# **Podcast: Mindfulness og compassion**

Note: Dette er en transskribering af podcasten. Hver gang der er en underliggende lyd, så indsættes en beskrivelse af lyden i [ ].

[Lyd: klokketone]

Anne:

Jeg hedder Anne Bjørkmann og er studievejleder her på IBOS. Jeg er uddannet inden for coaching, mindfulness og compassion. I denne podcast vil jeg sætte fokus på mindfulness, compassion og din lumske hjerne. Først vil jeg introducere dig for compassiontræning, som i forskellige udgaver vinder mere og mere indpas, blandt andet i omsorgsarbejde, selvudvikling og terapi, i disse år. Det har nemlig vist sig at være effektivt i forhold til fx stress, angst, depression og lavt selvværd. Jeg vil fortælle lidt om, hvad compassion er, om vores lumske hjerner, og hvordan vi kan træne compassion med metoder som mindfulness, meditation og visualisering.

Så hvad er compassion, og hvorfor er det en god idé at træne det? Compassion oversættes på dansk til medfølelse, som dog ofte opfattes synonymt med empati, og derfor så bruger mange stadig det engelske ord, fordi det også indeholder et aktivt element. Nemlig at vi ikke blot føler empati, som i længden kan dræne os, men at vi også har et dybtfølt ønske om at ville lindre både andres og egne svære situationer og følelser. Og ligesom vi alle har forstået, at hvis vores krop skal i form, så skal den trænes, sådan gælder det også for sindet. Når vi træner compassion, så lærer vi at bære over med os selv og andre og være omsorgsfulde og støttende, når vi fx begår fejl, møder modgang eller er uperfekte. Og på den måde træner vi adgangen til det beroligende system i hjernen og lader os ikke lige så let fange ind af svære følelser eller tanker. Vi ved fra forskning, at de tanker, forestillinger og følelser, som vi fokuserer vores opmærksomhed på, de vil have en betydelig indvirkning på hjernen, på kroppens tilstand, på vores følelser og også på vores adfærd. Så når vi fokuserer på medfølelse, kærlighed, omsorg og accept, både for os selv og for andre, så stimulerer vi de områder i hjernen og kroppen, der bidrager positivt til sundhed og velvære. Omvendt så vil negative tanker stimulere centre i hjernen, som bidrager til fx angst og depression.

En af pionererne på området er den engelske professor Paul Gilbert. Han skriver, at et af menneskets helt store udfordringer er, at evolutionen har givet os en lumsk hjerne, bestående af en gammel hjerne – det er også det, man kalder for det limbiske system – og en nyhjerne, neocortix, som ikke altid arbejder særlig godt sammen. Gammelhjernen rummer følelser, drifter og behov, som har rødder langt tilbage i menneskets evolutionshistorie. Senere har vi, modsat andre pattedyr, udviklet en nyhjerne, som har givet os evnen til fx at tænke, planlægge, problemløse, indlære sprog og symboler. Noget som har bragt os langt i forhold til at udtænke og udvikle mange fantastiske ting. Men det er samtidig forbindelsen mellem den gamle og den nye hjerne, som gør vores hjerne lumsk. Fx er vores gammelhjerne udviklet til at klare mangelsituationer, ikke et liv i velstand og overflod. Den gamle hjerne er udviklet til at skaffe os mere og mere og ikke til at sige: ’Nok er nok’. Og den siger ikke ’nej’ til behovstilfredstillelsen.

Samtidig er vi i Vesten ikke oplært i, hvordan man træner sindet i at stille sig tilfreds og være lykkelig. Derimod får vi at vide, at vi skal ikke hvile på laurbærrene. Vi skal sætte os mål, og vi skal ikke stille os tilfreds, da det er ensbetydende med, at vi er dovne eller er gået i stå. Og så har vi et samfund, hvor vi konstant bliver udsat for stimuli og er online på diverse medier, og det betyder, at vores hjerner er på konstant arbejde.

En anden stor udfordring er, at vores gamle hjerne er udviklet til at reagere hurtigt og kraftfuldt i situationer, hvor der er fare på færde. Det er vores trussels- og selvbeskyttelsessystem, der sætter ind. Hvis der fx var en løve efter vores forfædre, så ville det ikke nytte noget, at de tøvede med at reagere. Så derfor fungerer det her system instinktivt. Det er uden for vores viljes kontrol. Og det betyder, at vores trusselssystem og de følelser, der hører til her, såsom angst, vrede, afsky osv., de vil altid lettest få vores opmærksomhed, hvis ikke vi træner vores sind. Og også det moderne samfunds stigende krav til effektivitet og nyhedsmedier, der serverer frygthistorier, sørger konstant for, at det her system er overaktivt. Og dertil kommer, at vi med nyhjernen er blevet udstyret med en hjerne, der kan tænke i et væk. Og det betyder, at hvor zebraen, der slipper væk fra løven, ryster sig lidt og græsser videre, så går den menneskelige hjerne ofte i gang med en masse tanker og forestillinger om, hvad der kunne være sket, hvis det havde været en større løve, eller hvis nu jeg var løbet den anden vej, eller hvis jeg ikke havde nået at lukke lågen osv.. Vi bliver taget af vores tanker. Vi har fået det, som nogen kalder for ’the monkey mind’ – altså et konstant tankemylder, som aber der hopper rundt på et bjerg. Udover det her trussels- og selvbeskyttelsessystem har vi to følelsesregulerende systemer mere: motivationssystemet og beroligelsessystemet.

Som sagt så er både vores hjerne og samfundet indrettet til at sætte trussels- og selvbeskyttelsessystemet i gang konstant. Det sender i øvrigt kortisol ud i kroppen og fører til stress og angst. Motivationssystemet bliver også nemt sat i gang, når vi skal præstere, og når vi forbruger. For at skabe en balance i kroppen, så må vi sørge for, at det tredje system, beroligelsessystemet, bliver aktiveret. Det gør vi blandt andet gennem ro, meditation, nærvær og nærende aktiviteter. Da de to andre systemer som sagt har en tendens til at dominere, så er vi nødt til bevidst at gøre noget for at aktivere vores beroligelsessystem. Og det er her compassiontræning har vist sig at være effektivt.

Undersøgelser viser, at en af de bedste måder at regulere vores følelser på er ved at give dem opmærksomhed. Vi kan træne at bruge de mere hjælpsomme følelser, som medfølelse og omsorg, til at takle de svære følelser. Når vi træner compassion, bruger vi metoder som mindfulness, meditation og visualisering, og vi bruger også åndedrættet.

Så hvad er mindfulness? Jeg vil kort sige lidt om det. Mindfulness betyder, at man retter sin fulde opmærksomhed mod noget i og uden for en selv, på en måde som er ikke-dømmende og accepterende. Det kan være tanker, følelser, kropslige fornemmelser og lyde. Det handler om at være nærværende, at være til stede i nuet. Vi er alt for ofte optaget af tanker om, hvad der skete i fortiden eller er i gang med enten at frygte eller planlægge fremtiden og har slet ikke vores bevidsthed i nuet. Vi er desuden trænet i at vurdere alting. Hvad er godt? Hvad er skidt? Hvad er sort, og hvad er hvidt? Men med mindfulness der øver vi os i at se tingene, som de er – uden at dømme dem og med fuld accept. Med mindfulness lægger vi mærke til, hvordan vores hjerne har det med at blive overvældet af tanker og følelser, som ikke altid er særlig gode for os.

Visualisering er en evne, som vi kan takke nyhjernen for. Den har givet os mulighed for at skabe billeder i sindet. Og det, der er interessant, det er, at vores hjerne faktisk ikke kan kende forskel på, om noget sker rigtigt, eller om det er noget, vi forestiller os. Når vi fx tænker på en citron og forestiller os, at vi tager den op til munden og spiser af den, så stimulerer vi vores fysiologiske systemer og kan fx begynde at føle forøget spyt i munden. Denne her viden om visualisering kan være god at have med for at forstå, hvorfor vi kan skabe forandringer i hjernen gennem visualisering.

Det var en ganske kort introduktion til vores lumske hjerne og til compassion. Beskrivelsen af hjernen kan forhåbentlig give dig en forståelse for, at du ofte ikke kan gøre for, at tankerne og følelserne tager dig, men at du kan lære at gøre noget ved det. En anden ting, jeg håber, du tager med dig, er, at du ikke er alene om at have en lumsk hjerne. Det er et vilkår for os som mennesker, som binder os sammen. Med fokus på compassion kan vi berolige og støtte os selv og dæmpe den indre selvkritikker. Husk, at ligesom det ikke er nok at træne kroppen en enkelt gang og så forvente, at det holder resten af livet, sådan er det også med sindet. Det skal gerne blive til en god vane, hvis du vil mærke en forandring.

På IBOS’ hjemmeside, ibos.dk/podcasts, kan du finde øvelser til at træne compassion – både meditation, mindfulness og visualisering. Du kan også finde IBOS’ podcasts, der hvor du plejer at lytte til podcasts. God fornøjelse med det.

[Lyd: klokketone]