

## Å AKSEPTERE DET SOM DET ER – OM MINDFULNESS OG GESTALTTERAPI

Espen Braathen

Mindfulness – oppmerksomt nærvær – har sine røtter i en tusenårig buddhistisk tradisjon. Artikkelen tar for seg hva mindfulness er i dagens psykoterapier. Først gis en oversikt over hva mindfulness er med fokus på en historisk og begrepsmessig framstilling og analyse. Vi følger mindfulness tre bevegelser; med utgangspunkt i dens historiske lokalisering i buddhismen og opprinnelse i paliteksten satipaṭṭhāna sutta. Deretter mindfulness inntog i medisinen gjennom bidragene til Jon Kabat-Zinn (1990). Og til slutt dagens psykoterapier der mindfulness har blitt et sentralt teoretisk begrep. Dette gjelder spesielt innenfor den nyere utviklingen av kognitiv atferdsterapi, og særlig MBCT, mindfulnessbasert kognitiv terapi. Mindfulness er mer enn et teoretisk begrep. Mindfulness er praksis. Dette beskrives nærmere.

I artikkelens andre del spores noen likheter og forskjeller mellom mindfulnessbaserte psykoterapier og gestaltterapien. Kilden til denne sammenligningen hentes fra omfattende litteratur om mindfulness og psykoterapi med særlig fokus på MBCT. Det argumenteres for at mindfulness og gestaltterapiens sentrale metode og mål for terapi, awareness, har likhetstrekk. Den forskjellen som tydelig trer fram i sammenligningen med awareness er anvendelsen av mindfulness i MBCT, der det er den manualbaserte tilegnelsen av ny kunnskap og innøvingen og treningen på nye ferdigheter i møtet mellom terapeut og klient som er sentral.

Nøkkelord: Mindfulness, awareness, meditasjon, mindfulnessbasert kognitiv terapi

## **"Head on" - Å stå på hodet**

Jeg vil begynne denne artikkelen med en bekjennelse: Jeg står på hodet hver dag. Jeg tenker ikke nå på at jeg er en travel mann og trenger en metafor for å formidle min travelhet. Fysisk står jeg på hodet med bena rett til værs hver eneste dag. Jeg står til jeg kjenner at organismen min faller til ro. Når jeg opplever stillheten flytter min oppmerksomhet seg. Jeg tar kontakt med det punktet på hodet som møter underlaget. Toppen av hodet. Her kan jeg oppleve min bevissthets forgjengelighet. Jeg erfarer den som en tomhet hvor alt kan strømme gjennom. Når jeg fabulerer rundt hva dette betyr for meg uten å sitere hva en lærebok i anatomi kan fortelle, tenker jeg at systemet mitt – organismen – bokstavelig talt og i fysisk forstand blir snudd opp ned. På hodet økes blodsirkulasjonen til hjernen og hele ryggraden og muskulaturen i rygg og nakke stimuleres. Tanker og meninger som jeg er vant med at hele tiden produseres i bevisstheten min avtar i frekvens. Etter en stund er det få, om noen tanker og følelser. Det er stillhet og ro. Jeg lærer at snudd opp ned er jeg meg på en annerledes måte enn når jeg står oppreist på mine føtter.

Jeg kan ofte erfare en letthet og smidighet i tankegangen etter å ha avsluttet et hodestående. Dette er mitt anker i hverdagen før resten av huset våkner og dagliglivets ritualer tar til. Det er også mitt anker når jeg står overfor krevende utfordringer, som det for eksempel er å skrive en artikkel som denne. For å vende tilbake til der jeg startet: Å stå på hodet er således også en måte å møte egen travelhet på. Gjennom min praktisering av hodestående blir jeg i stand til å møte meg selv og mine omgivelser med oppmerksomhet, nærvær og vennlighet.

### **Innledning**

Mindfulness er et flyktig begrep. Det er vanskelig å gripe og definere eksakt. Som en kollega av meg sier: Mindfulness er som å spikre gele opp etter veggen. Konseptuelt strever vi med å få tak i det. Først når vi praktiserer mindfulness kan vi gripe det og finne innholdet i hva det kan være. Det forgjengelige ved mindfulness som fenomen formidles slik i *Clinical Handbook of Mindfulness* "... mindfulness points to something intuitive and preconceptual. With committed practice, every person can gradually figure out how to become more and more mindful in life" (Siegel, Germer og Olendzki 2009, s. 17).

Gestaltterapeuter, andre psykoterapeuter og deres klienter møter stadig oftere begrepet mindfulness. Interessen for mindfulness kan spores i terapiverdenen så vel som innen ulike områder som lederutvikling (Boyatzis og McKee 2005; Silverthorne 2010) og yogainspirerte treningsprogram på helsestudioene (Jacobsen 2006). Det har det siste tiåret vært en ekspansjon av mindfulnessbaserte psykoterapier i den vestlige verden (Didonna 2009; Germer, Siegel og Fulton 2005; Nilsson 2010; Shapiro og Carlson 2009). Innenfor medisinsk og psykologisk vitenskap har antall bøker, artikler og forskningsarbeider om mindfulness økt kraftig. Det er i dag mye forskning som viser mindfulnessstilnærmings resultater og effekt i medisin og terapi, som for eksempel i behandlingen av angst og stress (Brown, Ryan og Creswell 2007; Carmody 2009; Greeson 2009; Lau og Yu 2009).

Målet med denne artikkelen er å vise leseren hva mindfulness er i dagens psykoterapier. Artikkelen er todelt. Først følges mindfulness tre bevegelser. Det gis en oversikt over hva mindfulness er med utgangspunkt i dens historiske lokalisering i buddhismen og opprinnelse i paliteksten satipaṭṭhāna sutta. Deretter følges mindfulness inntog i medisinen gjennom de vitenskapelige bidragene til Jon Kabat-Zinn (1990). Til slutt følges den terapeutiske anvendelsen av mindfulness slik den er blitt transformert gjennom den kognitive atferdsterapien.

I andre del drøftes den kunnskap vi har om mindfulness og MBCT. Dette sammenholdes med sentrale begreper i gestaltterapien, særlig hva awareness er og hvilken funksjon den har i gestaltterapien. Mindfulnessbegrepet tar opp i seg kvaliteter og elementer som kan gjenkjennes i gestaltterapien. Fokus i artikkelen er på de elementene i mindfulnessstilnærmingen som kan spores til gestaltterapien. For å vite noe om dette er det nødvendig å spore noen likheter og forskjeller mellom mindfulnessbaserte psykoterapier og gestaltterapien. Kilden til denne sammenligningen hentes fra litteratur om mindfulness og psykoterapi, særlig fra den raskt voksende psykoterapien som i litteraturen omtales som del av den tredje bølgen innenfor kognitiv atferdsterapi; mindfulnessbasert kognitiv terapi, MBCT<sup>1</sup>(Segal, Williams og Teasdale 2002; Hayes, Follette og Linehan 2004).

Før du som leser går i gang med artikkelen er det verdt å minne om at det bidraget som du finner her gir en oversikt over mindfulness og forfatterens håp er at den kan inspirere til videre lesing og praktisering av mindfulness.

### **“Sati” - Den buddhistiske bakgrunnen til mindfulness**

Det er ikke plass her til å gi en utførlig innføring i buddhistisk tenkning annet enn å nevne noen sentrale elementer som er med på å skape bakgrunn for vår analyse av begrepet mindfulness.

Buddhismen har sin opprinnelse i India på slutten av 500-tallet f.Kr. og tar sitt utgangspunkt i Buddhas lære. Buddhismen er ingen religion slik vi kjenner det i de semittiske religionene<sup>2</sup>. Den inneholder ikke troen på en dømmende og frelsende gud. Buddha er ingen frelser. Han oppfattes heller ikke som en gud eller som inkarnasjonen av en guddom.

I buddhismen er menneskets verdslige situasjon forbundet med lidelse, dukkha. Buddha tar utgangspunkt i en ontologi om at livet er lidelse og at menneskenaturen er fylt med begjær. Vi er lidende vesener i kraft av at vi forsøker å stille våre begjær. Å stille vårt begjær vil ikke gjøre oss lykkelige, men er opphavet til menneskelig lidelse som kommer inn i livene våre som misnøye, skuffelser, utilfredshet, frustrasjoner og stress. Lidelsens opphav ligger derfor i oss selv; vårt sinn, holdninger og handlinger. Sentralt i buddhismen er å forstå sinnet, forme det i

---

<sup>1</sup> MBCT betegner Mindfulness-Based Cognitive Therapy.

<sup>2</sup> Samlebetegnelse for jødedom, kristendom og islam.

overensstemmelse med livets ulike situasjoner og dermed frigjøre sinnet. For oversiktens skyld kan buddhismens sentrale lære framstilles slik:

Buddhas lære omhandler de fire edle sannheter<sup>3</sup>. Disse er:

1. Lidelse – Dukkha
2. Lidelsens årsak som er begjær – tanha – etter:
  - a) sensualitet, b) tilstander av å bli og c) tilstander av å ikke bli.
3. Lidelsens opphør.
4. Den praksisbaserte veien til lidelsens opphør er igjen delt inn i åtte veier.

Det er vanlig å ordne den edle åttedelte vei inn i ytterligere tre kategorier slik det er satt opp i diagrammet nedenfor.

Dyd - Etisk handling	1) Rett tale 2) Rett handling 3) Rett levevei
Konsentrasjon - Utvikling av sinnet	4) Rett bestrebelse 5) Rett oppmerksomhet 6) Rett konsentrasjon
Klarsyn - Forståelse	7) Rett forståelse 8) Rett beslutning

Den buddhistiske vei til frigjøring fra lidelsen inneholder ulike praksiser som vist ovenfor. I fortsettelsen er det rett oppmerksomhet som er vårt fokus.

Buddhas lære er basert på hans egne erfaringer med menneskesinnet. Buddha kan forstås som en psykoterapeut og hans lære som buddhistisk psykologi. I hans lære diagnostiseres menneskets lidelse. Han analyserer årsakene til lidelsen og han angir den terapi som viser veien til frigjøring (Wetlesen 1983). Jon Kabat-Zinn (2003) har studert og senere vitenskapeliggjort mindfulness for bruk i medisinen. Han argumenterer for at Buddhas lære formidler førstepersons erfaring med lidelse, frigjøring fra lidelse og opplevelse av lykke. Buddhas lære er således "a coherent phenomenological description of the nature of mind, emotion, and suffering and its potential release, based on highly refined practices aimed at systematically training and cultivating various aspects of mind and heart via the faculty of mindful attention (ibid., s. 145). Forskningen til Jon Kabat-Zinn og bruk av mindfulness i behandling skal vi bli nærmere kjent med senere.

Det er de to satipaṭṭhāna suttaene<sup>4</sup> i den buddhistiske tekstsamlingen Tipitaka som er de viktigste tekstene der det står skrevet om mindfulness. Suttaene er buddhismens kanoniske tekster på pali om vår evne til mindfulness eller oppmerksomhet. Det vil

<sup>3</sup> John T. Bullitt (red. av Access to Insight) *The Fourth Noble Truth: The Noble Truth of the Path Leading to the Cessation of dukkha.* Besøkt 10.7.2011. <[www.accesstoinsight.org/ptf/dhamma/sacca/sacca4/index.html](http://www.accesstoinsight.org/ptf/dhamma/sacca/sacca4/index.html)>

<sup>4</sup> I min lesing og referering til mindfulness slik den er utlagt i den buddhistiske tradisjonen er det satipaṭṭhāna suttaene og andre tekster i tipitakaen formidlet på [www.accesstoinsight.com](http://www.accesstoinsight.com) som er kilden jeg bruker.

si vår kapasitet til å være oppmerksom på innholdet av våre opplevelser slik det manifesterer seg øyeblikk for øyeblikk. Oppmerksomt nærvær er den fagtermen som anvendes innenfor norsk psykologi (Binder og Vøllestad 2010). Suttaene utlegger et fullstendig system for meditasjon, eller en metodisk kultivering av områder å holde oppmerksomheten fokusert på. Disse fire områdene er kropp, følelser, tanker og fenomener. Fenomener trenger en kommentar i det de er en annen måte å kategorisere erfaringer på. De dels overlapper og dels går på tvers av områdene kropp, følelser og tanker.

Suttaen gir instruksjoner i hvordan oppmerksomheten på de fire områdene skal fokuseres. Etter beskrivelsen eller instruksjonen i hvert av områdene følger et omkved som repeterer innholdet i området. Disse er gjentatt bare med små variasjoner for hvert område. Nedenfor følger et eksempel på hvordan området følelser ser ut:

"In this way he remains focused internally on feelings in & of themselves, or externally on feelings in & of themselves, or both internally & externally on feelings in & of themselves. Or he remains focused on the phenomenon of origination with regard to feelings, on the phenomenon of passing away with regard to feelings, or on the phenomenon of origination & passing away with regard to feelings. Or his mindfulness that 'There are feelings' is maintained to the extent of knowledge & remembrance. And he remains independent, unsustained by (not clinging to) anything in the world. This is how a monk remains focused on feelings in & of themselves."<sup>5</sup>

Et hovedanliggende i suttaene er at menneskene er nødt til å gi slipp på grådighet og motvilje og betrakte tingene slik de er, og ikke slik de er grunnet i våre forestillinger og antagelser om de skal frigjøres fra lidelsen. Instruksjonene i suttaene leder om de følges til en slik frigjøring.

Det fortelles at Buddha når sin frigjøring sittende under et hellig fikentre mens han mediterer. Spranget er langt fra den opprinnelige paliteksten til hvordan sati – mindfulness – er tatt i bruk i vestlig medisin. Nedenfor skal vi følge denne utviklingen.

## **Jon Kabat-Zinn – Syv holdninger for mindfulnesspraksis**

I 1979 etablerte Jon Kabat-Zinn en klinikk for stressreduksjon ved det medisinske senteret på universitetet i Massachusetts, USA. Klinikken behandlet pasienter med uforklarlige smerter og kroniske lidelser. En vesentlig del av behandlingen var systematisk og jevnlig praktisering av yoga og meditasjon<sup>6</sup>. Behandlingen ble etter en

---

<sup>5</sup> Thanissaro Bhikkhu (oversettelse). *Satipatthana Sutta: Frames of Reference*. (MN 10). Besøkt 10.7.2011. [www.accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.010.than.html](http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.010.than.html).

<sup>6</sup> I all sin enkelthet er mindfulness den systematiske anvendelsen og jevnlige praktiseringen av hatha-yoga og meditasjon. Slik ble det formidlet av Professor Per-Einar Binder, som selv har studert mindfulness hos Kabat-Zinn, på et foredrag 21. september 2010 i det Akademiske kvarter i Bergen.

tid utviklet til et 8-ukers program i Mindfulness-Based Stress Reduction, MBST. Programmet var ikke primært rettet mot en spesifikk gruppe som trengte psykoterapi, men var i sin utforming et opplæringsprogram for pasienter med ulike fysiske og psykologiske utfordringer. Kabat-Zinn gikk systematisk til verks. Han gjennomførte flere kliniske studier basert på naturvitenskapens "gullstandard", randomiserte kontrollgrupper, og oppfølgingsstudier av pasienter som hadde vært i programmet. Disse studiene viste meget gode resultater og ble publisert i boka "Full Catastrophe Living" (1990). Boka gir dessuten en grundig utlegning av MBST-programmet.

Enkelt fortalt, sier Kabat-Zinn at "mindfulness is moment-to-moment awareness" (ibid., s. 2). I en senere artikkel skriver han at mindfulness er "the awareness that emerges through paying attention on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally to the unfolding of experience moment by moment" (2003, s. 145). Praktiseringen av mindfulness hviler på syv holdninger som kultiveres gjennom programmets åtte uker. Når vi nå skal se på disse holdningene er det viktig å ta med seg at Kabat-Zinn relaterer dem eksplisitt til å praktisere meditasjon og yoga.

#### *Ikke-dømmende*

Å dømme, vurdere og kategorisere i riktig og galt er nødvendige egenskaper ved all tenkning og det å være i denne verden. Vi er alle godt trent til dette gjennom oppvekst og skolegang. Ofte gjør vi det helt automatisk. Mindfulness er ifølge Kabat-Zinn å bli et "impartial witness to your own experience. To do this requires that you become aware of the constant stream of judging and reacting to inner and outer experiences that we are all normally caught up in, and learn to step back from it" (1990, s. 33). I mindfulness er en ikke-dømmende holdning å registrere at vi dømmer, ikke å slutte med det.

#### *Tålmodighet*

Alt vi gjør og sier tar den tiden det tar. "Patience is a form of wisdom. It demonstrates that we understand and accept the fact that something must unfold in their own time" (Kabat-Zinn 2003, s. 34). I mindfulness er tålmodighet å gi rom til opplevelser og hendelser i våre liv som er der uansett. De er del av vår virkelighet.

#### *Nybegynnersinn*

Å se enhver hendelse med åpenhet og nysgjerrighet som den var den første i vårt liv uten å være fanget i fortidens erfaringer. "No moment is the same as any other. Each is unique and contains unique possibilities" (ibid., s. 35). I mindfulness er nybegynnersinnet en åpenhet til verden slik den utfolder seg akkurat nå.

#### *Tiltro*

Å ha tiltro og stole på deg selv, din kropp og følelser, dine erfaringer og egne vurderinger. Kabat-Zinn sier: "It is far better to trust in your intuition and your own authority, even if you make some "mistakes" along the way, than always to look outside of yourself for guidance" (ibid., s. 36). I mindfulness er det å ha tiltro til deg selv å bli helt og fullt deg selv.

### *Ikke-strebende*

Å ikke streve etter å bli noe annet enn det du er. Kabat-Zinn formulerer det slik: "...ultimately meditation is non-doing. It has no goal other than for you to be yourself" (ibid., s. 37). I mindfulness er en ikke-strebende holdning det å møte verden med et smil og en leken og utprøvende tilnærming.

### *Aksepterende*

Å akseptere er å gå med på og avfinne seg med at det som er det er. "Acceptance as we are speaking of it simply means that you have come around to a willingness to see things as they are" (ibid., s. 39). I mindfulness er det å være aksepterende å anerkjenne sin egen opplevelse av seg selv, hvem jeg er i dette øyeblikket.

### *Å gi slipp*

Å gi slipp betyr å gi opp å bli noe annet enn det du er i dag. Det innebærer å gi opp å forandre det som ikke kan forandres. Kabat-Zinn uttrykker det slik: "In the meditation practice we intentionally put aside the tendency to elevate some aspects of our experience and to reject others. Instead we just let our experience be what it is and practice observing it from moment to moment. Letting go is a way of letting things be, of accepting things as they are" (ibid., s. 40). I mindfulness er det å gi slipp å erkjenne at alt i den verden vi lever i er forgjengelig og i uavlatelig endring.

Jon Kabat-Zinn har gjenoppdaget en tusenårig buddhistisk tradisjon, mindfulness og praktiseringen av meditasjon. Han har systematisert den i henhold til dagens evidensbaserte praksis under vitenskapens naturvitenskaplige idealer om telling og måling. Dette er med tiden tilpasset tidens raskest voksende terapiretning, kognitiv atferdsterapi. Det angivelig nye som kommer ut av dette er det som karakteriserer og forener dagens mange ulike mindfulnessstilnæringer; den systematiske og jevnlig praktiseringen av meditasjon. I MBST-programmet er det fire hovedformer for meditasjonsteknikker som praktiseres:

- Sittende meditasjon
- Kroppsskanning; bevege oppmerksomheten gjennom kroppens områder
- Hatha-yoga; yogastillinger som holdes i en viss tid
- Gående meditasjon

## **Mindfulness meditasjon**

Meditasjon er kjernen i mindfulness. Vi skal derfor belyse hva meditasjon er. I Vesten har meditasjon vært knyttet til veien til erkjennelse (Lindseth 1989, s. 116). Kjell Madsen skriver i sin bok *Meditasjonens filosofi* (2001), at "meditasjon er stillhet. Meditasjon er årvåkenhet, umiddelbar erfaring av å være til stede. Å meditere er å identifisere seg med den som bevitner (iakttar) tankene, ikke med noen tanke eller sinnstilstand. Meditasjon er å dvele ved det at jeg *er*. Dyp meditasjon er drømmeløs søvn under intens våkenhet. Meditasjon er fordypet kontakt med livskraften" (s. 13). Madsen formidler at hver og en av disse setningene kan være definisjoner av hva meditasjon er.

Meditasjon er en intrapsykisk prosess. Den kan ikke erstatte språket slik det utvikles i det interpersonlige møtet med den andre gjennom samtale og dialog. Madsen sier videre at "meditasjon er et hovedkvarter, en base" (2001, s. 13), hvor stillheten er. Det er rommet for å erkjenne og vinne innsikt der våre meninger ikke står i veien (Lindseth 1989). Meninger er rettet mot hva vi skal gjøre, ofte mot hva som er rett. Vi har hyppig meninger om et fenomen, for eksempel om hva vi skal gjøre i en bestemt situasjon eller sammen med andre. Når vi står i situasjonen eller i denne relasjonen kan vi oppleve å ikke mestre den slik vi hadde en mening om. Innsikt får vi gjennom erfaring; gjentatte øvelser over tid. I basen der tanken kun registreres og stillheten rår, står ikke våre meninger i veien for å vinne innsikt.

"Bhavana" er ordet for meditasjon på pali.<sup>7</sup> Jon Wetlesen (1983, s. 262) skriver at ordet kan oversettes med mental utvikling. Det finnes i dag en mengde ulike meditasjonsformer. I buddhismen er det vanlig å dele disse inn i to hovedtyper av meditasjon:

- Samlingsmeditasjon (utvikling av ro) – samatha bhavana – som har til formål å styrke sinnets konsentrasjon<sup>8</sup>, og
- Innsiktsmeditasjon (utvikling av innsikt) – vipassana bhavana.

Av disse to typene er innsiktsmeditasjon særegent for buddhismen, mens samlingsmeditasjon tilhører en allmenn indisk kulturarv (ibid.).

Jon Kabat-Zinn (2003) skriver at mindfulness og mindfulness meditasjon refererer synonymt til innsiktsmeditasjon. Det er likevel slik at innsiktsmeditasjon i en viss grad forutsetter samlingsmeditasjon. Sinnet trenger å være i ro og samlet for at innsikten skal virke frigjørende på individet (Wetlesen 2003). Det velges derfor ofte et fokus å samle konsentrasjonen på; pusten, en kroppslig sansing, et mantra (meditativ lyd) eller et bilde. I innsiktsmeditasjonen velges ikke et fokus for konsentrasjon. De spontane mentale aktivitetene aksepteres som en del av meditasjonsprosessen. "The instruction for mindfulness meditation is, 'Notice whatever predominates in awareness, moment to moment' " (Siegel, Germer og Olendzki 2009, s. 27).

Det finnes i dag mye forskning som støtter opp under at meditasjon og behandlingsopplegg i oppmerksomt nærvær kan vise til positive effekter (Binder og Vøllestad 2010; Brown, Ryan og Creswell 2007; Greeson 2009; Solberg og Holen 2008). Meditasjon assosieres med en våken og samtidig hvilende hjerneaktivitet der ingen intellektuelle aktiviteter eller spesifikke følelser dominerer. Denne kunnskapen om at det er slik hjernen fungerer under mindfulness meditasjon bekreftes blant annet av nyere forskning innen nevrovitenskapen (Ellingsen og Holen 2008; Kelly 2008). Mindfulness kan gjennom sin praksis i henhold til denne forskningen (Nilsson 2010; Siegel 2007) endre hjernens fysiske strukturer.

---

<sup>7</sup> "The Pali term for meditation is *bhavana*: development. It's a shorthand word for the development of skillful qualities in the mind." Thanissaro Bhikkhu (red. Access to Insight). *The Agendas of Mindfulness*. Besøkt 10.7.2011. <[www.accesstoinsight.org/lib/authors/thanissaro/agendas.html](http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/thanissaro/agendas.html).>

<sup>8</sup> Denne meditasjonsformen kalles derfor ofte for konsentrasjonsmeditasjon. Den har konsentrasjon i tre tilstander: 1) foreløpig konsentrasjon, 2) tilgrensende konsentrasjon og 3) full konsentrasjon. Oppnåelse av den tredje konsentrasjonstilstanden kalles forsøkningsmeditasjon – jhana på pali (ibid., s. 263).



## Terapeutisk mindfulness – Clinical Handbook of Mindfulness

Mindfulness har som vi har sett sin opprinnelse i buddhistisk psykologi og theravada buddhismens kanoniske tekster på pali. Mindfulness har siden Gautama Siddharta la ut på sin vandring i det nordlige India for flere tusen år siden blitt tilpasset Vestens psykoterapi. Begreper og mentale operasjoner som opprinnelig ikke var knyttet til sati i sin engelske oversettelse er blitt lagt til.

Paliordet sati ble i 1921, for første gang oversatt til engelsk med mindfulness (Siegel, Germer og Olendzki 2009, s. 18). På engelsk har sati bibetydninger som "awareness", "attention" og "remembering". Mindful blir på norsk oversatt med oppmerksom<sup>9</sup>. Mindfulness har ingen eksakt norsk oversettelse. I den norske faglitteraturen blir mindfulness forstått som oppmerksomt nærvær (Binder og Vøllestad 2010; Nilsonne 2010; Vøllestad 2007). Vi skal i slutten av kapittelet se hva mindfulness er som fagbegrep i norsk psykologi.

Vender vi for et øyeblikk tilbake til de engelske konnotasjonene til mindfulness; awareness, attention og remembering står vi ovenfor en utfordring i oversettelsen av disse ordene til norsk. En vanlig oversettelse av awareness er bevissthet. Den har imidlertid bibetydninger som varhet og selvbevissthet. Vi vet fra den gestaltterapeutiske faglitteraturen at awareness ikke anvendes i sin direkte oversettelse, men utlegges som oppmerksomhet. Den beskrives som en særskilt type oppmerksomhet (Korb, Gorell og van de Riet 1989, Perls, Hefferline og Goodman 1951; Stevens 1971; Yontef 1993). Det er i mangel av et omforent norsk begrep for den komplekse betydningen av awareness i gestaltterapien vanlig å bruke begrepet i sin engelske språkdrakt (Eie 2006).

Attention oversettes til norsk med oppmerksomhet. I følge faglitteraturen er attention å forstå som "focused awareness" (Siegel, Germer og Olendzki 2009, s. 18). Brown og Ryan i artikkelen "The benefits of being present" (2003), der de undersøker funksjonen mindfulness har i å skape psykologisk velvære, anvender ordet "consciousness" som et begrep som omslutter awareness og attention: "*Consciousness* encompasses both awareness and attention. *Awareness* is the background "radar" of consciousness, continually monitoring the inner and outer environment. One may be aware of stimuli without them being at the center of attention. *Attention* is a process of focusing conscious awareness, providing heightened sensitivity to a limited range of experience (Westen, 1999). In actuality, awareness and attention are intertwined, such that attention continually pulls "figures" out of the "ground" of awareness, holding them focally for varying lengths of time" (ibid., s. 822).

"To remember" oversettes til norsk med å huske, minnes, erindre. Det vi minnes knyttes til noe som hentes fram fra bevisstheten, ofte om noe som har skjedd i

---

<sup>9</sup> Til oversettelsen fra engelsk til norsk har jeg gjort bruk av [www.ordnett.no](http://www.ordnett.no) – Kunnskapsforlagets blå språk- og ordboktjeneste.

fortiden og som lagres i hukommelsen. Remembering henviser i faglitteraturen til å huske og reorientere sin awareness og attention (focused awareness) til øyeklikkets opplevelse. "Remembering (...) does not refer to memory of past events. Rather, it means remembering to be aware and pay attention, highlighting the importance of *intention* in mindfulness practice. Each moment we remind ourselves: 'Remember – be aware!'" ((Siegel, Germer og Olendzki 2009, s. 18). Intensjonalitet handler om at bevisstheten alltid har en retning. Retningen i praktiseringen av mindfulness er at jeg vil være oppmerksomt nærværende. Min intensjon er å være mindful. For å få dette til trenger jeg å minne meg selv på hva det er jeg vil.

På sin vandring inn i terapirommet til det som i dag kalles terapeutisk mindfulness, har flere ord kommet til: "acceptance", "nonjudgement" og "compassion" (ibid., s. 19). Aksept er å anerkjenne. Å iaktta, konstatere og erkjenne at sånn er det for meg akkurat nå. Det forutsetter en vilje til å registrere og la ting være som de er i det øyeblikket det kommer til min oppmerksomhet. En vilje som utgår fra holdningen om å ikke dømme, nonjudgement. Mindfulness fordrer ingen reaksjon på det utøveren opplever. Compassion oversettes til norsk med medlidenhet; å lide med den andre i han eller hennes lidelse. I faglitteraturen handler det om omsorg gjennom innlevelse og medfølelse (Morgan og Morgan 2005; Walsh 2008). Ordet strekker seg mot begrepet empati og rommer forståelse av å være i stand til å føle det den andre føler og sette seg selv i den andres sted.

Forskere og mindfulnessorienterte psykoterapeuter påstår at det er tre elementer som går igjen i dagens psykologiske litteratur om mindfulness; awareness, her-og-nå og aksept. Siegel, Germer og Olendzki definerer således hva de kaller terapeutisk mindfulness som "awareness, of present experience, with acceptance" (2009, s. 19).

Innenfor norsk psykologi er det særlig Per-Einar Binder, professor i klinisk psykologi ved Universitet i Bergen og Jon Vøllestad, stipendiat samme sted, som har vært opptatt av mindfulness. De anvender begrepet oppmerksomt nærvær for dette og definerer det som:

- a. en tilstand av eller holdning av oppmerksomhet på det som erfares her og nå, både av kroppslige sansninger, følelser, ønsker og tanker,
- b. med iakttagelse av disse mentale tilstandenes forgjengelighet – de kommer og går,
- c. hvor en er åpen for både det som kjennes behagelig, ubehagelig og nøytralt,
- d. og hvor en kan møte det som dukker opp i en selv med vennlig akseptering (Binder og Vøllestad 2010, s. 112).

Fenomenologisk har det oppmerksomme nærværet kvalitet av at førsteperson åpner opp, skaper rom og årvåkent iakttar sine umiddelbare opplevelser. Dens motsats er å bedømme og lukke igjen i vurderingen av hvordan det "egentlig" skulle ha vært, dvs. forestillingen om at det burde eller skulle vært annerledes enn hvordan det faktisk er.

Vi har i gjennomgangen ovenfor sett hvordan et ord fra en eldgammel buddhistisk tradisjon skapes om til et fagbegrep. Mindfulness, både som teoretisk begrep og praksis, får i dag stor oppmerksomhet i diskusjonen om psykoterapi, og særlig innenfor utviklingen av kognitiv atferdsterapi, KAT.

### **Mindfulness – Begrep, prosess og resultat**

Mindfulness kan forstås som teoretisk begrep, som prosess og som resultat (Shapiro og Carlson 2009). Vi har så langt hatt vår oppmerksomhet på mindfulness som teoretisk begrep.

Mindfulness som prosess handler om den praksis som individet utfører for å oppøve sin oppmerksomhet på sinnets tilstand i øyeblikket og iaktta dets forgjengelighet. Denne praksisen handler som vi har sett i hovedsak om meditasjon. Jon Kabat-Zinn skriver "mindfulness has to do with particular qualities of attention and awareness that can be cultivated and developed through meditation" (2003, s. 145). I den terapeutiske mindfulness gjør en i tillegg også meditative øvelser knyttet til hverdagslige aktiviteter, som for eksempel å gå eller å spise et eple. Mindfulness praksis kan forstås som en fenomenologisk vei til innsikt og frigjøring av sinnet gjennom observerende beskrivelser av kroppen og sinnets bevegelser til. Meditasjon utvikler mindfulness awareness.

Mindfulness som resultat er mindfulness awareness. Dette er endepunktet som individet søker gjennom mindfulness som praksis (Shapiro og Carlson 2009)<sup>10</sup>. Mindfulness awareness er å bebo sin kropp og sitt sinn og være oppmerksom på sine opplevelser fra øyeblikk til øyeblikk. Det er å anerkjenne og akseptere de sanseinntrykk, kroppsreaksjoner, følelser og tanker som er, her-og-nå. Det er en måte å være i verden på der førsteperson forholder seg til enhver opplevelse med åpenhet og mottagelighet. Å komme dit er en prosess som utvikles gjennom meditasjon.

### **Mindfulness og MBCT**

MBCT bygger på programmet til Kabat-Zinn for Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR, og tar i bruk elementer fra kognitiv atferdsterapi, KAT. Jon Kabat-Zinn har med sin mindfulnessstilnærming bidratt til å utvide og fornye den kognitive atferdsterapien (Segal, Williams og Teasdale 2002).<sup>11</sup>.

MBCT ble utviklet med grunnlag i MBST og KAT. Et vesentlig element som fremmet denne psykoterapien var at man hadde oppdaget at gjennom praktisering av

---

<sup>10</sup> Vi utfordres igjen av begrepsbruken. Resultatet av mindfulness som praksis er mindfulness awareness, sier Shapiro og Carlson i sin bok *The art and science of mindfulness* (2009, s. 4). De betegner resultatet som "big M mindfulness" og praksisen som er veien dit hen for "little m mindfulness" (ibid.). Begrepene mindful awareness og mindful attention anvendes også i litteraturen.

<sup>11</sup> Flere av de nye kognitive atferdsterapiene kan forstås som en avledet form for MBCT. Dialektisk atferdsterapi (DAT) er et eksempel. Anna Kåver (2005) og Åsa Nilsson (2005, 2010) sine arbeider om mindfulness i DAT er her viktige bidrag. Et annet eksempel er ACT; Acceptance and Commitment Therapy. Mindfulness og akseptering lanseres som en fornyelse og utvidelse av den kognitive atferdstradisjonen (Hayes, Follette og Linehan 2004; Hayes og Stosahl 2004).

mindfulness meditasjon ble klient så vel som terapeut i stand til å desentrere, det vil si å være tilskuer til sin egen tankeproduksjon (Segal, Williams og Teasdale 2002). Det var særlig erfaringer fra det kliniske arbeidet med depresjoner som lå til grunn for denne framveksten. Noen trekk ved depresjoner som nedstemthet, anklagende og grublende tankevirksomhet og unngåelse av å møte egne kroppsreaksjoner, følelser og tanker, gjorde mindfulnessstilnæringen tjenelig. Deprimerte klienter, erfarte man, gjorde stort sett som de alltid hadde gjort når de deprimerte seg. Deres automatiske pilot styrte deres væren og gjøren. Dette skjedde med andre ord uten awareness, bevissthet eller oppmerksomhet på hva som skjedde med deres kropp, følelser og tanker.

MBCT kan forenklet sies å innholde disse konstituerende elementene:

- Kultivering av awareness gjennom mindfulness praksis; meditasjon
- Holdningen hvor kroppslige sansninger, følelser og tankevirksomhet blir møtt med aksept
- Væren og gjøren finner sted i den umiddelbare opplevelsen, her-og-nå
- Trening; øvelser som gjentas over tid (Crane 2009).

MBCT er i praksis grunnet i trening og øvelser, med vekt på læring av kunnskap om mindfulness, psykologiske prosesser og spesifikke psykiske lidelser, samt innøving av praktiske ferdigheter i meditasjon og yoga.

Kabat-Zinn (2003) er opptatt av praktiseringen av meditasjon. Han tar til orde for at mindfulness som meditasjonspraksis er noe annet enn å øve. Metaforen han anvender er meditasjonen som et kart, ikke et landskap. Det synes å være ulik forståelse mellom det Kabat-Zinn forfekter og den terapeutiske mindfulness som praktiseres i MBCT-programmet. Flere eksempler på forskjellige mindfulnessstilnærminger til ulike lidelser (Diadonna 2009), lærebøker i MBCT (Crane 2009) og mindfulnessbaserte tilnærminger til spesifikke grupper (Crane 2009; Hecksher, Nielsen og Piet 2010; Tharaldsen og Otten 2008) understreker det manualbaserte. Det gir en oppskrift på hvordan et slikt program skal gjennomføres.

Et vanlig MBCT-program går over 8 uker med 2 til 2 ½ times økter (Crane 2009). Manualen gir konkrete instruksjoner i hvordan hver uke skal tematiseres, hvordan de forskjellige øvelsene skal utføres, rekkefølgen av øvelsene og anvisning av hjemmeoppgaver.

Det manualbaserte refererer til at utformingen – design og metode – av mindfulnessstilnærminger til kliniske populasjoner i sin intensjon har vekt på at intervensjonen skal kunne måle effekt av slike tiltak (Crane 2009; Tharaldsen og Otten 2008). Standardiseringen av intervensjonene er nødvendig for å møte kriteriene til dagens evidensbasert praksis<sup>12</sup>.

---

<sup>12</sup> Det er ikke plass til å gå inn i diskusjonen rundt grunnlaget for den evidensbaserte praksis. For standpunkter og nyanseringer kan disse være til nyttig lesing: Ekeland (2007, 2008); Martinsen (2005); Martinsen og Eriksson (2009).

Poenget her er å vise at MBCT-program er grunnleggende forskjellig i sin allmenne innretning når vi sammenligner med hvordan det arbeides i gestaltterapien. Instruksjoner, anvisning av hvordan klienten skal lære seg teknikker og ta disse i bruk vektlegger individets tilegnelse av ny kunnskap og trening på nye ferdigheter. Meditasjon og enkle yogaøvelser utgjør hovedbestanddelene i det nye repertoaret som skal innøves. Vi skal nå bevege oss til hvordan det arbeides i gestaltterapien og utlegge dette med bakgrunn i hva som er sagt om MBCT.

## Gestaltterapi og MBCT

Kortfattet kan vi si at gestaltterapien er en relasjonell, prosessuell og dialogisk tilnærming til møtet mellom klient og terapeut (Yontef 1993). Fenomenologisk er det møtet mellom klient og terapeut som undersøkes. Det som trer fram – figurerer – i møtet utforskes på en slik måte at det kan bli relevant også for andre deler av klientens liv enn i samværet med sin terapeut. Den erfaringen klienten får med de temaer som trer fram i møtet, for eksempel med sinne, frambringes gjennom å eksperimentere med nettopp det fenomenet; sinne.

Awareness er i gestaltterapien metoden så vel som målet med terapien. Fra gestaltterapien kjenner vi awareness som en særskilt type oppmerksomhet. Det er en oppmerksomhet som personen har på og om seg selv og relasjonen mellom seg og sine omgivelser. Dette er en oppmerksomhet på det førsteperson opplever som bringes til hans eller hennes bevissthet i øyeblikket (Stevens 1971; Yontef 1993). Å øke klientens awareness i alle tre awarenesssonene (Stevens 1971)<sup>13</sup> har til hensikt å fremme klientens valgmuligheter i sitt liv.

To ting er spesielt interessant i forhold mellom mindfulness og gestaltterapi. For det første den vekt det legges i gestaltterapien på awareness. Når klienten kontakter sine omgivelser er det vedkommendes awareness som avgjør hva det er som trer fram som figur. Vi har allerede vært innom hvordan bevisshetspsykologien (Brown og Ryan 2003) sorterer awareness som oppmerksomhet på indre- og ytresone og fokusert awareness, attention, som mellomsonens oppmerksomhet. Ut fra gestaltterapiens fenomenologiske grunnlag tenker vi at de tre awarenesssonene frambringer informasjon som er likestilt. I en psykologisk betydning kan det utlegges slik at det er den fokuserte awarenessen som frambringer figurer. I gestaltterapien produserer den fokuserte awarenessen figuren, materialet vi arbeider med sammen med klienten.

Mindfulness kan i følge Brown og Cordon (2009) forstås i sin reneste form som fokusert awareness. Brown og Ryan (2003, s. 822) benevner samme fenomen som "attention". Den fokuserte awarenessen er fokusert om og i øyeblikket. I mindfulness er awareness del av det mentale kartet som klienten skal gjøre seg kjent med for å bli i stand til å observere, konstatere og akseptere sinnets forgjengelighet. Mindfulness

---

<sup>13</sup> Indresone: kropp og følelser, ytresone: sansinger av omgivelsene og mellomsoner: tanker; ideer, vurderinger, planer, forklaringer, og følelser

er som allerede nevnt resultatet man ønsker å nå gjennom sin mindfulnesspraksis. Det ligner det Yontef (1993, s. 279) beskriver som det fjerde trinnet i utviklingen av awareness; når den fenomenologiske holdningen gjennomsyrrer personens væren-i-verden.

Mindfulness som praksis ligner på mange av de awarenessøvelsene (Karsrud 2010) som gestaltterapistudentene blir kjent med i løpet av sin utdanning; for eksempel i form av kroppsskanning, oppmerksomhet på pust eller lyder i omgivelsene. Mindfulness og awareness har åpenbare likheter når vi snakker om det målet eller resultatet terapeuten ønsker med sin psykoterapi. Det er likevel tydelig at mindfulness og awareness har forskjellige funksjoner i MBCT og gestaltterapien. Siegel (2009, s. 149) skriver: " I introduce meditation to patients frequently now. (...) I'm just offering this form of mental training because I think it is a part of *brain hygiene*." Mindfulness meditasjon praktiseres som mental trening i henhold til manualer i MBCT. I en tidligere artikkel har undertegnede argumentert for at awareness i gestaltterapien er en praktisk og erfaringsbasert klokskap, det aristoteliske *phronesis*; en type kompetanse som gjør gestaltterapeuten i stand til å utøve godt skjønn (Braathen 2009).

Jeg sa det var to ting som var spesielt interessant i forholdet mellom mindfulness og gestaltterapi. Det første var den vekt det legges på awareness i gestaltterapien. Når det gjelder det andre vokser det organisk fram en bevissthet om hvordan mindfulness, som awareness i gestaltterapien, tjener personen i møtet med andre. Økt awareness gir flere valgmuligheter som positivt påvirker personens muligheter til å leve et liv i overensstemmelse med sine behov. Siegel trekker en sammenlignbar konklusjon når han skriver at "mindful awareness expands our sense of self by dissolving the prison of repeating patterns of thought and response" (2009, s. 149).

### **Å akseptere det som er - Lidelse som livserfaring**

Mindfulness har sin opprinnelse i buddhismen og i en ontologi der lidelse er menneskets grunnvilkår. En variant av dette er at livet ikke er slik vi alltid ønsker at det skal være. Lidelsen kommer inn i livene våre som misnøye, skuffelser, utilfredshet, frustrasjoner og stress. Lidelsens opphav ligger i oss selv; vårt sinn, holdninger og handlinger. Tar vi på oss gestaltterapiens briller er dette perspektivet interessant og relevant.

Perls var i sin tid sterkt influert av østlig tenkning. I buddhismen er lidelsen ikke knyttet til det som skjer, men til hvordan personen forholder seg til den. Mye lidelse er således en konsekvens av den motstanden personen yter i forhold til det som skjer, forestillingen om at det burde eller skulle vært annerledes enn hvordan det faktisk er. Teorien om paradoksal endring til Arnold Beisser (1970) er vel kjent i gestaltterapien og utgjør en grunnantakelse i hvordan vekst, utvikling og endring skjer i gestaltterapeutisk arbeid. Tilknytningen til buddhistisk tenkning illustreres nedenfor.

Shapiro og Carlson (2009, s. 35) refererer buddhistlæreren Shinzen Young som formidler en versjon av den i en stringent formel. Shinzen beskriver hvordan motstand forårsaker lidelse. Likningen ser slik ut:

$$\text{Lidelse} = \text{Smerte} \times \text{Motstand.}$$

Smerten er den virkelighet som er akkurat nå. Lidelsen er hvordan jeg forholder meg til denne virkeligheten. Det vi yter av motstand mot vår smerte bestemmer således hvor mye vi lider. Shinzen understreker matematisk stringent at alt som multipliseres med null blir null. Så, hvis min motstand mot smerten er null vil jeg ikke lide. Det betyr ikke at vi ikke kan smertes, men at vi kan kontrollere hvor mye vi lider.

Den visdom som kommer ut av dette er at hvordan vi forholder oss til det som er får store konsekvenser for våre liv. I et buddhistisk perspektiv gir det mennesket mulighet til å kontrollere, ja endog erfare å bli frigjort fra lidelse. Å omfavne eller gi seg hen til det som skjer i øyeblikket resulterer i noe annet enn å møte det som er med motstand. En vanlig måte å gjøre dette på i hverdagen er å gå til fortiden gjennom å forklare og vurdere. Gjennom jevnlig praktisering av mindfulness meditasjon fremmes en erkjennelse av øyeblikkets ontologi, epistemologi og forgjengeligheten i det som skjer akkurat nå.

## Oppsummering

Mindfulness – oppmerksomt nærvær – har sine røtter i en tusenårig buddhistisk tradisjon. Vi har fulgt mindfulness tre bølger; med utgangspunkt i dens historiske lokalisering i buddhismen og opprinnelse i palitekstene satipaṭṭhāna sutta. Deretter mindfulness inntog i medisinen gjennom bidragene til Jon Kabat-Zinn (1990). Og til slutt i dagens psykoterapier der mindfulness har blitt et sentralt teoretisk begrep. Dette gjelder spesielt innenfor den nyere utviklingen av kognitiv atferdsterapi, og særlig MBCT, mindfulnessbasert kognitiv terapi.

Mindfulness kan gjennom sin praksis, mindfulness meditasjon, endre hjernens fysiske strukturer. Moderne nevrovitenskap og forskning på meditasjon og kliniske studier av MBCT viser at mindfulness fremmer psykologisk velvære; ro og kvaliteten av å kunne fokusere sin bevissthet der meninger ikke står i veien for å vinne innsikt. Slik kan mindfulness bidra til at klient så vel som terapeut gjennom sin oppmerksomhet og tilstedeværelse i øyeblikket, kan bli tilskuer til sitt sinns forgjengelighet i stedet for å bli tatt med av tankeproduksjonens vurderinger og forklaringer. Beissers teori om paradoksal endring avslutter artikkelen. Forståelsen av at lidelsen er en del av menneskets livserfaring og at det er hvordan vi forholder oss til den og i verste fall kjemper i mot den, blir bestemmende for hvor mye vi lider. Å akseptere det som er utgjør en grunnleggende forståelse både i ulike mindfulnessstilnærminger og i gestaltterapien.

## Litteratur

Beisser, A. (1970). *The paradoxical theory of change*.  
URL = <<http://www.gestalt.org/arnie.htm>>. (Besøkt 6.1.2011)

Binder, P-E. og Vøllestad, J. (2010). Å være til stede sammen: Oppmerksomt nærvær i psykoterapi. *Tidsskrift for norsk psykologforening*, 47, 2, s. 112-117.

Boyatzis, R. og McKee, A. (2005a). *Resonant leadership: Renewing yourself and connecting with others through mindfulness, hope and compassion*. Harvard: Harvard Business School Press.

- (2005b). *In a bad spot? Try mindfulness*. Harvard Business School Working Knowledge, 31.10.2009.

Braathen, E. (2009). Helt gresk – om vitenskapsteori og awareness. *Norsk gestalttidsskrift*, 6, 2, s. 5-24.

Brown, K.W og Ryan, R.M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 4, s. 822-848.

Brown, K.W. og Cordon, S. (2009). Toward a phenomenology of mindfulness: Subjective experience and emotional correlates. I Diadonna, F. (red.). *Clinical handbook of mindfulness*. New York: Springer.

Brown, K.W, Ryan, R.M. og Creswell, J.D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18, 4, s. 211-237.

Bullitt, J.T. (red. av Access to Insight) *The Fourth Noble Truth: The Noble Truth of the Path Leading to the Cessation of dukkha.*" Besøkt 10.7.2011.  
<[www.accesstoinsight.org/ptf/dhamma/sacca/sacca4/index.html](http://www.accesstoinsight.org/ptf/dhamma/sacca/sacca4/index.html)>

Carmody, J. (2009). Evolving conceptions of mindfulness in clinical settings. *Journal of cognitive psychotherapy*, 23, 3, s. 270-280.

Crane, R. (2009). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy*. London: Routledge.

Diadonna, F. (red.). (2009). *Clinical handbook of mindfulness*. New York: Springer.

Eie, E. (2006). Awareness i veiledning. *Norsk Gestalttidsskrift*, 3, 2, s. 14-28.

Ekeland, T-J. (2007). Evidenstyranniet. *Dages medisin*, 11.10.2007.

- (2008). Evidensbasert praksis. *Tidsskrift for norsk psykologforening*, 45, 4, s. 406-407.

Ellingsen, Ø. og Hole, A. (2008). Meditation: A scientific perspective. I Davanger, S., Eifring, H. og Hersoug, A-G. (red.). *Fighting stress. Reviews of meditation research*. Oslo: Acem publishing.

Germer, C.K., Siegel, R.D. og Fulton, P.R. (red.) (2005). *Mindfulness and Psychotherapy*. New York: The Guildford Press.



Greeson, J.M. (2009). Mindfulness Research Update: 2008. *Complementary Health Practice Review*, 14, 1, s. 10-18.

Hayes, S.C., Follette, V.M. og Linehan, M.M. (red.) (2004). *Mindfulness and acceptance. Expanding the cognitive-behavioral tradition*. New York: The Guilford Press.

Hayes, S.C. og Stosahl, K.D. (red.) (2004). *A practical guide to acceptance and commitment therapy*. New York: Springer.

Hecksher, M.S., Nielsen, L.K. og Piet, J. (2010). *Mindfulness. Manual til træning i bevidst nærvær*. København: Hans reitzels forlag.

Holen, A. (1989). Hva er meditasjon? I Holen, A. (red.) *Meditasjon på norsk*. Oslo: Dyade forlag.

Jacobsen, K.A. (2006). Globalisert yoga: Om hvordan en esoterisk religiøs lære for asketer i India ble et verdensomspennende sekulært helse-, trim- og sportsfenomen. *Norsk teologisk tidsskrift*, 107, 1, s. 3-15.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York: Delacourt.

- (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 2, s. 144-156.

- (2009). Foreword. I Diadonna, F. (red.) (2009). *Clinical handbook of mindfulness*. New York: Springer.

Karsrud, H.H. (2010). Mindfulness og gestaltterapi. *Gestaltterapeuten*, 1, s. 12-13.

Kelly, B.D. (2008). Buddhist Psychology, Psychotherapy and the Brain: A Critical Introduction. *Transcultural Psychiatry*, 45, 1, s. 5-30.

Korb, M.P., Gorell, J. & van de Riet, V. (1989). *Gestalt Therapy. Practice and Theory*. New York: Pergamont Press.

Kåver, A. (2005). *Å leve et liv, ikke vinne en krig*. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Lau, M.A. og Yu, A.R. (2009). New developments in research on mindfulness-based treatments: Introduction to the special issue. *Journal of cognitive psychotherapy*, 23, 3, s. 179-184.

Lindseth, A. (1989). Meditasjon og erkjennelse. I Holen, A. (red.) *Meditasjon på norsk*. Oslo: Dyade forlag.

Madsen, K. (2001). *Meditasjonens filosofi*. Oslo: Aschehoug.

Martinsen, K. (2005). *Samtalen, skjønnets og evidensen*. Oslo: Akribe.

- Martinsen, K. og Eriksson, K. (2009). *Å se og å innse. Om ulike former for evidens*. Oslo: Akribe.
- Morgan, W.D. og Morgan, S.T. (2005). Cultivating attention and empathy. I Germer, C.K., Siegel, R.D. og Fulton, P.R. (red.) *Mindfulness and Psychotherapy*. New York: The Guildford Press.
- Nilsonne, Å. (2005). *Hvem bestemmer i ditt liv? Om oppmerksomt nærvær*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- (2010). *Mindfulness. Treningsredskap for hjernen*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Perls, F., R. Hefferline & P. Goodman (1951). *Gestalt Therapy. Excitement and Growth in the Human Personality*. London: Souvenir Press.
- Segal, Z., Williams, M.G. og Teasdale, J. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression. A new approach to preventing relapse*. New York: the Guildford Press.
- Shapiro, S.L. og Carlson, L.E. (2009). *The art and science of mindfulness. Integrating mindfulness into psychology and the helping professions*. Washington: American Psychological Association.
- Siegel, D.J. (2007). *The mindful brain. Reflection and attunement in the cultivation of well-being*. New York: W.W. Norton & Company.
- (2009). Mindful awareness, mindsight, and neural integration. *The humanistic psychologist*, 37, s. 137-158.
- Siegel, D.J., Germer, C.K. og Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What is it? Where did it come from? I Diadonna, F. (red.). *Clinical handbook of mindfulness*. New York: Springer.
- Silverthorne, S. (2010). *Mindful leadership: When East meets West*. Havard Business School Working Knowledge, 7.9.2010.
- Solberg, E.E. og Holen, A. (2008). Effects of Acem meditation. I Davanger, S., Eifring, H. og Hersoug, A-G. (red.). *Fighting stress. Reviews of meditation research*. Oslo: Acem publishing.
- Soma Thera (red. Access to Insight). *The Way of Mindfulness: The Satipatthana Sutta and Its Commentary*. Besøkt 10.7.2011.  
<[www.accesstoinsight.org/lib/authors/soma/wayof.html](http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/soma/wayof.html)>
- Stevens, J. O. (1971). *Awareness: Exploring Experimenting Experience*. Utah: Real People Press.
- Thanissaro Bhikkhu (oversettelse). *Satipatthana Sutta: Frames of Reference*. (MN 10). Besøkt 10.7.2011. [www.accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.010.than.html](http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.010.than.html).

- (red. Access to Insight). *The Agendas of Mindfulness*. Besøkt 10.7.2011.  
<[www.accesstoinsight.org/lib/authors/thanissaro/agendas.html](http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/thanissaro/agendas.html)>

Tharaldsen, K.B. og Otten, H. (2008). *Mestringsteknikker for livsvansker. Mindfulness-based Coping. MbC-manual*. Stavanger: Hertervig forlag.

Van Gulick, Robert, "Consciousness", *The Stanford Encyclopedia of Philosophy (Winter 2009 Edition)*, Edward N. Zalta (red.).

URL = <<http://plato.stanford.edu/archives/win2009/entries/consciousness/>>. (Besøkt 14.11.2010).

Vøllestad, J. (2007). Oppmerksomt nærvær: Meditative teknikker som utgangspunkt for psykologisk behandling. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 44, 7, s. 860-867.

Walsh, R.A. (2008). Mindfulness and empathy: A hermeneutic circle. I Hick, S.F. og Bien, T. (red.) *Mindfulness and the therapeutic relationship*. New York: the Guildford Press.

Wetlesen, J. (1983). *Selverkjennelse og frigjøring. Et buddhistisk perspektiv*. Oslo: Universitetsforlaget.

Yontef, G.M. (1993). *Awareness Dialogue & Process*. New York: The Gestalt Journal Press.

Jeg vil takke skrivegruppen ved Haraldsplass diakonale høyskole for støtte og konstruktive innspill på tidligere versjoner av artikkelen. Tidsskriftets to anonyme fagfeller har vært til uvurderlig hjelp i arbeidet med å få frem den endelige versjonen av artikkelen. Takk til dere. Til slutt, uten den støtte og oppmuntring jeg har fått underveis i skrivingen av Mette Kjeldahl i tidsskriftets redaksjon vet jeg ikke om det hadde blitt en artikkel. Tusen takk til deg.

Espen Braathen er førstelektor på veilederutdanningen ved Haraldsplass diakonale høyskole. Han er gestaltterapeut MNGF fra Norsk gestaltinstitutt høyskole, sosialantropolog (M.Phil.) fra University of Cambridge med spesialisering i medisinsk antropologi (M.Sc.) fra Brunel University.