

MINDFULNESS OG MEDFØLELSE

Tekst: Ann Ostenfeld-Rosenthal

På det oldindiske sprog pāli hedder det, vi på engelsk/dansk kalder mindfulness, 'sati'. 'Sati' betyder egentlig 'at huske'. Sati indeholder imidlertid også betydninger af både sind og hjerte og angiver dermed sammenhængen mellem de to uadskillelige komponenter af mindfulness: håndværket, den mentale træning af sindet, og kunsten, hjertetræningen, træning i venlighed og medfølelse. Uden hjertetræning bliver den mentale træning til 'kolde' teknikker, og uden den mentale træning kan hjertetræningen blive formålsløs. Medfølelse og venlighed over for sig selv bliver dermed central i en helbredelses- eller transformationsproces.¹

I den klassiske buddhistiske tradition defineres medfølelse som: *the heart that trembles in the face of suffering*. Man aspirerer til denne kvalitet som det mest ædle af det menneskelige hjerte. Meditationslærer Christina Feldman og psykolog Willem Kuyken skriver, at erkendelsen af, at ikke al lidelse kan fikses, er afgørende, men samtidig at al lidelse kan gøres mere tilgængelig i medfølelsens landskab (Feldman & Kuyken 2013).

Vestlig kultur er stærkt påvirket af den protestantiske etik, som havde fokus på nytteværdien af alt (Weber 1992). Med sin optagethed af at være nyttig, effektiv, af resultater og af handling skaber vestlig kultur vanskelige vilkår for det at forlige sig med og acceptere ting, som de er, med ikke at forsøge at fikse og løse. Dette afspejler sig også i evnen til at være venlig, accepterende og medfølelse med sig selv. Man kan måske ligefrem tale om en kulturel blindhed over for *non-doing*, *non-fixing*, accept og måske også venlighed og medfølelse med sig selv. Som en tidligere MBSR-kursist, der er meget erfaren udi den terapeutiske verden, udtrykte det: "MBSR-programmet er den eneste metode, jeg har oplevet, hvor jeg ikke er blevet opfordret til at ta' mig sammen, til at ændre eller forbedre mig; det eneste, jeg har prøvet, som inkluderer venlighed og medfølelse med mig selv. Hvor var det befriende."

Med andre ord er medfølelse en integreret del af mindfulness/MBSR-programmet. Med denne artikel er det min intention at beskrive medfølelsens centrale rolle i mindfulness. Denne nære sammenhæng afspejler sig også i artiklen. Selvom den for overskuelighedens skyld er opdelt, vil beskrivelser af sind og hjerte være vævet ind i hinanden.

KORT INTRO TIL MINDFULNESS/MBSR

Kabat-Zinn definerer mindfulness som: "Paying attention on purpose in the present moment in a non-judgemental way." "En sådan opmærksomhed," skriver Santorelli², "er et af de vigtigste elementer i en helbredelsesproces – i bred forstand." (Santorelli 2000). Kabat-Zinn har beskrevet 'helbredelse' som: "... coming to terms with things as they are". Eller med antropologen Thomas Csordas' ord: "... (the object of) healing is not the elimination of a thing (an illness, a problem, a symptom, a disorder) but the transformation of a person ..." (Csordas 2002, s.3). Når jeg i det følgende taler om helbredelse, er det i denne brede forstand.

Mindfulness handler om at lindre lidelse. En kilde til meget af vores lidelse har at gøre med vores tanker og følelser. I forsøget på at lindre lidelse har vi derfor

¹ Jeg vil gerne takke overlæge og CFM certificeret MBSR-lærer, Lone Overby Fjorback og psykolog og MBSR-lærer, Tua Preuss, for konstruktive kommentarer til artiklen.

² Jon Kabat-Zinn grundlagde med bogen *Full Catastrophe Living* MBSR-programmet og Center for Mindfulness, University of Massachusetts' Medical School. Saki Santorelli er nuværende direktør for CFM.

Yet at heart, mindfulness meditation is about care, about a willingness to come up close to our discomfort and pain without judgement, striving, manipulation, or pretense. This gentle, open, non-judgemental approach is itself both relentless and merciful, asking of us more than we might ever have expected.

Saki Santorelli

brug for at studere vores sind for at blive bevidste om de kræfter, der er på spil. MBSR-programmet er stærkt inspireret af den buddhistiske indsigtsmeditation. I forbindelse med de forskellige mindfulnesspraksisser opfordres man derfor til at observere tanker, følelser og kropslige sansninger for på den måde at lære sig selv og sine automatiske reaktioner at kende. På den måde træner man at gå fra 'bevidstløs' reaktion til at blive i stand til at stoppe op og vælge en mere hensigtsmæssig respons.

MBSR-programmet er inspireret af de såkaldte fire noble sandheder i buddhismen:

1. Menneskelig lidelse (*dukkha*) er et universelt menneskeligt grundvilkår.
2. Årsagerne til *dukkha* ligger i os selv: tilknytning, modvilje og vildfarelse.
3. Det er muligt at befri sig fra de selvpåførte lidelser.
4. Den fjerde sandhed består i, hvordan man befrier sig fra disse selvpåførte lidelser via *The Noble Eightfold Path* – en systematisk tilgang til at ophæve lidelse og uvidenhed og dermed til befrielse (Kabat-Zinn 2005, s.138).

Mindfulness meditation bliver dermed en form for 'befrielsespraksis' – en befrielse fra sit eget sinds tyranni.

En grundlægende opfattelse inden for mindfulness er, at vi på trods af problemer og lidelser er 'hele' og samtidig, at vi er en del af en større helhed. Dermed er det en basal holdning, at der er mere godt end dårligt ved et menneske. Fokus er på helhed, mennesket som helhed, og ikke blot på et dårligt knæ, og via sin egen oplevelse af helhed er det en af underviserens fornemste opgaver at hjælpe kursisterne til at sanse denne helhed i sig selv.

At holde blikket fast på smerten (i bred forstand) i stedet for at vende sig bort fra den er ligeledes en central del af MBSR-programmet. Eller sagt på en anden måde:

At acceptere eller forlige sig med smerten, når man ikke kan flytte sig fra den eller ændre på den, er det, der tjener en bedst. Derfor er et citat, der ofte anvendes i MBSR, et citat af Rumi, sufi-poeten fra middelalderen: "Se ikke væk, hold blikket fast på det sårede sted. For det er der, lyset kan komme ind." Her kommer medfølelsen ind i billedet, for det er afgørende, at man holder blikket fast på det sårede sted med medfølelse og venlighed over for sig selv.

Eller som Lone Fjorback³ beskriver dette i sin bog, *Må jeg hjælpe dig?*: "Der er øvelser, der viser os, hvordan vi kan acceptere os selv, forholde os direkte til lidelse og stoppe med at løbe væk fra de smertefulde aspekter af livet. Øvelserne viser os, hvordan vi med åbent hjerte møder livet, som det er." (Fjorback 2015, s.147).

En venlig, medfølelse accept er således helt central i programmet. Omvendt: Det, der bl.a. skaber lidelse og modarbejder nærvær, er en kamp eller stræben for, at du skal være anderledes, end du er lige her og nu. Det er vigtigt at bemærke, at accept ikke er lig med resignation og accept ved dette lille ordsprog: *Don't give up; give over*. Dermed er nøgleordene i MBSR-programmet: observér og en venlig, medfølelse accept.

DEFINITIONER PÅ MEDFØLELSE

Det engelske ord *compassion* stammer fra det latinske *compati*: at lide med.⁴ Dette indebærer, at man vover at

³ Lone Overby Fjorback er ledende overlæge ved Dansk Center for Mindfulness, Århus Universitetshospital, ph.d. og CFM certificeret MBSR-lærer.

⁴ Det danske 'med-lidenhed' er umiddelbart en direkte oversættelse. Det danske 'med-følelse' har imidlertid en betydning, der kommer nærmere *compati*, idet 'medlidenhed' har fået en klang af 'offergørelse'

”Medfølelse er evnen til at åbne sig for lidelse og ønske at helbrede den.”

Dalai Lama

”Compassion in its purest form arises out of the perception that no one is separate from us.”

Sally Kempton

”Jo dybere mudder, jo smukkere blomstrer lotusblomsten.

Buddhistisk chant

”The solution is not a fix. This is the beauty of mindfulness. It’s not about fixing what’s broken. It’s discovering that nothing is broken.

Jon Kabat-Zinn

nærme sig, at komme tæt på lidelse. Generelt, skriver psykolog Paul Gilbert og buddhistisk munk Choden, defineres medfølelse som det at være sensitiv i forhold til egne og andres lidelse samtidig med et dybtfølt engagement for at forhindre eller lindre lidelse. Dette indebærer to mentale evner: 1) at være åben over for lidelse, ikke at lukke den ude, 2) at gøre noget for at lindre lidelse. Dette forbindes til evner som at være venlig, forstående, omsorgsfuld, empatisk og motiveret til handling. Og disse evner kræver, at man er i stand til at være nærværende og accepterende i stedet for at modarbejde lidelsen (Gilbert & Choden 2013).

Feldman og Kuyken definerer medfølelse på lignende vis: Medfølelse er en orientering i sindet, der anerkender smerte og smerters universalitet i menneskelig erfaring og kapaciteten til at imødekomme den med venlighed, empati, sindsro og tålmodighed. Medfølelse, siger de endvidere, er en mangfoldigt struktureret respons på smerte, sorg og angst, som inkluderer venlighed, empati, generøsitet og accept, mod, tolerance og sindsro – alle kvaliteter, som kan trænes (Feldman & Kuyken 2013, s.144-145).

Antropolog og buddhistisk roshi⁵ Joan Halifax har viet sit liv til at arbejde med at ud-danne sundhedsprofessionelle til at være med døende mennesker på en nærværende måde. Og her er medfølelse helt central – medfølelse med den døende, men også med sig selv som sundhedsprofessionel. I forbindelse med dette arbejde har hun udarbejdet en model, som hun kalder en

af den lidende i modsætning til medfølelse, som indebærer et mere neutralt: føle/liide med.

⁵ Spirituel leder af et buddhistisk fællesskab.

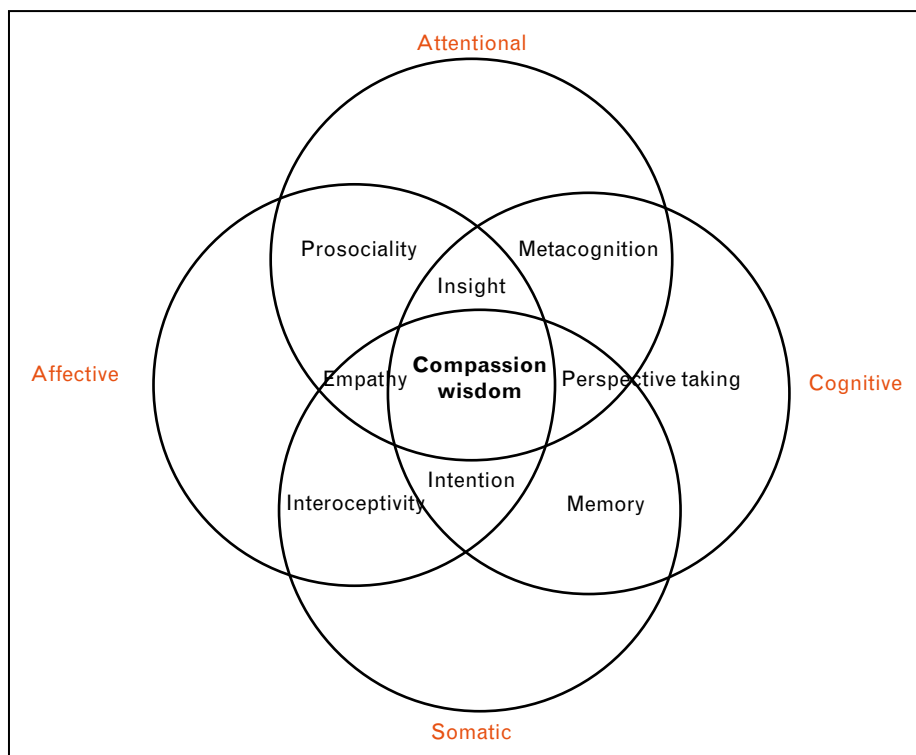
heuristisk model for *enactive*⁶ medfølelse. Jeg vil her gå lidt mere i dybden med denne model, dels fordi den er definerende for, hvordan Halifax opfatter medfølelse, dels fordi den på glimrende vis forbinder medfølelse med de evner, man træner i mindfulness meditation.

Medfølelse er ovenfor defineret som den følelse, man oplever, når et andet menneskes lidelse berører en, og man ønsker at lindre dette menneskes lidelse. Denne definition har imidlertid sine begrænsninger, mener Halifax. Hvis man antager, at medfølelse er *enactive*, kan det siges at være en proces snarere end et bestemt træk, som kan trænes som en muskel; en proces, som opstår ud fra interaktionen af nogle ’non-compassion’ processer.

Halifax’ model (fig. 1 næste side og fig. 2 på side 10) indeholder tre gensidigt afhængige erfaringsbaserede tilstande, som fremmer medfølelse. De er: 1) A/A akse som fører til attentionel og affektiv balance, 2) I/I akse som relaterer til kultivering af intention og indsigt og 3) E/E akse eller ’embodied’ (kropsliggjorte) og engagerede processer. Disse domæner kan ikke adskilles, ligesom de heller ikke kan adskilles fra de sociale, kulturelle og miljømæssige omgivelser.

Den første del af A/A akse har at gøre med *opmærksomhed*. For at anerkende andres eller egne lidelser, må man have kultiveret at holde sin opmærksomhed fokuseret. I den buddhistiske tradition og dermed også i MBSR-programmet trænes opmærksomhed ofte ved at bruge fysiologiske processer som anker for bevidstheden.

⁶ *Enactive* betyder læring gennem handling. Da jeg ikke kan finde en dækkende dansk oversættelse, bibeholder jeg det engelske ord.



Figur 1. Halifax' model over *enactive* medfølelse som en fremspirende proces, der opstår som resultat af interaktion mellem elementer af et komplekst selvjusterende system.

den, fx opmærksomhed på åndedrættet, yogastillinger, kontakten med puden, stolen eller gulvet. Denne evne til at være 'tuned' ind på sine egne kropslige sansninger, siger Halifax, øger ens evne til at tune ind på andres somatiske og følelsesmæssige tilstande. Dermed kan denne træning blive basis for udvikling af empati og medfølelse. Mindfulness meditation fører endvidere til mindre modtagelighed over for følelsesmæssige ubalancer, og ens evne til at opfatte virkeligheden, fx lidelse, på en mindre identificerende måde styrkes (Halifax 2012).

Den anden del af A/A akse handler om det *følelsesmæssige*. Venlighed og *sindsro* er essentielle processer forbundet med medfølelse og udgør en vigtig del af processen

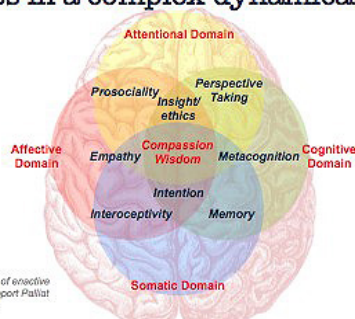
enactive medfølelse. Venlighed er at 'læne sig' mod en anden eller sig selv med en følelse af ømhed; og *sindslige* vægt, som øges via mindfulness meditation, udgør den stabile basis, som understøtter venlighed.

I/I akse refererer til de *kognitive dimensioner* og inkluderer *intention* og *indsigt*. Intentionen om at lette lidelse er som nævnt et af de definerende træk ved medfølelse. Desuden kan I/I akse understøtte *indsigt* i distinktion mellem selv og anden – et andet nøgletræk i forbindelse med medfølelse. Ved ikke at smelte 'selv' sammen med den 'anden' bevares subjektets autonomi. Derudover er *indsigt* i foranderlighed og *samhørighed* essentiel for medfølelse såvel som for forståelsen af, at alle skabninger ønsker at være fri for lidelse og ønsker

glæde. På denne måde spiller I/I akser en rolle i *enactive* medfølelse.

Den tredje akse er forbundet med kropslige oplevelser og *engagement*. *Embodiment* eller kropsliggørelse er kilden til sansningen af den andens lidelse, hvor den andens oplevelser føles, som om det skete i ens egen krop. E/E akser bliver dermed midlet til at understøtte de intersubjektive processer, som er forbundet med medfølelse. På den måde kan man betragte *embodiment* som dannende et fundament for medfølelse (ibid.)

Map of Compassion is an emergent process in a complex dynamical system



Halifax J. A heuristic model of *enactive* compassion. *Curr Opin Support Palliat Care* 2012; 6 (2): 228-235.

Figur 2.

Ud fra denne beskrivelse af processerne omkring medfølelse mener Halifax, at man ikke direkte kan træne i medfølelse *per se*, og det er en vigtig pointe. Medfølelse er en *enactive* proces, som opstår via interaktion af de nævnte processer – evner, som alle kan trænes, og som alle trænes i mindfulness meditation. Opsamlende kan siges, at de alle grundlæggende taler om det samme: medfølelse som bestående af en række andre følelsesmæssige kapaciteter, som alle kan trænes, og som trænes i mindfulness, og især Halifax forklarer ud fra sin processuelle forståelse, hvordan de understøtter hinanden.

LIDELSE, MEDFØLELSE OG HELBREDELSE

Medfølelse er, som vi har set, central for helbredelse. "Suffering I teach, and the way out of suffering," var Buddhas grundlæggende læresætning. Han illustrerede dette med analogien om de to pile. Lidelse består i, at vi bliver ramt af to pile. Den første pil, der rammer os, symboliserer selve sygdommen, smerten, døden etc. Den anden pil symboliserer vores tanker og følelser omkring lidelsen, fx modstand mod sygdom, smerte, død. Disse tanker har en tendens til at forstærke sig selv og blive til en lukket, reaktiv og negativ spiral. Vi kan frigøre os fra den anden pil, men det kræver mod til at åbne sig for lidelsen og omfavne den med medfølelse. Helbredelse i bred forstand implicerer, som også læge og forfatter Naomi Remen påpeger, ikke nødvendigvis, at smerten fikses eller forsvinder.⁷ Helbredelse består ofte i en blid, medfølelse opløsning af modstand og modvilje, som netop holder os fast i lidelse.

Kabat-Zinn har som nævnt beskrevet helbredelse som "coming to terms with things as they are" (Kabat-Zinn 2005). Det vil igen sige, at det at forholde sig til lidelse med sindsro og medfølelse er en del af en helbredelsesproces. Og for at forlige sig med 'tingene, som de er', er det en stor støtte at have en erkendelse af, at man ikke er alene med sin lidelse, at lidelse er et universelt menneskeligt vilkår, og at man bl.a. på den måde er forbundet med alt levende.

SAMHØRIGHED OG HELHED: BASIS FOR LINDRING AF LIDELSE OG MEDFØLELSE

Samhørighed og helhed er det mest fundamentale i vores natur som levende væsener, skriver Kabat-Zinn. Ligeledes, hvor mange ar vi har, er vores iboende helhed altid til stede og tilgængelig (Kabat-Zinn 1990, s.161-

⁷ Naomi Remen forklarer om forskellen på at 'fikse' og at 'tjene' andre. At fikse indebærer en hierarkisk relation i og med, man forestiller sig, at man som fx læge kan fikse patienten, og dermed sætter man sig selv over patienten og undervurderer samtidig patienten. I modsætning hertil indebærer det at tjene andre en respekt for patienten og hendes lidelse, som måske ikke kan og ikke skal 'fikses' (Remen 1996).

62). Mindfulness kan hjælpe mennesker til at se, sansе og tro på denne helhed, som kan hjælpe dem til at hele de sår, som er opstået ud fra at føle sig som isolerede individer; til at opdage helheden og samhørigheden inde i sig selv. Og som nævnt er det mindfulnesslærerens opgave kropsliggøre denne helhed.

Også Santorelli taler om, at vi kan være *shattered but still whole*. Vores begrænsede syn på os selv, skriver han, som isolerede individer, adskilte fra andre mennesker og naturen, får os til at føle os utilstrækkelige, og det virker angstprovokerende. Mindfulness er en befrielsespraksis, en befrielse af sind og hjerte. En praksis, hvor man går fra fokus på isolation til fokus på helhed; en helende praksis. Når vi rører noget dybere i os selv, noget mere fundamentalt, når vi føler os forbundne og hele – disse øjeblikke er helbredende på et dybt niveau og kan igangsætte en omfattende transformation (Santorelli 1999, s.120).

KONKLUSION

Medfølelse opstår således ud af en erkendelse og oplevelse af vores dybeste forbindelse til alt liv. På et basalt niveau handler ubehag og lidelse dermed om, at vi opfatter os som adskilte fra helheder, og omvendt er det oplevelser af samhørighed med alt liv, som styrker og heler os.

Opsamlende kan man med Feldman & Kuyken sige, at medfølelse er begyndelsen på at blive ven med det, der før blev afvist. Medfølelse begynder med opdagelsen af evnen til at være med lidelsen og modstanden mod den og omfavne den med venlighed, varme og samhørighed (Feldman & Kuyken 2013, s.145). Dette er en integreret del af MBSR-programmet.

Vi kan måske opleve øjeblikke af naturlig medfølelse, som når vi fx holder et barn, som lider. Det er dyrebare øjeblikke, hvor adskillelsen mellem selv og andre blødes op. Men som det fremgår af artiklen, behøver disse øjeblikke ikke være tilfældige. Man kan lære at vende sit sind og sit hjerte mod medfølelse.

LITTERATUR

- Bloom, Pamela: *The Power of Compassion*. Hampton Roads Publishing Company 2010.
- Csordas, Thomas: *The Sacred Self. A Cultural Phenomenology of Charismatic Healing*. University of California Press 1994.
- Feldman, Christina & Willem Kuyken: *Compassion in the landscape of suffering*. In: Williams, M & J. Kabat-Zinn (eds): *Mindfulness. Diverse Perspectives on its Meaning and Applications*. Routledge 2013.
- Fjorback, Lone Overby: *Må jeg hjælpe dig? Fri af depression*. Gad 2015.
- Gilbert, Paul & Choden: *Mindful Compassion. Using the Power of Mindfulness and Compassion to Transform Our Lives*. Constable & Robinson 2013.
- Halifax, Joan: *A Heuristic Model of Enactive Compassion*. *Curr Opin Support Palliat Care*. 2012 Jun;6(2):228-35.
- Kabat-Zinn, Jon: *Full Catastrophe Living. Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Delta Trades Paperbacks 1990.
- Kabat-Zinn, Jon: *Coming To Our Senses. Healing Ourselves and the World Through Mindfulness*. Piatkus 2005.
- Remen, Rachel Naomi: *In the Service of Life*. *Noetic Sciences Review*, vol 37, 1996.
- Santorelli, Saki: *Heal Thy Self. Lessons on Mindfulness in Medicine*. Three Rivers' Press 1990.
- Weber, Max: *The Protestant Ethic and the Spirit of Capitalism*. Harper Collins 1991 (1930).



Ann Ostfeld-Rosenthal har en ph.d. i medicinsk antropologi og har bl.a. forsket i ritualer, alternativ behandling, patienter med funktionelle lidelser, cancerpatienter, placebo og behandler-patient relationen. Er uddannet til MBSR (Mindfulness Baseret Stress Reduktion) lærer ved Aarhus Universitet med speciel interesse for medfølelsesdelen af MBSR-programmet.