

Mindfulness: Lær at leve i nuet

Af Pauline Voss Romme, fysioterapeut og instruktør i MBSR og MBCT

Åbn sanserne - livet er forunderligt. Mange af os er så fyldte af bekymringer, vurderinger og efterrationaliseringer at vi glemmer at nyde livet her og nu. Mindfulness er et bud på at finde ro i nuet og samtidig opleve livet hundrede procent.

Hvor tit er du fuldt ud til stede i det du gør? Hvor ofte forsvinder dine tanker til en ærgrelse over noget der er sket, eller en bekymring over noget der skal ske i fremtiden? Hvornår har du sidst virkelig smagt, lugtet, set og fornemmet den mad du har spist, eller sanset de omgivelser du færdes i? Hvornår har du sidst lagt mærke til dit barns bevægelser, din partners øjne, eller hvad tandpastaen smager af?

Mange af os må grave langt tilbage for at finde svar. For i dagens Danmark er der meget sjældent plads til fordybelse og fokus på øjeblikket.

Netop det gør træningsformen mindfulness op med. Mindfulness kan oversættes med ”at være bevidst opmærksom i nuet, på en ikke vurderende måde”. At opleve hvert øjeblik med åbne sanser: at se, lugte, smage, høre, mærke og føle med opmærksomhed på kroppens, sindets og følelsernes skiftende tilstande.

Det lyder enkelt, men kan være meget svært at praktisere, fordi vi ofte befinder os i den modsatte tilstand – mindlessness - ja faktisk er nogen af os mere eller mindre ubevidst fraværende i det meste af vores liv! Et par små eksempler: Vi opdager ikke at vi er kørt over Vejlefyordbroen på vores vej gennem Jylland; vi konstaterer til vores forbavselse at vi har spist en hel pose chips uden at tænke over det; eller vi har været sammen med børnene, men samtidig svaret mobilen, lagt planer for i morgen og grublet over en episode fra arbejdet. Tankerne har været et smut i fortiden eller fremtiden, ofte optaget af drømmerier, fantasier, grublerier, forventninger, bekymringer, vurderinger, efterrationaliseringer osv. Vi tænker på vores næste gøremål, i stedet for at standse op og nyde det vi har nået.

Og det tapper os for energi fysisk og psykisk.

Drop de automatiserede reaktioner

Når vi er ubevidst fraværende, er vi tilbøjelige til at reagere og handle på baggrund af automatiserede tanker og handlemonstre, og det kan have store konsekvenser for vores humør og kropslige reaktioner. Vi bliver blinde for øjeblikkets eller nuets muligheder, og reagerer ud fra

gamle antagelser, forventninger og erfaringer. Men ved at være opmærksomme på denne sammenhæng, kan vi få øget selvindsigt og lære at se åbent på tingene med nye øjne, at respondere i stedet for bare at reagere. Dette kan læres ved hjælp af mindfulness.

Mindfulness er en træning i at være bevidst nærværende i NUET, f. eks. ved at fokusere opmærksomheden på vores åndedræt, kropslige fornemmelser, følelser og tanker. Det læres blandt andet gennem øvelser i meditation og kropslig opmærksomhed. Mindfulness Meditation har vist sig at være særdeles velegnet til behandling af stress, angst, depressioner og stressrelaterede sygdomme som hjertekarsygdomme og psoriasis, men også til dem som "bare" vil have mere overskud i dagligdagen.

Læs mere om mindfulness, kurser, workshops m.m. på www.vossromme.dk

Vær til stede her og nu

Mindfulness kan praktiseres overalt. Det handler om at gøre det man gør, med fuld opmærksomhed:

- I en pause på arbejdet: Sæt dig i korte øjeblikke og mærk hvordan det føles at sidde på en stol: Føddernes placering, tyngden af kroppen mod sædet, tøjets berøring med huden m.m. Bemærk dit åndedræt – følg nogle vejrtrækninger uden at kontrollere dem, bare vær til stede, lad tankerne komme og gå; observer uden at kontrollere.
- Vær opmærksomt lyttende i en samtale, stil uddybende og undersøgende spørgsmål, læg mærke til samtalepartneren: hvordan personen taler, bruger stemme, kropssprog, ansigtsudtryk m.m. Sluk mobilen!
- Kør bil med fuld opmærksomhed: Sluk for radioen, nyd trafikken, se på landskabet, læg mærke til hvordan du sidder, holder på rattet osv.
- Spis en enkel rosin eller et stykke frugt så langsomt og opmærksomt som du kan. Læg mærke til hvordan maden ser ud, dens lugt, smag, konsistens, kæbens bevægelser ...
- Vær fuldt til stede når du er sammen med børnene - gør kun én ting ad gangen.
- Se på din mand, kone, datter, hund som om det er første gang du ser dem – uden at dømme eller vurdere. Læg mærke til deres kropssprog, bevægelser, farven på deres øjne, linjerne i ansigtet, smilehullerne osv.

Denne artikel blev publiceret i magasinet Krop & Fysik 1 - 2008