

# OPPMERKSOMT NÆRVÆR OG MEDFØLELSE

Livsstyrketreningsseminar 2020

Tone Ringdal



# Innhold

- Holdningene i ON – «mot normalt»?
- Hva er hensikten med oppmerksomt nærvær?
- Hva innebærer det å være oppmerksom?
- Hva kan nærvær være?
- Gledens åtte søyler
- Sårbarhet og medfølelse
- Dikt
- Invitasjon til øvelser
- Deling i dyader og i plenum

# Kilder

- Bertelsen (2013): *Et essay om indre frihet.*
- Binder (2014): *Den som vil godt. Om medfølelsens psykologi.*
- Binder (2016): *Ikke vær så slem med deg selv. En veiviser til det ufullkomne liv.*
- Brink og Koster (2015): *Mindfulness-Based Compassionate Living. A new training programme to deepen mindfulness with heartfulness.*
- Dalai Lama og Desmond Tutu (2016): *Gledens bok.*
- Salvesen og Wästlund (2015): *Mindfulness og medfølelse. En vei til vekst etter traumer.*

# Holdningene i oppmerksomt nærvær – «mot normalt»?

- Ikke-dømmende, vennlig
- Tålmodighet
- Nybegynnersinn, barns blikk
- Tillit
- Ikke streve
- Aksept
- Gi slipp
- Medfølelse
- Takknemlighet
- Tilgivelse



# Hva er hensikten med oppmerksomt nærvær?

Oppmerksomt nærvær kan bidra til:

- Økt velvære: det å ha det godt med oss selv og andre (Flourishing)
- God helse: det som gjør livet verdt å leve (Bengt Lindstrøm)
- Økt opplevelse av sammenheng: at livet oppleves mer forståelig, håndterbart og meningsfullt (Antonovsky)

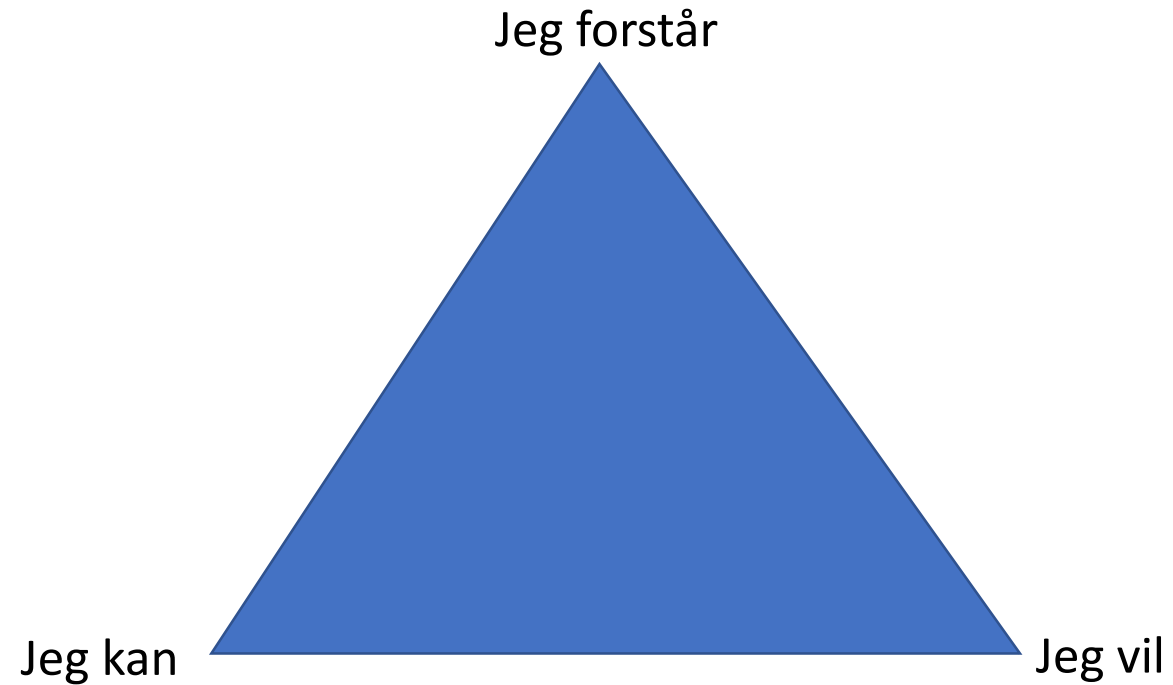


# Oppmerksomhet



- Attention: Samlet oppmerksomhet om en oppgave du vil ha gjort - aktiv, handlingsrettet
- Awareness: Åpen oppmerksomhet, mer lyttende og mottakende, følge med på det som skjer i omgivelsene
- Formelle og uformelle øvelser
- Ved å trene oppmerksomheten styrkes konsentrasjonsevnen og evnen til være åpen tilstede med det som skjer
- Ved å trene på å fokusere oppmerksomheten, øker vi vår årvåkenhet, orienteringsevne og styringsfunksjon (jeg forstår, jeg kan, jeg vil)

# Økt opplevelse av sammenheng





# Nærvær



- Nær: relasjonell innover, utover, i livet vårt
- Komme hjem til oss selv
- Være nær dem du lever med og omgås
- Være nær det livet du lever akkurat nå
- Være: å gjøre øyeblikket til det viktigste her i livet
- Være hjemme for å kunne gå på besøk
- «Være til stede», ikke «gjøre til stede»
- Væren er essensen i nærværsøvelser
- Væren og glede



# Dalai Lama/Desmond Tutu: Gledens åtte søyler

Egenskaper i sinnet:

- Perspektiv
- Ydmykhet
- Humor
- Aksept

Egenskaper i hjertet:

- Tilgivelse
- Takknemlighet
- Medfølelse
- Sjenerøsitet



# Jes Bertelsen: De fem veiene inn til hjertets intelligens (helhet, autenticitet)

- Kropp: Evnen til å hvile i og være i kontakt med kroppen
- Pust: Muligheten til å være i kontakt med og følge pusten
- Hjerte: Kunne lytte til hjertet, øve opp sin evne til vennlighet og empati
- Kreativitet: Bli klar over den kontinuerlige strøm av spontane impulser og kreativitet i kropp, sinn og sanser
- Bevissthet: bli bevisst oppmerksomheten

# Sårbarhet



# Sårbarhet

- Et grunntrekk hos oss mennesker at vi har evnen til å være oppmerksomme på egen og andres sårbarhet
- Vi oppfatter med både kropp, tanker og følelser at vi er sårbare



# Hva trenger vi når vonde ting skjer?

- At noen bryr seg om oss
- At noen har evnen til å se, høre og ta i mot oss
- At noen er villig til å ta innover seg hvordan vi har det
- At noen oppfatter vår lidelse
- At noen kan lette vår lidelse på en eller annen måte





# Definisjon av medfølelse

*Å møte lidelse oppmerksomt og med vennlighet, og med et ønske om, vilje til, og innsats for å lette denne lidelsen (Binder 2014).*



# Empati

- Som mennesker har vi evne til empati:

*å kunne tenke oss hvordan andre har det og umiddelbart kunne føle og kjenne det på egen kropp (Binder 2014)*

- Både en kognitiv og en affektiv side
- Et viktig redskap for vår medfølelse
- Aktiverer medfølelse
- Empatisk stress





# Fra empati til medfølelse

- Medfølelse aktiverer deler av hjernen vår som er knyttet til varme følelser som vennlighet, omsorg og kontakt
- Sympati og vennlighet – viktige sider ved medfølelse som handler om mer enn empati
- Medfølelse fører oss et skritt videre: Å ønske å lindre smerten og å se for oss at lindring skjer
- Mellommenneskelig varme er grunnlaget for medfølelse
- Ved å trene på medfølelse, kan jeg bli mer i stand til å være i kontakt med andres smerte uten å bli helt tappet selv

# Medfølelse kontra medlidenhet

- Medlidenhet: å synes synd på seg selv eller andre
- Ofte ledsaget av frykt og sentimentalitet
- Offer/brikke-rolle
- Mindre opplevelse av å ha makt til
- Selvmedlidenhet kan medføre narsissisme: jeg er den eneste som erfarer å ha det så vondt/vanskelig
- Medlidenhet med andre: liten tillit til at den andre har ressurser og styrke i seg til å møte utfordringene livet byr på – og tanker om at dette er en situasjon aldri jeg ville komme i

# Medfølelse (Anne Marie Dybo)

Se meg når jeg ligger nede, når det er mørkt i alle kroker.

Møt meg der jeg er og bekreft min smerte og mitt menneskeverd,  
uansett hvor jeg befinner meg.

Men si ikke: stakkars deg. Merk meg ikke for lenge som et offer.

Gi meg tro på mestring, på styring, på styrke.

Gi meg tro på at jeg snart skal stå oppreist uten støtte  
med et fast blikk mot fremtidens og mulighetenes horisonter,  
der mitt liv skal leves fullverdig.

Men gi meg ubetinget aksept når jeg viser deg mine tankers og følelsers sanne ansikt.

Gi meg ubetinget aksept for at jeg er der jeg er,  
men se også på meg som den du håper skal vokse frem i mitt indre,  
som den mine lengsler drømmer om å finne.



# Invitasjon til øvelse: Medfølelse med andre og seg selv



# Definisjon av medfølelse

*Å møte lidelse oppmerksomt og med vennlighet, og med et ønske om, vilje til, og innsats for å lette denne lidelsen (Binder 2014).*



# Selvmedfølelse: medfølelse innover

*Det å bli berørt av sin egen lidelse, ikke unngå eller koble seg fra den, skaper ønske om å lette lidelsen og å hjelpe seg selv til å heles med vennlighet. Selvmedfølelse innebærer også å gi seg selv en ikke-dømmende vurdering av egen smerte, egne mangler og nederlag, slik at en kan se sin egen opplevelse av lidelse som en del av en større menneskelig opplevelse (Binder 2014).*



# Å trene på selvmedfølelse

1. Komme smerten i møte med oppmerksomt nærvær. Bli oppmerksom på det underliggende, kunne si «auuu», «nå har jeg det vondt» eller «nå er jeg stresset» eller noe annet.
2. Se det fellesmenneskelige i å lide: «akkurat nå er det også andre mennesker som har det på lignende måte nå. Jeg er ikke alene».
3. Ønske å lindre og frigjøre smerten: møte det vonde slik jeg ville møtt min beste venn: Hva ville jeg ha sagt/gjort? Hvordan ville stemmen min ha hørt ut? Vennlig berøring? Støtte? Gode ord?



# Medfølelse og helse

- *Medfølelse, selvmedfølelse og vilje beriker hverandre. Når vi ønsker å utrette noe og samtidig har tilgjengelig en medfølelse med vår egen sårbarhet og smerte, vil vi kunne handle på en måte som tjener både vårt eget og andres liv (Binder 2014).*
- Vi er bundet sammen: Jo mer jeg kan møte meg selv med medfølelse, jo mer vil jeg kunne møte andre med medfølelse.
- Medfølelse fremmer velvære (flourishing), helse (livet er verdt å leve) og opplevelse av sammenheng (forståelighet, håndterbarhet og mening).



# Så – da er det bare å trene....

- Ikke nødvendigvis så lett, men.....
- Invitasjon til øvelse: Medfølelse med ubehag



# Det vanskeligste (Hans Børli)

Det vanskeligste er å holde ut med seg selv.

Holde ut med seg selv når det lukter sure strømpes av din sjel.

Men prøv med det gode!

Husk at du skal bo i hus med deg selv så lenge lyset brenner i øynene dine.

Hver morgen skal speilet hviske til deg der du står innsydd i ditt eget skrukne skinn og med såpe rundt øreknutene

- Dette er Du, Du, Du...

Men prøv med litt vennlighet, et strøk over det glisne håret kanskje:

- Det går nok bra, kamerat. Det går nok bra....

For mye av hatet og kulden i verden kommer av menneskets tærende selvhat.