

Gestaltterapeut og mindfulnesslærer advarer:

– Mindfulness har blitt redusert til en stressmestringsteknikk!

Vikram Kolmannskog ser stor verdi i at øvelser i mindfulness

har blitt allemannseie. Samtidig synes han at mye av dybden

og helheten uteblir. I dette intervjuet problematiserer

han en del strømninger innen moderne

framstillinger av mindfulness.



::Tekst: Andreas Aubert ::Foto: Privat

Andreas Aubert er livsveileder, kursholder, journalist og skrivekonsulent. Han skriver om helse og spirituell utvikling for Medium. Se autentisitet.no og andreasaubert.no E-post: andreas@autentisitet.no

Buddha presenterte en åttedelt vei, der det endelige målet er lidelsens opphør. Mindfulness er et av flere elementer på en slik vei. Vestlige presentasjoner av mindfulness har et annet utgangspunkt. De er ofte fargelagt av en samfunnskontekst som handler om prestasjon, effektivitet og et ubalansert individfokus. Begrepet «McMindfulness» har blitt brukt for å belyse utfordringene som oppstår når mye av dybden tas bort og den større konteksten for mindfulness uteblir.

– *Hva er problemet med at mindfulness presenteres på denne måten?*

– Jeg er ambivalent. Jeg tror det er bra at mange blir introdusert for disse praksisene. Samtidig har det to store slagsider:

1. Standardiserte mindfulness-teknikker kan virke re-traumatiserende på noen.

– Vi er ulike som mennesker. Jeg har en god venn som har opplevd grusomme ting i barndommen. Han gikk til psykolog og fikk beskjed om å prøve mindfulness. For mennesker som er dypt traumatiserte, kan det være ganske skadelig å sitte helt stille med lukkede øyne over lengre tid. De kan lett komme i kontakt med traumatiske minner og bli sittende i en traumerespons uten å klare å komme seg ut av det. Derfor er individuell tilpasning viktig. En slik

tilpasning er vanskeligere å få til når man følger instruksjoner fra en app. Det blir som med McDonalds, en industrialisering og masseproduksjon.

2. Mindfulness har blitt apolitisk.

– Buddha var opptatt av politikk og sosiale spørsmål. Mange av de tidligere kasteløse i India, de såkalte dalits, er buddhister. De har tatt den arven videre. De er opptatt av lidelse også som et politisk og sosialt fenomen, ikke utelukkende som noe individuelt. Innenfor en nyliberalistisk, forbruksorientert samfunnsorden, som vi har i dag, tas mindfulness ut av den større sammenhengen som er den åttedelte veien. Mindfulness presenteres ofte bare som en stressmestringsteknikk. Da legges all vekt på individet. Vi tror alt handler om oss som individer. At det enten er noe galt med oss eller at vi er fantastiske. Også i store multinasjonale selskaper og i militæret har mindfulness blitt tatt i bruk. Da kan mindfulness ofte praktiseres i strid med andre elementer av den åttedelte veien, slik som rett levebrød.

Lidelsens opphør

– *Hva er mindfulness, sett fra den tradisjonelle konteksten?*

– Buddha beskriver den åttedelte veien

som en vei til opplysning. Mindfulness er et av elementene i den. Det er der mindfulness kommer fra. Der snakker man også om *rett* mindfulness, akkurat som man snakker om rett levebrød og rett tale.

Begrepet «rett mindfulness» handler om at man har et bestemt formål med å praktisere mindfulness.

– Rett mindfulness handler ikke bare om ikke-dømmende oppmerksomhet, noe det ofte reduseres til i dag. Rett mindfulness betyr at man praktiserer det innenfor konteksten av et spesifikt formål. Buddhas åttedelte vei handler om lidelsens opphør. Det er innenfor den konteksten man praktiserer mindfulness. Det er noe helt annet enn hvis man trener oppmerksomheten for å rane en bank.

Det blir ufullstendig, sett fra et tradisjonelt ståsted, å praktisere mindfulness samtidig som man eksempelvis har et uetisk levebrød. Da er det noen sentrale elementer som mangler, mindfulness er ikke del av en helhetlig retning for livet ditt.

– Når man nå snakker om mindfulness tatt ut av den åttedelte veien, så blir spørsmålet: Hvilket formål skal praksisen tjene?

Alt er sammenvevd

Å praktisere mindfulness over tid kan ►



Vikram Kolmannskog mener rett mindfulness betyr at man praktiserer det innenfor konteksten av et spesifikt formål, nemlig lidelsens opphør.

Vestens mindfulnessreise

Ifølge Kolmannskog er dette noen av de viktigste personene som har introdusert mindfulness for et vestlig publikum.

Amerikanerne Sharon Salzberg, Joseph Goldstein og Jack Kornfield har vært viktige meditasjonslærere internasjonalt og er fortsatt aktive. De har alle vært sentrale i å presentere buddhistisk praksis innenfor en sekulær kontekst i vesten, samtidig som de har beholdt mye av dybden.

– Min formelle lærerutdanning innen mindfulness tok jeg gjennom Kornfield og Tara Brach. Også sistnevnte har fått stor popularitet i vår tid, sier Kolmannskog.

Den amerikanske legen Jon Kabat-Zinn utviklet fra slutten av 1970-tallet det som senere skulle bli kalt Mindfulnessbasert Stressreduksjon (MBSR). Det er et manualbasert program, som han utviklet ved University of Massachusetts Medical School. Han var selv praktiserende i buddhistisk meditasjon og ville undersøke om praksisene kunne være til hjelp for mennesker som lider av angst og smerte.

– Det var en fantastisk intensjon. Han visste at man da måtte strippe vekk mye av det åpenbart religiøse og buddhistiske ved det. Det fikk en sekulær form, og han fikk økonomisk støtte til å forske på dette innenfor et sykehusmiljø. Dette bidro mye til aksepten av mindfulness innenfor mainstream. MBSR fikk sitt store gjennombrudd i løpet av 1990-tallet. Så har det spredt seg til at metoden har blitt brukt i skoler i USA, samt i bedrifter og i militæret. Ikke minst innenfor psykoterapi, som er mitt hovedfelt.

Parallelt var den vietnamesiske Zen-mesteren Thích Nhất Hanh (1926–2022) en viktig lærer i vesten, som levde i eksil i Frankrike gjennom mange tiår.

– Thích Nhất Hanh, eller Thay, er en av mine hovedlærere. Tradisjonen hans har praksisgrupper over store deler av verden. Jeg er selv del av hans praksisgruppe her i Oslo. Der er fellesskapet og etikken en sentral del av mindfulness-praksisen.

åpne opp for forskjellige typer innsikter. En sentral innsikt innenfor buddhismen er at alt kommer og går. Dette fenomenet kalles forgjengelighet. Et annet aspekt er at ingenting eksisterer i isolasjon.

– Selvet eksisterer ikke uavhengig av omgivelsene eller andre mennesker. Den vietnamesiske zen-mesteren Thich Nhat Hanh bruker begrepet «interbeing» for å beskrive at ingenting har en helt uavhengig eksistens. Å erkjenne denne gjensidige forbindelsen, der alt er vevet sammen, åpner for ydmykhet og medfølelse. Da blir det vanskelig å «bare» være opptatt av «seg selv», sier Kolmannskog. Som eksempel trekker han fram at man ikke kan eksistere uten å puste, og lufta vi puster er avhengig av planter, som igjen er avhengig av næringsrik jord, sollys og regn.

– En tidlig zen-mester har gitt følgende definisjon av opplysning: «å være intim med alle ting».

Traumebevisst mindfulness

Kolmannskog utdyper omkring utfordringene ved at mindfulness har blitt presentert som en standardisert praksis som kan «fikse» mange ting.

– For eksempel gjennom apper kan man følge standardiserte, manualbaserte

mindfulnesspraksis. Dette kan ha en positiv innvirkning blant annet på stress og smerter. Samtidig har vi etter hvert fått en del forskning på at mindfulness i en del tilfeller også kan være ugunstig.

Denne forskningen har vokst fram parallelt med det økte fokuset på traumer innen psykoterapi.

– Når jeg instruerer i mindfulness, sier jeg ofte «du kan bevege på deg» og «du må ikke holde øynene lukket». Sånn at det å praktisere mindfulness ikke minner om en traumeerfaring ved at du ikke kan åpne øynene eller bevege på deg og der noen kommanderer hva du skal gjøre. Det handler mye om hvordan man ordlegger seg.

«Mindfulness presenteres ofte bare som en stressmestringsteknikk».

Vikram Kolmannskog

Også tradisjonelt har det ofte vært streng disiplin i undervisningen av mindfulness. Kolmannskog erfarer at dette ikke alltid er hensiktsmessig.

– I undervisningen min vektlegger jeg vennlighet, og viktigheten av å lytte til egen visdom. Innimellom kan det være ubehagelig og uhensiktsmessig å sitte helt

stille og praktisere mindfulness i lange økter. Det kan eksempelvis vekke ubehag og anspenthet i kroppen. Mange velger da å bare knipe øynene sammen og bli sittende. For noen kan det virke uhensiktsmessig og i verste fall re-traumatiserende å følge en så streng struktur. Jeg har blitt bevisst viktigheten av å instruere mindfulness på en traumeinformert og persontilpasset måte.

Mindfulness i hverdagen

Å inkludere mindfulness, altså en oppmerksom tilstedeværelse i alle livets situasjoner, står sentralt i Kolmannskogs hverdag.

– På spørsmål om hva verden lider av, svarte en åndelig mester «å være fortaapt i ubevisst tankevisdom». Altså at man er i en tanketåke og ikke helt til stede her og nå. Enten jeg vasker opp, er til stede med babyen vår, mannen min, eller jeg tar et øyeblikks pause og ser ut på skogen, så er det viktig for meg å være til stede.

Han reflekterer også regelmessig over hvor sammenvevd livet og verden er.

– Da kan jeg fri meg fra den noe ansente opplevelsen av å være et isolert individ som skal opp og fram, og som har en viktig historie og som må ha kontroll

*You're Not Selfish
Though you think much of the time
along lines of I, me, mine,
though you feel apart
from grass and pine,
you're also a part
of a whole
or even more
interpenetrated:
without any effortful will,
just standing still in this garden,
you constantly feed
the sturdy pine facing you,
and the delicate leaves of grass
crowding your feet,
and they feed you –
breathing in, breathing out.*

*Et av diktene fra The Garden
Tantra, Vikrams nyeste bok.*

og detaljstyring på alt som skjer. Når jeg ser meg selv som del av en større sammenheng, tas mye av den byrden vekk fra mine skuldre og vennlighet for meg selv og andre kultiveres.

Foruten undervisning i mindfulness, bruker han mindfulness også i sitt hovedvirke som terapeut, veileder og lærer innen gestaltterapi, samt når han skriver dikt og bøker.

– Mye av diktboka *The Garden Tantra* var basert på at jeg var oppmerksomt til stede ute i naturen og skogen, og skrev dikt som kom til meg ut fra den tilstanden. Mye av dikterpraksisen min handler om oppmerksomhet og å prøve å se dypere på det som er.

Indre og ytre engasjement

Kolmannskog har en variert bakgrunn. Fra tidlig av har han vært opptatt av sosiale spørsmål, politiske spørsmål og rettferdighet, parallelt med en åndelig søken.

– Jeg har rettet oppmerksomheten både innover og utover. Jeg er utdannet menneskerettighetsjulist med doktorgrad i noe som heter rettssosiologi. Det var uttrykk for et utadrettet engasjement.

Senere studerte han psykoterapiretningen gestaltterapi. Han forsker og underviser nå som professor i gestaltterapi ved



Norsk Gestaltinstitutt Høyskole.

– Også gestaltterapien er opptatt av en større sammenheng. Gestalt begrenser seg ikke til psyken i en individuell forstand. Man trener oppmerksomheten, og retter den mot kroppslige fornemmelser og tanker samt også mot relasjonene og situasjonene som vi er en del av. Gestalt har altså en del fellestrekk med buddhismen.

Kolmannskog er født og oppvokst i Norge. Moren ble født i Kenya av indiske foreldre. Faren er etnisk norsk. Kolmannskog har fra tidlig av vært dradd mot India og har vært der ganske regelmessig.

– Da jeg var 18 år bodde jeg på en ashram (åndelig senter) i seks måneder i den «lille» byen Jamnagar, som den gang hadde omtrent en halv million innbyggere. Familien til moren min har vært opptatt av ulike åndelige retninger og lærere, deriblant en retning som oppstod etter diktermystikeren Kabir. Ashrammen hadde en forbindelse til hans tradisjon.

Becoming Buddha

En av Kolmannskogs bøker, *Becoming Buddha*, tar utgangspunkt i hans egen meditasjonsreise. Den begynner med et barndomsminne, der bestemoren gir ham en buddhastatue.

– Hun snakket lite engelsk, og jeg snakket lite gujarati. Om morgenene da vi var på besøk, pleide jeg å gå inn på rommet hennes. Der satt hun og mediterte med et bønnekjede. Etter hvert ga hun meg et også. Å sitte sammen slik var en viktig erfaring i mitt liv. Vi hadde ikke så mange ord mellom oss, men det var vennlighet, kjærighet og konsentrasjon i samværet. Hun var «min første guru». Buddhastatuen har jeg med meg fremdeles.

Becoming Buddha inneholder også invitasjoner til hvordan leseren selv kan praktisere, samt litt bakgrunnsmateriale på slutten.

– Holdningen min, både i eget liv og i boka, er at alle aspekter av livet kan inklu- ►



Vikram Kolmannskog

Bor like utenfor Oslo med mann og ett barn.

Han er utdannet menneskerettighetsjurist og gestaltterapeut.

Professor i gestaltterapi ved Norsk Gestaltinstitutt Høyskole.

Har sin egen private praksis i gestaltterapi, veiledning og mindfulnessundervisning.

Forfatter av bøker innen faglitteratur, skjønnlitteratur og poesi.

Laget podkasten *Becoming Buddha*, basert på boka med samme navn.

Tilnærmingen er hvordan mindfulness kan gjennomsyre hverdagen og inkludere alle livets aspekter. Har også laget den norske podkasten *Meditasjon med Vikram*.

Kolmannskog definerer ikke seg selv som buddhist eller som tilhørende en spesifikk religion.

– Buddha og mange av læremestrene etter ham, var ikke opptatt av at folk skulle bli buddhister.

deres i en mindfulness-praksis. Inklusive seksualitet og det å gå på do, sier Kolmannskog, som også har laget en podkast med utgangspunkt i boka.

Sosial etikk og røtter

Kolmannskog tror at de upolitiske, standardiserte og sekulariserte praksisene kan bidra med mye bra. Samtidig ligger det en fare i å tenke at «jeg alene skal enten klare å håndtere dette stresset, eller jeg klarer det ikke».

– Mindfulness handler dypere sett om å «se lidelsen både i meg og rundt meg, og å gjøre noe med det», slik Thich Nhat Hanh sier. I nettbutikken Amazon ble det på et tidspunkt rettet mye oppmerksomhet på tøffe arbeidsvilkår hos lagerarbeiderne. Heller enn å gjøre noe strukturelt med situasjonen, opprettet visstnok ledelsen små stillerom som de kalte «Ama-zen». Arbeiderne kan sitte der og få avspilt noen enkle mindfulness-instruksjoner. Så kan de gå ut og fungere optimalt igjen. Man adresserer ikke undertrykkende systemer, man skal bare fungere bedre innenfor disse. Da brukes mindfulness på sett og vis til å opprettholde lidelsen snarere enn å

sette en stopper for den, sier Kolmannskog engasjert.

Samtidig synes han at dette er veldig sammensatt.

– Buddhas lære er for alle, og det er fint om et bredt spekter av mennesker kan finne noe verdifullt der. Samtidig synes jeg man bør ha en viss respekt for hvor det kommer fra, og hva det er del av. Kan vi anerkjenne at mindfulness har asiatiske, buddhistiske røtter? Kan vi vise respekt og takknemlighet for alt det vi kan finne av verdi i buddhismen? Heller enn å si «vi har renset mindfulness helt for den buddhistiske bagasjen og gjort det sekulært»? Jeg vil samtidig understreke at dette på ingen måte betyr at man må bli buddhist eller praktisere buddhisme.

Viktigheten av fellesskap

Buddha understrekte verdien av å tilhøre en sangha, altså et åndelig fellesskap som man praktiserer i. I dag er det vanlig å meditere etter instruksjoner fra en app på egenhånd, eller å ta et kjapt kurs. Kolmannskog bidrar selv på denne måten, med en bismak.

– Når jeg holder mindfulnesskurs,

fysisk eller over nett, undersøker jeg på slutten om deltakerne ønsker å tilknytte seg et av de eksisterende fellesskapene. Jeg understreker at mindfulness er en kollektiv visdom og praksis, ikke noe et individ alene får til eller ikke får til. Dessuten gir fellesskapet mulighet til at man kan drøfte ting, dele opplevelser og få støtte. McMindfulness kan dekke et umiddelbart behov, men går ikke dyp nok. Da trenger vi også fellesskapet.

Kanskje vi går inn i en ny fase nå, etter at mindfulness har vært gjennom en «medisinsk fase» og blitt forsket mye på, undres Kolmannskog.

– Kanskje det nå kan settes tilbake igjen inn i en større kontekst? At vi kan se på hva vi har tapt ved å sekularisere og standardisere det så veldig. Jeg håper i hvert fall det.

Les mer:

Vikram.no (Kolmannskogs hjemmeside med lenker til ulike ressurser)

Dharmagruppa.no (gruppa som praktiserer i Thich Nhat Hanhs tradisjon i Oslo)

Gestalt.no (Norsk Gestaltinstitutt Høyskole)