

# Innhold

Forord .....	9
Innledning.....	11
Mindfulness i psykologisk behandling .....	11
Kapittel 1	
Hva er mindfulness? .....	15
Mindfulness som bevissthetstilstand.....	20
Mindfulness og erfaringsaspekter .....	22
Mindfulness på handling og samhandling .....	26
Hva mindfulness ikke er: myter om mindfulness .....	27
Mindfulness – ikke noe nytt .....	30
Kapittel 2	
Hvordan praktisere mindfulness? .....	31
Noen sentrale øvelser .....	34
Å møte tankevandring og ubehag under øvelsene.....	39
Kapittel 3	
Mindfulness som perspektiv på lidelse og lindring .....	43
Mentale prosesser til grunn for lidelse og lindring .....	44
Mindfulness som eksistensiell forståelsesramme.....	47
Kapittel 4	
Mindfulness innenfor ulike psykologiske behandlingsmodeller ..	51
Vestlig psykoterapi møter en østlig psykologi .....	52

Fremveksten av strukturerte og empirisk forankrede mindfulness-programmer . . . . .	55
Akseptperspektivet i kognitiv atferdsterapi. . . . .	58
Er den «tredje bølgen» ny? . . . . .	60
Mindfulness i psykodynamisk, humanistisk og integrativ psykoterapi . . . . .	62
<b>Kapittel 5</b>	
Forskning på mindfulness . . . . .	65
Mindfulness under lupen . . . . .	66
Hvordan studere virkningsmekanismer i mindfulness-basert behandling? . . . . .	69
Hvordan få kunnskap om hvem mindfulness virker for? . . . . .	74
Mindfulness i møtet mellom tradisjon og vitenskap . . . . .	75
<b>Kapittel 6</b>	
Mindfulness-basert arbeid i grupper . . . . .	77
Form og innhold . . . . .	79
Formelle øvelser . . . . .	80
Uformelle øvelser – mindfulness i hverdagen . . . . .	82
Dialogisk psykoedukasjon . . . . .	83
Instruktørrollen . . . . .	84
Å strukturere gruppen . . . . .	84
Å instruere øvelser . . . . .	85
Formidling av kunnskap om mindfulness . . . . .	87
Utforskning av deltakernes erfaringer – «mindful inquiry» . . . . .	91
Å arbeide med reaktivitet og sterke følelser . . . . .	94
Den eksistensielle dimensjonen . . . . .	95
<b>Kapittel 7</b>	
Mindfulness i psykoterapeutisk praksis – et eksistensielt perspektiv på lidelse, helse og vekst . . . . .	97
Mindfulness skjer naturlig og er en del av all god psykoterapi . . . . .	98
Anvendelse av mindfulness i psykoterapi . . . . .	100
Du må ha kommet til et sted før du kan dra videre. . . . .	101
Å kunne være vennlig til stede med hele livet – smerten også. . . . .	103
Å gå i stykker uten å falle fra hverandre . . . . .	103
Medfølelse og selvmedfølelse . . . . .	104
Å hjelpe pasienten å være åpen for egen erfaring . . . . .	107

## Kapittel 8

Mindfulness i den terapeutiske relasjonen. . . . .	109
Forskning på gunstige relasjonsfaktorer og terapeutegenskaper	110
Den kloke terapeuten. . . . .	112
Å være oppmerksom på hva som skjer i egen kropp og hva som vekkes når man lytter . . . . .	113
Å rette oppmerksomhet mot klientens opplevelse – å prøve å forstå uten å tro at en vet . . . . .	114
Oppmerksomhet på relasjonen – du ser kun dansen når du ser begge dansepartnere. . . . .	115
Oppmerksomhet på en verden som blir felles – å se utover landskapet sammen . . . . .	117
Verdien av et fleksibelt fokus. . . . .	118
Terapiens relasjonsetikk. . . . .	118

## Kapittel 9

Å bruke mindfulness-øvelser i psykoterapi . . . . .	123
Å instruere mindfulness . . . . .	124
Noen tips for den som skal instruere mindfulness i psykoterapi	126
Traumer – å igjen kunne bli hjemme i egen kropp og eget sinn	127

## Kapittel 10

Mindfulness og stress . . . . .	131
Mindfulness, emosjonsregulering og selvmedfølelse . . . . .	139
Mindfulness og fortolkninger. . . . .	141
Mindfulness og autonomi . . . . .	143
Kan mindfulness hjelpe oss å forholde oss til stress som noe normalt og adaptivt?. . . . .	145

## Kapittel 11

Mindfulness ved tilbakevendende depresjon. . . . .	147
Tilbakevendende depresjon – et cognitive science-perspektiv .	149
Kan mindfulness hjelpe? . . . . .	152
Forebygger MBCT depressive tilbakefall? . . . . .	154
Hva viser forskningen om mekanismer til grunn for MBCT-programmets effekt? . . . . .	155

## Kapittel 12

Mindfulness og angstlidelser . . . . .	159
Et mindfulness-basert perspektiv på angstlidelser. . . . .	161
Mindfulness og kognitive prosesser. . . . .	162
Mindfulness og emosjonsregulering . . . . .	164
Mindfulness og unngåelsesatferd. . . . .	164
Mindfulness i det kliniske arbeidet med angstlidelser . . . . .	165
Forskning på mindfulness-baserte intervensjoner for angstlidelser. . . . .	170

## Kapittel 13

Når mindfulness blir hype – utfordringer og veier videre. . . . .	173
Mindfulness-bølgen i kontekst. . . . .	174
Mindfulness i helsefagene – fritt frem eller kompetansedrevet?	175
Mindfulness-basert behandling må forankres i fag og struktur.	176
Gode populariseringer og problematisk populærpsykologi. . . .	179
Rammer og strukturer for kvalifisering. . . . .	180

Referanser . . . . .	183
----------------------	-----

Stikkord . . . . .	202
--------------------	-----

# Forord

Denne boka er resultatet av en langvarig dialog mellom oss forfatterne om bruken av mindfulness i psykologisk behandling og klinisk forskning. Vi kommer fra ulike felt innen psykologifaget og har til dels ulike innganger til psykoterapi og psykologisk behandling, men vi har det til felles at vi alle bruker mindfulness i vårt arbeid. Vi praktiserer mindfulness-meditasjon selv og deler erfaringen med det som en kilde til personlig vekst og faglige muligheter. Mindfulness som perspektiv og praksis har utfordret, endret og beriket vår måte å nærme oss psykologiske fenomener på – både i forståelsen av psykiske problemer og menneskelige vekstmuligheter, og i det konkrete møtet med pasienter.

Vi vil gjerne takke vår redaktør ved Universitetsforlaget, Mariann Bakken, for hennes innsiktsfulle innspill både til skriveprosess og innhold underveis. Ikke minst takk til kolleger i Bergen, Oslo og Oxford som på ulike vis har stimulert til en nysgjerrig og kritisk utforskende tilnærming til dette feltet.

Mindfulness er i sterk vekst i Norge. Vi håper denne boka vil kunne komme til nytte for alle som ønsker å forstå mer om bruken av mindfulness i psykologisk behandling. Ønsket vårt er at boka kan stimulere til en edruelig dialog rundt mulighetene mindfulness åpner opp, både for behandlere og pasienter.

Oslo, april 2014

*Per-Einar Binder, Bergljot Gjelsvik,  
Even Halland og Jon Vøllestad*