

MANGFOLDIGHED

Den amerikanske professor i psykologi Luis Cozolino skriver i sin bog *Why therapy works: "Psychotherapy provides us with opportunity to make our unconscious conscious, creating a platform for the exploration of our maladaptive illusions."* (2016 p.16). Ifølge Cozolino virker terapi især derved, at terapien skaber en platform, hvor dele af vores ubevidste bliver bevidst, og klienten får mulighed for at se nærmere på sine illusioner.

Hvordan skal en forskningsmetode til fordybelse i hele det mangfoldige psykoterapeutiske felt se ud? Jeg foreslår, som en blomsterbuket med mange forskellige farver. Målet bør ikke være en ensretning af undersøgelsesmetoder, men tværtimod en større mangfoldighed. Jo større åbenhed, jo flere videoer, interviews og rapporter, des større viden vil vi få. Det vil kræve kreativitet og mod til at stå op i mod Cochrane, som er nyttigt inden for dele af det sundhedsfaglige område, men som slet ikke kan rumme noget så spillevende og vidunderligt komplekst som psykoterapi.

Mette Hind

Kunstterapeut med praksis i Fredericia
Cand.phil. i pædagogik, MPF.

KILDER

Alvesson, M, D Kärreman: At arbejde med mysterier og sammenbrud: Empirisk materiale som kritisk samtalepartner i teoriudvikling. I: Järvinen, M og N Mik-Meyer (red.): *Kvalitative metoder i et interaktionistisk perspektiv*. Hans Reitzels Forlag 2005.

Cozolino, L: *Why therapy works. Using our minds to change our brains*. WW Norton & Co 2016.

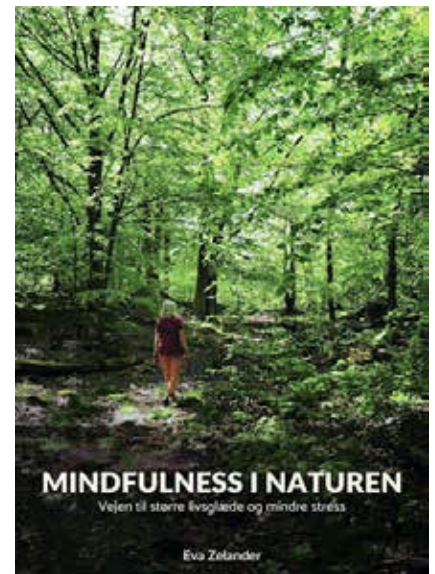
Dahler-Larsen, P: *Kvalitetens beskaffenhed*. Syddansk Universitetsforlag 2008.

Drivholm, L. Schou: *Hvis du begynder at opføre dig politisk korrekt, er du pr. definition ikke videnskabsmand længere*. Information 19.11.2018.

Hjort, K: *Evidens – hvorfor er det nu så indlysende? – om nye styringsvidenskaber og nye styreformer i dansk uddannelsespolitik*. Dansk Pædagogisk Tidsskrift nr. 2 2006.

Sebens, B: *Praksisbaseret evidens og Feedback Informed Treatment. Noget for psykoterapeuter?* Tidsskrift for Psykoterapi nr. 2 2018.

LEVENDE OG PRAKSISNÆR



Eva Zelander: *Mindfulness i naturen*. Illustreret. Forlaget Pressto 2018. 254 sider, kr. 299.

Den bedste vurdering af en bog må være at have anvendt den på egen krop ud fra det formål, den er skrevet for. Således bragte jeg Eva Zelanders nye bog *Mindfulness i naturen* med mig på en fem dages mindfulness stilhedsretræte på det smukke Helgenæs, hvor jeg og min kollega underviste en gruppe deltagere i netop mindfulness i naturen. Deltagerne havde meldt sig til retræten typisk på grund af symp-

tomter på stress, angst, depression, kroniske smerter og andet. Retræten var bygget op som en traditionel Vipassana retreat, hvor afholdelse fra ydre distraktioner danner grobund for ro og klarhed i krop og sind gennem daglig praksis af siddende og gående meditation i, hvad den vietnamesiske Zenmunk Thich Nhat Hahn kalder for "den hellige stilhed".

Som certificeret og erfaren underviser i mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR) var det som udgangspunkt indlysende for mig som fagperson at dykke ned i denne nye bog, som måske kunne give mig en ny faglig inspiration til min egen undervisning. Og dette må jeg sige, at bogen har levet op til.

Bogen er et stort vævet tæppe af gode øvelser, som er nemme at integrere i den undervisning, man enten som mindfulness underviser formidler til andre, eller man som mindfulness praktiserende selv kan anvende. Den henvender sig til både formidleren og den praktiserende.

Med en baggrund som psykoterapeut MPF, mindfulnessinstruktør, landskabsarkitekt og skaber af naturlegepladser ved Eva Zelander alt om, hvad der virker fremmende for vores sundhed og trivsel ved at opholde os i og indtage naturen. Hun giver gavmildt ud af sine mange erfaringer og store viden om alt fra haveterapi til japansk skovbad og krydrer med sine egne personlige fortællinger og gode cases fra deltagere på sine kurser, hvilket gør bogen levende og praksisnær. På saglig og lettilgængelig vis forklarer forfatteren del 1 baggrunden for den vestligt inspirerede mindfulness, særligt ud fra det mest anerkendte

program MBSR, grundlagt af Jon Kabat-Zinn, men da der efterhånden er skrevet så meget om stressforebyggelse med mindfulness og evidensen for mindfulness interventioner til forskellige populationer, er det ikke her, at bogen gør sig særligt gældende.

Det er derimod de mange flotte illustrationer, digte, citater og anvendelige øvelser i del 3, der gør bogen levende og troværdig og særdeles inspirerende til egen praksis. Et for mig ukendt citat af Halvdan Rasmussen vækkede særligt forundringens glæde:

Noget om kraft
Jeg tror, han danser i altings hjerte.
Jeg tror, han hviler i altings vækst.
Og alle underes under er det,
At han er ordløs og altings tekst.
Han er i spurvenes sang i hækken,
I solsortfløjt og i hundeglam.
Og hvis du lytter til tudsens kvækken
Og lammets brægen, så er det ham.
(vers 3 s. 114)

Hvad der også vækkede genklang i mig som psykoterapeut ved at læse bogen var måden, hvorpå forfatteren beskriver mindfulness som en tilknytning. Det betyder, at når noget giver mening for os, og vi føler os forbundne, virker det direkte beskyttende på vores helbred. Det leder tankerne over på tilknytningsteoriene af fx Bowlby, der beskriver vores evne til tilknytning som helt essentiel for vores overlevelse. At knytte sig til og føle sig forbundet med naturen er en anden måde at finde en "sikker base", som har dybe helende kræfter i sig selv. Når vi knytter os til naturen eller finder ind til det, som forfatteren kalder "haven som det trygge sted", er det en vej til heling og vækst.

De udvalgte afprøvede øvelser føltes naturlige at anvende i deres sprogbrug, form og indhold. At sidde der og nærmest høre græsset gro på en lille skrå bakke med udsigt over retreat centeret sammen med en gruppe deltagere på fjerdedagen i stilheden og guide ud fra nogle udvalgte øvelser i bogen var en virkelig fin og helt igennem autentisk oplevelse. Det gav mig selv som mindfulness retræteleder nogle nye vinkler, der blev afprøvet og virkede som åbninger for opdagelsen og oplevelsen af samhørigheden med skønheden såvel indeni som uden på os selv.

At spejle ud over havet og den skyfri lyseblå himmel ved Helgenæs og høre bølgerne brus og opleve kontakten og samhørigheden med gruppen og naturen er lige præcis det, mindfulness i naturen åbner op til. Oplevelsen af, at der er noget, som er meget større end os selv, og hvad der overhovedet kan begribes, og i den oplevelse mærke frigørelsen fra vores eget fængsel af vanemæssige narrativer, tanker og følelser om 'lille mig, mit og mine'.

Kort sagt har Eva Zelander skrevet en helt igennem relevant, grundig, vel-formuleret og smuk bog, der når langt omkring mindfulness som en praksis, der egner sig til blive kultiveret i naturen. Jeg håber derfor, at mange må få gavn og glæde af denne bog, såvel fagpersoner som mindfulness praktiserende og i det hele taget alle naturelskere.

Rikke Braren Lauritzen
Psykoterapeut, certificeret mindfulness/MBSR og retræteleder