

Oppmerksomt nærvær

Vi har ikke noe norsk ord som dekker alle dimensjoner i begrepet «mindfulness», og heller ikke det engelske begrepet er dekkende. Jeg foreslår at «mindfulness» kalles «oppmerksomt nærvær», og at «mindfulness training» benevnes «trening i oppmerksomt nærvær» eller «oppmerksomhetstrening».

Kort beskrevet er «mindfulness» en tilstand der personen er fullt oppmerksom og tilstedeværende, med «et åpent sinn og et åpent hjerte», i forhold til det som oppstår i hvert øyeblikk. Man erfarer, anerkjenner og aksepterer det som skjer uten å bli fanget i tankene og følelsene omkring det. I dette ligger at man er helt nærværende uten å bli identifisert med tankene og følelsene som da oppstår. Jeg er ikke mine bekymringer. De er tanker og forestillinger som jeg har nå, men som endrer seg, slik alt annet i mitt sinn endrer seg over tid. Ved å øve meg i å erkjenne og romme mine tanker og følelser, vil mitt forhold til dem endres. Dette kalles ofte for metakognisjon og er et viktig aspekt ved «mindfulness». Vi lærer oss å møte situasjoner i livet på denne måten og kan da finne nye måter å respondere på dem i stedet for å reagere automatisk på det som skjer (1, 2).

Opprinnelsen

Det er ikke lett å finne noe godt ord som fyller hele begrepet «mindfulness». Det engelske ordet er heller ikke utfyllende. Det sikter jo til sinnet, mens det opprinnelige ordet på det indiske språket pali, «sati», betyr å være til stede med alle sansene

og kroppen, «hjertet» (følelser/intuisjon), tanker og tankeobjekter. I dette ligger de sinnselementer vi har identifisert oss med, slik som våre meninger og forforståelser – altså en fullstendig tilstedeværelse med hele seg. Det er interessant at det kinesiske tegnet for å lytte rommer de fleste av disse elementene (3).

Norsk forening for oppmerksomt nærvær

Vi har i år dannet en interesseforening for fagpersoner som arbeider med oppmerksomt nærvær innen helse, utdanning og forskning (4). Styret i foreningen har formulert følgende definisjon: «Oppmerksomt nærvær er å være bevisst til stede på en åpen, aksepterende og ikke-dømmende måte med det som skjer i øyeblikket – i sinnet, kroppen og i omgivelsene. Oppmerksomt nærvær styrker evnen til å kunne observere, beskrive og handle hensiktsmessig ut fra det en legger merke til.»

Foreningens formål er å:

- tilby kunnskapsbasert informasjon om oppmerksomt nærvær til fagpersoner som arbeider med formidling av oppmerksomt nærvær i sitt arbeid

- fremme forståelse for de holdninger og intensjoner som ligger til grunn for oppmerksomt nærvær
- tilby kollegial støtte, erfaringsutveksling og gjensidig veiledning
- arrangere kurs og konferanser om oppmerksomt nærvær for foreningens medlemmer
- være en kilde til saklig informasjon og inspirasjon for allmennheten

Forskning i Norge

Det pågår for tiden fire ph.d.-prosjekter med utprøving av oppmerksomt nærvær i ulike kontekster i utdanning og helse, og økningen i publisering av forskning internasjonalt har vært stor de siste 15 år, fra 2–4 arbeider i året midt i 1990-årene til 200–300 årlig de siste årene.

Konklusjon

«Mindfulness» kan derfor kalles «oppmerksomt nærvær», og «mindfulness training» kan kalles «trening i oppmerksomt nærvær», «oppmerksomhetstrening» eller «nærværstrening». «Oppmerksomt» sikter til at vi bruker vår evne til å styre vår oppmerksomhet, mens «nærvær» sikter til at dette går ut over sinnets evne til å styre oppmerksomheten. I dette ligger også en væren-tilstand, der vi er til stede med det som oppstår, i oss selv og i verden omkring oss. Denne tilstanden er førrefleksiv og blir ofte glemt når vi reduserer mindfulness til en mental teknikk.

Michael de Vibe

michael.deVibe@kunnskapssenteret.no
Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten
Postboks 7004 St. Olavs plass
0130 Oslo

Oppgitte interessekonflikter: Ingen

Litteratur

1. de Vibe M. Oppmerksomhetstrening – en metode for selvregulering av helse. Tidsskr Nor Lægeforen 2003; 123: 3062–3.
2. de Vibe M, Moum T. Oppmerksomhetstrening for pasienter med stress og kroniske sykdommer. Tidsskr Nor Lægeforen 2006; 126: 1898–902.
3. Rapport fra kvalitetsprosjektet ...med pasientens øyne. www.kunnskapssenteret.no/binary?id=9739 (6.9.2010).
4. Norsk forening for oppmerksomt nærvær. www.nfon.no (17.8.2010).

Manuskriptet ble mottatt 19.8. 2010 og godkjent 6.9. 2010. Medisinsk redaktør Raida Ødegaard.



Illustrasjonsfoto Istockphoto