og føler oss trygg, tilfreds og rolig. Vi «sanser øyeblikket og lar ting komme og gå i sinnet uten å gå i kamp med dem eller absorberes av det» [1, S. 51]. Vi hviler og aksepterer det som er, eller er fokusert på en aktivitet som føles samlete og stabil. Vi er som en kaptein på en seilskute som har kontroll. Men tilstanden er skjør og kan lett forstyrres.

En grunnleggende øvelse i mindfulness er «oppmerksomhet på pust» som følger hele pustebevegelsen, inn- og utpust, med oppmerksomhet. Pusten blir et anker for oppmerksomheten i oppmerksomhetssirkelen (cf. 2.2). 1. Vi fokuserer på pusten. 2. Oppmerksomheten vandrer (distraksjon). 3. Vi legger merke til når oppmerksomheten vandrer til andre steder (selvobservasjon). 4. Vi tar et valg: Enten vi holder fast på det som har tatt oppmerksomheten vår, eller vi gir slipp på det. 5. Vi går tilbake til valgt fokus, dvs. pusten. Dette gjør «oppmerksomhetsmuskelen» vår både sterkere og mer fleksibel. Etter hver innpust, forebereder hjernen seg på neste utpusten. Når utpusten kommer, får hjernen en bekreftelse av det forventede. Vi føler sammenheng som gir oss en følelse av ro, hvile, trygghet og helhet. Pusteankeret trener evnen til en stabil, hvilende og våken oppmerksomhet, selvobservasjon, aksept av det som er, en ikke-dømmende holdning, å ta valg, å gi slipp på det vi ikke ønsker å fokusere på, å orientere den viljestyrte oppmerksomheten mot et valgt fokus, og å hvile i pusten. Det hjelper oss til å få en mental balanse og å regulere oss selv.

Vi kan også trene med fokus på kropp («kroppsskann» eller «kroppstreise») der vi orienterer oppmerksomheten mot et valgt sted i kroppen, registrerer det vi legger merke til (selvobservasjon), og flytter oppmerksomheten til et nytt sted (orientering). Vi kan trene å «zoome» oppmerksomheten til et begrenset eller vidt fokus (enten kroppsdel eller hele kroppen). Med denne øvelsen kan vi være i kontakt med kroppen vår, samtidig at vi begynner å flytte hjem til oss selv.

En ikke-dømmende holdning er viktig i alle øvelser, selv om distraksjoner blir uunngåelig på et eller annet tidspunkt. Vi møter disse distraksjonene med aksept selv om vi blir frusterte eller selvkritiske. Vi kan ikke stoppe selvkritikken, men vi kan velge å møte den med en ikke-dømmende holdning. Å akseptere negative følelser styrker vår eksekutiv kontroll som betyr at «vi kan skille mellom hvilke impulser som skal styrkes og hvilke som skal hemmes for at vi skal kunne utføre handlinger på en effektiv og fornuftig måte. [...] [Ved å] møte det vi legger merke til med aksept, vil vi lettere kunne gi slipp på det (valgte impulser kan hemmes), og dermed kan



Figur 2.2: Oppmerksomhetssirkelen.

vi bruke mental energi på det vi ønsker (valgte impulser kan styrkes)» [1, S. 57]. Ikke press fram gode følelser, men øv deg på å forsterke de som kommer naturlig.

Det er viktig å styrke det observerende selv som «er en form for dobbel oppmerksomhet som gjør oss i stand til å være vitne til det som skjer i sinnet og se oss selv i perspektiv. [...] [V]i vet hva vi gjør mens vi gjør det.» [1, S. 57] Det gjør det mulig å ta et valg når vi observerer at vi absorberes inn i noe vi ikke ønsker, for å se om vi er i sporet i hverdagen vår, eller om vi kan få avstand til negative tanker der vi ønsker det.

Med oppmerksomt nærvær blir vi mer bevisst over at tanker og følelsene våre er flyktige handlinger, og at vi er mer våre tanker eller følelser. Denne erkjennelsen kan hjelpe oss med å ikke ta dem så personlig, og den kan gi oss en sunn distanse til tanker, følelser og kroppsformennelser.

Med en sterkere og mer fleksibel oppmerksomhet kan vi velge å styre vår oppmerksomhet i en ønsket retning, dvs. mot positive tanker og følelser som kommer naturlig. På denne måte kan vi utvikle nye nevralt nettverk, samtidig som vi forbedrer de allerede eksisterende og gjør dem raskere. Vi prøver å oppdage et godt øyeblikk, og velger å dvele lenge nok ved den gode opplevelsen til at den setter spor i de nevralt nettverkene i hjernen (mellom 5 til 30 sekunder for å bli lagret i langtidshukommelsen). Å trene en sterkere og mer fleksibel viljestyrt oppmerksomhet gir oss en helt ny mulighet til å samle på gode opplevelser og lære av nye erfaringer.

Mindfulness trener oss forskjellige ferdigheter [1, S. 59]: 1. Bruk av motivasjon og ønsker til å styre den viljestyrte oppmerksomheten til et valgt fokus. 2. Hvile vår oppmerksomhet på et anker over en viss tid. 3. Å observere hvor vi har vår opp-

merksomhet; å legge merke til når vi forsvinner andre steder enn valgt fokus. 4. Å aktivt gi slipp på distraherende tanker. 5. Å orientere den viljestyrte oppmerksomheten tilbake til valgt anker. 6. Selvobservasjon ved å observere våre erfaringer underveis i sirkelen; bryte gamle automatiserte mønstre av tankerekker og reaksjoner; å gå mindre i kamp med oss selv.

2.6 Traumesensitiv mindfulness

Treningsprogrammer for oppmerksomt nærvær, f.eks. Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) eller Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), inneholder lange øvelser med fokus på pust og kropp som kan være krevende for traumeutsatte: 1. Hjernen er låst i beredskapsmodus, siden den tolker omgivelsen som å ikke være trygg nok. 2. Den automatiserte oppmerksomheten blir aktivert av ting som er nye og ukjente for å være farlig. 3. Overveldende minner kan trenge seg på når vi sitter stille. 4. Vi kan ha traumatiske opplevelser koblet til pusten. 5. Vi kan ha fobi mot kroppen. 6. Vi kanskje ikke stoler på informasjonen som gis fordi vi har mangel på tillit til oss selv og andre. 7. Vennlighet og aksept kan føles fremmede/skremmende. Hvis noe av dette skjer, husk: DET ER IKKE VÅR FEIL! Øvelsene må da tilpasses.

Vi kan ikke lære av nye erfaringer så lenge omgivelsen ikke oppleves som trygg nok. Vi må være innenfor toleransevinduet. 1. Kunnskap gir perspektiv. Ved å lære om hjernen, får vi oversikt over egne reaksjoner. Siden det tar tid å lære noe nytt, må vi få inn kunnskapen i porsjoner. 2. Begynn med et ytre fokus (et lys eller en lyd), for å så velge et fokus nærmere deg selv. 3. Et trygt fokus å komme tilbake til. Vi må vite at vi alltid kan flytte oppmerksomheten mot noe som kan gi oss følelsen av trygghet. Siden hjernen ikke skiller mellom fantasi og virkelighet, kan vi velge å flytte oppmerksomheten til et indre fokus som gjør at vi føler oss trygge. 4. Alle instruksjoner er invitasjoner. Vi må ivareta egne behov (ta pauser, hopp over instruksjoner når du møter et sår punkt). Ved å øke fleksibiliteten, kan vi velge når vi møter det som er vanskelig og når vi skal vende oppmerksomheten til noe annet.

Pusten er sentral i treningen, men vil ikke alltid gi ro. Bruk pusten da som ytre holdepunkt («å kjøre slalåm, slalåmpust»): Mal en rett strekk oppover foran deg i luften som om du tar heisen opp en slalåmbakke. Tegn så store svinger nedover som om du kjører slalåm nedover bakken. Pust inn når du tar heisen opp, pust ut når du kjører ned [1, S. 67]. Med den lange streken på vei ned, får utpusten naturlig en forlengelse, hvilket fremmer en avspenningsrespons (bra mot overaktivisering). I underaktivering fokuserer vi på pustens aktiverende egenskaper (på innpusten). Gjør da øvelsen omvendt. Hvis fokus på pusten skaper spenninger/ubehag, mykne det indre blikket ved å slippe litt taket i konsentrasjonen på pusten. Vi utvider toleransevinduet ved å utfordre oss selv, velge selv hvordan vi gjør øvelsen, og nærme oss pusten/kroppen gradvis.

Mange traumeutsatte har fobi mot egen kropp. Helingen begynner da ved å sakte, men sikkert bli venn med og lytte tilbake til kroppen: 1. Begynn der fobien er minst. Vær oppmerksom på kroppens kontakt med underlaget for å lande og for å gradvis bygge evnen til å registrere kroppen. 2. Styrk kontakt med kroppen. Med progressiv avspenning trener vi både evnen til å registrere kroppens styrke og evnen til å registrere forskjellen når kroppen er i hvile. «Spenn-Slipp»: Vi strammer spesifikke muskelgrupper, og slipper spenningen igjen. Mens vi veksler mellom å spenne og slippe, utforsker vi forskjellige grader av spenning, konsentrerer oss om en konkret handling istedenfor å åpne for alle andre fornemmelser, styrker en opplevelse av å ha en muskulatur som bærer en, motvirker en følelse av å gå i oppløsning, og føler at vi er i kontroll. 3. Hopp over visse kroppsdelene knyttet til kroppsminner.

Noen øvelser må tilpasses til det vi har kapasitet til. 1. Korte øvelser. Lettere vekter og mange repetisjoner er ofte bedre. Doser treningen etter dagsform og til den kapasiteten du har i øyeblikket. Tenk «spiselige porsjoner». Vi kan så gradvis forlenge den gode opplevelsen. Ikke press deg. 2. Velg øvelser selv. 3. Det er de personlige erfaringene som teller. Det er viktig å bli oppmerksom på egne valg i en helingsprosess.

2.7 Om medfølelse

Oppmerksomt nærvær gjør oppmerksomheten vår mer fleksibel og stabil, og jobber mot gamle vaner som bekymringstanke, selvkritikk eller tankekjør. Medfølelse trener ferdigheter i å tåle livets utfordrende sider. Med indre selvfølelse møter vi oss selv på en god måte når vi har det vanskelig, og hjelper vår psykiske og fysiske helse og relasjonene våre. Mindful Self-Compassion (MSC) kan hjelpe å dempe symptomer på angst, depresjon, tankekjør, PTSD og stressrelaterte problemer.

Medfølelse er den iboende, «naturlige evnen til å ta innover oss at noen lider for så ønske å hjelpe, slik at smerten blir lindret» [1, S. 73]. Den er rotet i at vi erkjenner at vi mennesker er sårbare. Vi er skapt til å ta imot omsorg og medfølelse og til å gi det til andre og oss selv, men det er generelt lettere å vise andre omsorg. Hvis vår eget omsorgssystem er haltende, blir støtte ofte erstattet med at vi prøver å styre oss selv med krav, kontroll og kritikk. Det er naturlig at vi møter forskjellige krav og forventninger i og utenfor oss. Derfor er det viktig at vi kan berolige oss og møte oss med medfølelse. For å styrke omsorgssystem, kan vi først spørre oss hvilke egenskaper vi vil utvikle mer. Vi vil utvikle en indre medfølelse med oss selv først, før vi kan utvikle evne til medfølelse med andre. Tre punkter er spesielt grunnleggende i trening av indre medfølelse [1, S. 76f]:

1. **Kom smerten i møte med oppmerksomt nærvær.** Vi må først bli oppmerksomme på at vi har det vanskelig ved å erkjenne at vi føler på smerte eller noe som er vanskelig.

2. **Se det fellesmenneskelig i å lide.** Å være menneske innebærer skuffelser, følelse av utilstrekkelighet, sorg, frustrasjon, fysisk smerte, sykdom. Det gir perspektiv på egen lidelse, samtidig at vi erkjenner at vi ikke er alene i det.
3. **Ønsk å lindre/frigjøre smerten ved å vise deg selv omsorg.** Hvordan hadde vi hjulpet en nær venn i samme situasjonen? Hvilken gest/konkret form hadde vi brukt (omsorgsfull handling, vennlig berøring, støttende ord)?

Når vi trener medfølelse registrerer vi ikke bare det som er, men vi også aktivt går inn og ønsker lindring.

Det mest sentrale i å trene medfølelse er viljen og ønsket bak ordene og handlingene våre ved å finne ord som kan virke lindrende på det vi strever med. Bruk enkle, tydelige og gode setninger som er gode å gjenta («frihet», «kjærlighet», «jeg ønsker å føle meg god nok»). Indre bilder kan også aktivere medfølelse (vi omgis av en beskyttende farge eller et varmt lys). Bildet skal ta oss imot og ønsker oss vel. Vi kan også se for oss noen som oppleves medfølelende (Mor Teresa, Prinsess Diana, osv.), eller aktivere indre bilder der vi ser for oss at lindring skjer. Vi kan også oppleve medfølelse gjennom berøring som er det største sanseorganet vårt. Det viser at vi eksisterer, samtidig som det kan ha en trøstende og beroligende effekt gjennom utsondring av oksytosin. Berøring kan komme fra andre eller fra oss selv i form av en vennlig gest (stryk fingeren på håndrykken eller armen, legg en hånd på hjertet, osv.).

Selvkritikk, følelser av skam, skyld, å være annerledes og utenfor fellesskapet ser ofte etter bekreftelser for det de «vet». Ved å aktivere omsorg om oss selv kan vi skape en motvekt mot dette, gi oss selv støtte, utvide vårt eget toleransevindue, og øke vår evne til å møte andres lidelse med medfølelse.

Empati er «evnen til å sette seg inn i andres følelsesliv» [1, S. 81] ved å direkte kjenne igjen andres følelser og kroppsfornemmelser. Det hjelper til å danne gode sosiale relasjoner, men skaper også «empatisk stress» fordi vi føler andres smerte/ubehag i oss selv (spesielt traumeutsatte som strever med økt grad av sensitivisering). Empatisk stress betyr ofte at vi bruker mye energi for å hjelpe andre, men glemmer oss selv eller blokkerer våre følelser for å ikke ta inn andres lidelse.

Empati er en forutsetning av medfølelse siden vi må ha kontakt med egen/andres smerte for å aktivere den, men medfølelse er mer enn bare empati: «Empati aktiverer nettverk knytte til smerte og ubehag, såkalt empatisk stress, mens medfølelse stimulerer nettverk knyttet til varme følelser som vennlighet, omsorg og kontakt. [...] [Den] kan altså gjøre oss godt, selv om vi samtidig er i kontakt med smerte og lidelse.» [1, S. 82]. Når vi bruker medfølelse bruker vi vår empatiske evne til å ønske lindring for smerte, og se for oss at lindring skjer. Vi forblir ikke makteløse over egen/andres lidelse. Typiske øvelser i trening for medfølelse kan motvirke empatisk stress ved å reetablere grenser, eller ved å øve indre og ytre medfølelse.

2.8 Traumesensitiv medfølelse

Å trene medfølelse kan vekke sterke følelser, selv om det egentlig gir mange gode opplevelser. Mange blir overveldet eller trigget av medfølelse siden det innebærer å møte egen smerte. Kapasitet bygges derfor gradvis, og vi tillater oss å veksle mellom å åpne og lukke oss. Spør deg selv: Hva trenger jeg akkurat nå? Hvordan møter jeg meg selv når jeg har det vanskelig? Vi trenger ikke å kjenne på all smerte, eller dvele lenge ved den. Ofte er det nok å bare så vidt kjenne på ubehaget som om vi dypper tåen i vannet for å sjekke temperaturen.

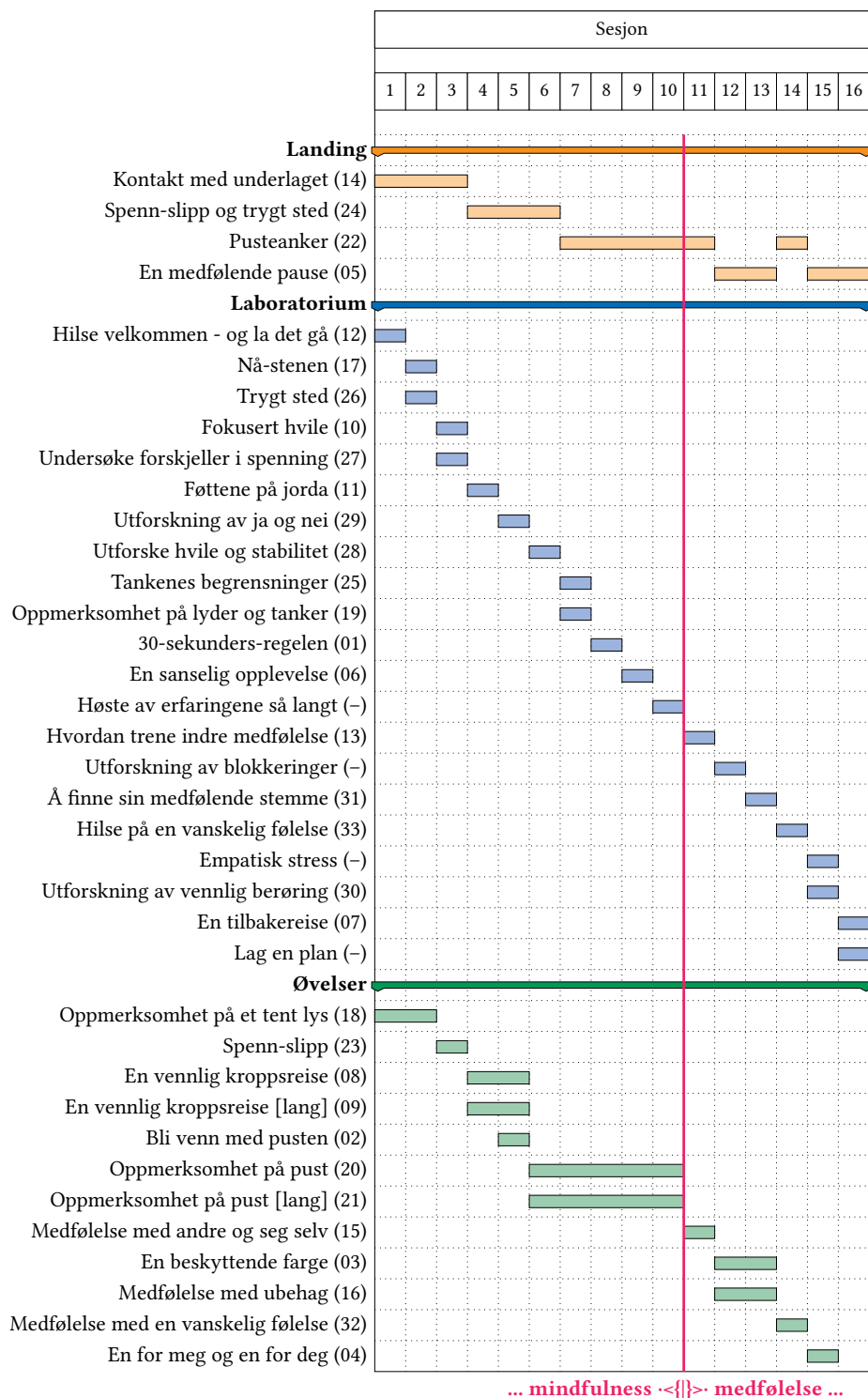
Hovedmålet er å finne lindrende ønsker for oss selv ved å formulere setninger. Vi trener intensjonen og ønsket om lindring som godt kan være et ønske for fremtiden. Det er som et frø som vi planter i dag, for å så se det blomstre siden. Det er veldig vanlig at medfølelse vekker motforestillinger og provoserer. Hindringene må da tas på alvor gjennom å utforske og reflektere rundt dem. Mange synes at det er lettere å vise medfølelse med andre enn seg selv først. Vi kan starte gjennom å først fokusere oss på den naturlige medfølelsen vi kan føle for en annen for å løse opp i blokkeringen som oppstår. Indre medfølelse kan også trenes gjennom handlinger (å klappe et kjæledyr, osv.) eller ved å fokusere på opplevelser og takknemlighet i hverdagen ved å skrive ned positive ting vi har opplevd. Alle små skritt på veien er like viktige.

2.9 Introduksjon til treningsmanualen

Manualen består av 16 sesjoner: Bolk 1 (10 sesjoner) fokuserer på oppmerksomt nærvær, og har som mål å styrke den viljestyrte oppmerksomheten («oppmerksomhetsmuskelen») for at den blir mer fleksibel, stabil, klar, og hvilende. Bolk 2 (6 sesjoner) fokuserer på medfølelse med seg selv og andre. Begynn med bolk 1 eller omvendt, og hopp mellom bolkene når du vil. Hver sesjon følger en felles struktur med syv skritt:

1. Landing for å bli til stede i seg selv og i rommet. Den kan brukes som grunntrening når som helst i hverdagen.
2. Refleksjon rundt erfaringer fra egen trening og andre oppdagelser siden forrige sesjon.
3. Innføring i temaet.
4. Laboratorium der vi praktisk utforsker et nytt tema.
5. En ledet øvelse (enten bare i en sesjon eller i flere).
6. Avrundning og fordypning med forslag om fortsettelser.
7. Vanlige hindringer knyttet til hver sesjon.

Det kan være mer utfordrende å trene alene enn i en gruppe der man kan dele erfaringer. Alene kan det være nyttig å bruke lengre tid på hver sesjon. Ikke press deg igjennom øvelsene. Når trening i mindfulness og medfølelse er ikke nok, trenger vi profesjonell hjelp av en terapeut. Lydfilene for øvelsene finnes på [nettet](#) (både kvinnelig og mannlig innleser).



Figur 2.3: Alle øvelsene og hvor de er brukt.

Kapittel 3

Øvelsene

3.1 Sesjon 1. Oppmerksomt nærvær.

Landing

[Kontakt med underlaget \(K\)](#)

Tema

Hvordan vi varsomt kan begynne å trene oppmerksomt nærvær, selv når oppmerksomheten og kroppen er i beredskap.

Hvorfor det er viktig

Vi styrker «oppmerksomhetsmuskelen» for å få en mer fleksibel og stabil oppmerksomhet. Det gjør at vi kan observere og erfare direkte det som faktisk skjer i øyeblikket, samtidig at vi utvikler motstandsdyktighet mot å bli kapret av tanker, følelser og forestilinger fra fortid og fremtid.

Vi alle har evnen til å føle oss nærværende / på plass i oss selv, men denne følelsen kan lett forstyrres. Av og til kan den indre tankeverden tar helt over. Det kan symboliseres av et toleransevinduet. Innenfor toleransevinduet er det plass til alle følelser. Over toleransevinduet er vi i overaktivering, under er vi i underaktivering. Etter traumer er vi ofte i beredskapsmodus som gjør at vi føler oss på vakt hele tiden. Når vi trener mindfulness skaper vi et «nå-rom» der vi kan styre oppmerksomheten mot noe vi selv velger å være oppmerksomme på.

Spørsmål til ettertanke

Hva ønsker du mindfulness skal bringe inn i livet ditt? Hva slags verdier ønsker du deg? Hva ønsker du mer/mindre av?

Øvelse

Vi trener med oppmerksomhetssirkelen der valgt fokus og selvobservasjon er sentrale, for å komme ut av beredskapsmodus og inn i toleransevinduet. «Trå varsomt og lær langsomt». Ikke press deg! Ha en ikke-dømmende holdning. Når vi møter noe som forstyrrer, kan vi hilse det som kommer. Begynn med et ytre holdepunkt/et ytre anker. Helst noe som vi liker.

[Hilse velkommen - og la det gå \(K\)](#)

[Oppmerksomhet på et tent lys \(K\)](#)

Avrunding og fordypning

Vi kan trene overalt, til og med i hverdagslige aktiviteter

Vanlige hindringer

1. «Jeg får det ikke til.» Alt må øves før vi får det til. Hva funker allerede? Hver gang vi mister fokus og kobler oss på igjen, trener vi en runde i oppmerksomhetssirkelen.
2. «Jeg synes det er anstrengende.» «Å være» er viktigere enn «å gjøre». Gi litt slipp på konsentrasjonen for å hvile.
3. «Jeg blir irritert på meg selv.» Hils på irritasjonen. Si: «ok, det er sånn det er akkurat nå».
4. «Jeg blir anspent av å prøve å slappe av.» Vi trener å være til stedet i nået som er faktisk trygt.

3.2 Sesjon 2. Trygghet først.

Landing og refleksjon

[Kontakt med underlaget \(K\)](#)

Hva har du utforsket siden den forrige sesjonen?

Tema

Vår grunnleggende følelse av trygghet kan bli rammet først etter store belastninger og traumer siden utryggheten fra fortiden farger nåtiden. Vi lærer oss å styre oppmerksomheten mot noe trygt i nåtiden for å bygge motstandskraft mot stress/senvirkninger av traumer, og for hente oss inn i toleransevinduet der vi kan finne hvile, relatere sosialt, tenke klart, ta inn nye erfaringer, lære nye ting og øke vår grunnleggende følelse av trygghet på sikt.

Hvorfor det er viktig

Når vi er fanget av stressreaksjoner, kan det føre til en kjedereaksjon av stressreaksjoner. Hånd-metaforen visualiserer dette: Hver finger representerer en stressreaksjon. Det fins alltid et hvileskjær mellom fingrene som minner oss på at muligheten for å dempe en stress- og forsvarsreaksjon alltid er tilstede. Vi kan gjøre det ved å flytte vår oppmerksomhet til noe som

virker beroligende på oss: en gjenstand, et bilde, å lukte på noe som lukter godt, kjenne på en ring, eller bruke indre bilder.

Indre bilder skal etablere et «trygt sted» («et godt sted», «et stille sted», «et pusterom» eller «et fristed») i fantasien. Toppidrettsutøvere bruker ofte indre bilder fordi hjernen ikke skiller mellom fantasi og virkelighet. Bruk konkrete erfaringer som f. eks. fra en ferie, en trygg person eller fra et sted i naturen. Det trenger ikke å være et konkret bilde, men kan være en diffus fornemmelse. Formålet med det trygge stedet er å finne ro, trygghet, styrke og velvære ved å flytte oppmerksomheten til et trygt fokus, et hvileskjær. Hvis øvelsen virker utfordrende, husk at det er du som til enhver tid holder i tøylene. Vi må finne en balanse mellom å utfordre oss selv og trygge oss selv.

Laboratorium

Nå-stenen (K)

Trygt sted (K)

Øvelse

Samme øvelsen som i sesjon 1, samtidig som vi flytter oppmerksomheten til et trygt sted når vi møter utfordrende tanker.

Oppmerksomhet på et tent lys (K)

Avrunding og fordypning

Tren å flytte oppmerksomheten til et trygt sted. Hus «hånden» og at det finnes hvileskjær i hverdagen.

Vanlige hindringer

1. «Jeg får ikke til å tenke på noe trygt.» Gi deg tid og prøv å være åpen. Skriv gjerne ned for å ta bevisste valg.
2. «Jeg kan ikke se for meg indre bilder.» Bruk konkrete bilder, lag en collage, mal et bilde eller bruk en ledete fatasireise på Youtube.
3. «Finnes det andre måter å skape trygghet i denne treningen?» Vi vil finne en god forankring til nåtid. Vi kan også fokusere på føttene på gulvet, lytte til musikk/en låt vi liker, eller finne en setning som trygger oss.
4. «Det er skummelt å kjenne hvor utrygg jeg er.» Det er bra å bli oppmerksom på redsel, usikkerhet og stressreaksjoner fordi det betyr vi allerede har blitt mer oppmerksomme. Ikke press deg, tren i mindre doser, tren med noen som har kjennskap til temaet.
5. «Jeg føler meg ikke utrygg – er trygt sted noe for meg da?» Mange toppidrettsutøvere bruker indre bilder. Når vi fokuserer på positive opplevelser, vil kropp og sinn automatisk reagere positivt på det. Det utvikler også sterkere motstandskraft mot stress og andre belastninger.

3.3 Sesjon 3. Våken hvile.

Landing og refleksjon

Kontakt med underlaget (K)

Hva har du utforsket siden den forrige sesjonen?

Tema

Det handler om hvile og om hvordan vi kan trene det opp.

Hvorfor det er viktig

Etter traumer er vi ofte låst i beredskapsmodus som kan belaste kroppen. I tillegg må oppmerksomt nærvær ha et fundament i hvile. Mange toppidrettsutøvere fremhever viktigheten av å hvile for å kunne prestere. Stress er den nye folkesykdommen som kan komme utenfra og innenfra. Vi får ofte høre: «Ikke bare sitt der, gjør noe!» Fritiden skal være nyttig og «verdifull». Hvile kan da oppleves fjernt og utilgjengelig, farlig, og en kan assosiere den med å miste kontroll og oversikt.

Laboratorium

Mange opplever at det er mer avslappet når vi utvider blikket rundt det vi fokuserer på, siden vi ofte har en for anstrengt konsentrasjon. Hvilten er som rotsystemet på oppmerksomstreet. Når vi hviler oppstår det rom mellom tankene. Det grunnleggende i hvilken er at vi bytter fra «å gjøre» til «å være» for å skape et pusterom. Å være trener vi opp over tid. Pusten er mest sentralt i å hvile. Innpuستن styres av den aktiverende delen av nervesystemet (gassen), mens utpuستن styres av den beroligende delen (bremsen). Det er ofte nok å bare sukke, gjespe eller si ahhh, for å invitere en mini-hvilestund.

Fokusert hvile (K)

Undersøke forskjeller i spenning (K)

Øvelse

Vi kan også trene hvile ved å aktivt spenne og avspenne muskulatur slik at vi blir bedre kjent med forskjellen mellom spent og avspent muskulatur. Vi har ofte underspent muskulatur, selv når vi er anspent. Når vi aktivt spenner muskulaturen for å så avspenne igjen, vil det aktivere underspent muskulatur. Av og til kan det være nyttig og spenne med mye eller med liten kraft («Undersøke forskjeller i spenning»). Utforsk det som er best for deg.

Spenn-slipp (K)

Avrunding og fordypning

Tren jevnlig. Prøv å mykne blikket når det blir for utmattende.

Vanlige hindringer

1. «Jeg kan ikke hvile.» Det er vanlig å bli frustrert. Husk at kroppen har en iboende evne til å hvile. Bli oppmerksom på de øyeblikkene der det er naturlig. Øv å bli trygg først.

2. «Det er ubehagelig å fokusere på kroppen.» Øvelsen kan vekke ubehagelige kroppsminner. Begynn med deler som kjennes trygge nok. Flytt oppmerksomheten et annet sted når det blir ubehagelig.
3. «Det er helt umulig for meg å gjøre øvelsen «Spenn-slipp.»» Gjør øvelsene i hverdagslige oppgaver som husarbeid eller fysisk trening. Ta korte pauser.
4. «Jeg blir mer anspent av å øve.» Tren det myke/hvilende fokuset. Ta kontakt med andre mennesker eller naturen.
5. «Jeg blir bare sløv og trett når jeg øver.» Tillat deg å sovne under øvelsen. Det skal ikke være for varmt eller for mørkt i rommet. Unngå å være mett. Ta flere økter med noen fysisk aktivitet innimellom.

3.4 Sesjon 4. Nærme seg kroppen.

Landing og refleksjon

Spenn-slipp og trygt sted (K)

Hva har du utforsket siden den forrige sesjonen?

Tema

Hvordan forholder vi oss til vår kropp? Hvordan skape en bedre relasjon til den, samtidig som vi øver vår oppmerksomhet?

Hvorfor det er viktig

Vi behandler ofte kroppen som en maskin, samtidig at vi vil kontrollere alt som har med kroppen å gjøre. Men kropp og psyke hører sammen. Etter traumer kan vi stenge for kroppens signaler som skal hjelpe oss ivareta oss selv og våre relasjoner på en god måte. Samtidig kan vi stenge av for kroppslige og følelsesmessig smerte etter traumer. Traumeminner kan også sitte i kroppen som kroppsminner. Da prøver vi å unngå å bli trigget og minnet på det som har skjedd.

Kroppen er det huset vi bor i, og vi kan ikke skille oss fra den. Den er også kilden til kunnskap om oss selv og andre. Det fins flere nervebaner fra kroppen til hodet enn omvendt. Når vi opplever oppmerksomt nærvær spiller kroppen og sinnet på lag med hverandre og med omgivelsen. Ved å høre på kroppens signaler, kan vi også stimulere den på riktig måte, samtidig at vi må høre på den for å ta gode valg. Signalene den sender er et indre barometer («et værbarometer»). Hvordan signalene uttrykker seg er helt individuelt (spenninger i musklene, pusten, eller en følelse i magen eller brystet).

Den enkleste øvelsen er å flytte oppmerksomheten til et sted i kroppen og registrerer hvilke fornemmelser vi legger merke til. 1. Orientering av oppmerksomheten mot et valgt fokus, 2. selvobservasjon, 3. orientering mot et nytt valgt fokus, samtidig som vi har 4. selvobservasjon når oppmerksomheten forsvinner, og 5. å gi slipp og å komme tilbake til valgt fokus igjen. Det er viktig å ta en ikke-dømmende holdning mens vi gjør det. Det er også mulig å «zoome» ved å ha et smalt og et

vidt fokus på en kroppsdel eller hele kroppen på en gang. Når kroppen skremmer er det viktig at vi tillater oss å gå langsomt, skritt for skritt. Vi må finne balanse mellom å utfordre oss og trygge oss selv. Hvis du blir overveldet, bruk «Trygt sted», «Spenn-slipp», «Kontakt med underlaget» eller et eksternt anker som «Nå-stenen».

Laboratorium

I den første øvelsen utforsker vi føttenes kontakt med underlaget i stående stilling.

Føttene på jorda (K)

Øvelse

I øvelsen utforsker vi forsiktig hvordan kroppen arbeider for oss hver dag. Det åpner kontakt med vennlighet og takknemlighet overfor kroppen som kan gjøres på forskjellige måter: 1. Bruk av en nøytral, ikke-dømmende holdning overfor alt vi observerer. 2. Som et respektfullt vitne som sender et vennlig smil, sender vennlighet eller varme tanker. 3. Ved en vennlig berøring. 4. Ved å se for seg varme, lys eller noe som gir en følelse av å bli behandlet godt. Øvelsen styrker evnen til å hvile i oss selv, i vår kropp. Det kan hende at vi ikke føler eller kjenner tydelige fornemmelser i begynnelsen, eller at andre fornemmelser tar over. Med tid vil vi kunne registrere mer.

En vennlig kroppsreise (K) / En vennlig kroppsreise [lang] (K)

Avrunding og fordypning

Repeter de øvelsene som er gode for deg. Prøv den lange varianten av «En vennlig kroppsreise» eller «Føttene på jorda».

Vanlige hindringer

1. «Jeg blir overveldet av kroppsreisen.» Skift fokus til «Trygt sted» eller et ytre anker. Øv mange ganger. Det er nok å «dyppe en tå».
2. «Jeg trigges av kontakt med visse kroppsdelene.» Noen kroppsdelene kan vekke traumeminner. Prøv å styre oppmerksomheten til her-og-nå. Hopp over kroppsdelene.
3. «Det er umulig å klare kroppsreisen.» Prøv «Spenn-slipp», «Kontakt med underlaget». Prøv mer tradisjonell fysisk aktivitet: Registrer forskjellen mellom aktivitet og hvile. Ønsket om å bli bedre kjent med vår kropp er nok.
4. «Jeg klarer ikke å møte kroppen med vennlighet.» Ønsket er det som teller. Det er nok at du har intensjonen om å bli vennligere med kroppen din. Kompasset er da riktig stilt. Se for deg at du gir deg «dråper av vennlighet».
5. «Motstanden er så stor at jeg ikke kommer i gang med øvelsen.» Undersøk motstanden nærmere. Er det frykt, rastløshet, uro, redsel for å mislykkes, vanskelige følelser? Når du har identifisert motstanden, prøv å anerkjenne den og be den til å tre til side slik at du får øvd.

3.5 Sesjon 5. Første skritt til vennlighet.

Landing og refleksjon

Spenn-slipp og trygt sted (K)

Hva har du utforsket siden den forrige sesjon?

Tema

Hva betyr vennlighet? Hvordan kan vi øve opp en vennligere holdning overfor oss selv?

Hvorfor det er viktig

Vi møter oss selv ofte med selvkritikk, noe som blir forsterket av store belastninger og traumer. Ved å ikke fordømme oss, kan vi holde oss innenfor toleransevinduet.

Vårt samfunn er veldig konkurranseorientert, individualistisk, og på jakt til mer («Faster, higher, stronger»). Vi trenger også å kjenne oss godtatt i en gruppe/samfunnet. Selvkritikk kan hjelpe til å holde seg tilbake, forhindre at man blir utstøtt fra en gruppe, og være en overlevelsesstrategi. Men selvkritikk stresser kroppen og kan føre til et dårlig selvbylde, skam, håpløshet og en «indre krig».

For å være vennligere med oss kan vi se for oss hvordan vi behandler en hundevalp som vi skal trene å ligge på puten sin: «Vi kan vennlig og bestemt ta den bort til puten og rose den når den legger seg ned» [1, S. 140]. Da føler den seg trygg, og letter faller til ro. Vårt sinn er som en hundevalp som vi skal lære å finne hvile og stabilitet ved å møte oss med vennlighet og en bestemt holdning. Det første steget er da å ikke fordømme oss selv eller våre reaksjoner. Vi må også ta en ikke-dømmende holdning til vår selvkritikk uten å bli frustrert eller irritert. Dvs. at vi ikke fordømmer når vi oppdager at oppmerksomheten er fanget i selvkritikk eller noe annet.

Vennlighet mot oss selv kan være vanskelig: Kanskje vi ble utnyttet før eller trur at vi ikke fortjener vennlighet; gamle overlevelsesreaksjoner oppleves ofte som tryggere. Spør deg selv: «Hvordan er livet mitt i dag? Er mine overlevelsesreaksjoner like viktige i dag som da? Hvordan ønsker jeg å behandle meg selv? Trenger jeg selvkritikken i samme grad i dag?»

Møt din indre kritiske stemme med en indre dialog, inviter den til «samtale». 1. Bli mer bevisst på hvordan du snakker til deg selv. 2. Åpne dialog ved å stille spørsmål («Hvorfor trur du at ingen liker deg?»). Intensjonen med kritikken var ofte godt ment eller andres forventninger ligger i den. 3. Inviter så til dialog ved å komme med innspill. («Du har jo mange som vil deg godt.») Det er ofte nok at den indre kritikeren blir hørt og snakket til på denne måten. Finn et passe tempo for å ikke overkjøre deg. Undersøk gjerne effekten av denne holdningen. Fortell den indre kritikeren at det er trygt nok nå.

Laboratorium

Utforskning av ja og nei (K)

Øvelse

I «Bli venn med pusten» skal vi bli bedre kjent med pusten vår. «Pustens naturlige vekslings mellom inn- og utpust er et konkret og samtidig bevegelig fokus, som vi alltid bærer med oss, og som vi alltid har tilgang på» [1, S. 145]. Det er viktig å nærme seg kroppen forsiktig og gradvis.

En vennlig kroppsreise (K) / En vennlig kroppsreise [lang] (K)
Bli venn med pusten (K)

Avrundning og fordypning

Repetér de øvelsene som er gode for deg. Prøv den lengre varianten av «En vennlig kroppsreise».

Vanlige hindringer

1. «Jeg fortjener ikke vennlighet.» Mange skylder på seg selv etter traumer. De ser reaksjonene som en straff mot noe de har gjort. Sett deg inn i kunnskapen om senvirkninger av traumer. Relasjonstraumer ofte utløser skyld og skam. Hva hadde du sagt til en venn som hadde opplevd det samme. Gi deg noen «dråper av vennlighet».
2. «Vennlighet mot meg selv gjør at jeg slutter å presse meg selv.» Aksept og vennlighet er ikke det samme som å godta. Vi må akseptere det som er før vi virkelig kan forandre noe. Det er lettere å reise seg etter mislykker for folk som gir seg vennlighet.
3. «Aksept og vennlighet mot meg selv er helt umulig.» Det ER mulig. Formuler et ønske om å bli vennligere med deg selv. Les igjennom sesjon 11-15 først. Begynn med å gjøre mindre av det som er skadelig for deg.
4. «Jeg blir anspent av å fokusere på pusten.» Det er vanlig å bli anspent i begynnelsen. Flytt fokus vekk fra pusten, eller hils pusten på avstand. Det blir lettere etter hvert.
5. «Jeg orker ikke å kjenne pusten i det hele tatt.» Finn et ytre anker som i «Kjøre slalåm». Bruk «Telle inn- og utpust»: Tell til 2 på innpust og til 3 på innpust for å slappe av. Hvis du vil aktivere deg, gjør det omvendt.

3.6 Sesjon 6. Stabilitet.

Landing og refleksjon

Spenn-slipp og trygt sted (K)

Hva har du utforsket siden den forrige sesjonen?

Tema

Hvordan kan vi utvikle stabilitet slik at oppmerksomheten vår blir mer stabil og robust, og kan være fokusert over tid.

Hvorfor det er viktig

Vi har en automatisk og en viljestyrt oppmerksomhet 1. Den automatiske oppmerksomheten er spontan og henvender seg mot alt nytt, eller mot noe vi liker, trives med og kjenner behag ved når vi føler oss trygge. Den er ansvarlig for å sjekke omgivelsene for fare, finne raske og lite energikrevende løsninger på ulike problemer, generaliserer informasjon og er basert på tidligere erfaringer. 2. Den viljestyrt oppmerksomheten er nødvendig for selvkontroll, logisk og langsiktig tenking, problemløsning, og evnen til å vurdere ulike perspektiver. Den er såpass treg og trenger mye konsentrasjon og mental energi. Til vanlig får vi opprettholde den i noen få minutter.

Etter traumer mister oppmerksomheten fleksibilitet og amygdala blir hypersensitiv. I tillegg er det naturlig å miste kontrollen over oppmerksomheten. I underaktivering kan vi også oppleve nummenhet, likegyldighet, lite energi, nedstemthet eller skam og selvforakt. Det blir også vanskeligere å kontrollere seg selv fordi det koster mye energi. De fleste øvelsene inviterer til å trene både hvile og stabilitet. Øvelser som fremmer hvile, vil også trene stabilitet av oppmerksomheten.

Stabilitet er den tykke og solide stammen av oppmerksomhetens tre. Den beskytter og skaper en grense rundt det vi velger å fokusere på. Det fins mange muligheter å trene stabilitet: 1. **Fokus på et fast holdepunkt, et anker.** Samle oppmerksomheten til et fast holdepunkt («Oppmerksomhet på et tent lys», «Nå-stenen», eller «Oppmerksomhet på pust»). Det er vanlig å bli distraheret, mens vi trener. Med et eksternt anker blir det tydeligere om vi er på sporet eller ei. 2. **Et indre bilde på stabilitet som hjelp** som f. eks. et majestetisk fjell. 3. **Telling mellom pustebølger**, dvs. mellom in- og utpust for å fokusere på pusting. Vi kan telle fra 1 til 10 for eksempel. Etter en viss stund kan vi la være å telle for å se om vi har blitt stabilere. 4. **Kraft til å holde fokus.** Hvor mye kraft eller energi bruker vi egentlig for å opprettholde fokus. Det kan tenkes som en flamme. Ved overaktivering skal vi fokusere mer på utpusten og slippe tanker. Ved underaktivering skal vi fokusere mer på innpust for å aktivere «gassen» i nervesystemet (åpne øyene for å ta inn mer lys, spenne muskler). Finn en god balanse mellom under- og overaktivering. **Tankekjør eller sløvheter viser om vi skal styre oss selv mot økt hvile eller økt våkenhet.** 5. **Veksle mellom fokus på stabilitet og hvile.** Stabilitet varierer med dagsform og kan kultiveres over tid. Gi deg selv tid, rom og tålmodighet.

Laboratorium

Oppmerksomhetstreningen virker både hvilende og restituerende på kropp og sinn. I tillegg vil en stabil oppmerksomhet gjøre oss mindre sårbare for indre og ytre omstendigheter.

[Utforske hvile og stabilitet \(K\)](#)

Øvelse

[Oppmerksomhet på pust \(K\)](#) / [Oppm. på pust \[lang\] \(K\)](#)

Avrunding og fordypning

Repetér de øvelsene som er gode for deg. Prøv den lengre varianten av «Oppmerksomhet på pust».

Vanlige hindringer

1. «Jeg synes det er tungt å fokusere på et fast holdepunkt». Å holde fokus på et sted kreves mental energi. Å føle at det er anstrengende er normalt. Hvis det blir for mye kan du prioritere hvile gjennom å mykne blikket, legge litt ekstra fokus på utpusten eller la oppmerksomheten følge pusten på en friere måte. Kanskje vi prøver for hardt.
2. «Jeg får ikke telle». Du kan prøve å telle på utpust. Vi kan også gjenta et ord for seg selv («ro», «pust ut», osv.)
3. «Jeg får ikke til å øve stabilitet». Det er naturlig at vi blir distraheret fra valgt fokus. «[Det er] en liten gave å miste fokus, fordi det gir oss anledning til å oppdage dette og koble oss på ankeret igjen» [1, S. 161]. Hver gang styrker vi «oppmerksomhetsmuskelen».

3.7 Sesjon 7. Du trenger ikke tro alt du tenker.

Landing og refleksjon

[Pusteanker \(K\)](#)

Hva har du utforsket siden den forrige sesjonen?

Tema

Vi identifiserer oss lett med tankene våre. Hvordan preger de oss? Hvordan kan vi løse opp i denne identifikasjonen?

Hvorfor det er viktig

Når vi blir fanget i tankene våre, styrer de livet vårt og begrenser livsutfoldelsen vår. Med mindfulness kan vi løsne grepet. Vi ser at tanker er bare tanker, og vi kan slippe dem fri.

Husk håndmodellen fra Sesjon 2 (cf. 3.2): Vi blir lett fanget av den ene reaksjonen etter den andre. Et problem blir fort til mange. Men det fins alltid et hvileskjær. Samtidig er vi mye mer enn reaksjonene våre («fingrene»). «Fra å være hele hånden, reduserer [vi oss] selv til en finger» [1, S. 164]. Når vi mister resten av oss selv ut av synet, har vi ingen avstand mellom oss og tankene og merkelapper klistrer seg fast. Tanken har blitt en realitet. Men tanker kommer og går. De oppstår i et samspill med omverden. Vi kan ikke styre tankene våre, men vi kan styre hvordan vi forholder oss til dem. En ikke-dømmende holdning mot tankene våre er viktig.

Språket har stor makt. Ordet «jeg» etterfulgt av en beskrivelse når vi snakker om oss, skaper en sannhet. Det oppleves ikke som ord lenger, det har blitt realitet. Tanker er mentale

handlinger: **Det er noe vi gjør, ikke noe vi er.** Det skal være en distanse mellom oss selv og tankene. Ellers overtar tankene oppmerksomheten og definerer virkeligheten. Tankene kan lyve om oss (cocktail party der vi ikke kjenner noen).

Laboratorium

Tankenens begrensninger (K)

Tankene har begrensninger. De er mentale handlinger. Vi bestemmer i liten grad hva vi tenker. Vi kan bare bestemme hvordan vi forholder oss til tankene våre. Vi trenger ikke å identifisere oss med innholdet i dem, eller ta det for personlig. Vi kan se på sinnet som en elv og tankene som båter som seiler forbi på elven. Hver gang en «tankebåt» kommer, kan vi ta et valg: Skal vi gå om bord eller skal vi la den seile forbi? Vi kan øve på å la dem seile forbi på sinnets elv ved å samle oppmerksomheten om et holdpunkt. Hvis vi oppdager at vi befinner oss midt på båten, kan vi alltid bestemme oss å hoppe fra båten for å fokusere på ankeret igjen. Vi begynner å forstyrre tankenes makt, og blir friere. I begynnelsen kan vi prøve å si «tanke» hver gang vi oppdager en «tankebåt».

Oppmerksomhet på lyder og tanker (K)

Å holde fast på lyder er vanskelig. Likeså er tanker flyktige fenomener. Ved å trene oppmerksomhet på lyder, kan vi utvide oppmerksomheten og gi den en mer luftig/åpen kvalitet.

Øvelse

Oppmerksomhet på pust (K) / Oppm. på pust [lang] (K)

Avrunding og fordypning

Repeter de øvelsene som er gode for deg. Øv oppmerksomt nærvær jevnlig. Utforsk ditt forhold til dine tanker i hverdagen. Hvordan kan du forholde deg friere til dem? Husk elv bildet.

Vanlige hindringer

1. «Tankene om meg selv føles så sanne». «Lek» med setningene du identifiserer deg med (syng dem i forskjellige musikksjangere, ulike stemmer, dialekter eller språk) for å få avstand til dem. Behold leken i det. Skriv dem ned for å reflektere over dem. Mal dem i farger på lerret.
2. «Hvor kommer tankene om meg selv fra?» Dukket tanken plutselig/automatisk opp? Stemmer den med den faktiske situasjonen nå? Kan jeg stille spørsmålstegn på noe ved denne tanken? Hvordan hadde jeg tenkt om dette en annen gang, i et annet humør? Hva hadde jeg sagt til en venn med samme tanke? Fins det alternative tolkninger? Hvordan har tanken hjulpet meg til å overleve? Du kan også prøve å starte en indre dialog og stille spørsmål.
3. «Noen ganger vekker tankene sterke følelser som fanger meg». Tanker er ofte knyttet til sterke følelser. Men følelser er som bølger og har ingen statisk natur: Den kommer, når en høyde og løser seg opp igjen. De er flyktige og har begrenset levetid. Vi kan også se på hvordan vi merker

følelsen i kroppen rent fysisk. Gå til Sesjon 14 for å lære om hvordan vi kan håndtere vanskelige følelser.

4. «Det jeg tenker og føler må være sant, ellers skulle jeg jo ikke følt det». Hjernen prøver alltid å skape mening som er ofte basert på gamle erfaringer, men den blir gjerne også kreativ og kan lage nye assosiasjoner. Dvs. at tanken ikke nødvendigvis må være en objektiv sannhet.

3.8 Sesjon 8. Styrke det gode.

Landing og refleksjon

Pusteanke (K)

Hva har du utforsket siden den forrige sesjonen?

Tema

Hvordan kan vi bygge tillit og styrke gode opplevelser?

Hvorfor det er viktig

Vår hjerne er veldig forsvarspreget og husker opplevde trusler/andre negative erfaringer. Traumatiske hendelser/stress forsterker det. Oppmerksomheten blir styrt mot noe som er negativt, og ignorerer positive øyeblikk. Heldigvis kan vi «bygge om» hjernen, slik at vi kan oppdage/huske gode opplevelser.

Mennesker er sårbare fra vi fødes, når vi er avhengige av omsorgspersoner. Det er viktig å bli møtt på en god måte for å kunne reagere med tilfredshet og ro. Erfaringene våre er grunnlaget for vår tillit til verden: Noen bygger mye tillit, andre opplever mange tillitsbrudd. Noen som opplever tillitsbrudd kan bestemme seg for å klare seg selv og slutte å forvente noe fra andre, eller tilpasse seg andre så mye at all tilliten til en selv blir borte. Det er helt vanlig at vi alle får våre sår når vi blir voksne, og den naturlige reaksjonen på tillitsbrudd er å beskytte og forsvare oss. I tillegg husker hjernen vår trusler og negative erfaringer. «Hjernen blir som teflon for positive opplevelser og som fluepapir på negative» [1, S. 174].

Oppmerksomt nærvær kan trene tillit til oss selv: Det er tilstrekkelig å bare være. Det er ok å tenke det vi tenker, å føle det vi føler. Vi trenger ikke å være noe annet enn det vi er. Det er bra nok. Vi har tillit til at vi kan regulere oss selv, at smerten vi føler ikke varer evig. Det fins godhet i denne verden og mennesker som vil oss vel. Ved å styre oppmerksomheten mot gode opplevelser bygger vi om det nevralt nettverket i hjernen vår. Det hjelper til å gjøre hjernen vår mer mottagelig for gode øyeblikk, og det vil øke vår motstandskraft mot stress og andre negative erfaringer. For å lagre nye erfaring trenger hjernen fra 5 til 30 sekunder («30-sekunders-regelen»). Hvis vi tenker på positive erfaringer som om de ligger på en «godfølelesskala» kan vi se at bare noen få opplevelser ligger helt øverst på skalaen. Men det fins fortsatt mange opplevelser i hverdagen som ligger mellom 1 og 5 (et smil, en god kopp kaffe, en god middag, fint vær, osv.). Dessverre forsvinner de ofte veldig

raskt. I tillegg kan sånne opplevelser skape motstand og redsel for traumeutsatte. Ved å oppdage og tillate sånne opplevelser å sette seg i hjernen, kan vi øve oss til å tåle mer av de gode.

Laboratorium

30-sekunders-regelen (K)

«30-sekunders-regelen» kan hjelpe oss til å stoppe opp og fordype et positivt øyeblikk. Det kan hjelpe å bruke den når et øyeblikk oppstår naturlig i hverdagen. Vi trenger bare å gjøre det noen ganger per dag for å få en forskjell i livet vårt.

Øvelse

Oppmerksomhet på pust (K) / Oppm. på pust [lang] (K)

Avrunding og fordypning

Repeter de øvelsene som er gode for deg. Forsøk å legge merke til små positive øyeblikk i hverdagen (5 sekunder kan være nok). Effekten kan forsterkes ved å skrive ned positive erfaringer. Prøv gjerne å skrive ned 5 positive ting hver dag.

Vanlige hindringer

1. «Jeg har ingen tillit til meg selv». Undersøk det gjerne litt dypere. Hva får du allerede til i hverdagen? Hvilke sider ved deg selv har du faktisk tillit til?
2. «Gode opplevelser skremmer meg». Positive erfaringer vekker motstand/redsel fordi hjernen søker etter trusler, spesielt etter traumer. De kan også utfordre våre grunnleggende tanker om oss selv, og skaper en indre konflikt som stresser oss. Gi deg tid. Øk toleransen gradvis.
3. «Så fort jeg fokuserer på noe godt, hopper hjernen over til noe negativt». Det er vanlig at negative tanker dukker opp når vi trener på å styrke det gode. Møt dem ved å hilse for å så vennlig men bestemt vende tilbake til den gode erfaringen. Tøy det gode øyeblikket litt (1-2 sekund). Negative tanker har med vårt instinktive overlevelsesforsvar å gjøre som vi ikke kan kontrollere.
4. «Det føles helt umulig å kjenne på en god opplevelse». Å ønske for en god opplevelse i framtiden er nok, så et frø.
5. «Økt tillit føles som et umulig prosjekt». Å føle mer tillit kan oppleves truende. Ikke tving deg selv. Tren oppmerksomt nærvær i stedet, det vil også trene tilliten din.

3.9 Sesjon 9. Øvelse gjør mester.

Landing og refleksjon

Pusteanker (K)

Hva har du utforsket siden den forrige sesjonen?

Tema

Hvordan bygge opp rutiner for egentrening i hverdagen vår?

Hvorfor det er viktig

Vi må fokusere på det vi ønsker mer av. For å kunne bryte med gamle mønstre som ble forsterket gjennom mange år, må vi danne nye mønstre i hjernen gjennom repetisjon.

Fin din personlige motivasjon for mindfulness. Skriv det ned. Hvorfor ønsket du det? Har du oppdaget noe nytt siden du starta? Minn deg om din personlige drivkraft når ting stopper opp. Oppmerksomheten trenger mening for å bruke energi på et valgt fokus. Tren med andre eller aleine. Bruk felles ramme med andre, aleine kan være mer utfordrende. Tren jevnlig i hverdagen. Vi må gi noe oppmerksomhet når vi vil forandre det («10,000 timer for å komme på et profesjonelt nivå»).

Gamle vaner er som motorveier i hjernen. Hjernen prøver å bruke minst energi ved å instinktivt og automatisk bruke etablerte veier. For å rydde en ny vei må vi kjøre den mange ganger for at den kjennes like trygg og kjent som motorveien. Bli først oppmerksom på gamle vanemønstre for å bremse «autopiloten». Så gjør vi små forandringer ved å møte det vi registrerer på en ny måte. Ved å trene den nye måten mange ganger rydder vi en ny motorvei av gode vaner.

Formell praksis er «det vi gjør når vi setter av tid til å trene» [1, S. 183]. Vi lager en ramme rundt oss, legger forholdene til rette, trekker oss tilbake for å trene mindfulness. Velg og marker gjerne et sted (bilde, lys, gjenstand). Ha gjerne faste tider. Begynn med korte økter når du trener alene. Forleng så øktene. Ikke legg listen for høyt. Vi trenger også rutiner for å bygge opp nye vaner ved å sette av tid til formell trening. Lytt gjerne til en stemme som leder øvelsene. Tren gjerne med andre i en meditasjonsgruppe eller sammen med venner. Gjør en øvelse 5-6 ganger før du tar stilling til om den er noe for deg. Tren i «fredstid», når du er innenfor toleransevinduet ditt. Rutine og disiplin er viktigst ved trening!

Hverdagspraksis er knyttet til aktiviteter i hverdagen: 1. Se på hånden din for å minne deg på at det alltid fins muligheten for **hvileskjær** og å gi deg selv en pause (følg pusten, trygt sted, spenn-slipp, legg merke til øyeblikket). Det gir deg et nytt perspektiv, hjelper med å tenke klarere, sette grenser, og lettere møte det som skjer. 2. Bring mindfulness inn i **daglige aktiviteter**. Fokuset blir da de sanselige erfaringene du får mens du gjør aktiviteten. 3. **Gode øyeblikk**. Fokuser deg bevisst på det du ønsker mer av (sanselige øyeblikk av ro, mestring, tillit, gode møter, et smil, osv.). Fordyp det med 30-sekunders-regelen. Det vil skape nye motorveier i hjernen.

Vi går gjennom / veksles mellom forskjellige faser i treningen: 1. I forelskelsesfasen har vi aha-opplevelser. Alt virker bra. 2. I krisefasen stopper ting opp. Vi håper at smerte og problemer kan unngås. Men vi må akseptere det som er, også ubehag/smerte, som en del av livet. 3. I den siste fasen aksepterer vi livet som det er. Utfordringene i krisefasen har gjort vår oppmerksomhet mer holdbar på sikt. Lytt til andres erfaring.

Laboratorium

En sanselig opplevelse (K)

Øvelse

Oppmerksomhet på pust (K) / Oppm. på pust [lang] (K)

Avrunding og fordypning

Repetér de øvelsene som er gode for deg. Øv jevnlig. Hvordan kan du krydre din hverdag med mindfulness? Fins det anledninger å la oppmerksomheten gå til kroppen, gå langsommere og med oppmerksomhet, stoppe opp før du gjør noe?

Vanlige hindringer

1. «Jeg får ikke til å sette av tid til trening i hverdagen». Si at du trenger tid for deg selv. Lås døra. Gå til badet. Er det mulig før du sovner / etter du står opp?
2. «Jeg glemmer det». Lag en plan. Sett alarmer på mobilen.
3. «Jeg har ikke tid». Bruk hverdagspraksis i stedet.
4. «Jeg får ikke til noe som helst». Trur du at du er håpløs, øv på vennlighet. Jeg gjør så godt jeg kan, og det er godt nok. Inviter et ønske. Møt deg selv med mer vennlighet.

3.10 Sesjon 10. Tilbakeblikk.

Landing og refleksjon

Pusteanker (K)

Hva har du utforsket siden den forrige sesjonen?

Tema

Tilbakeblikk på treningen så langt. Hvilke ferdigheter har vi trent på? Hvorfor har vi gjort det vi har gjort?

Hvorfor det er viktig

Oversikt gir forståelse av helheten og noe å komme tilbake til.

1. **Oppmerksomhetssirkelen** er en type «sirkeltrening» for «oppmerksomhetsmuskelen» vår. Det består av valgt fokus, distraksjon, selvobservasjon, å gi slipp, og tilbakeorientering til valgt fokus. Å gi slipp vil øke fleksibilitet og kontroll over oppmerksomheten. På langt sikt øker det evnen vår til å styre oppmerksomheten mot noe vi velger selv, samtidig som vi kommer ut av beredskapsmoduset.
2. **Hvile** er røttene til «oppmerksomhetstreet». Vi slipper spenning og finner økt hvile ved å invitere en naturlig tilstand av hvile og ro («Kontakt med underlaget», «Trygt sted», «Spenn-slipp», «En vennlig kroppsreise», «Bli venn med pusten», «Slalåmpust», «Oppm. på pust»). Fokus på utpust forsterker hvilefasen i pustebølgen, samtidig som distraksjoner får lov til å bli med utpusten ut.
3. **Vennlighet** øker evnen til å finne ro og hvile, og er en motkraft mot selvkritikk og selvfordømmelse. På langt sikt hjelper det å holde oss innenfor toleransevinduet.

Prøv først å ta inn en ikke-dømmende holdning, selv om du ikke liker det du legger merke til. Ikke gå i kamp, bare si «ok, det er sånn det er akkurat nå». Så hilser vi det vi legger merke til velkommen uten vurdering om det er bra eller dårlig. Vi kan se for oss at oppmerksomheten er som en hundevalp som skal lære å ligge på puten sin. Når den forsvinner, leder vi den vennlig og bestemt tilbake.

4. **Stabilitet** er stammen av «oppmerksomhetstreet». Vi vil opprettholde oppmerksomhet over tid, for at fokuset blir samlet og tydelig, samtidig som det blir lettere å oppdage når vi mister fokus og raskere bringe oss tilbake til fokus. Vi kan bruke f. eks. øvelsen «Oppm. på pust» med sine elementer fokus på begrensede områder, telling, bruk av ord («ro»), og indre bilder (majestetisk fjell).
5. Tanker/følelser er flyktige **mentale handlinger** som vi ikke kan holde fast over tid. Du *er ikke* dine tanker/føl. *Ikke ta det personlig*. Vi kan utvikle en sunn distanse til våre tanker/følelser, samtidig som det blir lettere å velge hvordan vi vil forholde oss til dem når de dukker opp.
6. **Gode valg** nærer de frøene som gir gode vekster. En sterkere oppmerksomhetsmuskel gjør det lettere å velge hva vi ønsker å rette oppmerksomheten mot (positive opplevelser i hverdagen, små, gode øyeblikk). Bruk «30-sekunders-regelen» og bevisst fokus for å forsterke effekten: gi øyeblikket litt tid, hold det levende ved å sanse det, la det synke inn, hvordan merker du det i kroppen, se det nye i situasjonen og hvordan det gir deg mening. Dette vil motvirke stress, gi økt livskvalitet / bedre helse.
7. **Oppmerksomhetstrening og mental balanse** styrker evnen til hvile, stabilitet og klarhet, og øker kognitiv/ følelsesmessig fleksibilitet. Ta inn en observerende posisjon til deg selv. Ved å observere våre stress- og forsvarsreaksjoner kan vi ta en bevisst og regulerende stilling til dem for å forbedre vår selvregulering, og utvide toleransevinduet vårt ved å tåle mer aktivering uten at oppmerksomheten låses fast i over- eller underaktivering. Langsiktig vil vi stå stødig i møte med livets små og store utfordringer.
8. **Motivasjon og vilje** er viktigst, dvs. intensjonen bak treningen, vår motivasjon, vårt ønske om å utvikle oss i en viss retning. Da er vi allerede på vei, selv om vi ikke får de ønskete resultatene i øyeblikket. Det gjør det også lettere å møte hindringer ved å si «akkurat nå er det vanskelig å ..., men jeg ønsker å kunne ... i fremtiden». Se foran deg at du gir deg «dråper av vennlighet». Etter traumer kan vi oppleve avmakt og hjelpeløshet. Hver økt trener handlekraft, og er en veg ut av hjelpeløsheten.

Laboratorium

Høste av erfaringene så langt:

1. Hva har du vært igjennom så langt?

2. Hva var det viktigste for deg? Hvilken kunnskap, hvilke øvelser, hvilke erfaringer har vært viktige?
3. Hva har endret seg?
4. Har motivasjonen din endret seg? Ser du noe nytt?
5. Hva har du lyst til å ta med deg videre?
6. Hva kan du bruke i hverdagen?
7. Hva slags hindringer har du?

Øvelse

Oppmerksomhet på pust (K) / Oppm. på pust [lang] (K)

Avrunding og fordypning

Repetér de gode øvelsene for deg. Øv mindfulness jevnlig.

Vanlige hindringer

1. «Jeg må være håpløs, som husker så lite av undervisningen». Ny informasjon trenger tid for å sette seg. Lær langsomt. La det få lov å ta tid. Les boken flere ganger. Skriv et sammendrag :) Stol på prosessen. Traumeutsatte har ofte mindre kapasitet for ny læring fordi ting kan trigge. Kapasiteten til stabilt fokus vil øke etter hvert.

3.11 Sesjon 11. Medfølelse.

Landing og refleksjon

Pusteanker (K)

Hva har du utforsket siden den forrige sesjonen?

Tema

Hva er medfølelse? Hvordan kan medfølelse hjelpe deg til å ta vare på deg selv og møte smerte/ubehag på en ny måte?

Hvorfor det er viktig

Smerte og ubehag vekker en naturlig motreaksjon i oss, og vi ofte går i kamp med situasjonen og oss selv. Ved å utvikle omsorg for oss selv, blir det enklere å takle livets utfordringer.

Medfølelse er «en måte å forholde seg til egen og andres smerte på. Med denne kvaliteten til stede kommer vi smerten i møte, vi ser at den er en del av det å være menneske, og vi ønsker aktivt at den som lider skal slutte å ha det vondt» [1, S. 199]. Det innebærer at vi erkjenner at livet har sine vanskelig sider. Se for deg et barn som faller av sykkel, eller en søt hundevalp. Å vise seg selv medfølelse kan være utfordrende.

Vi trenger støtte/omsorg fra omsorgspersoner som barn for å utvikle en indre arbeidsmodell for medfølelse for oss selv. Det trenger vi for å roe oss ned (overaktivering), vekke energi (underaktivering), eller være en beroligende motkraft for positive drivkrefter som nysgjerrighet. Dessuten er medfølelse viktig for fysisk og psykisk helse, siden den slipper oksytsin.

Omsorg er som et frø som trenger næring for å kunne utvikle seg. Når vi ikke har fått nok omsorg som barn kan det være vanskelig å lære seg at smerte kan trøstes og lindres. Vi tror at

det er noe galt med oss. Omsorgsfrøet ligger innkapslet og vi har vanskeligheter til å roe oss selv, regulere følelsesutbrudd, indre stress, selvkritikk, kritikk mot andre. Overlevelseshensvaret/stressreaksjoner tar over, og vi prøver å få kontroll på situasjonen. Men selvkritikk forsterker uroen, smerten og følelsen av å være annerledes / utenfor fellesskapet. Det er nødvending for heling å koble seg til fellesskapet igjen for å gi omsorgsfrøet næring.

Evnen til å vise omsorg til andre er den samme som gir omsorg til oss selv. Ved å styrke den ene, styrker vi også den andre. For å kunne ta vare på oss selv, trenger vi å utvikle indre medfølelse. Begynn med å innta en ikke-dømmende holdning.

Å skape en barriere rundt hjerte er en vanlig forsvarsreaksjon etter traumer. Vennlighet/omsorg/medfølelse berører da de gamle sårene og vekker ofte overveldende dårlige minner. Ved å tillate at medfølelse åpner disse barrierene, har vi muligheten til å møte gårsdagens dårlige erfaringer med omsorg som vi manglet den gangen for å hele dem. Trå varsomt og gå langsomt. Bruk «Trygt sted», «Nå-stenen» eller «Pusteanker» for å hente deg inn i toleransevinduet igjen.

Prøv å anerkjenne at vi allerede har evnen til medfølelse. Se på situasjoner der vi har gitt omsorg/medfølelse til andre, og prøv å kultivere den samme evnen overfor deg selv. Se på situasjoner der du selv har blitt beroliget fordi du har mottatt omsorg/medfølelse fra andre. Det fins alltid noen som bryr seg om oss (i familien, venner, en terapeut, naturen, et dyr). Selv om det kanskje ikke føles sånn, men alle har evnen til omsorg! Det kan også hjelpe med en støttende berøring som frigjør oksytsin (hånd på hjertet, en stryk på håndoverflaten).

Laboratorium

Hvordan trene indre medfølelse (K)

Anerkjenn når det er vanskelig å gi deg selv vennlighet/medfølelse. Det er nok å invitere et ønske for en gang i fremtiden. «Medfølelse handler om å styrke intensjonen vår om å trøste og lindre smerte» [1, S. 205]. Det kan være lettere å la de gode ønskene og omsorgen gå til noen vi er glade i, for å så trene til å vende dem mot oss selv.

Øvelse

Medfølelse med andre og seg selv (K)

Avrunding og fordypning

Repetér de øvelsene som er gode for deg, gjerne fra bolk 1 også. Vi skal se på hindringer i de neste to sesjonene.

Vanlige hindringer

1. «Jeg føler meg helt avstengt for medfølelse». Mange strever med medfølelse. Du er ikke alene. Les de neste to sesjonene om hindringer eller teoridelen om medfølelse.
2. «Jeg finner ingen som gjør meg glad, som jeg kan sende gode ønsker til». Begynn med noen du misliker minst,

mennesker i krig/naturkatastrofer, naturen, et dyr. Ta inspirasjon fra film, litteratur, musikk, en åndelig skikkelse.

3. «Bare tanken på medfølelse med meg selv er skremmende». Ta øvelsene steg for steg når du er motivert. Se for deg at du gir deg dråper av medfølelse, eller at noen medfølelende står ved siden av deg som støtte. Bruk indre bilder istedenfor ord (en beskyttende farge, et trygt sted).
4. «Det føles helt umulig». Ikke press. Lytt til deg selv for å kjenne grenser. Det er nok å gjøre mer av det som er bra for deg og mindre av det som er skadelig. Begynn med å hjelpe andre. Oksytosin slippes både når du gir og tar imot omsorg/støtte. Tenk på små handlinger (smile til noen, si noen støttende ord, holde opp en dør).
5. «Andres smerte er verre enn min». Det er vanlig å miste seg selv av syne i kontakt med andres smerte. Å hjelpe andre var kanskje en viktig overlevelsesressurs. Tenk på situasjoner der du har funnet støtte. Vend tilbake til deg selv først inntil du er klar for å ta inn felleskapet.

3.12 Sesjon 12. Blokkeringer for indre medfølelse.

Landing og refleksjon

En medfølelende pause (K)

Hva har du utforsket siden den forrige sesjonen?

Tema

Blokkeringer som ligger i veien for å utvikle medfølelse.

Hvorfor det er viktig

Hva medfølelse er og hva den ikke er. Vi må erkjenne og undersøke blokkeringer for å komme oss forbi dem. Vi begynner med å utforske, reflektere rundt og gå i dialog med dem.

Jeg fortjener ikke medfølelse. Se på hele bildet: Du er hele hånda, ikke bare en finger. Prøv å gå i dialog med den siden (gamle hjernen, barnet vi en gang var), still kloke spørsmål som om du snakker med en venn i samme situasjonen: Hvordan har det hjulpet med å overleve? Det er vanlig å stenge av for omsorg for å beskytte seg mot kritikk/krenkelser fra andre. Bekreft at du skjønner den, men pek på at livet er annerledes nå. Hva trenger den til å bli tryggere? Respekter det når den er redd. Hele oss må være med på leken [1, S. 213].

Jeg vil ikke synes synd på meg selv. Når vi føler synd på oss selv, trur vi at det er bare oss som lider. Indre medfølelse derimot betyr at vi ser det fellesmenneskelige i smerte og ubehag: Vi alle har våre begrensninger, feil og mangler. Vi vil dermed bevisst ta kontakt med omverden igjen, samtidig at vi kan bruke vår egen smerte til å forstå andres smerte.

Andres lidelser provoserer. Dette gjør det vanskelig å se lidelsen i perspektiv. Andres smerte betyr ikke at man selv ikke har noe å klage over, siden andre har det verre. Vi må

ikke kritisere oss selv for egen smerte eller få skyld- og skamfølelser. Ta egen smerte på alvor, og gi din egen smerte litt mer oppmerksomhet og anerkjennelse før du utvider perspektivet.

Indre medfølelse gjør meg selvcentrert. Uten omsorg/trøst kan vi oppleve et sug som vi prøver å tilfredstille ved å stimulere/distrahere oss, eller bedøve smerten (trøstespising, alkohol, sex). Spør deg: Hva er behovet som ligger under? Undersøk følelser, kroppsforannelser, tanker. Møt ubehaget med medfølelse. Dette vil gagne både deg og andre.

Medfølelse gjør meg svak og sårbar. Mange av oss som ble utnyttet før, antar at medfølelse gjør oss snillere og dermed mer utnyttbar. Men medfølelse er et aktivt ønske om at andre og vi selv har det vondt. Det kan dermed hjelpe til å sette gode grenser og styrke motstanden mot utnyttelse.

Indre medfølelse gjør at jeg slutter å ta ansvar for handlingene mine. Medfølelse betyr ikke at vi godtar, men at vi korrigerer os selv med en medfølelende holdning.

Medfølelse er en klisjeaktig form for positiv tenkning. Medfølelse er ikke affirmasjoner¹. Vi vil ikke forandre det vi føler, men invitere et ønske om lindring. Vi anerkjenner at noe mangler, og fordi noe mangler, formuleres det et ønske.

Medfølelse er farlig. Medfølelse berører gamle sår, samtidig som oksytosin kan virke triggende for folk som ble utsatt for traumer fra en nær omsorgsperson. Gjør deg bevisst på dette. Du kan snu reaksjonen.

Jeg vil ikke gi meg selv medfølelse. Nå er det min tur til å få det fra andre. Kanskje du har håpet fra noen som du aldri har fått. Hvor sannsynlig er det at hen vil endre seg nå? Det er slitsomt å gjøre alt selv. Anerkjenn/forstå lengselen og motreaksjonene knyttet til den. Spør deg: Hvordan hjelper det meg nå? Fins det andre måter å møte disse reaksjonene på? Klarer jeg å slippe folk til, når de prøver å hjelpe? Indre medfølelse vil gjøre oss mer mottakelig for omsorg/støtte. Og det blir alltid oss selv som ta godt hånd om oss.

Laboratorium

Hvilke blokkeringer kjenner du igjen ved deg selv? Utforsk og undersøk dem. Hvordan kan du møte dine personlige blokkeringer? Skriv ned refleksjonene dine.

Øvelse

En beskyttende farge (K)

Medfølelse med ubehag (K)

Avrunding og fordypning

Repeter de øvelsene som er gode for deg. Gi deg tid. Gå i dialog med eventuelle hindringer: «Hvilken funksjon har du hatt i livet mitt? Hva trenger du for å kunne slippe litt mer av?» Øv på «En medfølelende pause», «Medfølelse med andre og seg selv», «En beskyttende farge», «Medfølelse med ubehag».

¹Positive setninger som gjentas for å overbevise oss selv at noe er sant selv om det ikke oppleves slik. Det kan vekke motstand og indre kamp.

Vanlige hindringer

1. «Jeg skjønner ikke hva som blokkerer meg». Det tar tid. Vær nysgjerrig og undrende. Prøv å inkludere andre mennesker med det samme ubehaget. Så kan du la de lindrende ordene til dem også gå til deg.
2. «Jeg får ikke til å ha en indre samtale med meg selv». Finn alternative måter (snakk med andre, et kreativt uttrykk).
3. «Jeg får ikke til å se for meg en beskyttende farge». En diffus følelse av en farge, et lys, eller fornemmelse av naturen er nok. Det som er viktig er at du erfarer at du blir tatt imot på en vennlig og beskyttende måte.
4. «Jeg føler ingenting, øvelsene er bare tekniske for meg». Det er normalt at det er kunstig og teknisk i begynnelsen. Nærm deg gradvis. Finn egne ord og tilnærminger som passer deg selv. «Fake it until you make it.» All trening har effekt. Å bygge nye veier i hjernen tar tid.

3.13 Sesjon 13. Medfølelse og den indre kritiker.

Landing og refleksjon

En medfølelse pause (K)

Hva har du utforsket siden den forrige sesjonen?

Tema

Hvordan gå i møte med den indre kritiker for å finne sin medfølelse stemme. Hvordan kan vi korrigere oss selv på en mer vennlig og støttende måte?

Hvorfor det er viktig

Selvkritikk er den største hindringen mot medfølelse/støtte med oss selv. Det er lettere å utvikle sin medfølelse stemme når vi forstår hvilken funksjon kritikerens har hatt.

Den indre kritiker er en negativt ladet indre samtale som går på automatikk/av gamle vane, og som har sitt eget liv. Den medfølelse stemmen kan være vanskelig å høre siden kritikerens sperrer veien. Vi må da bli bedre kjent med kritikerens som egentlig vil beskytte mot fare.

Når vi blir angrepet/kritisert som barn, kan vi møte oss selv på samme måte seinere. Kritikken gjør at vi ligger lavt og dermed beskytter oss mot andres angrep. Målet er å unngå å bli gjort til skamme, gjøre feil eller dumme oss ut. Det gir også en følelse av å være handlekraftig og i kontroll. Kritikerens er en del av overlevelsesforsvaret som har hjulpet oss til å overleve. Den trenger respekt for å slappe av. Men det koster en pris: Vi trekker oss tilbake, unngår situasjoner, går i beredskapsmodus og klarer ikke å tenke klart.

Selvkorrigerer skal lede oss målrettet samtidig at vi beholder handlekraft og kontroll. Vi møter ubehagelige og smertefulle følelser med vennlighet og omsorg, samtidig som vi lærer

av feilene eller korrigerer oss selv på en konstruktiv måte. Denne medfølelse selvkorrigerer er som en god trener som har fokus på et ønske om forbedring og vekst. Fokuset er på fremtiden. Den legger vekt på det som allerede fungerer og gir tilbakemeldinger som oppmuntrer og støtter en positiv utvikling. «Feil ses på som en nødvendighet del av det å lære» [1, ibid]. Medfølelse selvkorrigerer aktiverer vårt omsorgssystem, og utløser hormoner som roer ned og regulerer oss. Den «fremmer motivasjon til å handle og forbedre prestasjoner og man blir mindre redd for å prøve og feile» [1, S. 227].

Som trollet som sprekker i lyset, blir kritikerens mindre skummel når vi forstår at den prøver å beskytte oss mot å bli såret, avvist og gjort til skamme. Vi derimot vil ikke «sprekke» kritikerens, men få den til å slappe mer av og bli mer fleksibel ved å bygge ny mestring som erstatter gamle vaner. Prosessen til å bli venn med kritikerens og utvikle hjertemot tar tid:

1. Bli kjent med kritikerens. Utforsk kritikerens karakter, egenskaper, funksjon og motivasjon. Prøv å gå i dialog med den. «Hva forsøker du å få til? Hva beskytter du mot? Hva frykter du?» Hvordan har den sikret overlevelse?
2. La kritikerens få lov til å være i fred. Observer den, men prøv å unnlate å involvere deg med den. Øv også på å ikke dømme deg selv for selvkritikken.
3. Øv på å romme. Følelsene og tankene få lov til å komme og gå. Ikke kjemp imot. Møt kritikerens med dialog, forståelse og respekt i stedet for motstand, unngåelse eller kamp for å utvikle en forståelse for den. Den har gjort sitt beste. Hvis den blir rommet og får være i fred, blir den mer samarbeidsvillig. Målet er å få den på samme side som oss selv, og bli venn med sider av oss selv som vi ikke liker eller som det var vanskelig å forholde oss til.

Laboratorium

Å finne sin medfølelse stemme (K)

Øvelse

Bruk ord eller setninger som er gode for deg å høre!

En beskyttende farge (K)

Medfølelse med ubehag (K)

Avrunding og fordypning

Repetér de gode øvelsene for deg. Bli kjent med din indre kritiker for å få bedre kontakt med din indre medfølelse stemme. Styrk den på en systematisk måte ved å øve de medfølelse øvelsene. «Mengdetrening gjør en forskjell!» [1, S. 230]

Vanlige hindringer

1. «Jeg våger ikke å nærme meg min indre kritiker». Ikke press men la det ta tid. Å se at det fins en indre kritiker er nok. Se den på litt avstand. Uttrykk deg kreativt.

2. «Den kritiske stemmen er der hele tiden». Den er en overlevelsessressurs mot frykt for å feile som trenger forståelse/anerkjennelse for å slippe av. Vis at du har andre mestringsstrategier nå. Spør: Hva prøver du akkurat nå, er du redd for, trenger du? Få den på lag med deg selv.
3. «Jeg har en vennligere stemme inne i meg, men kritikeren fortsetter allikevel». Det er naturlig at det tar tid å bygge trygghet og erstatte gamle vaner med nye mønstre. Sett pris på det nye, samtidig som du minner deg på den beskyttende funksjonen av kritikeren.

3.14 Sesjon 14. Medfølelse med vanskelige følelser.

Landing og refleksjon

Pusteanker (K)

Hva har du utforsket siden den forrige sesjonen?

Tema

Hva er følelser? Hva er deres funksjon? Hvordan kan vi møte dem uten å bli hengt opp i eller overveldet av dem?

Hvorfor det er viktig

Følelser er ikke problematiske, men våre reaksjoner på dem. Kunnskap kan hjelpe å være i kontakt med vanskelige følelser for å utvide toleransevinduet vårt og finne nye valgmuligheter.

Spørsmål til ettertanke Hvordan støtter du en venn i vanskelige situasjoner, og hvordan deg selv? Vi behandler ofte en venn bedre enn oss selv. Se at vår støtte har hjulpet andre, og prøv å utvide denne støtten til deg selv.

Vi må komme i kontakt med vanskelige følelser for å styrke medfølelsen vår, og det kan føre til «backdraft»². Vi åpner døren til gamle sår/lengsler, og gir dem luft slik at den gamle smerten flammer opp som kan oppleves overveldende og u håndterlig. Husk at det ikke er treningen som skaper disse følelsene, men at det er innestengte følelser som er del av helingsprosessen. Vi må møte følelsene gang på gang. Se for deg at vi legger vennlige og støttende ord oppå hjertet til det en gang åpner seg for å få inn dråper av støtte og lindring. Vi må nærme oss vanskelige følelser istedenfor å unngå dem.

Følelser/emosjoner/affekter er en del av vårt indre barometer som hjelper oss å navigere i hverdagen. Hjernen/nervesystemet tar inn signaler fra øyeblikket gjennom sansene og sender ut signaler for å hjelpe oss til å respondere. Følelsene styrer oss til det som tolkes som trygghet/velvære, og bort fra det som oppleves utrygt/ubehagelig. Hjernen reagerer både på ytre og indre hendelser basert på mange faktorer: Arv, erfaringer, kultur, sted, selskap, fysisk/psykisk tilstand i øyeblikket. Det fins medfødte, universeller følelser (glede,

interesse, sinne, frykt, avsky, skam, sorg) som danner mer komplekse følelser (nysgjerrighet, forelskelse, lykke, uro, ensomhet, kjedsomhet, sjalusi, skyld, misunnelse, irritasjon, hat, angst). Følelser kan være både sterke eller som en stemning. Følelser som tilstand består av flere deler: 1. følelsesmessig kvalitet, 2. tanker, 3. fysiske reaksjoner, 4. en handlingstrang.

En følelse har en levetid av kun cirka 90 sekunder i sin rene form. De biokjemiske signalene av følelsen er som en bølge gjennom kroppen: De kommer, øker i styrke, når en topp, minker og forsvinner igjen. Vanskelige følelser virker som om de varer lengre fordi de vedlikeholdes/aktiveres gang på gang. De opprettholdes spesielt av unngåelsesstrategier.

Vi bryter gamle unngåelsesmønstre ved å «surfe på følelsesbølgene» med de ferdighetene fra bolk 1: 1. Legg merke til / observer reaksjonen din med oppmerksomt nærvær (dvs. de automatiserte vanmønstrene overfor følelsene våre); 2. se tanker som bare tanker og undersøk deres kvalitet (de ulike delene følelsen består av); 3. minn deg på hvileskjær (håndmødellen); 4. stopp deg opp, bli oppmerksom på øyeblikket; 5. få rom til nye valg, og 6. utvikle medfølelse overfor deg selv. Spør deg: Hvordan merker jeg følelsen i kroppen? Hva slags tanker kommer? Hvilken handlingstrang for å bli kvitt ubehaget dukker opp? Del opp følelsen i mindre biter for å så løse det en bit om gangen (kun kroppslige reaksjoner f. eks.). Disse øvelsene vil gradvis øke kapasitet til å møte vanskelige følelser, utvide toleransevinduet, og klare å «surfe på følelsesbølgen».

Laboratorium

Hilse på en vanskelig følelse (K)

Vi skaper et pusterom der vi kan tilby dråper av vennlighet til oss selv. Vi minner oss at det er menneskelig å streve med vanskelige følelser, og begynner å «surfe på følelsesbølgen».

Øvelse

Medfølelse med en vanskelig følelse (K)

Avrunding og fordypning

Repetér de gode øvelsene for deg. Hvis du blir overveldet av vanskelig følelser, øv «Å hilse på en vanskelig følelse». Det styrker evnen til å komme i kontakt med følelsen uten å unngå den, slik at det blir lettere å invitere dråper av vennlighet.

Vanlige hindringer

1. «Jeg fordømmer mine følelser hele tiden». Selvkritikk er automatiserte mønstre knyttet til en følelse. Det er nok å legge merke til kritikeren. Si til deg selv: «Det er ok, det er sann det er akkurat nå.» Les gjennom den forrige sesjonen for å utvikle måter å berolige den.
2. «Det er så vanskelig å undersøke og hilse på vanskelige følelser». Begynn med en positiv/nøytral følelse. Vanskelige følelser er ofte knyttet til vanskelige minner. Minn deg på at fortiden er over nå, at du er mer enn vanskelige

²Uttrykket kommer fra brannvernet: Når vi slår inn en dør i et hus som brenner, får brannen mer luft. Flammene vil da slå mot oss som en trykkbølge.

følelser/minner. Reflekter på alt du har mestret (verdier, ønsker). Prøv å legg merke til noe som oppleves vanskelig og si: «Jeg er her med deg». Prøv en vennlig berøring.

3. «Jeg er i ferd med å gi opp dette med å utvikle medfølelse, det kjennes for vanskelig». Øv på bolk 1 for å bli et observerende vitne. Gjør mer av det som er godt for deg (30-sekunders-regelen). Stol på alle små skritt: Hvordan var det i begynnelsen? Hva har forandret seg?

3.15 Sesjon 15. Medfølelse med andre uten å miste seg selv.

Landing og refleksjon

En medfølende pause (K)

Hva har du utforsket siden den forrige sesjonen?

Tema

Hva er forskjellen mellom empati og medfølelse? Hvordan kan vi bruke medfølelse for å håndtere empatiske stressreaksjoner.

Hvorfor det er viktig

Etter traumer er vi ofte sensitive overfor andres smerte. Ved å utvikle medfølelse kan vi møte det uten å bli overvældet/slitne.

Empati betyr at vi føler hvordan andre har det. Det er grunnleggende for sosial fungering og medfølelse. Men det kan også slite oss ut fordi vi føler andres ubehag/lidelse på vår egen kropp, «empatisk stress». Noen er ekstra sensitive enten fordi det er medfødt («highly sensitive person») eller fordi det ble utviklet pga store belastninger³. Hvis evnen til å ta vare på seg selv ikke ble utviklet samtidig, blir vi fort utslitte rundt andre mennesker. Ved å trene medfølelse møter vi andres smerte uten å bli overvældet eller måtte stenge det ut.

Empatisk stress. Hvordan reagerer du på andres stress, smerte? Kan du tolke andres signaler? Kan du kjenne empatisk stress på kroppen? Hvordan håndterer du det? Føler du en trang til å hjelpe hele tiden? Kommer folk til deg når de har det vanskelig? Må du stenge andre ut for å ikke bli overvældet?

Medfølelse kan være en god motmedisin mot empatisk stress. Empati aktiverer områder i hjernen relatert til negative følelser og stress, mens medfølelse aktiverer områder knyttet til positive følelser og prososial adferd (vennlighet, kjærlighet, følelse av tilhørighet). Medfølelse har også gunstig effekt på helsemessige faktorer ved empatisk stress (reduisert stressrespons, færre betennelsesreaksjoner, forbedret immunforsvar). Empati er grunnlaget for medfølelse, men medfølelse betyr også at vi ser lidelsen i perspektiv og går i handling ved å ønske at lindring skal skje. «Gode ønsker er mentale handlinger» [1, S. 247]. Se for deg f.eks. et sykt barn når du trener:

³Barn som vokste opp med traumer, utvikler ofte følsomhet som viktik overlevelsesressurs: Er noen beruset eller psykisk ustabil.

1. **Erkjennelse av smerten** ved å tolke signaler.
2. **Se at ubehag, smerte og sykdom er en del av det å være menneske** for å se lidelsen i perspektiv.
3. **Ønsk den andre lindring og frihet fra smerte.** Finn trøstende ord, en vennlig berøring, konkrete handlinger, inviter et ønske om å gi den andre støtte/lindring. Sett i gang forestillingsbilder knyttet til vennlighet, medfølelse, omsorg som kan så utvikle seg til varme, ro, tilknytning.

Det kan både være lettere å tenke på andre og belastende. Men indre og ytre medfølelse støtter hverandre gjensidig. Ytre medfølelse kan redusere eget ubehag/stress, forbedre relasjoner til andre, forandre hjerteområdet/andre steder i kroppen. Ikke glem deg selv. Veksle mellom å gi medfølelse til oss selv og andre. Vi må alle ta inn næring, og vi har alle noe å gi.

Vennlig berøring hjelper når vi nærmer oss mer smertefulle følelser. En hånd på hjertet/magen forsterker grensen mellom oss selv og omverden, vi kan skille mellom det som vi ønsker å ta inn og det som ikke er vårt ansvar. Positiv berøring frigjør oksytsin både når vi berører oss selv og berøres av andre.

Laboratorium

Utforskning av vennlig berøring (K)

Øvelse

Vi trener medfølelse for en annen, samtidig som vi ikke glemmer oss selv. Velg hvem som helst, bortsett fra barnet ditt.

En for meg og en for deg (K)

Avrunding og fordypning

Repetér de øvelsene som er gode for deg. Bruk tid og øv spesielt «En for meg og en for deg». Tenk på hvordan du kan inkludere vennlig berøring i hverdagen din.

Vanlige hindringer

1. «Jeg har ikke evne til medfølelse for andre». Velg et barn, dyr, pensjonist, naturen, filmkarakter. Traumer har lukket hjertet, det tar tid til å åpne seg. Medfølelsen er der!
2. «Jeg blir overvældet av andres smerte og lidelse». Ta det på alvor og ikke press. Tren på lettere følelser, og ikke vær for lenge i første fasen. Hovedfokuset skal være på å invitere inn trøst/lindring/gode ønsker for deg selv og andre. Bruke andre tilnærminger (vennlig holdning, organisasjoner, politikk, familie, naboskap, foreninger, naturen, religion). Finn balansen din.
3. «Jeg ønsker ikke å gi medfølelse til hvem som helst». Begynn der det er naturlig for deg som mennesker/dyr du liker. Utvid sirkelen etter hvert. Inkluder folk du ikke bryr deg om / ikke liker når du blir nysgjerrig.
4. «Innebærer medfølelse at jeg slutter å hjelpe andre, og bare sitter og forestiller meg lindring? Er ikke det en måte å bli mindre hjelpsom/medfølende på». Vi kan gi konkret

hjelp. Vi blir mer robuste og bevisste på om vi hjelper av plikt eller medfølelse. Finn balanse, ikke mist deg selv.

5. «Det føles ubehagelig å berøre meg selv på en vennlig måte». Bruk en genser, pledd, eller se for deg at du gjør det. Det er selve ønsket om å lindre som er viktigst.

3.16 Sesjon 16. Veien videre.

Landing og refleksjon

En medfølende pause (K)

Hva har du utforsket siden den forrige sesjonen?

Tema

Hvordan kan vi utforske ubehag på en utviklende og lærerik måte. Tilbakeblikk på opplæringen.

Hvorfor det er viktig

Personlige erfaringer, treningen og nye bilder for framtiden, kan gjøre veien videre tydeligere. En visjon/plan kan hjelpe.

I Rumis dikt «Gjestehuset» ser vi hvordan vi kan hilse velkommen tanker og følelser som gjester uten å bli hengt opp i dem, uansett om det er glede, sorg eller mørke tanker. Unngåelser er naturlige, samtidig som de skaper store problemer. Når vi spenner muskler f.eks. blir det vanskeligere å puste fritt, bevege seg, utfolde eller utvikle sider av oss, og begrenser dermed vår vitalitet/livskraft. Å vise motstand til vanskelige følelser/tanker, vil vedlikeholde dem. Vi må akseptere / møte dem med vennlighet/omsorg for å endre dem.

Vi får nye muligheter når vi «tar imot våre gjester». Vi lindrer smerten ved å anerkjenne/akseptere vanskelige følelser/tanker. Vi kan også undersøke, se bakom, og lytte til dem. En ubehagelig følelse blir til en motor/motivasjon til å utforske en forandring. Det kan gjøre oss mer bevisst på hva vi vil bruke våre ressurser på: hva er viktig, hva legger vi ikke merke til, hva avviser vi nå men aksepterer kanskje seinere, hva kan vi nærme oss forsiktig, hva skal vi aldri la inn?

Laboratorium

En tilbakereise (K)

Tenk hvordan du kan konkret vedlikeholde treningen for å gå videre på den personlige reisen. Det tar tid å erstatte gamle vaner før ny læring er automatisert. Hvis vi ikke bevisst velger å fokusere på det nye, mister vi kontakt med kunnskapen. Bruk en fast struktur eller en mer fleksibel og leken holdning.

Det er lurt å lage en avtale med oss selv, som om vi stiller inn kompasset som guider oss når dagene blir «tåket» og vi mister oversikten. Siden det er vanlig at en følelse av håpløshet/selvkritikk tar over når vi ikke klarer å følge planen noen dager, kan det være lurt og lage en plan A, B, og C (opsjonell):

1. **Plan A:** Den beste planen for oss selv. Bruk formell praksis og/eller hverdagstrening som støtter forskjellige evner

vi vil bli flinkere på (økt tilstedeværelse, ro, å sette grenser, å samle gode opplevelser, økt medfølelse, å gjøre mer av det som er godt eller mindre av det som ikke er så bra, å lese en setning eller se på et bilde). Planen skal være realistisk. Doseringen er viktig og listen skal ikke legges for høyt. Hva ønsker du å trene/gjøre? Når og hvor skal du gjøre det? Trenger du en tydelig struktur eller en mer fleksibel og leken holdning? Noe annet du trenger?

2. **Plan B:** Når plan A ikke passer pga sykdom, travelhet eller noe annet. Bruk f.eks. hverdagspraksis for den (vær oppmerksomt tilstede, gi deg selv medfølelse, en kort landing). Plan B kan du trene når du ikke klarer å gjennomføre plan A. Den er mindre omfattende enn plan A. Du er ikke mislykket selv om du ikke får til plan A.
3. **Plan C:** Det er normalt at vi kanskje glemmer planene. Plan C skal hjelpe oss å komme tilbake til plan A eller B igjen (minn deg på en kort, medfølende pause, en vennlig berøring osv.). Hva kan du gjøre når du har kommet ut av alle rutiner? Hva trenger du for å få til formell trening? Hvordan kan du støtte deg selv (ord, øvelser, osv.)? Hvordan kan du komme deg tilbake til plan A eller B? Hvem kunne du snakke med?

Skriv ned tankene dine som plan og lag en avtale. Velg en evalueringdato (2-8 uker). Undersøk: Hva var godt? Hva burde du forandre? Du kan også gi deg selv en belønning. Husk at planen er en hjelpemiddel, et kompass som hjelper deg til å hvile og som er et holdepunkt du kan komme tilbake til når du har mistet retningen. Hva vil du ta videre fra kurset som vil fortsette å gro. Du vil se fruktene det vil bære i framtiden.

Avrunding og fordypning

Repetér de øvelsene som er gode for deg.

Vanlige hindringer

1. «Jeg hater noen av gjestene mine». Det er naturlig å mislike noen gjester mer eller mindre. Tren mindfulness og medfølelse. Aksepter følelsen av å ikke kunne akseptere. Ønsk om trøst og lindring, kanskje for en gang i framtiden. Ikke press. Nærm deg når det føles trygt nok.
2. «Jeg føler meg fanget av å lage planer». Ta utfordringen, men husk at planen er bare en hjelpemiddel. Det skal ikke føles som en fengsel. Små ord gjør forskjellen. Bruk bilder. Snakk med en annen uten å skrive ned planen.
3. «Det skremmer meg å lage planer, fordi jeg alltid føler at jeg mislykkes». Husk de naturlige fasene i treningen i sesjon 9. Bruk plan B eller C. Møt mislykkethetsfølelsen med medfølelse. Prøv en leken utforskning.
4. «Jeg har ikke noe sted å søke støtte nå som kurset er ferdig». Det fins mange kurs i mindfulness, både i det offentlige og i det private.

3.17 Til deg som er behandler eller mindfulness-instruktør.

Holdninger og intensjoner

Hva slags holdninger/intensjoner trenger en behandler eller mindfulness-instruktør? 1. Hen trenger både teoretisk forståelse for og erfaringsbasert kunnskap om det vi formidler, f.eks. gjennom egen trening. 2. Hen skal ha en nysgjerrig og aksepterende holdning som stimulerer til utforskning. 3. Hen skal fungere som «interregulator», hen hjelper deltakerne å regulere seg og dele kunnskap når det trengs. Balanser mellom å være medmenneske, veileder og «ekspert». 4. Hen burde overvåke tilliten i prosessen og mulighetene underveis. Vi kan f. eks. invitere et ønske om bedring i framtiden og utfordre når det trengs. 5. Hen må finne sin egen måte å formidle disse temaene på. Tenk på hvordan du bruker stemmen, og om vi skal ta øvelsene sittende (i begynnelsen) eller liggende.

Kurs i Traumesensitiv Mindfulness og Medfølelse (TMM)

Det fins kurs på Traumepoliklinikken Modum Bad i Oslo, på DPS øvre Telemark på Notodden og som et åpent kurstilbud i Notodden kommune. Kurset består av 15 sesjoner som varer i 90–120 minutter. En 16. gang kan eventuelt fokusere på avslutningen i gruppen ved å reflektere rund temaet avskjed. Inkluderingskriterier er mennesker som er interessert i å arbeide med mentale øvelser, som tåler å sitte stille i ca. 10 minutter, og både pasienter med store Traumer eller mer gjentatte traumer. De som strever med komplekse traumer kan ta nytte av en førbehandling først. Det er vanlig at pasienter har depressive symptomer, hypomani, angstsymptomer eller tilleggs-lidelser som rusproblematikk, spiseforstyrrelse, selvskading. Ekskluderingskriterier er psykoselidelser, en sterk paranoid beredskap i kombinasjon med aggresjonsproblemer, alvorlige tilbakevendende depresjoner og de med bipolar I-lidelse.

Rammene må være tydelige: 1. **Strukturen på hvert møte** følger stort sett strukturen beskrevet i denne boka. 2. **Kursregler** blir lagt ut i forsamlingen: (a) Vis hensyn. (b) Fokus på livet her og nå. (c) Vær støttende og lyttende uten å gi råd, med mindre noen spør om det. (d) Alle deltakere har taushetsplikt. (e) Vær varsom med å ha kontakt utover kurset. (f) Oppmøtet er viktig. Reglene skaper forutsigbarhet og oversikt for både ledere og deltakerne. Når deltakere snakker om erfaringene sine blir de invitert til å snakke i overskrifter i stedet for å gi detaljerte fortellinger. For dem som ikke tåler kurset kan det være nyttig å f.eks. prøve fysisk aktivitet, kampsport, kreative aktiviteter, yoga, bønn eller andre mentale øvelser. Presenter et så klart bilde av kurset som mulig i forsamlingen ved å gå gjennom rammene og informer deltagerne om å kunne tåle å sitte i stilhet i rundt 10 minutter.

I en åpen gruppe begynner og avslutter deltakerne til forskjellig tid. I Notodden heter den gruppa f. eks. «Oppmerksomhetstrening som et verktøy for stresshåndtering». Antall deltakerne varierer mellom 9–18 deltakere. En åpen gruppe krever noen forandringer av treningsmanualen: 1. **Tilpasset undervisning**. Ordet «traumer» kan erstattes av «stress og store belastninger». Deltakerne ofte oppdager at de bærer mer stress, usikkerhet og redsel enn de egentlig trodde. Målet er da å prøve å unngå å kjenne på ubehag (ved å jobbe hardere, alltid være i en eller annen aktivitet, alkohol, selvkritikk eller kritikk mot andre, sex, eller å holde seg selv tilbake i ulike sammenhenger). Det kan være lurt å fokusere på noen få teorideler av boka: (a) hjernens og nervesystemets stressreaksjoner, (b) toleransevinduet. (c) overlevelsesforsvarene ved overveldelse, (d) hjernens prioritering av negative opplevelser, (e) hvordan selvkritikk skaper stress i nervesystemet, (f) betydningen av hvile og trygghet for kroppens restitusjon, (g) hvordan medfølelse aktiverer det beroligende omsorgssystemet i oss, (h) hvordan mindfulness og medfølelse kan styrke selvregulering og mental balanse. 2. **Tilpasning til nye deltakere**. Det vil alltid komme nye deltakere og de som kommer kan komme uregelmessig. Ting skal få lov å ta tid. 3. **Krevende men givende**. Mange som vil stille opp har kanskje ikke tid hver gang. Noen vil bare delta et visst antall ganger. Andre som var i behandling, vil kanskje bruke gruppen som springbrett ut i samfunnet igjen.

I individualterapien er sesjonene kortere og klienten er invitert til å lese gjennom teorien hjemme. Konsentrer deg på noen få øvelser som virker og fortsett å utforske dem gjennom terapien. Terapeuten skal da bekrefte klientens gode opplevelser samtidig som hen fanger opp de vanskelige erfaringene.

Indre konflikter kan gjøre det vanskelig å følge med på noen øvelser. Det blir da viktig å styrke evnen til å se en helhet og ta et valg, «the point of choice». Før vi begynner med en øvelse kan vi f.eks. repetere disse ordene:

«Kanskje noe i deg ønsker å øve eller noe protesterer. Kanskje er det begge deler. Se om du kan tillate at det er slik akkurat nå. Dersom motstanden forstyrrer deg, kan du be den tre litt til siden slik at du får øvet.» [1, S. 281].

Folk med komplekse dissosiative lidelser må kanskje jobbe først med indre dialog/samarbeid før de kan ta dette kurset.