

Mindfulness funker:

# Det gjelder å ha det som du har det

Mindfulness, på norsk «oppmerksomt nærvær», er en velprøvd metode for stressmestring og selvutvikling, basert på buddhistisk visdom og praksis. Du skal ikke bli en bedre versjon av deg selv eller strebe etter at alt skal bli bra. Du kan likevel komme til å få det bedre – ved å være som du er, og ha det som du har det.

 ELLEN BEATE DYVI  
 KRISTIN AKSNES

**M**orten Finckenhagen kom til NTFs landsmøte for å gi en kort innføring i hva mindfulness er. Han understreket at det er umulig å lære dette på en halv time, så det han kunne tilby vare en appetittvekker.

– Mindfulness passer for alle som puster, og alle kan få det til, sa Finckenhagen. Og det må trenes. Du kan ikke lese deg til det. Og det er som med idrett: Du blir ikke god av å se Sportsrevyen. Mindfulness er en erfaringsbasert praksis. Det handler om å bare være – ikke gjøre, ikke prestere og ikke planlegge. Hensikten er å finne ro når vi trenger det. Mindfulness oppnås ved blant annet meditasjon og pusteøvelser.

Mindfulness er også en øvelse i å legge merke til det du erfarer her og nå. Du skal bare være til stede. Du skal ikke prestere eller få til noe utover dette. Du skal ikke trene på å tenke positivt. Du skal ikke fortrenge vonde tanker og følelser. Du skal ikke analysere eller forstå alt du opplever. Du skal ikke jakte på sinnsro eller godfølelse. Du skal ikke en gang bli god til å meditere.

Paradokset er at om du legger merke til at du ikke synes du får det til – ja, da har du fått det til!

Finckenhagen forteller at han var fastlege, ektemann og far til fire. Så rammet livet. Han mister to voksne sønner i

løpet av kort tid, han mister andre familiemedlemmer, og han fikk en kreftdiagnose. Han blir rådet til å sykmelde seg, slutte å jobbe, og han blir rådet til å bruke medisiner. Dette ville han ikke. Han sier at det som reddet ham er mindfulness, og han skulle ønske at han hadde oppdaget metoden lenge før. Alle kan ha nytte av det. Du trenger ikke være rammet av vonde ting. Mindfulness passer for alle som puster.

## Uhensiktsmessige tanker kan erstattes

– Smart-telefonen er kommet for å bli, slo Finckenhagen fast. Den er fin. Og det gjelder å bruke den riktig. Vi kan legge den bort også. Apropos smarttelefonen og alt den kan brukes til: Sinnet vårt har også algoritmer. Vi går gjerne i faste tankespor. Noen vanlige uhensiktsmessige tanker er: bekymring for fremtiden; grubling over fortiden; indre og ytre krav – er jeg bra nok?; hva synes og tror andre mennesker om meg?; relasjonelle utfordringer; døden og meningen med livet.

Mindfulness handler om kultivering av sunn fornuft. Det gjelder å være ikke-dømmende, tålmodig, se med nye øyne, ha tillit, ikke strebe, akseptere og la gå – og det handler om takknemlighet og generøsitet. Få et ærlig og vennlig forhold til deg selv.



Mindfulness er enkelt, og ikke lett. Det krever egeninnsats over tid, sier Morten Finckenhagen, som skulle ønske han hadde oppdaget metoden tidligere i livet.

En som har skrevet mye om mindfulness er Jon Kabat-Zinns. Hans definisjon av mindfulness er:

«Mindfulness is awareness that arises through paying attention, on purpose, in the present moment, non-judgmentally – in the service of self-understanding and wisdom.»

Igjen understreker Finckenhagen at det ikke handler om å tenke positivt. Han siterte for sikkerhets skyld dansken Svend Brinkmann, som sier: «Hvis du tenker positivt hver eneste dag, arbeider hardt, streber etter å bli den beste utgaven av deg selv, omgir deg med inspirerende mennesker som aldri gir opp – så er det ingen grenser for hvor utmattet du kan bli.»

### Det finnes kurs

Morten Finckenhagen har gitt mange kurs i mindfulness, og det er flere enn ham som tilbyr kurs. Han var ikke ute etter å selge egne kurs, virket det som – snarere å motivere andre til å bli kursgivere.

Temaer i kurset er eller kan være: Hva er mindfulness/ oppmerksomt nærvær?; Hva skiller metoden fra andre veier til stressmestring og selvutvikling?; Pusten – en kilde til ro; Kroppen – trofast tjener, barometer/container og stressomt prosjekt; Sansene – vårt brukergrensesnitt mot virkelig-

heten; Tanker og følelser – forbigående hendelser i sinnet; Hvem er jeg og hvordan ble jeg slik?; Livets evolusjonære og eksistensielle grunnvilkår; Jeg i møte med andre – herlig og vanskelig; Selvledelse.

Forresten: Ha realistiske forventninger. Dette er ingen mirakelkur mot alle slags plager og problemer. Det er enkelt, og ikke lett. Det er ingen kvikkfiks – mindfulness krever egeninnsats over tid.

Som ved fysisk trening gjelder det å lære seg aktiviteten. Det tar seks-åtte uker å komme i form. Det er liten effekt av å lese om trening eller se på at andre trener. Å holde seg i form er et livslangt prosjekt. Mindfulness har dokumenterte effekter på helse og livskvalitet.

### 10-15 minutter

Når du har lært det kan du det. Sånn sett er det som å svømme eller sykle.

Det krever ikke mye tid hver dag.

Hvor mye tid bruker du på omsorg for kropp og utseende? Tannpuss? Hår, sminke, klær? Trening og velvære? Kosthold og matlaging? Hvor mye tid investerer du i vedlikehold av ting? Leiligheten/huset og ev. hytta, inkludert interiør og hage? Bil, båt, hobby, sport- og fritidsutstyr som ski, sykkel, turutstyr osv.?

Hvor mye tid bruker du på å ivareta og utvikle ditt eget sinn? Hva med å investere 10-15 minutter daglig? På tide å gi det en sjanse?

Hvis du vil ha en smakebit på metoden tipset Finckenhagen om et kompendium på FHI's nettsted: <https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2009-og-eldre/oppmerksomhetstrening-og--stressmestring.pdf>

### For både kvinner og menn

Det er langt mellom de ikke-odontologiske foredragene på NTFs landsmøte for tiden. Når det er noe tiltrekker det seg mange tilhørere. Så også denne lille halvtimen om mindfulness, ved legen Morten Finckenhagen fredag formiddag. Det kom til og med mange menn. Når det er en lege, og mann i tillegg, som skal snakke om det, kan det ikke være tull, tenker kanskje tannlegene?

Det er ikke første gangen det er noe om mindfulness på NTFs landsmøte. Det har vært lengre seanser enn denne. I 2013 var Lisbeth Pettersen der. Hun har skrevet flere bøker om temaet. Da kom det bare damer: [https://www.tannlegetidende.no/journal/2013/11/dnt-537391/Mindfulness\\_i\\_hverdagen](https://www.tannlegetidende.no/journal/2013/11/dnt-537391/Mindfulness_i_hverdagen)