NFON Medlemsbrev mai 2011. Nærvær og mestring

Kjære medlemmer!

Våren er her, med årtidens mange livgivende muligheter. Jeg føler meg utrolig takknemlig og privilegert som får lov til å bruke tid på å utvide min forståelse og praksis av oppmerksomt nærvær. Jeg vet at jeg i mange år benyttet dette primært for å redusere mitt eget stress og min egen angst, men gradvis har jeg erfart at virkningen av denne praksis går langt ut over dette. Nyere forskning understøtter min erfaring.

I lengre tid var det en rådende oppfatning av effekten av nærværstrening kom via det som Herbert Benson beskrev som ”the relaxation response”, en avspenningseffekt via redusert autonom sympaticus aktivitet som ga redusert adrenalin og cortisol produksjon. På denne måten ble effekten av negativt stress dempet. Men så har nyere studier, som har sammenliknet effekten av avspenningsteknikker og oppmerksomhetstrening, vist at sistnevnte i tillegg til avspenning har effekt på ruminering (tendensen til automatiske surretanker), og at effekten av nærværstrening på angst og stress delvis skyldes endringer i hvordan sinnet vårt fungerer (Jain et al 2007).

De siste par år har flere forskere rettet søkelyset mot en virkningsmekanisme som kan forklare hvordan trening i oppmerksomt nærvær fremmer psykologisk vekst og utvikling. Garland og medarbeidere har beskrevet dette som ”the mindful coping modell”, som jeg har forsøkt å gjengi i figuren under.



I en nylig utgitt artikkel (Garland et al 2011: Positive Reappraisal Mediates the Stress-Reductive Effects of Mindfulness: An Upward Spiral Prosess), viser de at trening i oppmerksomt nærvær fremmer evnen til å anerkjenne stresset og romme livets utfordringer slik de er. Når vi evner å ha kontakt med vårt eget stille senter, åpent og tillitsfullt, blir det mulig å møte stresset med større positivitet (Kanskje kan jeg lære noe av det som nå skjer?). Denne positive holdningen virker så igjen inn på vår evne til å være til stede i virkeligheten slik den er (målt gjennom økt evne til nærvær). Og når nærværet øker, forsterker det ytterligere den positive grunninnstillingen til livet (målt gjennom spørreskjema for mestring gjennom positiv innramming). Det er også interessant at de parallelt måler en nedgang i katastrofetenkning, men dette ser ut til å skje sekundært til vekstprosessen.

Dette er ytterligere en viktig klargjøring av den helsefremmende effekten av trening i oppmerksomt nærvær. I tillegg til nyere spennende forskning omkring effekten av nærvær på våre gener, slik kveldens (5.5) Schrødingers katt så flott dokumenterte. Der var det også intervju med John Kabat-Zinn som mange av oss var så heldige å få være sammen med når han holdt kurs i Oslo i April. Han og Andries Kroese ble da overrakt æresmedlemskap i NFON for deres innsats for å spre kunnskap og praksis i Oppmerksomt Nærvær, og dette ble godt mottatt av dem og de 400 som var til stede.

Vi har også hatt vårt første årsmøte i foreningen og fått mange gode innspill til videre utvikling av foreningen. Dette vil vi komme tilbake til når referatet fra årsmøtet er klart.

Jeg ønsker dere alle lykke til med egen praksis i vår. Husk å være vennlig mot dere selv. Det fortjener dere og all vår bekymring gir lite igjen, slik vikingene slo fast allerede i Håvamål:

Bekymring

Uklok mann ligger alltid våken

og tenker på mange ting.

Da er han trøtt når dagen kommer.

Alt er i ulage som før.

Beste hilsen

Michael