

Bogen *Hverdagens små mirakler*, der er udkommet på dansk i en revideret udgave, er skrevet af Myla og Jon Kabat-Zinn på baggrund af et helt liv sammen med tre børn, der nu i mellemtiden er blevet voksne. Der ikke er tale om en romantisering af familielivet, men det er tydeligt, at forfatterne betragter forældreopgaven som en velsignelse jævnfør bogens titel, der på engelsk er *Everyday Blessings*.

Forfatterne starter med at skitsere den udfordring og opgave, der følger med det at blive forældre. Udgangspunktet er ikke teoretisk, men baseret på levet liv og praktisk erfaring, og der bliver ikke lagt skjul på, at forældreopgaven er en af de mest krævende og stressende forpligtelser, et voksent menneske kan påtage sig. Ingen tvivl om det. Ikke desto mindre er det også en af de mest meningsfulde og givende. Bogens grundlæggende tese er, at den bevidsthedsindstilling, hvormed den enkelte forældre møder de mange udfordringer, der følger med opgaven, er en nøgle til et skatkammer af muligheder for personlig vækst og modning, læring og indsigt. Samtidig løfter forældrene en vigtig kollektiv opgave, eftersom den sociale læring, der sker i familien, herunder oplevelsen af grundlæggende værdier, egen-identitet, ansvar og samhørighed med andre, kan betragtes som et fundament af kompetencer, der senere, når barnet træder ind i de voksnes rækker, bliver et væsentligt bidrag til samfundet og verden.

Mindfulness handler i bund og grund om to ting, nemlig bevidsthed og relationalitet. Nærmere beskrevet evnen til at være bevidst på en bestemt måde, hvor opmærksomheden er til rådighed i nuet og vågent registrerer, hvad der foregår, med interesse og åbenhed uden at lade sig styre af personlige og forudfattede meninger, forventninger og ideer om, hvordan det burde være anderledes end det faktisk er. Det er med andre ord evnen til at se mere klart, hvad der foregår i den faktiske situation, og på den baggrund træffe bevidste beslutninger frem for at reagere automatisk i ord og handling, når det hele i familiesituationen spidser til. Enhver ved, at det er lettere sagt end gjort, og det er hele pointen. Forfatterne inviterer gennem bogen læseren til at vokse og gro med forældreopgaven ved at gøre det til en mindfulnesspraksis i egen ret. Træningen er igen og igen at bringe et bevidst nærvær ind i familielivets hverdag og her være åben over for at lære af den feedback, som følger med enhver situation eller konfrontation. Hvad sker der eksempelvis i de situationer i familien, hvor vi som voksne reagerer automatisk og mere eller mindre ubevidst på følelsesmæssige tilstande af irritation eller frustration? Og hvad sker der i de situationer, hvor vi formår at bryde uhensigtsmæssige mønstre til fordel for mere bevidste og konstruktive måder at håndtere situationen på? Vi mennesker kan lære af feedback, men det forudsætter selvsagt, at vi er villige til at modtage den.

Mindfulness handler om relationalitet forstået på den måde, at bevidsthed om, hvad der foregår i krop, tanker og følelser, skaber forudsætning for at træffe et aktivt valg om, hvordan man vil respondere eller undlade at respondere frem for at reagere automatisk. Det giver på sigt frihed til at rumme mere destruktive tanker og impulser, der ellers let, hvis de får frit løb, kan forværre situationen. Mindfulness skaber således mulighed for at vælge, hvorledes man er i relation til det, der foregår.

Forskningslitteraturen inden for mindfulness meditation er på nuværende tidspunkt akkumuleret til mere end 2.500 videnskabelige artikler. Adskillige undersøgelser, herunder randomiserede kontrollerede studier og meta-analyser har vist at interventionsprogrammet "Mindfulness-baseret stress reduktion" (MBSR), der er udviklet af Jon Kabat-Zinn, effektivt kan reducere symptomer på stress, angst og depression på tværs af kliniske og ikke-kliniske populationer. Mens MBSR er en effektiv måde at træne og forbedre mindfulness på gennem daglig praktisk træning i et afgrænset 8-ugers træningsforløb, så tager *Hverdagens små mirakler* tager på mange måder skridtet videre i et forsøg på at beskrive hvorledes, mindfulness, som en indstilling til det der sker, kan bringes ind i livet som forældre.

Bogen er i modsætning til MBSR-litteraturen ikke baseret på forskningsreferencer. Den er langt mere personlig. Til gængæld er bogens indhold beriget med poesi, historiefortælling og praktiske eksempler på, hvordan forældrenes evne til empati og accept – særligt deres blik for at anerkende sig selv og hinanden og give plads for det enkelte barns selvbestemmelse – skaber grundlaget for mindfulness i familielivet og ikke mindst forudsætningen for, at børn kan vokse op med en basal følelse af at være accepteret og værdsat, sådan som de er. Gradvist hen over årene og videre ind i livet kan de således med grundlæggende tillid forfølge deres egen vej og inspiration frem for at skulle leve op til forældrenes krav, forventninger og standarder, hvad mange døjer med langt ind i voksenlivet.

*Hverdagens små mirakler* rummer grundige anvisninger på formel mindfulness-praksis, og illustrerer med talrige eksempler, hvorledes mindfulness uformelt og kreativt kan bringes ind i hverdagen som en ressource til at leve livet mere fuldt ud og til at tackle vanskelige situationer mere konstruktivt. Bogen berører desuden en mangfoldighed af emner og temaer relateret til forskellige livsperioder i børns opvækst og udfoldelse. Den er skrevet med stor indlevelse og visdom, og der er uden tvivl inspiration og støtte at hente for de forældre, der er interesserede i den tilgang til livet, som mindfulness inviterer til. Således kan jeg varmt anbefale bogen.

*Af Jacob Piet, psykolog, ph.d.*