

Oppmerksomhetstrening ved depresjon

Psykolog Amy Sexton

Oppmerksomt nærvær eller ”mindfulness” er å være oppmerksom og til stede i øyeblikket, og la ting være slik de er uten å vurdere dem. Et eksempel er å være fullt oppmerksom på hva en spiser, på smaken av brødskiven og lukten av kaffe, uten å tenke på andre ting. Andre eksempler er å være fullt oppmerksom på hva som skjer når en dusjer, tørker kroppen og kler på seg, når en handler i butikken, lager mat og går tur. Poenget er å være klar over hva en gjør når en gjør det. Evnen til å være til stede på denne oppmerksomme måten kan styrkes ved regelmessig oppmerksomhetstrening.

Gjennom forskning har en dokumentert at oppmerksomhetstrening kan hjelpe mange med ulike former for somatiske og psykiske lidelser, for eksempel kroniske smerter og angstlidelser. Slik trening har vist seg egnet til å motvirke tilbakefall ved depresjon, særlig for de som er plaget med tilbakevendende depresjoner. Oppmerksomhetstrening kan være et hjelpemiddel for å snu negative og uhensiktsmessige tankemønstre, og gi en viktig pause fra vedvarende bekymring og grubling som fører en dypere inn i depresjonen. Da får en økt mulighet til å være en støttespiller for seg selv når en mest trenger det og gjøre det som virkelig hjelper.

Mye av det vi gjør som på kort sikt synes å være til hjelp mot ubehagelige følelser og tanker, bidrar til å opprettholde vanskene på lengre sikt. Det er menneskelig og naturlig å ville unngå ubehag. Men ved å forsøke å unngå vanskelige følelser, tanker eller minner ved å prøve å skyve dem vekk eller kontrollere dem, har de en tendens til å bli verre og enda vanskeligere å styre. Holdningen som tilstrebes ved oppmerksomhetstrening er aksept, vennlighet og nysgjerrighet. Det er en åpen, tillatende og ikke-dømmende holdning overfor egen opplevelse. En slik holdning kan føles fremmed og kanskje også skremmende, fordi det innebærer åpenhet også for det som er ubehagelig å tenke, smertefullt å føle og pinlig å huske. Derfor er det viktig med regelmessig trening i hvordan en kan gå frem.

Å tillate tanker og følelser fremfor å forsøke å unngå eller undertrykke dem er en aktiv handling. Det innebærer ikke passiv resignasjon, med er resultat av et bevisst valg. Ved å tillate tankene og følelsene, la dem komme og gå uten å prøve å styre dem, ikke la seg rive med i innholdet, eller frykte og bekymre seg for dem, skaffer man seg pusterom og verdifull tid. Man reagerer ikke automatisk eller vanemessig, men får mulighet til å ta et skritt tilbake, bli bevisst hva som skjer og vurdere alternativer.

Mye av tiden er vi ikke bevisst det som skjer. Når vi blir mer klar over våre tanker, følelser og kroppsfornevelser mens de skjer, får vi også større mulighet til å foreta kloke valg. Vi har økt mulighet til å endre vår opplevelse, ved å være åpen for alternative tanker og følelser, og vi får flere valgmuligheter, og dermed større frihet. Vi blir mer i stand til å styre våre handlinger i en retning vi selv ønsker å gå.

Når vi oppnår større bevissthet og tilstedeværelse i nuet, blir vi mer bevisst aspekter ved livet som ellers sklir forbi, både det gode og det vonde. Å gå glipp av det gode i hverdagen – for eksempel lukten av blomster eller synet av et vennlig smil – gjør livet mindre rikt enn det ellers kunne være. Å gå glipp av det vonde gjør at vi ikke kommer i posisjon til å forstå hva som skjer og til å foreta veloverveide handlinger. Depresjon er en tilstand som kan lure seg inn på en og farge opplevelsen av en selv og ens liv uten at en er seg helt bevisst på hva som er i ferd med å skje. Gjennom oppmerksomhetstrening kan en trene seg til å fange opp negative tanker og følelser forbundet med depresjon, og velge konstruktive og hjelpsomme måter å forholde seg til dem på.

Vi kan ikke kontrollere hva slags tanker som dukker opp i sinnet, enten de er negative eller positive, men vi kan kontrollere hvordan vi forholder oss til dem når de kommer, og hva vi så gjør, det neste skrittet. Tanker kan ses som mentale hendelser som driver forbi som skyer på himmelen. Forestillinger om at en ikke duger til noe eller at det er noe galt med en, kan bli tatt for det de er—forestillinger, og ikke fakta eller sannheten. Da blir det lettere å få avstand til negative forestillinger, og ikke ta dem så alvorlig.

Det er ingen korrekt måte å gjøre oppmerksomhetsøvelser på. Poenget er bare å være til stede her og nå, og legge merke til det som skjer mens det skjer og med en holdning av aksept. Når man begynner med oppmerksomhetstrening vil man lett kunne bli sugd inn i prestasjonsorienterte tanker som: ”Dette får jeg ikke til” eller ”Jeg gjør det feil”. Derfor er det viktig å trene på å gi slipp på forestillinger om ”suksess”, ”mislykkes” og ”få det godt til”. Oppmerksomhetstrening er rettet mot en ikke-dømmende og ikke-evaluerende måte å forholde seg til det som skjer på.

Det er sinnets vesen å vandre. Derfor er det nyttig å bruke en bestemt aktivitet eller pusten som et slags anker for oppmerksomheten man kan på koble seg på hver gang man oppdager at oppmerksomheten har vandret. Dersom tankene vandrer mye, kan man legge merke til og akseptere tankene som forbigående hendelser, for så varsomt å bringe oppmerksomheten tilbake til pusten eller til den valgte aktiviteten.

Oppmerksomhetstrening tar tid. Det vil vanligvis ta en stund før en får utbytte av de ulike treningsøvelsene. De må utføres igjen og igjen med et åpent og tålmodig sinn, uten forsøk på å presse frem resultater. Dette er ikke avspenningsøvelser, selv om de kan ha en slik effekt. Av og til vil oppmerksomhetsøvelser være direkte ubehagelig fordi man kommer i kontakt med negative minner, følelser og tanker som man ellers gjerne vil unngå.

Oppmerksomt nærvær kan medføre en bevisstgjøring av smerte og ubehag, og følelser av utilstrekkelighet, skam og håpløshet. Denne bevisstheten av ubehag kan benyttes som et signal om at man er i en situasjon hvor man må finne måter å støtte seg selv på, for eksempel ved å ta i bruk metoder man har lært på kurset om mestring og forebygging av depresjon.

Oppmerksomhet i daglige gjøremål

Velg en av de tingene du gjør daglig. Eksempler er å pusse tennene, dusje, kle på seg, handle i butikken, spise, kjøre bil, vaske opp, gå i en trapp, gå inn eller ut av leiligheten. Bestem deg

så for at hver gang du utfører handlingen, vil du etter beste evne prøve å tilføre hvert øyeblikk en bevisst og vennlig oppmerksomhet. Det kan være nyttig å gjennomføre aktiviteten på en mer langsom måte enn vanlig. Når hverdagslige gjøremål utføres på en oppmerksomt nærværende måte legger man lettere merke til når autopiloten, det vi si den tilstanden vi er i når vi handler automatisk og ureflektert, kobles inn. Da kan du umiddelbart skifte over til ”være-tilstanden” der du er helt oppmerksom på det du gjør, mens du gjør det.

Pusteøvelse

Hensikten med denne øvelsen er ganske enkelt:

Hold oppmerksomheten på pusten. Dersom sinnet vandrer, legg for et øyeblikk merke til hva det var som fanget oppmerksomheten, og bring så varsomt oppmerksomheten tilbake til pusten, uten å være kritisk til deg selv.

Det er like verdifullt å legge merke til hvor oppmerksomheten har vandret som å holde oppmerksomheten på pusten. Målet er ikke å forhindre sinnet fra å vandre, men å bli mer kjent med hvordan sinnet oppfører seg. Dersom sinnet vandrer 100 ganger, bring det tilbake 100 ganger. Det er dette øvelsen handler om: Å akseptere de gangene hvor oppmerksomheten vandrer, og varsomt koble seg på pusten igjen, uten å kritisere, vurdere eller dømme. Øvelsen gir deg mulighet til å begynne igjen, i dette øyeblikket, med denne pusten. Utfordringen er å lære å observere din opplevelse på en åpen og vennlig måte, fremfor å identifisere seg med den eller å prøve å motstå eller avvise den.

Dersom det dukker opp sterke følelser, prøver en på å holde følelsen i fokus på en oppmerksomt nærværende måte, uten å handle eller reagere på det. En kan for eksempel si til deg selv at: ”Nå dukket det opp sinte følelser” fremfor å gå inn i tankerekker om at: ”Jeg er sint på ham fordi han...” Slik tillater en følelsen uten fullt ut å identifisere seg med den.

Et hjelpemiddel her er å sette merkelapper på tanker: ”Nå vurderer jeg” og følelser: ”Sinne”. Det kan bidra til å få avstand, slik at en ikke blir slukt opp av bestemte tanker eller følelser og lar dem styre oppmerksomheten.

Grunnlaget for oppmerksomhetstrening er altså at vi prøver å nærme oss vår opplevelse med en tillatende og aksepterende holdning: ”Ok, det er helt greit. Det er sånn det er akkurat nå.” Dersom vi kjemper mot ubehagelige tanker og følelser vil ubehaget bare distrahere oss fra alt annet som skjer. Hensikten er å være bevisst, ikke-strevende, være i nåtiden og i øyeblikket, og akseptere det som skjer mens det skjer.