

## HVAD ER MINDFULNESS?

“Der er ingen fremtid i at bruge nutiden på at ærgre sig over fortiden.”

Mindfulness kan defineres som evnen til at være opmærksom på en bevidst måde i det aktuelle øjeblik uden at dømmes (Jon Kabat-Zinn, Massachusetts Medical Center). Mindfulness har rødder i buddhistisk tradition, og metoden har i Østen gennem flere årtusinde været anvendt som middel til fremme af psykisk velvære og har i nyere tid fået en vestlig form uden religiøs tilknytning.

## AT VÆRE TIL STEDE I NUET

Mindfulness træner opmærksomheden og evnen til at være til stede i nuet. Mindfulness omhandler evnen til bevidst nærvær og står således i modsætning til mentale tilstande, hvor opmærksomheden er optaget af tanker om fortiden eller bekymringer om fremtiden.

Mindfulness-træning sætter personen i stand til at iagttage/registrere tanker, følelser og kropsfornemmelser med en accepterende stilling uden at blive revet med af dem. Man indtager en salgs “vidneholdning” - træder et skridt tilbage og observerer tankeprocesserne og følelserne, mens de foregår - uden forsøg på forandring, undgåelse eller flugt.

Der er tale om en form for direkte perception, hvor personen er villig til at registrere de negative tanker, sansede kropslige fornemmelser og mærke sine følelser uden at disse fører til fortolkninger og evalueringer. Derved bliver det muligt at få et bredere perspektiv på de faktorer, som forværrer eller vedligeholder problemerne eller belastningerne i ens liv.

## BEVIDST NÆRVÆR

Mindfulness-tilgangen giver både et voksende nærvær og en bevidsthed om de vanemæssige og automatiske måder at reagere på, og der gives mulighed for at bryde med disse mønstre samt træne en øget evne til at respondere mere hensigtsmæssigt på udfordrende situationer i stedet for at reagere på autopilot.

Evnen til at være mindful kan beskrives som en almen kapacitet ved den menneskelige bevidsthed, og en lang række studier har vist, at denne evne til bevidst nærvær kan trænes og udvikles over tid gennem systematisk træning.

Det lyder enkelt, og det er det også. Men det kommer ikke af sig selv.

Det kræver øvelse og vedholdenhed at aflægge sindets indgroede vane til at fortabe sig i tanker og forestillinger.

