



BBC 95: HVA ER «MINDFULNESS», OG HVA BØR DET HETE PÅ NORSK?

Psykologi er en rotete vitenskap med mange teorier om de samme fenomenene. Den utvikler seg langsomt, hvis vi overhodet kan snakke om en stabil, jevn framgang à la den man ser innenfor naturvitenskaper. Det går heller i rykk og napp, med noen lovende tendenser her og der. Det er langt mellom høydepunktene. Noen direkte gjennombrudd skjer knapt. Freud satte store spor. Hans skoleretning, psykoanalysen, var basert på skarpe kliniske observasjoner, men også på oppdiktete og fantasirike hypotetiske prosesser og strukturer som ligger bak atferd. I tillegg er dokumentasjonen for dens effekt dessverre beskjeden. Også humanistisk psykologi, med Carl Rogers, har vært temmelig framtrædende. Men den dreide seg mer om filosofisk og ideologisk orientering enn om noenlunde effektive metoder. Effektivitet og dokumentasjon er vel også «fyord» innenfor den retningen. Noe som kan ligne mer på et gjennombrudd, i alle fall innenfor behandling, er vel kognitiv atferdsterapi, som er en pragmatisk tilnærming. En av grunnleggerne, Aaron Beck, var psykoanalytiker, men dreide i mer rasjonell, kognitiv og atferdsorientert tilnærming, og etablerte en retning som alt i alt har gjort det bedre enn sine forgjengere.



Årkjølen søndag 10. mai 2015 om morgenen, etter nattens snøfall. Jeg blir sindig av å gå et slikt sted. (Du vil etter hvert forstå hva jeg mener med sindighet.)

Atferdsanalyse er en outsider i psykologien. Det er liten tvil om at den avviker fra det meste av psykologien ved å ha en temmelig strikt naturvitenskapelig orientering. Det hadde den i alle fall så lenge den stort sett befattet seg med de grunnleggende atferdsanalytiske metodene som vi nå har hatt i rundt 50 år. I tråd med sin naturvitenskapelige strategi tok

atferdsanalyse etter hvert fatt på mer komplekse fenomener. Når det gjelder grunnleggende teori, fikk vi RFT (relational frame theory, eller relasjonell rammeteori). Når det gjelder behandling, fikk vi ACT (acceptance and commitment therapy, eller aksept- og forpliktelsesterapi). Også RFT- og ACT-miljøene, som er ganske sammenfallende, mener at de følger en grunnleggende naturvitenskapelig strategi. Det stemmer nok, selv om den er vanskeligere å få øye på når de tar for seg metaforer, lignelser, verdier og aksept, for å nevne sentrale begreper innenfor ACT. Alt i alt har atferdsanalyse bidratt med svært mye innenfor psykologi, særlig tatt i betraktning hvor lite det atferdsanalytiske miljøet er. Vi kan faktisk snakke om større og mindre gjennombrudd som perler på en snor. Også selve etableringen av atferdsanalyse må kalles et gjennombrudd i seg selv. Atferdsanalyse befatter seg også med svært mye, og det er grunn til å lytte til de som mener at atferdsanalyse bør bryte ut av psykologien, og danne en egen «behaviorologi», «atferdologi» eller noe i den retning.

Selv om RFT og ACT er tro mot naturvitenskap, befatter de seg altså med svært komplekse fenomener, som de til dels ikke er alene om. Et eksempel er «mindfulness». Det er viktig innenfor ACT, men også innenfor andre nyere behandlingsretninger som har et atferdsorientert og kognitivt utgangspunkt, for eksempel dialektisk atferdsterapi. Det er også viktig i samfunnet generelt. I tillegg til å være en komponent i behandling, brukes mindfulness som en selvstendig metode. Begrepet brukes svært mye, og det vrirler av tilbud om kurs, workshops og utdanninger i det. Langt på vei kan man få inntrykk av at det kan løse alt, det vil si at det er en universalmetode. Når ting dras så langt, tyder det ofte på humbug, og gir grunn til skepsis.



Sindighet, et begrep jeg altså kommer tilbake til, er ikke så vanskelig. Det er våre beste øyeblikk, enten vi opptrer hensiktsmessig når vi er i dyp dritt eller når vi opplever intens lyst når vi gjør noe bra. Her opplever nok Steve Morrison, i blått og hvitt, intens lyst når han gjør noe bra, nemlig å lage vinnermålet som ga Millwall opprykk i fjor.

Men hva er mindfulness? Jeg skal prøve å forklare det slik det forstås blant våre egne, eller innenfor ACT. Et grunnpoeng i ACT er at språket kan være noe «dritt». Det er kjempenyttig, for ikke å si uunnværlig, i praktiske situasjoner, men oppsto ikke for at vi skulle kunne regulere hva vi føler. Det er det også svært uegnet til. Ikke minst bidrar språket til at vi bedømmer mange situasjoner som vi er i, og mange tanker og følelser som vi opplever. Vi evaluerer hyppig både det ene og det andre. Språket gjør oss også i stand til å evaluere situasjoner og opplevelser temmelig absolutt, og ofte som absolutt *negative*. Vi kan glemme at det faktisk er subjektive vurderinger som vi kan endre. I stedet bedriver vi «kognitiv fusjon»:

Beskrivelser blir til virkelighet. Det vi har konstruert verbalt, blir til noe vi har oppdaget. I neste omgang kan negative evalueringer fungere som absolutte *grunner* for å gjøre noe som egentlig er dumt, eller for ikke å gjøre noe som egentlig er bra, det vil si for å handle i strid med det som i bunn og grunn er våre verdier. Det er neppe overraskende at sistnevnte kalles begrunnelse (reason giving).

Resultatet kan bli «unngåelse av opplevelse» («experiential avoidance»). Vi unngår ikke bare ubehagelige situasjoner, men også tanker om ubehagelige situasjoner, følelser som de vekker, og ubehagelige tanker og følelser i seg selv. Slik unngåelse kan være alt fra å prøve å ikke tenke på dem eller føle dem, stenge dem ute, gjøre seg nummen, utagere, ruse seg og så videre. Å unngå en og annen guffen situasjon er ikke skadelig, men tvert om nyttig, men et generelt unnvikende mønster kan disponere for «psykopatologi» i form av angst, depresjon, rus og i verste fall psykose. ACTs poeng er at ubehagelige tanker og følelser knapt lar seg kontrollere, i alle fall ikke på sikt, og at forsøk på det snarere gjør vondt verre. Vi får mer av det vi vil ha mindre av.



Stømnersetra, som ligger nær Solør-Odalsvegen, og ikke langt fra der jeg fikk en lys, for ikke å si banebrytende eller genial, idé om hva mindful, mindfulness og oppmerksomt nærvær bør hete på norsk.

Et fruktbart alternativ til unngåelse av opplevelse kan i første omgang være mindfulness. Det er mye. Helt grunnleggende er det å være til stede i øyeblikket, og observere det som skjer i selve situasjonen, det vil si det vi ser, hører og sanser på andre måter, og det vi tenker og føler. Vi «tar det innover oss». Vi beskriver for oss selv hva vi observerer, men på en ikke-evaluerende måte, uten å se det ut fra egne verdier. Ting er ikke farlige, vonde og lignende. De er «bare det de er». Siden vi stenger mindre ute, og evaluering ikke lenger skaper så stor distanse til det vi observerer, kan vi også si at vi deltar mer i situasjonen. Å observere på en mindful måte gir oss en større «totalopplevelse», og mer «råmateriale» som vi kan bruke videre. Som metode skriver mindfulness seg fra buddhistisk meditasjon, men det er ingenting mystisk med å være mindful. Man skal være svært bornert og ansent for aldri å kunne være det, og de aller fleste av oss er det rett som det er. Vi er det når vi er oppslukte, sterkt engasjerte og glemmer alt annet enn det som er viktig der og da. Når vi jobber intenst, er dypt konsentrerte, «glemmer» tid, sted og alt det andre som betyr mindre, og får gjort mye,

har vi et «anfall» av mindfulness. Vi kan være mindful mot personer, temaer, interesser, situasjoner, naturopplevelser, følelse av velvære og hva som helst. Vi er det også når vi rolig og trygt hopper i noe som vi tidligere krøp i, og når vi slutter å gå som katten rundt den varme grøten. Det motsatte er ikke bra, eller for å si det med Captain Beefheart i sangen «I'm gonna booglarise you, baby» på albumet «Spotlight kid» fra 1972: «If you keep beatin' around the bush, you'll lose your push». Den som aldri er mindful, er det synd på!



Captain Beefheart (Don van Vliet, 1941–2010), mannen bak sangen «I'm gonna booglarise you, baby» på albumet Spotlight Kid fra 1972. (<https://youtu.be/Tit5gHtVEIs>, fra 2.10. (En annen ting er at Kapteinen ikke har helt kontroll på teksten på liveopptaket – et problem som vennen Frank Zappa irriterte seg grønn over!))

Innenfor ACT forstås mindfulness som en forutsetning for å se alternativer til et unnnvikende mønster. Alternativet er i første omgang aksept. Aksept er å erkjenne og oppleve angst, tristhet, sinne tomhet og andre ubehagelige tanker og følelser. I stedet for å prøve å unngå slike ubehag, aksepterer vi dem. Selv om de er ubehagelige, oppfatter vi dem som naturlige, forbigående og ufarlige. Aksept er dermed det motsatt av unngåelse, og kan læres, for eksempel ved forsterkning gjennom å oppnå mål, og ved tilvenning til ubehag.

Aksept er igjen en forutsetning for psykologisk fleksibilitet, som ifølge Steven Hayes er «evnen til å kontakte øyeblikket mer fullstendig som et bevisst menneske, og å endre eller stå fast ved atferd som tjener verdsatte mål». Det er å være villig til å akseptere ubehag, inkludert å avstå fra «velbehag», når det samsvarer med våre verdier, og er faktisk nødvendig for å etterleve våre verdier. Hvis vi synes at noe er bra, hvis vi har et mål, og hvis vi vil ha framgang, utvikle oss, nå milepæler og så videre, er det jo dumt å la seg stoppe av ufarlige ubehag. Angst, tristhet, sinne, sug etter rus og hva det måtte være, er ikke behagelig, men tross alt forbigående tilstander som hverken skader eller ødelegger oss. Også kroniske smerter er som regel ufarlige, og kan i de fleste tilfeller aksepteres og trosses. Å prøve å unngå kroniske smerter virker, som annen unngåelse, oftest mot sin hensikt. Poenget med psykologisk fleksibilitet er å bygge adaptiv atferd, eller å styrke vitalitet og handleevne, ikke bare å redusere ubehag og «patologi». Det er også derfor man sier at ACT er en helsemodell framfor en sykdomsmodell. I det hele tatt lever vi nok i en kultur der forventningene om det ubehagsfrie livet kan være for sterke, og der mange psykiske vansker enkelt sagt kan skyldes at vi har det «for godt». Mye vil ha mer, for ikke å si at lite kanskje vil ha mindre.

Vekten på aksept, mindfulness og psykologisk fleksibilitet er også en kritikk av forestillingen om at «først må vi få orden på tanker og følelser, så kan vi opptre hensiktsmessig». Den er svært vanlig både i vår kultur og innenfor hjelpeapparatet. En slik tankegang kalles «første ordens endring», og er en vanetenkning som neppe tjener oss, i alle fall ikke så mye som den praktiseres. Den kan faktisk føre til at vi aldri kommer i gang, eller går som katten rundt den varme grøten. Den er bra hvis vi egentlig ikke vil komme i gang, i den grad det er bra, men neppe bra hvis vi faktisk vil endre atferd. «Andre ordens endring» er følgelig å endre atferd før alle tanker og følelser er helt ideelle. Det er fullt mulig, og tidsbesparende, for ikke å si avgjørende for overhodet å komme i gang, som jo er bra hvis vi egentlig vil komme i gang. Vekten på aksept, mindfulness og psykologisk fleksibilitet betyr også at å «ville» ikke primært er å *si* at vi vil, men å opptre i samsvar med det som vi sier at vi vil. Valg skjer «med føttene», eller i praksis, og ikke bare rent verbalt.

At mindfulness, aksept og psykologisk fleksibilitet er nyttig i behandling, er det mindre og mindre tvil om, og det begynner å bli dokumentert. Selv mener jeg imidlertid at det er enda viktigere i forebygging enn i behandling. Det betyr at det er viktig i oppdragelse, i skolen, i arbeidslivet og overalt der vi ferdes. Også i vennskaps- og parforhold har det nok noe for seg. Hvis vi gjennom oppveksten, og i samfunnet generelt, kan få en økt forståelse og aksept(!) for at et rikt og utviklende liv kan, og må, inneholde noen ubehag her og der, tror jeg at mye vil vinnes. Folk vil bli mer robuste, og mindre sytete. Fravær både på skole og arbeidsliv vil gå ned. Dyrking av vellykkethet, som ikke minst misbruk av sosiale og asosiale medier, reklame og realityserier har mye skyld i, vil dempes. Folk vil verdsettes etter hvem de er, og ut fra dyktighet, verdier og sosiale væremåter, ikke etter kunstige og tåpelige idealer.



En som prøver å være sindig, uten helt å klare det. Sonell (Rolv Wesenlund) går i behandling for alvorlig latterhemning hos psykiater Carl Riefer (Harald Heide Steen). Fra filmen «Mannen som ikke kunne le» fra 1968. Hilarious! Sonell «hadde» for øvrig Aspergers syndrom lenge før det ble offisiell diagnose.

Men hva skal «mindful» og «mindfulness» hete på norsk? Da begrepet kom på moten rundt tusenårsskiftet, ble det gjerne kalt «oppmerksom tilstedeværelse». Det var langt og tungvint. Senere har «oppmerksomt nærvær» tatt over. Jeg tror det er på tide å finne et enklere norsk uttrykk som samtidig fungerer. I flere år tenkte jeg på hva det kunne være. Så, for ca. et år siden, kjørte jeg Solør-Odalsvegen, og var kommet et stykke innenfor Skyrud i Nord-Odal.

Da hørte jeg på et av de utallige radioprogrammene eller -innslagene om mindfulness. Den som snakket om temaet da, var for øvrig poeten og psykologen Helge Torvund. Da fikk jeg en lys idé: Det norske ordet må være sindighet! Nedenfor bringer jeg en faksimile av Falk og Torps forklaring av sindighet, hentet fra deres glimrende etymologiske ordbok fra 1906. Av deres forklaring framgår det at ordets røtter har betydd noe i retning av å føle, fornemme, merke, forstå og mene, eller å følge et spor. En nyere betydning av sindig er besindig og rolig, og til og med forstandig. Det går vel alt i alt ut på å gjøre det man skal, uten å la seg vippe av pinnen av ting som ikke har noe med saken å gjøre. I nyere tid, lenge etter Falk og Torps utgivelse, har vi fått uttrykket «holde fokus», eller «ha fokus». Det er faktisk ikke så langt unna det jeg mener at sindighet betyr. For ikke å komplisere diskusjonen vil jeg si at fokus er et *nesten* like godt forslag som sindig og sindighet, men altså bare nesten.

Så hva gjør vi? Jeg har noen forslag. Vi må selvfølgelig begynne å si og skrive sindig og sindighet i stedet for mindful, mindfulness og oppmerksomt nærvær. I begynnelsen må vi kanskje presisere at vi mener det samme som mindful, mindfulness og oppmerksomt nærvær. Hver gang noen sier mindful, mindfulness eller oppmerksomt nærvær, kan vi spørre hva de mener, og om de mener sindig eller sindighet. Det er de sikkert enige i, og da kan vi si at vi heller kan si sindig eller sindighet, og at det er enklere. Hvis bare fem av oss holder på slik, og lykkes med å overbevise 1000 personer hver, og de 1000 igjen klarer å overbevise 1000 personer hver, så vil hele Norges befolkning snart bruke sindig og sindighet.

<p>Sind, sv. <i>sinne</i> (ogsaa «vrede», se <i>sinne</i> og <i>sint</i>), fra mnt. <i>sin</i> «ydre eller indre sans, tænkning, forstand, mening, hensigt, art og vis» (holl. <i>zin</i>) = ofris. <i>sin</i>, oht. <i>sinn</i> (nht. <i>Sinn</i>). Ordet er etymologisk identisk med det under <i>-sinde</i> behandlede germ. <i>*senna-</i> «gang, reise» < idg. <i>*sentio-</i>. Urbeslegtet er lat. <i>sentire</i> «føle, fornemme, merke, forstaa, mene», der hører sammen med <i>sentis</i> «sti»; dertil <i>sensus</i> «følelse, sans, sindelag, mening»: se <i>sans</i>. Ligesaa hører hid oslav. <i>seštī</i> «klog» (af <i>*sentio-</i>). Nht. <i>sinnen</i> «tænke» har antaget denne betydning i mht. tid ved indflydelse af subst.: sml. oht. <i>sinnan</i> «reise, gaa, stræbe». Grundbetydningen er «følge et spor»: sml. nht. <i>spüren</i> «fornemme, merke». I nordisk har <i>sind</i> havt at konkurrere med det fra fransk indførte <i>sans</i>, som navnlig i dansk —</p>	<p>mindre i svensk — har fortrængt det fra en del af dets gamle omraade: sml. æ. d. <i>mine fem sinde</i>, sv. <i>mina fem sinnen</i> = t. <i>meine fünf Sinne</i>; sv. <i>ha sinne för musik</i>, t. <i>Farbensinn</i> o. lign. — <i>Ha i sinde</i>, sv. <i>ha i sinne(t)</i> = nht. <i>im Sinne haben</i>; sml. lat. <i>in animo habere</i>. — <i>Sindbillede</i> (emblem, symbol), sv. <i>sinnebild</i> = nht. <i>Sinnbild</i>, egentl. «sanseligt billede af noget abstrakt». — <i>Sindelag</i>, sv. <i>sinnelag</i>, til lag i betydningen «tilstand»; sml. sv. <i>sinnensart</i> i s. bet. — <i>Sindig</i> bruges nu kun i betydningen «besindig, rolig», i æ. d. derimod mest om «forstandig»; stamordet er mnt. <i>sinnich</i> «forstandig, besindig» = mht. <i>sinnec</i> i s. bet. (nht. <i>sinnig</i> «dybsindig, sindrig, tankefuld»). — <i>Sindrig</i>, sv. <i>sinnrik</i>, fra mnt. <i>sinrik(e)</i> «forstandig, dybsindig, sindrig» = nht. <i>sinnreich</i>.</p>
---	--

Falk og Torps glimrende drøfting av ordet sindighets opphav, like glimrende som deres drøftinger av ca. 7000 andre ords opphav.

Nå er det snart nytt Nafo-seminar på Storefjell. Det er en fin plass å starte. Ha et fint seminar alle dere som har tenkt dere dit. Planen er at neste BBC blir en heidundrende reportasje fra seminaret. Forhåpentligvis blir det atferdsjournalistikk på sitt skarpeste, med alt fra pirrende detaljer til store faglige linjer.

Ha en fortsatt fin vår, med eller uten Nafo-seminar!

19. april 2018

Børge Holden