

Mindfulness er egentlig et begrep jeg ikke er så glad i, sier Michal de Vibe, mannen som selv var med å gjøre begrepet kjent i Norge. Jeg har avtalt et intervju med ham for å få klarhet i hva mindfulness egentlig er. Han kommer mot meg med et smil som umiddelbart får meg til å slappe av, og begynner å snakke om sin far...

MINDFULNESS VEIENTIL NÆRVÆR

MIN FAR var veldig religiøs, men han var ikke kristen. Han mente at alle prestene burde henges og kirkene burde stenges, sier han og ler så det er umulig å ikke le selv, før han fortsetter.

– Han sa: ”Du kan ikke utdanne deg til å komme til klarhet i livets spørsmål. Det er erkjennelse!”

Og trangten til erkjennelse for Michael de Vibe startet tidlig. Etter å ha lest ”En Yogis selvbiografi” av Paramahansa Yogananda som 17-åring, begynte han med yoga og meditasjon.

– Allerede i 15-16 års alderen var jeg veldig opptatt av eksistensielle spørsmål, og var egentlig, sånn jeg forstår det i dag, plaget av eksistensiell nød og angst. Jeg var egentlig på jakt etter en god måte å forholde meg til livet på.

Den jakten fortsatte med medisinstudier i Cardiff, England og en tre måneders rundreise i India på jakt etter visdom, noe han først kanskje fant en flik av på flyet hjem.

– Da jeg møtte den vestlige verden igjen, kjente jeg meg helt fremmed. Det slo meg at det jeg egentlig søkte var noe jeg hadde med meg. Det var veldig viktig og på en måte i tråd med fars erkjennelse av at sannheten er inni deg.

Etter medisinstudiet startet han sin egen praksis i Norge, men fikk snart en opplevelse av at veldig mange kom til ham med ting han ikke var utdannet til å gjøre noe med.

– Det var ikke biomedisinske, greie problemer jeg kunne finne årsaken til og kurere. De kom med livene sine, sår på sjelen, bekymringer og uro.

EFTER LANG TID med egen legepraksis og utforskning av hvordan pasientene kunne bruke yoga og meditasjonsøvelser i sin egen helbre-

delsesprosess, gikk turen til Jon Kabatt-Zinn sitt senter i USA i 2002. Etter det har mindfulness vært en sentral del av arbeidet og livet hans, selv om han altså ikke er så glad i selve begrepet.

– Jeg er ikke er så veldig glad i det, fordi det snakker om ”mind”. ”oppmerksomt nærvær” derimot, liker jeg, på grunn av at det har tre deler i seg: *Oppmerksomt* – det er den mentale kvaliteten, du styrker oppmerksomheten og blir mer oppmerksom. *Nær* – for meg er det å være nær meg selv og den andre. Og så har du *Vær* – det er væren. Væren er en utrolig vesentlig del av nærvær.

HAN SNAKKER mens han tenker, ser litt opp, pauser litt, men ordene kommer med en overraskende presisjon.

– Vi snakker om balansen mellom forskjellige akser, og én akse som vi trener på i mindfulness er mellom *gjøren* og *væren*. Hele dagen *gjør* vi. Vi er i *gjøren*-modus. Det er når *gjøren*-modus blir overfokusert at vi blir stresset. Vi greier ikke å komme ut av den aktiverte tilstanden, vi greier aldri å nullstille oss. Væren handler om å nullstille oss. Nærværøvelser er væren-øvelser. Du skal ikke oppnå noe, annet enn å være tilstede. Men det er likevel veldig mange som trener nærvær med streven.

For å få det til riktig?

– Ja, for å få det til riktig. Derfor sier jeg alltid på kursene mine at det som er det fantastisk flotte med nærværøvelser, er at du aldri kan mislykkes. Sitter du

MICHAEL DE VIBE

var en av de første i Norge da han høsten 2002 dro til i USA og gjennomførte et ni ukers kurs i Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR) for terapeuter hos Jon Kabat-Zinn. Da han kom hjem oversatte han og tilpasset metoden til norsk. Deretter prøvde han metoden ut på 150 pasienter som var plaget av stress og kroniske sykdommer, over to år i et forskningsprosjekt, og publiserte det i 2006.

Medforfatter av boken ”NÅ – tilstedeværelse i hverdagen” Michael de Vibe, Ragnar Karem; Nina Due (ill), utgitt på eget forlag.

Er utdannet lege og har utdanning i systemisk familierapi. Siden 1998 har han arbeidet med kvalitetsutvikling av helsetjenester, siden 2007 i Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten. Fra 2003 har han undervist i oppmerksomt nærvær på Diakonhjemmets Høgskole.

og er stressa hele tiden, da er det det som er innholdet. Da er det det du blir oppmerksom på. Sitter du å bare tenker på ubetalte regninger, så er det det som fyller oppmerksomheten din.

Du har sagt i et intervju at du er opptatt av et aspekt ved mindfulness som er ditt forhold til andre mennesker og til din måte å leve i verden på. Vil du si at mindfulness er relasjonelt?

– Ja, det er relasjonelt, på to måter. Det primære er relasjonen til meg selv, fordi relasjonen til alt annet er en følge av relasjonen til meg selv. Hvis jeg ikke er i kontakt med meg selv, hvis jeg ikke er klar over hva som skjer i meg, hvis jeg ikke er i kontakt med mine egne følelser, min egen kropp, mitt eget sinn – hvis jeg ikke er hjemme - kan jeg heller ikke gå på besøk hos en annen, sier han

og fortsetter raskt.

– En veldig viktig del er derfor det å trene indre og ytre oppmerksomhet, å bli klar over seg selv, over grensen, hva som er mitt. Hvis jeg står og snakker med deg og blir irritert, så er det min irritasjon. Den kan godt utløses av deg, men den oppstår i meg. Ved å være hjemme hos meg, kan jeg lære mer om den irritasjonen.

Det høres vanskelig ut – i relasjon skjer jo alt så fort?

– Ja, det er vanskelig, fordi du fort blir identifisert med det som oppstår. Mindfulness handler derfor også om å trene forankringen til det i meg som ikke er tanken, som ikke er følelsen, som ikke er kroppen, men som er den delen av meg som er i stand til å være bevisst seg selv.

En slags egen-observatør-rolle, kan man si det?

– Ja, det kan man absolutt si, men jeg ville kalle det mitt vesen, min eksistens eller min væren. Jeg ville kalle det den delen av meg som er....før det er blitt noe. Og så...når jeg da trener mitt nærvær og min evne til å styre min oppmerksomhet styrkes, så kan jeg benytte dette til å trene hjertets kvaliteter, eller det relasjonelle aspektet, nemlig empati, medfølelse, takknemlighet, omsorg.

HJERTETS KVALITETER?

Når hjertet kommer opp, er vi inne på et kjerneområde for ham. Han forteller oppglødd om sitt møte med Jes Berthelsen (*Spirituell lærer og forfatter, og leder av Vækstcentret i Danmark, red. anm.*) og hans måte å

konseptualisere begrepet mindfulness på. Det handler om å trene de naturlige kompetanser som alle mennesker har med seg fra fødselen av.

– Du kan trene det gjennom kroppen og kroppens bevegelser. Du kan trene det gjennom pusten, som er forbindelsen mellom kroppen og bevisstheten. Pusten er i det hele tatt veldig sentral. Det er helt enkelt livets bevegelse i oss, det første vi gjør når vi kommer til

Og denne forskningen på hjertet, som spesielt kommer fra USA, viser at det kanskje er sånn at hjertet ikke bare har en egen hukommelse, men at det er et eget nervesenter i hjertet.

Pusten er jo også noe som alltid skjer NÅ. Når man fokuserer på pust, kommer man inn i nået.

– Ja, det er helt riktig. Du kan jo ikke puste det neste eller det forrige pustet. Og i det øyeblikket du tar kontakt med pusten, så blir du nærværende. Så er det følelsene. Følelsene utspiller seg i nået. Spesielt hjertefølelsene, som han kaller det. Det å øve medfølelse, nestekjærlighet, selvomsorg, empati, takknemlighet er veldig sentralt. Det er veldig interessant – det er masse forskning de siste tyve årene på betydningen av disse følelsene for vår helse og vårt velvære.

Jeg har ikke hørt begrepet ”hjerte-følelser” før.

– Det er Jes Berthelsen som bruker det. Og det er interessant. I språket vårt bruker vi jo hjertet på den måten. Vi sier jo at: *her er det hjerterom. Han hadde et veldig åpent hjerte.* Vi bruker

det til å beskrive egenskaper som handler om disse følelsene.

Han var hjerteløs...

– Ja, han var hjerteløs. Og denne forskningen på hjertet, som spesielt kommer fra USA, viser at det kanskje er sånn at hjertet ikke bare har en egen hukommelse, men at det er et eget nervesenter i hjertet (her ler han opprømt) og at vi påvirker hverandre, ikke bare med hodet, men også med hjertet.

Han fortsetter, med en nesten barnlig fryd i stemmen.

– Så er det kreativitet. Du kan ikke skape noe uten å være nærværende. Du kan produsere, men ikke skape noe nytt. Så alle de kreative disiplinene er en måte å trene ett aspekt ved nærvær på. Det siste er bevisstheten. Som er mer den mentale delen av mindfulness, nemlig å trene vitnefunksjonen.

Vil du si at disse fem aspektene; bevegelse, pust, (hjerte-) følelser, kreativitet og bevissthet er mindfulness?

– Ja det er det, slik jeg forstår mindfulness slik det brukes i dag. Men så er det sånn at forskjellige retninger dyrker forskjellige elementer.

MINDFULNESS OG ENDRING

I Gestalt har vi en paradoksal endringsteori, altså at det er først når du aksepterer det som er, at det som er endrer seg – when you accept what is, what is changes – den må jo også gi gjenklang i mindfulness?

– Ja, det gjør det. Dette er forandringens paradoks, og det er formulert fantastisk av Fritz Perls. Dette er grunnen til at mindfulness tas inn i terapi, fordi når

du lærer folk å akseptere virkeligheten, så forandrer den seg. Og det er det de kognitive terapeutene skjønte, da de brakte mindfulness inn i kognitiv terapi (*MBCT – Mindfulness Based Cognitive Therapy, red.anm.*). De skjønte at det å si til folk at de har gjerne tanker, eller at følelsene må forandres og at de må byttes ut, fungerer for en del, men det fungerer ikke for mange. Det må noe annet til. Da kom de i kontakt med mindfulness, hvor nettopp hele konseptet er å øve en mottakelighet og vennlighet overfor virkeligheten.

Det er jo på en måte en hel annen retning enn kognitiv terapi tradisjonelt har blitt oppfattet som. Det forandrer jo kvaliteten?

– Ja, det er helt annerledes. Og kanskje er det ikke tilfeldig at det var kognitiv terapi som søkte seg til mindfulness. Nettopp fordi den var manualisert, teknisk og instruktiv, og de som jobbet med den, opplevde at det var noe som manglet.

Jeg googlet mindfulness i Norge og fikk 273 000 treff. Det har bredt om seg, og det holdes mange kurs.

Det kan fremstilles som en slags Quick fix – kur?

– Ja, det er sant, sier han overrasket og alvorlig. Også tar han en liten tenkepause.

– En veldig viktig del av å undervise mindfulness, handler om å formidle holdninger; en aksepterende, ikke-dømmende, ikke-reaktiv holdning i forhold til meg selv og livet mitt. Hvis du skal undervise det, og ikke har den

holdningen selv, men bare har lært deg noen enkle teknikker, er jeg skeptisk. Men hvis du avgrenser det og sier at dette er en enkel stressreducerende teknikk, som jeg skal lære deg, da – da er det greit.

Så man kan dele det i to; Det ene er en rekke mindfulness-teknikker, som du kan lære deg, og så er det mindfulness-holdningen som er et mer eksistensielt utgangspunkt?

– Ja, det kan du si.

Om vi bare holder oss til tanken om et eksistensielt utgangspunkt: Hva skulle du ønske at dine barnebarn får med seg av denne kunnskapen?

– Vet du, jeg henter barnebarna mine, de er to og fire år, i barnehagen en dag i uken. Og så tar jeg dem med hjem, så leker vi, så lager jeg mat til dem, så leker vi, så stiller jeg dem og legger dem. Og de er nærværende. De sitter ikke og bekymrer seg for når middagen kommer. De er tilstede i det de er tilstede i. De er tilstede i kroppen sin, de er nær følelsene sine, de har de naturlige kompetanser.

Hvis du skal undervise det, og ikke har den holdningen selv, men bare har lært deg noen enkle teknikker, er jeg skeptisk.

øver meg på det. Så det jeg tenker jeg kan bidra med, er å prøve å VÆRE nærværende, sammen med dem. Så kanskje de i litt større grad evner å holde kontakten med sitt nærvær etter hvert som de vokser til.

Hvilken samfunnsmessige betydning tror du det vil få? Har det en samfunnsmessig betydning?

– Ja, jeg tror det har en stor betydning. Jeg tror at om mennesket blir mer nærværende, så påvirker det deres relasjoner. Det påvirker hvordan de lever, og det påvirker den verden vi lever i. Jeg har derfor veldig tro på at det er en stor samfunnsmessig betydning i dette. Jeg tror vi må starte i barnehagene, slik de gjør i en del barnehager i Oslo, og som de gjør i andre land, og i skoler, tidlig. Jeg har ingen illusjon om at det vil revolusjonere ting, men jeg har tro på at det er frø, som kan sås og som kan blomstre og som muligens vil ha en sakte, men god effekt.

