

Synopsis om bogen *Mindfulness og yoga i helingen af PTSD*

I bogen *Mindfulness og yoga i helingen af PTSD*, beskrives hvordan mindfulness og yoga med succes kan anvendes i behandlingen af post traumatisk stressforstyrrelse (PTSD). Dette gøres ud fra inddragelse af relevant teori og forskning samt praksisnære kliniske eksempler.

Indledningsvist gennemgås PTSD med afsæt i diagnosens hovedsymptomer. Her slås et slag for hvordan symptomerne på PTSD – fænomenologisk betragtet – kan udlægges som psykiske og kropslige udtryk der på forstyrrende vis griber ind i den traumatiseredes evne til at være nærværende.

At være traumatiseret har ifølge Ivan Højgaard Hansen nemlig ligheder med det at befinde sig i en boble, hvor fortidens traume hele tiden blander sig med det levede liv. Herved bliver den traumatiseredes opmærksomhed fikseret i fortiden - med det resultat - at vedkommende afskæres fra de sider af tilværelsen der alene kan tilgås på baggrund af et åbent og opmærksomt nærvær.

Det er her at mindfulness i kombination med de kropslige øvelser fra yogaen kommer ind i billedet. Ikke kun som en disciplin på yogamåtten, men som en livspraksis til skabelse af et solidt nok fundament til at imødekomme den kompleksitet af psykiske udfordringer som kan opleves i kølvandet af voldsomme hændelser. Det fremgår herunder hvordan mindfulness kan bruges til at hjælpe den traumatiserede ud af den særlige form for grubleri, der fastholder psyken i fortiden.

At slippe grubleriet beskriver forfatteren som en proces, der blandt andet går ud på, at åbne ens sansning op for det nu som "altid allerede er" – i Heideggersk forstand. Det altid allerede her-og-nu, er nemlig stedet hvor vi hele tiden fødes ind i verden - og således også stedet - hvor kimen til forandring og eksistentiel fornyelse ligger lige for.

Bogen er altså på én og samme gang pragmatisk og teoretisk funderet, med vandringer ud i det fænomenologiske og eksistentielle rum hvori det tydeliggøres, hvordan vores opmærksomhed er bindeleddet for samhørighed og resonans med verden. En af pointerne er her, at mindfulness giver mulighed for at genskabe en mere autentisk følt samhørighed med verden igen, ved blandt andet at forankre opmærksomheden i det umiddelbare og banale.

Videnskabsteoretisk bygger bogen bro mellem psykologien i mindfulness, fænomenologiske og eksistentielle perspektiver samt biologisk psykologi; med inddragelse af viden om traumers påvirkning af hjernens eksekutive funktioner, hukommelsessystemer og det autonome nervesystem.

Overordnet set har bogen et eksistentielt sigte, nemlig, at lære den traumatiserede at vende tilbage til livet igen med dybe eksistentielle kvaliteter som nærvær, ro og psykologisk fleksibilitet. Der ligges bestemt ikke op til noget quick fix. Snarere tvært imod understreges det gang på gang hvor vigtigt en rolle disciplin, vedholdenhed og fordybelse har på vejen dertil.