

Anmeldelse av boken ”Kunsten i tilstedeværelse” ved Anne Gerd Samuelsen

Litteraturen vedrørende oppmerksomhetstrening (OT) (”mindfulness” på engelsk) er raskt økende, også i Norge. Forfatteren har valgt betegnelsene tilstedeværelse og oppmerksomt nærvær. Vi er alle tilstede et eller annet sted, men OT sikter på å la oss være *bevisst* tilstede her og nå, i nuet. Tilstedeværelse har en positiv effekt på omgivelsene, på samme måten som stress er smittsomt.

Dette emnet er meget aktuelt fordi de fleste av våre problemer skyldes mangel på oppmerksomhet. Alle ønsker vel at deres tannlege eller taxisjåfør er oppmerksom! Når vi ikke er mentalt tilstede i livet kan vi neppe forvente mange meningsfulle og lykkelige stunder. Og motsatt, når vi er oppmerksomme, øker kvaliteten av alt vi gjør og opplever. Det er vitenskapelig dokumentert at metoden er et effektivt hjelpemiddel for å håndtere stress.

Det er skrevet mye om OT/”mindfulness” relatert til stress, angst, smerter, depresjon og sykdom. Det er forfatterens fortjeneste at hun har valgt å anvende denne metoden for å utvikle bedre kommunikasjon mellom mennesker, noe som er viktig ikke bare i næringslivet men overalt der mennesker møtes. God kommunikasjon kan forebygge mange konflikter og problemer. Det er logisk at kommunikasjonen mellom mennesker blir bedre når de er nærværende. Du kan ikke få kontakt med et menneske som er fraværende. Med OT øver vi på å være mentalt tilstede med det vi gjør. OT er en selvutviklingsmetode gjennom bevisstgjøring. Gjennom selvobservasjon får vi bedre selvinnsett og det er nødvendig for å kunne utvikle sosial og emosjonell intelligens (EQ). Mennesker med en viss EQ har empati og samarbeidsevne, nyttige egenskaper for å kunne bygge broer.

Teksten er levende også fordi den er krydret med relevante eksempler og anekdoter fra dagliglivet. Leseren blir også stadig invitert til å stoppe opp og reflektere over vesentlige faktorer som kan redusere unyttig stress og øke livskvalitet, selvinnsett og kommunikasjonsevne. Vi blir også oppmuntret til å delta i praktiske øvelser som har den samme hensikten.

Boken egner seg godt til selvstudie for både nybegynnere og viderekommende. Instruktører i stresshåndtering, kommunikasjon og konfliktforebygging kan også finne inspirasjon i hvordan kunnskap innen dette fagfelt kan formidles på en god måte. Jeg regner med at mange lesere blir inspirert til å finne ut mer om OT som livsstil.

Forfatter Anne Gerd Samuelsen er opprinnelig psykiatrisk sykepleier og helsesøster og har hovedfag i helsefag (cand.san). Dessuten har hun studert ved BI fagene ledelse, økonomi og organisasjonspsykologi. Hun er også utdannet instruktør i livsstyrketrening, konfliktmegling og oppmerksomhetstrening (OT). Jeg har samarbeidet med henne i kurssammenheng og vet derfor av egen erfaring at hun er en dyktig og underholdende foredragsholder. Også i denne boken formidler hun mye interessant kunnskap, men hun er på sitt beste når hun skriver om sine personlige erfaringer både som privat person og instruktør.

Andries J. Kroese, dr. med.

Professor emeritus, lærer i oppmerksomhetstrening og forfatter av flere bøker om dette emnet.