



**GÖTEBORGS UNIVERSITET**  
Institutionen för Socialt Arbete

**Mindfulness**  
**– behandling, buddhism, meditation?**  
**En diskursanalys.**

Socionomprogrammet  
**C-uppsats**, höstterminen 2009  
Författare: Johnny Axelsson  
Handledare: Karin Lundén

## **Abstract**

### *Titel*

Mindfulness – Behandling, buddhism, meditation? En diskursanalys.

### *Författare*

Johnny Axelsson – axelssonjohnny@yahoo.se

### *Nyckelord*

Mindfulness, Buddhism, Meditation, Psykologi.

Syftet med denna uppsats är att försöka förstå vad mindfulness är, vad det kommer ifrån och vart det är på väg. Det kan finnas ett behov av att förstå mer om mindfulness, dels för de som arbetar med det, dels för de som i framtiden kommer att stöta på mindfulness, då inte minst socionomer. Uppsatsen frågar vad som ligger bakom mindfulness, hur en viss aspekt av buddhistisk meditation nu i vår tid har fått ett sådant genomslag? Vad det är rent konkret, går det att definiera? Vilka människor kan ha behov av mindfulness, förutom de som redan är behjälpta? Vad blir de nya riktningarna för mindfulness, kanske mer in i socialt arbete?

Texterna om mindfulness som är analyserade är hämtade ifrån olika källor för att få en bred överblick av fenomenet. Förutom ren mindfulnesslitteratur även litteratur om buddhistisk meditation med mindfulness som fokus. Även jämförande verk om buddhism och psykologi har studerats för att kunna förstå ursprunget. Diskursanalys har använts både som teori och metod för att söka utrona frågeställningarna. En samlad analys av texterna påvisar att en modernisering av buddhismen samtida med postmodernismen i väst banade väg för mötet mellan meditation och psykologi som bägge kan ses som direkta influenser till mindfulness. En förändring av texterna över tid tycks påvisa att nutida mindfulnessföreträdare närmar sig det buddhistiska ursprunget, snarare än distanserar sig. Det finns en spänning mellan den traditionella vården med dess vetenskapsfokus och den moderna psykologiserande mindfulnessrörelsen. Texterna som har undersökts tycks också vara färgade av kulturella skillnader mellan framförallt Sverige och USA. Jag ställer mig frågan om makten över behandlingssfären ser olika ut i olika länder? Det som verkar helt klart är dock det moderna samhällets behov av eftertänksamhet och avslappning, något som mindfulness skulle kunna bidra mer med på olika plan, än vad som redan sker.

# Innehåll

*Abstract*

<b>1. Inledning.....</b>	<b>3</b>
1.1 Introduktion.....	3
1.2 Förklaring av mindfulness.....	5
1.3 Syfte och frågeställningar.....	6
<b>2. Teoretiskt perspektiv och tidigare forskning.....</b>	<b>6</b>
2.1 Diskursanalys som teori.....	6
2.2 Tidigare forskning.....	8
<b>3. Metod.....</b>	<b>10</b>
3.1 Diskursanalys som metod.....	10
3.2 Urval och tillvägagångssätt.....	12
3.2.1 <i>Reliabilitet, validitet, generaliserbarhet och lite etik</i> .....	16
3.2.2 <i>Begränsningar</i> .....	17
<b>4. Analys och resultat.....</b>	<b>17</b>
4.1 Ursprung till mindfulness.....	17
4.1.1 <i>Reflektion – ursprung till mindfulness</i> .....	23
4.2 Hur beskrivs mindfulness?.....	25
4.2.1 <i>Reflektion – hur beskrivs mindfulness?</i> .....	29
4.3 Mindfulness för vem?.....	30
4.3.1 <i>Reflektion – mindfulness för vem?</i> .....	33
4.4 Vart är mindfulness på väg?.....	34
4.4.1 <i>Reflektion – vart är mindfulness på väg?</i> .....	35
<b>5. Avslutande diskussion.....</b>	<b>36</b>
<b>6. Referenser.....</b>	<b>41</b>

## **1. Inledning.**

Då jag under lång tid varit intresserad av buddhism i allmänhet och meditation i synnerhet har jag varit medveten om mindfulness utan att vara helt klar över begreppets nutida betydelse. Tidigare såg jag det enbart som ett sätt att beskriva en uppmärksamhet som kommer ur meditativ träning. Att köra bil uppmärksamt men avslappnat skulle jag ha kunnat kalla att köra bil med mindfulness. På senare tid har jag inte kunnat undvika att lägga märke till att begreppet börjar närma sig socialt arbete. Jag hör och läser att kuratorer inom vården använder sig av det och jag har gått på fullsatta föreläsningar. Mindfulness sägs inte så sällan i svenska sammanhang ha sitt ursprung inom zenbuddhismen. Hur kan något som Buddha talade om för 2500 år sedan, och som finns inom alla de olika buddhistiska meditationsskolorna ha sitt ursprung i zen, som etablerades i Japan för ca 800 år sedan? Jag hör talas om meditationens effekt på hjärnan som kan mätas med dagens instrument, alltså godkännas av forskarsamfundet. Visserligen mätt på tibetanska munkar med lång erfarenhet, men ändå. Vissa frågor har dykt upp inombords när jag konfronteras med detta. Att mindfulness förekommer inom buddhismen har jag känt till, men vad skiljer i så fall den moderna västerländska synen på mindfulness med buddhismens egen; ingen, lite eller mycket? Vad skiljer meditation och mindfulness, om det finns en skillnad? Varifrån kommer inspirationen till mindfulness mer exakt? Hur tillämpas mindfulness? Vad blir nästa område för mindfulness att sprida sig inom, kanske mer omfattande inom socialt arbete?

### **1.1 Introduktion.**

Det är utifrån ovanstående frågor som jag har närmat mig mindfulness som helhetsbegrepp. Jag tror att ju fler människor (inkl. socionomer) som kommer att beröras av mindfulness, ju fler av dessa frågor kan vara relevanta att försöka få klarhet i. Hur är det att vara terapeut/lärare och precis skall börja arbeta med mindfulness utan att ha tidigare vana av meditation? I texterna om mindfulness framgår det att mindfulness har sitt specifika systematiserade ursprung inom buddhismen, men att det är ett allmänmänskligt universellt sätt att observera livet på. Referenser till buddhismen finns det gott om inom mindfulnesslitteraturen, men inte så specifika vad jag har hittat.

Jag har valt dirskursanalysen som form på arbetet i ett försök att genom dess filter fånga upp begreppet mindfulness och undersöka det ur olika synvinklar, för att förstå ursprunget som har format mindfulness, samt förstå begreppet mer i sin helhet och se dess möjligheter och begränsningar. I bästa fall kanske ställa några nya relevanta frågor och slutsatser som kan vara till nytta.

#### *Personlig förförståelse*

Sedan tjugo år tillbaka har jag oregelbundet men med viss återkommande envishet mediterat. Mina existentiella frågor var många då denna resa påbörjades. Jag sökte mycket information i litteraturen speciellt om praktiska filosofier som yoga, taoism, buddhism och shamanism. Inspirerad av Castanedas böcker studerade jag t.o.m. socialantropologi på 90-talet. Med tiden blev yoga, qigong och meditation inte bara nödvändigt för min fysiska hälsa, under en period var det även mitt heltidsarbete. Senare under denna period började jag inte bara tappa inspiration i mitt arbete, utan också inse att jag skulle behöva fler verktyg om jag skulle arbeta

mer intimt med människor. Jag gjorde då något som jag aldrig trodde jag skulle göra vid trettionio års ålder, jag sökte in på socionomprogrammet. Redan första terminen fick jag veta att den första C-uppsatsen om mindfulness var på gång inom institutionen. Det blev ett frö som har legat och grott sedan dess.

Sedan början av 90-talet har jag gått på kurser och retreats. I början mer med fokus på yoga och qigong, bägge systemen har meditation som en integrerad del i sin helhet. Sedermera blev det mer meditationsretreats av modern vipassananatur. År 2005 träffade jag den internationellt erkände dharmaläraren Christopher Titmuss som har en framträdande plats i uppsatsen, och jag började få en mer personlig ingång till dharmas, eller Buddhas lära. Jag vill påpeka att varken jag eller Titmuss säger oss vara buddhister, dharmas kan ses här som ett mycket effektivt verktyg för att förstå sig själv, och därmed i viss utsträckning andra. Titmuss odogmatiska förhållningsätt har varit en förutsättning för att fortsätta kontakten med honom. Jag kan också tillägga att hans undervisning inte drar så mycket åt att psykologisera buddhismen som är rätt vanligt annars i vissa kretsar, som denna uppsats kommer att visa. Mindfulness förekommer i hans arbete mer som en del av en helhet, en meditativ aspekt av flera.

Under uppsatsskrivandet kunde jag under en retreat i Tyskland intervjuas av Titmuss. Frågorna följde i princip mina frågeställningar, och kunde därmed skapa ett större djup och bredd i resultatdelen. Titmuss står ju utanför både den rena buddhismen (även om han var munk en gång i tiden), psykologin och mindfulnessfären och blir så tillvida mer en neutral bevittnare som ändå befinner sig lite på insidan. Under hans trettiofem år som kringresande lärare har han träffat och träffar fler intressanta personer. För detta arbete är speciellt Jon Kabat-Zinn av intresse, grundaren av den moderna mindfulnessvågen. På hans kurser och retreats kommer också en mängd människor som jobbar med behandling, socialt arbete och terapi, på senare år fler och fler personer med bakgrund inom mindfulness. Både i Tyskland och England har jag själv uppmärksammat detta faktum. Nu senast i Tyskland var en klar majoritet av retreatdeltagarna verksamma inom denna sfär, flera som arbetade med mindfulness på ett eller annat sätt. Just att det blir fler människor som kommer ifrån mindfulnesssammanhang och söker sig till rötterna är något som jag också uppmärksammar i uppsatsen.

Så min förförståelse av meditation i synnerhet och buddhism i allmänhet och deras olika sammanhang är rätt bra, jag har haft koll på vad som är på gång inom dessa områden, kanske mer internationellt än i svenska sammanhang. Dock har min kunskap om mindfulness som modernt fenomen varit begränsad. Jag har alltid haft, och än mer förr, ett besvärande intresse för vad som pågår i det offentliga, och en förkärlek för det som kan kallas för alternativt. Mindfulness kunde lika gärna ha varit mental träning för mig, om jag inte hade studerat alla dessa buddhistiska böcker.

Psykologisk baskunskap har jag fått genom socionomutbildningen och min fru som är psykolog. Många av våra tidiga gräl i mitten av 90-talet fick avbrytas med att jag frågade vad hon menade med spegling och liknande uttryck. Jag hade helt enkelt ingen aning, då psykologi i min värld på den tiden tillhörde det etablerade samhällets sfär; inget för mig alltså! Jag inser nu att det kanske skulle behövas psykologisk grundförståelse i högre utsträckning än hittills, i det moderna samhället. Jag antar att jag i egenskap av framtida socialarbetare är på väg in, åtminstone med ett ben, i det offentliga och det känns bra. Jag

hoppas att jag har kunnat förhålla mig någorlunda neutralt i detta arbete, och att läsaren kan studera arbetet med denna förståelse i bakgrunden.

## 1.2 Förklaring av mindfulness.

För att tillfullo kunna tillgodogöra sig denna uppsats kan en viss förståelse av fenomenet mindfulness med dess för detta arbete relevanta förgreningar vara till hjälp. Jag kommer därför i korthet att presentera bakgrundsmaterialet.

Professor Jon Kabat-Zinn tilldelades av sjukhusledningen på University Hospital of Massachusetts utanför Boston 1979 ett rum i källaren där han kunde hålla kurser i stressreduktion. Dessa träffar utvecklades så småningom till Mindfulness Baserad Stress Reduktion (**MBSR**) vilket har utvärderats i flera välkontrollerade studier som visar att det minskar stress och ger ett ökat lugn (Palmkron-Ragnar & Lundblad, 2008).

MBSR har utvecklats vidare i mötet med den kognitiva beteendeterapi (**KBT**) till Mindfulness Baserad Kognitiv Terapi (**MBKT**). Inom KBT försöker man att påverka beteenden (tankar och känslor) i syfte att förändra de beteenden som leder till klientens problem. Dialektisk beteendeterapi (**DBT**) nämns också i uppsatsen som en behandling som är starkt påverkad av mindfulness, men som inte direkt härstammar från Jon Kabat-Zinn's arbete. Här arbetar man mer med ett flertal metoder för personer med självskadebeteende bl.a. (Åkerlund, 2004, 2009)

Vad gäller buddhismen finns det ett antal uttryck som man bör känna till för att ta till sig materialet. Vi kan börja med att de flesta av dessa uttryck är på pali, det språk som Buddha talade och som Buddhas lära enligt **theravadatraditionen** (sydostasiatisk buddhism) är skrivna på. Sanskrit är också vanligt förekommande. Jag har inte förklarat i materialet vilket språk som är vilket, det ligger bortom denna uppsats horisont.

Man bör känna till att **zen** kommer ifrån Japan och att ordet zen kommer ifrån **chan** (tidigare zenbuddhism i Kina), chan är det kinesiska ordet för **dhyana**, sanskrit för meditation (Barnekow, 2003). **Vipassana** betyder insiktsmeditation. Fokus i detta arbete ligger dock på vad som heter **satti** på pali och översätts till engelska som mindfulness.

Denna kvalitet av medveten närvaro är direkt länkad till **Buddhas fyra ädla sanningar**, så vi får ta det ifrån början. Det står skrivet att Buddha sa att det finns lidande i världen, att det finns orsaker till detta lidande, att det finns en lösning på lidandets problem, att det finns en väg ut ur lidandet, denna väg är den åttafaldiga vägen. **Den åttafaldiga vägens** sjunde gren brukar kallas för sann (vis, rätt) medveten närvaro, alltså mindfulness. Detta sjunde steg leder vidare till **sattipathana sutta** som på svenska blir de fyra grunderna för medveten närvaro (Titmuss, 1998). Sutta eller sutra på sanskrit betyder lärotext. Denna specifika lära nämner Buddha flera gånger på olika sätt, mer eller mindre detaljerat. Sattipathana sutta menar jag är själva kärnan i MBSR och dess besläktade metoder. Buddha nämner även **anapanasati sutta** som betyder mindfulness med in och utandning. Denna är så besläktad med de fyra grunderna för medveten närvaro att den behandlas i uppsatsen också.

Det finns ett begrepp till som måste förklaras, det är **dharma**. Enkelt uttryckt kan detta ord både betyda Buddhas lära **och** alla naturliga fenomen och dess verklighet. Jag tror nästan alla texter jag läst definierar den senare betydelsen av dharma lite olika, men andemeningen är densamma. Det kommer att framgå av sammanhanget vilken av de två betydelseerna av

dharma som menas. Övriga buddhistiska begrepp som förekommer enstaka gånger översätts löpande.

### **1.3 Syfte och frågeställningar.**

#### *Syfte*

Syftet med denna uppsats är att försöka förstå vad mindfulness är, vad det kommer ifrån och vart det är på väg.

#### *Frågeställningar*

Vad ledde fram till dagens mindfulness?

Vad är mindfulness, vad innehåller det, och hur kan det förstås?

Hur kan mindfulness användas, vilka människor är mindfulness till för?

Vart är mindfulness på väg, kommer det kanske att bli mer integrerat inom socialt arbete?

Jag tror att det finns flera personer som arbetar med mindfulness, och som kommer att arbeta med mindfulness som inte har alla dessa frågor klart för sig. Jag tror också att fler och fler socionomer kommer att bli involverade i mindfulnessarbete av något slag, och att det finns behov att veta mer. Och då också kanske få kunskap som kan ta mindfulness in i nya riktningar i vårt samhälle. Ett samhälle, i mitt tycke, med stora behov av tid till eftertänksamhet och avslappning, något som mindfulness skulle kunna bidra mer med.

## **2. Teoretiskt perspektiv och tidigare forskning.**

Thomassen (2007) skriver att teorier, med sin inbyggda förmåga till generalisering kan hjälpa till att hitta samband mellan olika fenomen och skapa en förståelse och en mer begriplig meningsfull bild av empirin. Delar ur empirin kan sättas samman till en ny helhet som kan förstås i ett klarare ljus.

### **2.1 Diskursanalys som teori**

I detta fall är den dominerande teorin för att bearbeta materialet diskursanalysens, inga andra teorier har använts så konkret. Teori om psykologi och buddhism ser jag mer som en del av empirin.

#### *Den underliggande meningen*

Jørgensen och Phillips (2002) skriver att ”diskurs” har blivit något av ett modeord och i vetenskapliga texter ofta används i vaga termer utan att definieras. Det används generellt eller väldigt precist, men med olika betydelser i olika verk. Men den gemensamma nämnaren är att

språket som människor använder följer vissa mönster och strukturer som färgas av olika domäner i det sociala liv de deltar i, som t.ex. inom den politiska eller medicinska sfären. Författarna gör ett försök att definiera diskursanalys som ”ett visst sätt att tala om och förstå världen, eller en del av den”.

Schiffrin, Tannen och Hamilton (2001) beskriver också diversiteten i hur begreppet används och hur det har färdats ifrån lingvistik, antropologi och filosofi till mer specifika domäner som kognitiv psykologi, socialpsykologi och kommunikation. De beskriver tre större kategorier där diskursanalys kan sättas in; att förstå den underliggande meningen bortom orden, hur språk används och ett bredare fält av socialt liv och dess förhållande till det utsagda och ospecifika språket. De poängterar dock att dessa tre kategorier inte är de enda möjliga.

Att förstå den underliggande meningen bakom beskrivningarna har varit ett intressefält i detta arbete. Vad menar man egentligen med mindfulness, och hur mycket påverkar den egna bakgrunden beskrivningen? Är det skillnad på behandlingsmodellen och den meditativa buddhismens mindfulness?

### *Gränsdragning och tidsram*

Börjesson och Palmblad (2007) skriver att en ingång till diskursanalys är att studera gränser och berättelser (livsvärld) som rör sig i vidare omkrets än av vad som anses sant eller falskt angående det studerade. Man kan bredda gränserna för vad som är tänkbart genom att analysera sociala kategorier och de identifikationer som uppstår där i. Vad vi tänker *om* och upplevelsen *av*, hade kunnat vara annorlunda med andra gränser som hade format vår identitet och våra värden. Det är detta perspektivbundna i tillvaron som diskursanalysen forskar om, vilka perspektiv man väljer att ha, eller inte väljer. Forskaren undersöker de företeelser eller områden som har skaffat sig en speciell referensram eller har tolkningsföreträde.

Här ställer jag mig frågan om den kulturella skillnaden mellan Sverige, USA och Tyskland påverkar hur man ser på och använder mindfulness i de olika länderna? Är det av olika anledningar lättare för mindfulness att spridas i dessa länder, i så fall varför?

Börjesson och Palmblad (2007) säger också att diskursanalysen kan förhålla sig till ett bredare material och göra en helhetsanalys snarare än den traditionellt uppbyggda metodundervisningen med sin stelare form. Källor kan hämtas utifrån vad, hur och när något diskuteras, och inget säger att en vetenskaplig forskningsrapport är viktigare än en artikel i en populärtidskrift. Bägge uttrycken försöker att förmedla en bild av verklighet och kan samtidigt skapa verklighet, påverka diskursen eller människors uppfattning om sin verklighet.

Jag har genom att vara bred i min undersökning av fenomenet mindfulness, försökt fånga essensen och utvecklingen inom mindfulness fram tills nu, alltså inte bara hållit mig till en sfär av mindfulness som MBSR (Mindfulness Baserad Stress Reduktion) exklusivt. Genom att studera tidsramen och se hur buddhism och meditation mötte väst med dess psykologi och blev mindfulness, har jag även försökt mig på att fånga rörelsen på väg in i framtiden.

### *Diskursanalys och makt*

Neumann skriver att ”En diskurs är ett system som producerar en uppsättning utsagor och praktiker som genom att etablera sig institutionellt kan framställa sig som mer eller mindre normala. De konstituerar verklighetsuppfattningen hos sina bärare och fungerar till viss del bestämmande för olika typer av sociala relationer (Neumann, 2003 sid. 157). Börjesson



(2003) menar att studera sociala konstruktioner och diskurser är att reflektera över vad som sägs, hur det sägs och hur det skulle kunna sägas på ett annat sätt. Diskursen är det som anses logiskt och uttalas inom ett speciellt fält. Börjesson och Palmblad (2007) skriver att när språk används så konstrueras verklighet genom alla våra definitioner av fenomen. Diskursanalysen försöker att "se igenom" dessa definitioner för att förstå fenomenet mer grundligt, vad är sant, rimligt och möjligt? Diskursanalysen försöker förstå dessa specifika omständigheter och vad språket representerar.

Med andra ord bestämmer diskursen vad som får sägas eller inte, och då uppstår frågan vem som får säga vad? Vem har den eventuella auktoritära makten att beskriva mindfulness? Här försöker jag att se mönster i empirin som kanske kan förklara diskrepansen i materialet, där olika åsikter träder fram.

Likaså finns det en kritik gentemot diskursanalyser skriver Neumann (2003), de anklagas för att vara elitistiska och inte uppfatta förändringar och rörelser på gräsrotsnivå som rör sig uppåt, de är mer intresserade av det andra perspektivet, uppifrån och ner. Detta fenomen bör författare till diskursanalyser vara medvetna om anser Neumann.

Jag har gjort mitt bästa utefter min förmåga och förförståelse att förhålla mig till detta påstående ifrån Neumann, genom att med diskursanalysens hjälp försöka fånga bredden inom diskursen mindfulness, inte bara de vanligaste källorna, de som hörs mest.

*Vad är det som har tyngt ner allting? Vad är det mest omfattande?*

*Vad är det som har allt annat under sin kontroll?*

*Namngivande har tyngt ner allting. Ingenting är mer omfattande än namngivning.*

*Namngivande är det som har allt annat under kontroll (Buddha)*

*(Titmuss, 2001. Författarens översättning)*

## **2.2 Tidigare forskning.**

Tidigare forskning har inte alltid relevans i en diskursanalys, men här kan det hjälpa läsaren att förstå mer av materialet. De flesta böcker om mindfulness har ett flertal exempel på forskning om mindfulness, alla positiva såklart. Här nedan presenteras två sammanfattande verk som har undersökt ett flertal forskningsarbeten. Dessutom hur MBKT (Mindfulness Baserad Kognitiv Terapi) växte fram, lite forskning om meditation samt en uppsats som ställer frågan om vi i väst har börjat se annorlunda på stress och dess lösning.

### *Sammanfattande rapporter*

I en metaanalys av tyska forskare gjordes en omfattande genomgång av både publicerade och opublicerade hälsorelaterade studier angående MBSR (Mindfulness Baserad Stress Reduktion). Man valde ut tjugo av sextiofyra studier som mötte de kriterier man hade ställt upp som fokuserade specifikt på MBSR som det centrala temat. Studierna gällde vitt skilda områden som smärta, depression, ångest, hjärtproblematik och cancer. Man gjorde sen en analys som tog fasta på både fysiska och mentala välgörande indikatorer. Resultatet visar att oberoende av om studierna var redovisade eller ej så tycks MBSR hjälpa ett brett spektrum av

människor att handskas med sina problem, oavsett om det gällde en klinisk eller oklinisk population (Grossman, Niemann, Schmidt & Walach, 2003)

I en annan studie gjord i USA har man gått igenom empirisk forskningsdata angående framförallt MBSR (Mindfulness Baserad Stress Reduktion), men även MBKT (Mindfulness Baserad Kognitiv Terapi) och DBT (Dialektisk Beteende Terapi). Den beskriver hur MBSR är relaterat till de övriga i en kortare introduktion. Studien undersöker sedan forskningsresultaten mer i detalj. Trots en del av studierna som undersöktes hade vissa metodologiska svagheter är slutsatsen att MBSR programmen kan underlätta för en mängd mentala hälsoproblem och förbättra psykologiska funktioner. Studien visar att de som gick in i programmen oftast slutförde dem trots att det fanns höga krav på att träna hemma. Många fortsatte även att träna efter programmets slut. Studien konstaterar också att MBSR rent konceptuellt ligger i linje med många empiriskt understödda behandlingsmetoder och kan erbjuda ett komplement av acceptanstekniker till kognitiva beteendemetoder som annars arbetar mer med förändringstekniker (Bear, 2003).

#### *MBKT (Mindfulness Baserad Kognitiv Terapi)*

Williams, Teasdale, Segal och Kabat-Zinn (2007) ligger bakom MBKT. Deras forskning från början av nittiotalet visar att varje gång någon blir deprimerad förstärks de neurala förbindelserna i hjärnan mellan tankar, sinnesstämningar, beteende och kroppsreaktioner vilket underlättar för depressionen att komma igen. De försökte sedan att få tag i den aktiva ingrediensen i kognitiv terapi så att den kunde läras ut innan människor började må dåligt igen, innan nästa återfall. All deras forskning pekade nu i en riktning, mot mindfulness. Trots viss tvekan inför att börja använda sig av meditation i sitt arbete av rädsla för omgivningens reaktioner började de undersöka Jon Kabat-Zinns mindfulnessmetod. De fann att den empatiska uppmärksamhet som odlas fram i detta arbete var effektivt just mot känslan av att vara misslyckad eller inte bra nog, som förvärrade den initiala känslan av nedstämdhet. Mindfulness kunde här komma in och bryta den nedåtgående spiralen som förstärktes av håglöshet och grubblerier; vägen vidare mot en depression var möjlig att bryta.

#### *Meditation*

Åsa Palmkron Ragnar och Katarina Lundblad (2008) skriver att studier av hjärnan på tibetanska munkar visar att det sker en minskning av aktivitet i hjässloberna vilket förklarar att meditatörer upplever sig själva som en del av omgivningen utanför tid och rum. Det är där det sker en samordning av sinnesupplevelser. I den vänstra pannloben ökade aktiviteten, härifrån styrs positiva känslor, i den högra som styr negativa minskade den dock. Dessa förändringar stannar kvar även efter meditation. Även personer utan erfarenhet av meditation uppvisar en rörelse i aktivitet ifrån höger till vänster pannlob, ifrån ilska och nedstämdhet till lycka och entusiasm. De skriver också att både Statens Folkhälsoinstitut och Läkartidningen omnämner mindfulness som ett verktyg för en snabbare återhämtning i flera olika situationer som depression och hjärnskador.

#### *Mindfulness och stress*

I en C-uppsats ifrån Göteborgs Universitet - Institutionen för socialt arbete, söker författarna Bartoldson och Bolander (2007) att besvara frågan om mindfulness kan vara till hjälp som

stressreducering för personal inom människovårdande yrken och om det kan vara till gagn för det professionella mötet med klienter. Resultaten av deras arbete pekar mot att det finns en positiv syn på den stressreducerande effekten av mindfulness, likaså en hjälp till återhämtning under dagens arbete och förmågan att kunna iaktta sig själv och sina egna känslor. Man hade en positiv syn även på det professionella mötet med klienten, men resultatet pekar på att andra faktorer också kan påverka. Jag uppfattar att författarna ser det som möjligt med ett paradigmskifte i väst i vår syn på stress, dess orsak och dess lösning. Mindfulness kan här vara en bro mellan västerländsk vetenskap och de österländska traditionerna

### **3. Metod.**

Diskursanalysen är både en teori och metod. Som metod betraktat anser jag den vara besläktad med hermeneutiken som intresserar sig för hur verklighet blir till och beskrivs av människor. Hermeneutisk metod används i detta arbete såtillvida att materialet tolkas och bearbetas utifrån en textmassa fylld med information på olika plan.

Båda de hermeneutiska spåren kommer att i någon mån nystas upp, dels det ontologiska, att undersöka livsvärlden som texterna beskriver. Dels att se sambanden mellan sin egen tolkning och förståelse av fenomenet som framträder ur denna livsvärld. Här rör man sig i den hermeneutiska cirkeln eller spiralen där man hela tiden utsätter sin egen förståelse för empirin och kan komma till nya insikter. Den nya helhetsförståelsen kan sedan belysa delarna av empirin som tillåter en fortsatt tolkning med möjlighet till en både bredare och djupare förståelse av det studerade fenomenet (Thomassen, 2007).

#### **3.1 Diskursanalys som metod.**

Neumann (2003) beskriver tre steg i arbetet med diskursanalys; avgränsning, representationer och uppbyggnad. Innan man kan gå vidare här skriver han att man måste ha en viss grad av generell kunskap om området man undersöker, en kulturell kompetens. Detta för att kunna urskilja det som rör sig utanför det normativa, det accepterade samtalet om fenomenet man undersöker. T.ex. att man inte bara undersöker källor som representerar det dominanta synsättet, eller det mest högljudda. Och att det finns en medvetenhet om varför vissa urval görs, varför man väljer att studera ämnet på just det sättet. Diskursanalytikern är medveten om att för att upprätthålla en verklighet måste den verbaliseras om och om igen, inte nödvändigtvis på samma sätt hela tiden, men en kontinuerlig bekräftelse på fenomenets existens. Neumann skriver att man måste kunna motivera avgränsningen av det studerade materialet, social verklighet har inga vattentäta skott runt omkring sig utan är hela tiden påverkad av influenser. Vår kommunikation sker med hjälp av tecken, språk och symboler, meningen i våra liv bestäms av hur vi uppfattar vår verklighet och hur vi kan kommunicera om den. Sociala handlingar och förståelsen av dessa, avgränsar olika diskurser eller delar av vårt liv. Diskursanalysen måste kunna motivera varför man väljer just att studera det man gör och hur det förhåller sig till andra relevanta delar av helheten. Att välja ut representationer inom diskursen är nödvändigt så att man kan jämföra de olika beskrivningar av verkligheten som förekommer inom densamma. Inom en diskurs kan det förekomma skillnader och

likheter, här försöker man påvisa sambanden, och att de just tillhör samma område, genom att studera källor och texter där begrepp med en viss mening återkommande dyker upp (ibid).

### *Avgränsning*

Vad det gäller min egen avgränsning var det självklart att det skulle handla om mindfulness i den breda bemärkelsen. Begreppet använd flitigt både inom den mer renskalade buddhismens meditationsrörelse och självklart i den moderna mindfulnessrörelsen. Jag har hållit mig till dessa grupper snarare än att studera material som handlar om meditation och buddhism i största allmänhet.

Börjesson och Palmblad (2007) skriver vidare att historiebetraktningar ofta är definierade av de som för tillfället hade makten över just den diskursen i en viss tid. En diskursanalys intresserar sig mer för; av vem och hur historien skrevs, än själva berättelsen. De säger samtidigt att många diskursanalytiker dock använder sig av att analysera historia för att jämföra och se förändringar över tid. Dels för att se hur den egna förståelsen har formats av historien, dels för att se hur diskursiva processer har format vissa områden och dess gränser.

Jag hoppas att min historiska bakgrund om hur mindfulness har vandrat in i vår tid och kultur skall visa just var den dominerande diskursen har legat, eller ligger. Tidsramen i arbetet är på ett sätt vid i och med att materialet bygger på en 2500-årig beskrivning av en viss typ av meditation. För att se framväxten av begreppet mindfulness har jag i delen om ursprung fokuserat på buddhismens modernisering och postmodernismens intåg i väst, alltså ungefär under etthundra år. För att studera begreppet som det används nu och för att känna av framtida riktningar för mindfulness har det studerade materialet rört sig ifrån ca år 1990 då Jon Kabat-Zinns första bok publicerades fram till nutid när detta skrivs.

### *Representationer*

Den modernistiska buddhismen med fokus på meditation och den nya mindfulnessrörelsen är mina representationer i arbetet. Om man är nyfiken på mindfulness och söker information om fenomenet är det nästan uteslutande dessa två representationer som man stöter på. Detta gjorde valet lätt, dessutom var min förförståelse av dessa områden ”good enough” för att citera D.H. Winnicott.

### *Uppbyggnad*

Vad gäller uppbyggnad berättar Neumann (2003) vidare att man kan behöva använda sig av fakta som inte rör själva kärnan i diskursen men som har anknytning till den. Denna kärna kan vara för ”trög”, för samstämmig, vilket kan gör ansatsen till en relativ granskning svårare.

Diskursens maktbalans kan vara ojämn, vilket gör det svårare att finna de alternativa diskurserna. Jag har försökt att vara lyhörd vad det gäller att få fram material för en så bred granskning som är möjlig inom ramen för en C-uppsats.

Jag har även studerat fältet psykologi i och med att det i stora drag förenar själva kärnan i det breda begreppet mindfulness. Alla källor som berör psykologi är dock hämtade direkt ifrån materialet om mindfulness, buddhistisk meditation eller jämförelser mellan buddhism och psykologi, då det i stor utsträckning är en gemensam nämnare. Dessa fakta rör ju kärnan av mindfulness men är ändå fristående. Psykologin som vetenskap står på egna ben och kan i

detta arbete vara en katalysator som skapar en viss ”friktion” eller distinktion mellan mina representationer, vilket hjälper mig att klarare kunna se skillnader och likheter.

Jag har försökt att fånga upp begreppet mindfulness ifrån början till nutid. Vem säger och tycker vad? Hur sägs det? Vad menar man med det man säger? Finns det en maktaspekt vad gäller begreppet och hur det används? Dessa frågor hoppas jag att jag har kunnat närma mig, medveten om min egen historia och mitt egen plats i diskursen, för att kunna ge en tillräckligt neutral och någorlunda sann bild av mindfulness.

### **3.2 Urval och tillvägagångssätt.**

#### *Urvalsprocess*

Jag har valt ut texter och material i stora drag ifrån fyra olika källor:

1. Modern mindfulness.
2. Buddhistisk meditation med mindfulness som tema.
3. Jämförande texter mellan buddhism och psykologi/psykoterapi.
4. Texter som har något specifikt att säga om mindfulness som inte passar in i ovanstående kategorier.

Det är både böcker som är populära, breda och lättillgängliga, och andra som är mer snäva och antagligen svårare att ta till sig. Jag har även använt mig av artiklar ifrån flera olika sammanhang, där mindfulness eller meditation har varit det centrala, såväl mer populärtidskrifter av buddhistisk natur som mer akademiska källor. Vid behov är även andra källor citerade för att belysa kontentan av uppsatsen. Jag har försökt att hitta både svenska och internationella texter om möjligt. De absolut flesta källor är tryckta, men vissa är ifrån webben eller radio. Allt ursprung till materialet jag har använt kan hittas i källhänvisningarna i slutet av uppsatsen.

Jag har försökt att beskriva mindfulness i sin helhet. Mindfulness är inspirerat av buddhistisk meditation och används på olika sätt i behandling, därav det breda greppet. Jag presenterar nedan den viktigaste litteraturen som kan vara till hjälp för att lättare ta till sig uppsatsen och förstå hur den hamnade där den gjorde. Jag vill påpeka att artiklarna inte presenteras här, utan essensen av dessa är använda i analys och resultatdelen.

#### *Texter*

*Full Catastrophe living: How to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation.*

Denna Jon Kabat-Zinns (1990) första bok beskriver MBSR (Mindfulness Baserad Stress Reduktion) programmet som lärs ut på stressreduktionskliniken på Massachusetts Medical Center. Boken är en genomgång av vad mindfulness är, i hans kontext, och de olika delar som kursen består av. Vid år 2005 hade boken sålt i 400 000 exemplar världen över.

Observera att jag har arbetat med olika utgåvor av boken, den har ändrats över tid men andemeningen och det övervägande materialet är samma. Vi kan kalla den för ”den västerländska mindfulnessbibeln”. När jag skulle undersöka vissa data i femtonde upplagan

(2004) fann jag att inledningen var ändrad. Det var mindre hänvisning till det buddhistiska ursprunget t.ex. Dock i indexet hänvisar man till buddhism och buddhistmeditation till vissa sidor, sidor som inte finns i just denna upplaga. Även i andra kapitel i boken hänvisar man till dessa delar som inte finns med. Jag antar att det är en redaktionell miss, snarare än att man vill tona ner det buddhistiska ursprunget, eller?

*Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness.*

Här går Jon Kabat-Zinn (2005) lite längre än i sina tidigare verk som mer är en bas för hans mindfulness som teknik eller behandling av stress. Boken går mer på djupet av de olika områden som hans mindfulnessprogram går ut på. Jag skulle nog kalla det ett modernt sätt att se på Buddhas meditationslära ur delvis vetenskaplig synvinkel. Han lyfter här mindfulness som egenvård för individens symptoms skull, vidare till en förståelse att man själv inte kan bli helt frisk om världen i stort uppvisar sjukdomssymptom. Lidandet inom oss och runt omkring oss är en starkt motiverande faktor för att försöka göra något, både på inre och yttre plan.

*Calming your anxious mind: How mindfulness & compassion can free you from anxiety, fear & panic.*

John Brantley (2007) skriver specifikt om panik, rädsla, ångest och meditation. Jag tog med den då den breddar omfånget på vilka kategorier av problem man jobbar med inom mindfulness, och att meditation är ett så starkt tema. Jon Kabat-Zinn har skrivit förord så den är godkänd av MBSR skaparen.

*Mindfulness – en väg ur nedstämdhet.*

Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal & Jon Kabat-Zinn (2007) skriver att de vill ge en ny syn på vad som orsakar kronisk nedstämdhet och depression.

I denna bok varvas meditationsformer och övningar med forskningsresultat ifrån vård och psykologi som är kliniskt framgångsrika. De kallar sin metod Mindfulness Baserad Kognitiv Teori (MBKT), alltså ett möte med mindfulness och den kognitiva terapin. Deras forskning visar att metoden kan halvera återfallsrisken för de som minst tre gånger har drabbats av depression.

*Fri från stress med Mindfulness: Medveten närvaro och acceptans.*

Åsa Palmkron Ragnar & Katarina Lundblad (2008) skriver att mindfulness inte kräver någon speciell inramning och kan ses som ett psykoterapeutiskt redskap. Men att det kan finnas en andlig dimension som man inte kan komma ifrån. De skriver vidare att ordet ”mind” inte kan översättas rakt av till svenska utan de använder ordet sinne istället för att fånga begreppet ”mind” som kan innehålla minnen, tankar, känslor, idéer, reaktioner och föreställningar m.m. Boken innehåller förutom en genomgång av mindfulness också intervjuer med ett antal mer eller mindre prominenta personer, de flesta svenskar, som reflekterar på olika sätt om sådant som rör medveten närvaro.

*Buddha och buddhismen i ett psykologiskt perspektiv.*

David Brazier (1999) har erfarenhet av att vara psykoterapeut, socialarbetare och buddhistpräst. Hans vägval i livet kom efter att ha studerat buddhismens läror grundligt, bl.a.

abhidharma, världens äldsta psykologi som det kallas. Han ville omsätta sina insikter i praktiken, därav sina yrkesval. Författaren har en djärv men intressant ansats och jämför buddhismen med psykoterapin. Slutsatsen blir att grunden är den samma, men buddhismens mål, uppvaknande, kräver en aningens mer.

*Epstein - Psychotherapy without a self: a Buddhist perspective.*

Mark Epstein (2007) citerar Jack Engler, psykiatriker och meditationslärare, ”you have to be somebody before you can be nobody” rörande det faktum att många västerländska studenter av österländska lärare helt utan förberedelse gav sig in i intensiva meditationssessioner, ibland med känslomässig stress som följd. Även denna bok är en jämförelse mellan buddhismen och psykoterapin, dock lite mer specifikt angående tillstånd som liknar mindfulness, och som både Freud och hans efterföljare var och nosade på. Boken är uppdelad på tre kapitel, Buddha, Freud och Winnicott och består till stor del av tidigare publicerade artiklar.

*Seeking the heart of wisdom: The path of insight meditation.*

Skriven av två av förgrundsfigurerna inom den amerikanska utvecklingen av vipassanabaserad insiktsmeditation Joseph Goldstein och Jack Kornfield (1987).

Bägge var involverade i startandet av IMS (Insight Meditation Society) som har varit en grogrund för mindfulnessutvecklingen i USA. Kabat-Zinn tackar dem båda i sina böcker och passande nog är Jack Kornfield även psykolog. Boken är en meditationsmanual med fokus på vipassana (insiktsmeditation) i synnerhet. De går vidare med att i detalj beskriva hur mindfulness kombineras med andra kvaliteter i syfte att skapa en helhet.

*Mindfulness in plain english.*

Bhante Henepola Gunaratana (2002) växte upp på Sri Lanka och blev i yngre tonåren munk i theravadatraditionen. Efter ett kringflackande liv hamnade han i slutet av 60-talet i USA där han sedermera startade upp ett kloster och retreatcenter i Virginia. Han har sedan länge rest världen runt för att främst lära ut vipassanameditation.

I boken beskriver han den 2500-åriga insiktsmeditationen ifrån theravadasystemet kallat vipassana, som har flera liknande betydelser bl.a. ”genom ett speciellt sätt” som är nära nog identiskt med hur Jon Kabat-Zinn beskriver mindfulness. Hur man mediterar beskrivs detaljerat och utan religiösa undertoner. En renskalad meditationsmanual, om än dock en buddhistisk sådan. Hans biografi heter ”Journey to mindfulness” passande nog.

*Mindfulness with breathing: A manual for the serious beginner.*

Bygger på dharmatal av Buddhadasa Bhikkhu som dog vid 87 års ålder 1993. Han beskrivs som en av Thailands mest inflytelserika buddhistlärare överhuvudtaget. 1932 grundade han ett av de första skogsklosterna i Thailand och har sedan 60-talet varit en stor influens för, som det beskrivs, socialt intresserade människor ifrån hela världen. Som andra skogskloster brydde man sig mycket lite om det mer religiösa inom buddhismen utan mer om det praktiska, vetenskapliga och analytiska arbetet för uppvaknande. I boken som bygger på Buddhadasa Bikkhus tal avhandlas Anapanasati Sutta som sägs vara den mest exakta beskrivningen om hur man utövar mindfulnessmeditation på andningen. Här såg man dessa övningar som något

universellt snarare än exklusivt buddhistiskt och man tog gärna emot västerlänningar. Det är en detaljerad handbok med ett något subtilt idealiserande av buddhismen, men det kan man ta.

*Old Path White Clouds – Walking in the footsteps of the Buddha.*

Tich Nath Hanhs (1991) berättelse om Buddhas liv är intressant då den hämtar sina källor ifrån pali, sanskrit, och kinesiska texter vilket borgar för en viss bredd. Författaren har sammanställt materialet som presenteras i romanform, där alla viktiga suttor eller läror som sattiphatana sutta etc. följer i autentisk tidsordning. Har av undertecknad använts som ett uppslagsverk vid behov.

*Light on Enlightenment: Revolutionary teachings on the inner life.*

En genomgång av Christopher Titmuss (1998) om de mer kända delarna av Buddhas lära som de fyra ädla sanningarna, den åttafaldiga vägen och för min uppsatts mest relevant; ”The four foundations of awareness” (mindfulness) som det kallas här. Här uttrycker författaren en viss kritik gentemot ett överdrivet fokus på mindfulness.

*The Green Buddha.*

The Green Buddha av Titmuss (1995) kan närmast beskrivas som ett radikalt manifest för ekologi och socialt medvetande genom ett filter av dharma. Boken tar upp miljöförstöring, marknadskrafterna, konsumtionshysteri och materialism. Kapitel kan handla om kvinnornas situation inom buddhismen, kapitalism, Jesus, Wittgenstein och en jämförelse mellan prins Siddharta och prins Charles, varvat med kapitel om vissa buddhistiska läror som ”The four foundations of awareness”. Men även en genomgång av buddhismens väg ifrån Buddha för 2500 år sedan fram till postmodern tid vilket är intressant för denna uppsats.

*Erfarenheter av zen.*

”Vi spolar gummistövlarna rena och sätter oss till lunch. En härjad tillställning. Jag gör vad jag kan med de skällheta nudlarna och sitter ändå med ett berg av mat när de andra börjar bli klara. Jag är irriterad, oförmögen att begripa en hantering av maten som tycks allt annat än nyttig och ”mindful”; denna kodterm för uppmärksamhet och närvaro som används som bestämning på allt beteende i tid och otid” (Barnekow, 2003, Sid. 326).

Ett härligt citat ifrån denna 1200-sidiga avhandling av Sten Barnekow (2003). Boken handlar om människor som utövar zen och deras personliga motiv. Barnekow försöker komma bakom den idealiserade bilden av ”den upplysta munken”. Mycket om zenbuddhismens historia i Japan och USA. Användbar i detta arbete framförallt för viktiga fakta angående buddhismens spridning och populariserande i väst, i synnerhet USA. Rekommenderas om det finns ett djupare intresse för att förstå zen i den vardagliga praktiken. Inget för den inredningsintresserade dock.

*Tillvägagångssätt*

Även om jag inte har använt mig av kvalitativa intervjuer så ligger Kvaless (1997) beskrivning nära hur jag gick till väga. Jag skrev ner vad jag såg som viktigt utifrån textmassan, varje text ifrån litteraturen koncentreras till några få sidor som allra mest. Denna koncentreringsdelas sen upp i olika kategorier som i mitt fall sorteras in under de olika teman som följer



frågeställning och syfte, för att på bästa sätt förstå materialet. Artiklarna har framförallt kompletterat arbetet, även om vissa artiklar har varit både långa och informativa och i realiteten fungerat som litteratur. Det gäller speciellt de mer akademiska artiklarna.

Här vill jag lyfta fram att det var under själva analysarbetet med att få fram resultatet som diskursanalysens fokus på det utsagda lyste igenom klarare med nya frågor som följd. Frågor som rör maktaspekt och kulturella betingelser och som kan färga hur vi ser på mindfulness och hur det används.

#### *Intervju med Christopher Titmuss.*

Jag hade som grund och stöd för intervjun med Titmuss helt enkelt mina frågeställningar om mindfulness, och samtalet fick flöda fritt kring frågeställningarna. Frågornas natur var självklart ledande men kunde därför också användas för att belysa materialet med större klarhet. Visst material ifrån intervjun kommer att citeras för att lyfta fram vissa tydliga teman i empirin. Jag har skrivit ut intervjun så ordagrant som möjlig, där utav finns en viss personlig krydda i språket och ordföljd etc. Denna intervju behandlas som personlig kommunikation och faller därmed inte självklart in under empirin. Titmuss förklarade även att jag kunde använda intervjun precis som jag ville efter eget omdöme.

#### **3.2.1 Reliabilitet, validitet, generaliserbarhet och lite etik.**

Kvale (1997) skriver att det postmoderna perspektivet på reliabilitet, validitet och generaliserbarhet av vissa forskare ses som förtryckande begrepp, rester ifrån modernismen positivism. Om man åsidosätter idén om en allenarådande sanning kan begreppen ändå användas, även om deras betydelse i en diskursanalys är av mindre vikt. Generalisering kan innebära att man studerar det som är, det som kanske kommer att finnas och det som kan finnas. Man studerar ett fenomen för att förstå det, se vart det kan ta vägen och kanske upptäcka att det redan finns, fast man inte var medveten om det, och om resultaten av studien har relevans för större grupper, eller i ännu större sammanhang.

För att kontrollera validiteten, att mina påståenden är sanna kan man kontrollera källorna som är tydligt angivna, det som Thomassen (2007) kallar observationsutsagor, nämligen att man kan gå tillbaka och jämföra reliabiliteten. Det säger inte att man kommer till samma slutsats som jag har gjort, men man kan förstå hur jag har gått tillväga och var jag har hämtat materialet ifrån. Det kan bli svårt att kontrollera min intervju, men den finns på fil, och är utskriven i sin helhet. Titmuss spelade själv in en kopia så den kanske dyker upp på någon av hans hemsidor.

Larsson (2005) skriver att arbetet som presenteras måste vara upplagt så att en intersubjektiv prövning kan göras. Att man rationellt och kritiskt kan granska resultaten av arbetet genom att strukturen är logisk och följsam och att de olika delarna är tydligt beskrivna.

För verifierbarheten (validitet), skriver Thomassen (2007) vidare, krävs också att arbetet har en inneboende logik mellan empiri och analys som är giltig och självklar. Även om det debatteras om detta är möjligt överhuvudtaget, får forskaren göra vad som krävs för att komma så nära detta mål som möjligt utan att rucka på etiken. Det är något jag givetvis anstränger mig för att göra, i mitt anletes svett vill jag påpeka.

Vad gäller vetenskapsrådets etiska riktlinjer för forskning är de inte relevanta för denna typ av uppsats, som inte bygger på intervjuer av respondenter och dyl. Allt material är offentligt och källorna tydligt angivna. Förhoppningen är att forskningsarbetet har en öppenhet och klarhet i beskrivning av tillvägagångssätt, och att arbetet genomsyras av en transparens som gör det möjligt för läsaren att syna den i sömmarna.

### **3.2.2 Begränsningar**

Innehållet i empirin kan bli både stort och brett och kräva en flerdimensionell teoretisk analys som berör de olika delarna inom mindfulness och kopplingarna dem emellan. Larsson (2005) skriver att det är av vikt att forskaren här inser att det kan finnas begränsningar i tid och resurser så att materialet kan bearbetas effektivt och de mest intressanta och relevanta kunskaperna som kommer fram under analysen får mest uppmärksamhet.

Detta har varit intentionen så klart, och tvingat mig till att fokusera mer tydligt på syfte och frågeställningar för att följa den röda tråden, mindfulness. Det hade lätt kunna gå att förirra sig in på domäner av kognitiv behandling, västerländsk och buddhistisk filosofi etc. Men jag har jag fått påminna mig (med handledarens hjälp) om det inte är en bok jag skall skriva om buddhismens möte med väst i sin helhet, utan om mindfulness specifikt.

Larsson (2005) skriver också att det är av vikt att ha ett holistiskt och kontextuellt synsätt för att se både helheten och de viktiga delarna i sammanhanget. Det kan vara ett delikat arbete att balansera den egna förförståelsen där förkunskaperna och teorier i värsta fall kan skymma sikten för både det uttalade och det outtalade. Medvetenhet om denna spänning är nödvändig för att öka objektiviteten i forskningen.

Jag hoppas och tror att min förförståelse har legat till grund för en djupare blick in i materialet, och hjälpt mig att kunna upptäcka något mer än jag föresatte mig att göra. Men det tycks mig oundvikligt att inte vara färgad av sin förförståelse som ligger till grund för hur man ser på fenomenet man studerar. Jag kan bara hoppas att mitt helhetsgrepp om mindfulness ger en så bred bild som möjligt, och att min förförståelse håller sig lite mer i bakgrunden.

## **4. Analys och resultat.**

Intentionen i resultatdelen är vandra mellan citat och begrepp för att visa på kopplingen mellan empirin och frågeställningarna, samt skapa en så objektiv grund för arbetets slutsats som möjligt inom ramen för diskursanalys som metod.

### **4.1 Ursprung till mindfulness.**

Att försöka ta reda på ursprunget till mindfulness var inte så svårt för det är ju trots allt beskrivet av Buddha själv, att däremot försöka greppa hur det har kommit fram till vår tid in i behandling kräver dock en större övergripande blick.

## *Buddha*

Mindfulness eller medveten uppmärksam närvaro som begrepp pratade Buddha själv om vid flera tillfällen, det finns i den buddhistiska litteraturen ett 1100-tal föredrag som är nedtecknade, och i några av dessa återkom Buddha till sattipathana sutta som den viktigaste för uppvaknande. Sattipathana sutta betyder på svenska ”de fyra grunderna för medveten närvaro”. Vid ett tillfälle pratar Buddha också om anapanasati som anses vara den mest exakta beskrivningen om hur man utövar mindfulnessmeditation på andetaget (Buddhadasa, 1997). Mer om vad dessa i detalj gå ut på följer senare.

Christopher Titmuss berättar i intervjun att just sattipathana sutta fick starkt fäste i många kloster, speciellt theravadakloster. Munken som rörde sig, åt, pratade, andades och levde på ett medvetet närvarande sätt, förkroppsligade en djupare sanning, blev själva arketyper för hur en munk skulle bete sig. Tillsammans med den formella meditationsundervisningen var detta fokus för de så kallade vipassana- eller skogs-klostren. Det är något av detta som flera lärare har försökt att förmedla i väst (Titmuss, 2009/10/19. Personlig kommunikation).

## *Buddhismens modernisering och postmodernismen i väst*

För ungefär etthundrafemtio år sedan började en modernisering av buddhismen där man frångick mycket av tomma ritualer och magiskt tänkande som fortfarande dominerar hos de stora befolkningsgrupper som bebod sydstasien idag. Läran renskalades ifrån allt onödigt, kvar hade man kärnan av Buddhas budskap. Detta var en fredlig version av franska revolutionen, med jämlikhet, rättvisa och social reform som ledstjärnor och ideal. Den nya buddhismen med sin rationella logik byggd på Buddhas empiri fick ett kraftigt gensvar i väst (Månsson, 2009). Ajahan Buddhadasa, Bhikku Buddhadasa, Thich Nath Han, Dalai Lama och Aung San Suu Kyi är profiler inom denna rörelse av en mer renskalad buddhism med socialt och ekologiskt ansvar (Plank, 2009).

Titmuss (1995) skriver att européer började få upp ögonen för buddhismen under 1900-talet. Främst var det engelska och tyska akademiker som intresserade sig för och översatte texter ifrån sanskrit, pali, kinesiska och tibetanska. På 20-talet började mindre buddhistiska grupper att forma sig, både med fokus på diskussioner och viss utövning. Lärare, författare och munkar ifrån öst bjöds in för undervisningsturnéer. Frön började sås. Framförallt var det zen med sina paradoxer som låg i fokus.

En av de mer framstående personerna som tidigt förde fram buddhismens budskap var juristen och domaren Christmas Humphreys, utbildad på Cambridge och som i sextio års tid ledde Buddhist Society i London. Efter broderns död under första världskriget blev han uppslukad av sorg som skakade hans kristna värderingar i grunden. Efter att ha läst en tidig introduktion till buddhism insåg han att han redan var buddhist, det var bara en fråga om att komma ihåg något glömt. Han umgicks i överklasskretsar av aristokrater och teosofier och träffade flera prominenta buddhister ifrån öst. Han blev personlig vän och med zenläraren T. D. Suzuki som sedermera i USA på mitten av 50-talet mötte ett femtiotal psykologer och psykiatriker för utväxling av idéer. Suzuki är den förste som på allvar populariserar zenbuddhismen i USA med ett flertal publikationer, i Europa gav Humphreys ut hans böcker. En annan viktig figur som har betytt mycket för buddhismens popularitet var Alan Watts som arbetade i unga år på Buddhist Society och fick en framgångsrik karriär i USA. Watts blev

sedrmera introducerad för Suzuki av Humphreys. Både Humphreys och Watts skrev flitigt själva och gav ut en mängd litteratur (Cranston, 1993).

På 60-talet kom hippievågen till Indien med sitt fredsbudskap och icke auktoritära förhållningsätt. De österländska filosofierna sögs lätt upp av människor som ville förändra. Framför allt antikrigsrörelserna visade intresse för buddhismens ickevåldsbudskap som starkt propagerades av Tich Nath Han. Det fanns även en våg av människor ifrån Australien som på sin resa till Indien passerade sydostasien med sitt starka fäste av theravadabuddhism. I början av 70-talet fanns det flera västerländska munkar och nunnor, en brokig skara av hippies, backpackers, människor ifrån hjälporganisationer och en del soldater som kommit i kontakt med buddhismen i Vietnam. Under 70- och 80-talet kom både asiatiska lärare och västerlänningar tränade i öst till väst för att etablera kloster och retreatcenter, fokus låg framförallt på meditation. En del lärare frigjorde sig helt ifrån de religiösa manéren (som Titmuss), andra stöpte om den religiösa formen för att kunna anpassas till väst. På 80-talet ansågs buddhism vara den starkast växande religionen i väst. Det fanns en del problem, dock. När öst mötte det begärs- och njutnings-fokuserade väst blev det upphov till diverse skandaler med, sprit, sex och maktproblematik, speciellt i USA (Titmuss, 1995).

### *Mindfulness blir postmodern buddhism*

Ur myllan av olika andliga och religiösa uttryck som bredde ut sig framförallt i USA växte det fram en mängd inflytelserika dharma- och meditations-lärare. Många av dessa var, eller blev med tiden, psykologer och terapeuter, en del citerade på ett eller annat sätt i denna uppsats. En av dem som tog starkt intryck av denna framväxande dharma var Jon Kabat-Zinn.

Han tilldelades 1979 av sjukhusledningen på University Hospital of Massachusetts utanför Boston ett rum i källaren där han kunde hålla kurser i stressreduktion. Dessa träffar utvecklades så småningom till Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) vilket har utvärderats i flera välkontrollerade studier som visar att MBSR minskar stress och ger ett ökat lugn (Palmkron Ragnar & Lundblad, 2008).

Jon Kabat-Zinn tackar i förordet till Full Catastrophe Living (1990) flera av sina buddhistiska lärare, däribland Jack Kornfield som introducerade honom till att tugga ett russin med mindfulness. Något som har blivit en del av Kabat-Zinns åttaveckorskurs.

Robin Åkerlund (2004) skriver lite om Jon Kabat-Zinns och Marsha Linehans specifika buddhistiska bakgrund. Kabat-Zinn har fått mycket inspiration ifrån just theravadans vipassanaträdion som har influerat flera prominenta amerikanska lärare med betydande litterär produktion bakom sig. Dessa lärare attraherades av den modernistiska buddhismens renskalade praktik med fokus på meditation. Deras egen praktik och sedermera undervisning har gått vidare i samma fåra, nu med mer inslag av psykologiska faktorer, snarare än med strikt upplysningsfokus i traditionell buddhistisk bemärkelse. Linehans lärare har sitt ursprung i zentraditionen, dock även här i en starkt modernistisk tappning där man skalat av allt regiöst och rituellt och fokuserat på att "sitta". Detta attraherade en mängd västerlänningar, även kristna som ville lära sig att meditera. Denna rörelse ifrån den modernistiska renskalade buddhismen till ett omtolkande i psykologiska termer kallas postmodernistisk buddhism.

### *Buddha som psykoterapeut*

För att tillfullo kunna förstå hur mindfulness har fått ett så starkt gensvar i väst är det oundvikligt att titta in på mötet mellan buddhism och psykologi.

De flesta beskrivningar av Buddhas uppvaknande är helgonlikt skimrande. David Brazier (1999) ger ett annat perspektiv. Buddha gjorde sitt yttersta för att undvika livets lidande. Han gav sig iväg ifrån fru och barn, prövade nya läror, spåkte sig nära nog till döds. Att hans mor dog när han föddes plågade honom enormt, det återkommer han till flera gånger under sitt liv. Han satte sig under ett träd och upplevde den värsta natten i sitt liv, ansatt av inre demoner. Den viktigaste insikten Buddha gjorde då var att sluta försöka fly ifrån lidandet. Att bemöta den existentiella verkligheten utan undvikanden och att hantera livets smärta på ett vist och sant sätt var vägen han fann.

Brazier menar att buddhismen först och främst är psykoterapi för att den har en teori om lidandets uppkomst med en hel del övningar för lindring, och att medvetandet spelar en stor roll i processen. Psykologiska termer som empatisk resonans och att kunna vara en behållare för en klients känslor är vad Buddha uppmanade sina lärjungar att utveckla. Att vara i och vid sidan av känslorna samtidigt, att låta den inre processen fortgå utan att avbryta, bara observera. Uppmaningen att studera känslor medan man är i dem är något som Buddha återkom till ofta i sin undervisning om uppmärksam närvaro (mindfulness).

Bhante Gunaratana (2002) beskriver meditation som en psykologisk aktivitet som handhar råmaterialet till känslor och tankar. Det är viktigt att inte intala sig att negativa känslor eller attityder inte finns genom att låtsas som om de inte existerar eller att de inte är så farliga som de känns. Buddhas taktik var att undersöka det inre ”in till döden”, konfrontera det som är. Känner man sig miserabel så gör man det, smärta är ofrånkomlig i mänskligt liv. Att inse, acceptera och börja undersöka dessa inre fenomen är vägen till frihet. Bhante säger vidare att det finns ett tillägg till att bara acceptera det inre, nämligen att använda vissa tankar för att stänga ute andra. Man balanserar negativa tankar genom att inför positiva istället. Denna teknik rekommenderas som en psykologisk medicin för att lindra symptomen ifrån de inre negativa tankarna. När medicinen har gett effekt kan man återgå till att arbeta med sjukdomen (ur buddhistisk synvinkel sin ignorans), mer direkt.

### *Freud med efterföljare*

Den psykodynamiska terapin stämmer ur Freuds arbete där man skulle stärka sitt jag (ego) så att dess rationalitet och förnuft skulle kunna tränga in i det omedvetna, och bringa ordning bland drifterna som han ansåg skapade problem i mötet med realiteten och överjaget. Detta skulle leda till en ökad förmåga till självreflektion, ansvar, och lätta upp det omedvetnas grepp över en själv och göra livet lättare (Cullberg, 2004).

Mark Epstein (2007) berättar att Freud beskrev ett tillstånd av ”jämnt fördelad uppmärksamhet” (evenly suspended attention) som går ut på att terapeuten i denna jämt fördelade uppmärksamhet neutralt observerar allt med samma grad av intresse. Inget dömande, värderande, inget speciellt att välja ut eller ens förstå, bara bevittnande av det som sker i medvetandet. Epstein jämför detta med Buddhas begrepp ”ren uppmärksamhet” (bare attention) som är själva mindfulness-tekniken som den beskrivs i klassisk buddhism; förmågan att bevittna oavsett vad som händer inom medvetandet, inom oss eller i det yttre i alla ögonblick. Epstein skriver här att många av Freuds efterträdare inte förstod sig på denna

teknik utan sökte förändra den i någon mån, genom att lägga till en aktiv ingrediens, inte bara neutralt bevittna. Han menar också att buddhistisk förståelse kan klargöra Freuds beskrivning och bli ett viktigt inslag i psykoterapi. Det bör nämnas här att Freud rekommenderade denna teknik endast för terapeuten, inte för klienten. Terapeutens undermedvetna skulle på detta sätt undgå att störa terapiesessionen, eller styra klienten i någon speciell riktning. Epstein skriver vidare att utvecklandet av mindfulness av individen leder till terapeutisk delning (split) av egot som då blir både subjekt och objekt, observatören och det observerade. Här öppnas möjligheten att studera sitt eget psykiska flöde.

Epstein skriver att en av Freuds elever, Pierre Janet beskriver något kallat presentification (förkänsloförmåga) som gör det möjligt att maximalt fånga eller närvarogöra stunden. Att kultivera denna förmåga leder till en psykologisk balans som understödjer detta observerande fokus till skillnad mot sinnets annars vanliga tendens att oroligt pendla mellan dåtid och framtid.

Även Donald Winnicott, ett stort namn inom objektrelationsteorin, som beskrivs som mannen som undersökte platsen mellan det inre och yttre, var på spåret av mindfulness. Epstein berättar att Winnicott inte använde buddhismen eller meditationens begrepp, men icke desto mindre beskrev vad denna ”uppmärksamhet” frammanar. Winnicott anses ha varit en stor kraft bakom mötet mellan psykodynamiken och buddhismen. Han menade att denna plats av mellanrum är naturlig för oss, speciellt i barndomen, en plats att utforska lek, kreativitet och andlighet. Detta påminner också om buddhismens ”tomhet” (shunyata) som ofta tolkas felaktigt som ett intet, det beskriver istället rymden i den havande livmodern. Full av potentiellt liv, dock ej ännu manifest och framfött.

*” Thanks to Mr. Freud people can´t remember what their mothers and fathers did for them when they were children, they can only remember what they didn´t do”  
(Titmuss, 2009/10/21. Dharma talk)*

### *Likheter och Skillnader*

En likhet mellan psykoanalysen och buddhismen är deras fokus på metoder som kan sikta in sig på och upptäcka egots försvarsmekanismer, likaså är man överens om att medvetandet utvecklas i livet genom erfarenheter och reflexivt tänkande (Cullberg, 2004).

Epstein (2007) skriver att det finns både likheter och skillnader mellan buddhistisk meditation och psykoterapi. I bägge systemen börjar det undermedvetna att visa sig, och det gäller att kunna förhålla sig till detta material som stiger upp ifrån djupen. Enligt Epstein är skillnaden att i meditation rör sig intresset ifrån det psykiska materialet till att bevittna processen av ”tänkande”. Vad man tänker blir av underordnad betydelse, av vikt blir istället att se tankarnas flyktiga natur, dess konstanta förändring och rörelse. En aidentifikationsprocess av sitt psykiska material tar sin början genom att belysa den inre världen. Det högsta målet är att se att det inte finns något beständigt absolut **Jag**, utan bara en process av föränderlighet. Inte, alltså, att förneka jaget, utan att se det på ett annat sätt än det tidigare frusna orörliga tillståndet.

Robin Åkerlund (2009) gör en jämförelse mellan buddhismen och MBKT (Mindfulness Baserad Kognitiv Terapi) och finner likheter och skillnader. Inspirationen ifrån vipassanatraktionen är uppenbar då det gäller att observera utan reaktiva åtgärder, man släpper taget och återgår till att notera sin andning för att distansera sig en aning ifrån tankarnas direkta inflytande. Skillnaderna är att inom MBKT är alla förklaringsmodeller hämtade ifrån den vetenskapliga psykologin och att fokus för övningarna är att bli stabil och må bra psykiskt, få verktyg för detta ändamål och att minimera risken för återfall i depression. Inget av buddhismens högre värden finns att hämta i MBKT. Artikelförfattaren skriver att buddhistisk meditation kan tillföra mycket mer än bara hälsa, det finns en bredd och ett djup i ansatsen inom buddhismens meditationskultur som ingen psykologi kommer i närheten av. Mindfulness ses inom buddhismen som en del av en helhet som tillsammans kan transformera människans upplevelse av livet och ge insikt i nirvanas (villkorlös frihet) natur. Detta helhetsgrepp saknas inom den psykologiska mindfulnessrörelsen än så länge.

Titmuss säger angående skillnaderna *“There is definitely a dialogue, in a way, going on...and...in a way it depends who you talk to (skratt) and what you read to determine, so everybody has a view, I have a view etc. The dialogue that takes place is, and I think this is a valid question, is it cutting off one limb of the dharma, and as it were, leaving behind the other limbs, that is a very valid question. Some teachers of buddhism, I don't consider myself a teacher of buddhism, are strongly concerned that in the doing of that there is a watering down of the teachings. And it is being, not only secularized, it is like taking one thing and feeling it too uncomfortable to bring in everything else. I don't feel inwardly, from talking to plenty of people based in the mindfulness programs and talking to plenty of friends working in the classical buddhist traditional sense, in a way, comfortable with either view, so my view is a little different than it all. The first priority is the reduction of suffering. (Titmuss, 2009/10/19. Personlig kommunikation).*

Bhante Gunaratana (2002) skriver att buddhism är mer jämförbar med psykologin än med de teologiska religionerna då buddhism bygger på ett undersökande i sig själv, utan hjälp av yttre ombud som en gud eller gudomlig personlighet. Ett mikroskopiskt undersökande in i själva processen av perception och uppfattningar. Bhante gör en distinktion mellan tro och övertygelse, där det senare indikerar något som man själv har upplevt, inte som man läst eller hört. Faktum är att man uppmuntras att i mesta möjliga mån göra sig av med alla teorier, idéer, föreställningar och fördomar.

Denna idé stämmer troligtvis ifrån Buddhas kalamata sutta:

*”Lita inte blint på muntlig tradition eller härstamning, ej heller för att något är vida konstaterat, finns nedskrivet, anses logiskt och förnuftigt, för att det går att dra slutsatser, för att det är uttänkt, accepterande av vedertagna teorier, för att talaren verkar kompetent eller för att ni tänker; detta är min lärare (Titmuss, 2001. Författarens översättning)*

Även Brazier (1999) uppmärksammar skillnader, buddhismen mål är mer allomfattande. Att det finns en moral föreskriven och att terapi handlar mest om känslor medan buddhismen inte anses ge dessa så stort fokus. Medan buddhismen söker en total förändring av människan med

mål att påverka själva civilisationen försöker terapin att relativt förbättra människans liv så att en återanpassning till samhället är möjligt. Brazier menar att buddhismen helt enkelt är en mycket ambitiös och djärv psykoterapi och att skillnaderna angående moral och känslor inte är så stora trots allt. Den moraliska återhållsamhet som genomsyrar terapi återfinns inte i alla terapiformer, skriver Brazier. Flera av de stora psykoterapinamnen som Sigmund Freud och Carl Rogers började spränga gränser och studera psykoterapin i ett större sammanhang mot slutet av sina karriärer. Han citerar Jacob Moreno, grundaren av psykodrama ” En verklig terapeutisk process kan inte ha mindre än hela mänskligheten i sikte” (Brazier, 1999, s. 121).

Det finns en intressant händelse som belyser just motsättningen mellan psykologin och buddhismen. En välrenommerad burmesisk munk, U Pandita, var inbjuden till Insight Meditation Society i USA för att leda en två månader lång vipassanaretreat. U Panditas mål med retreaten var att de trettio västerlänningar som deltog skulle nå den första graden av uppvaknande så att dharman skulle slå rot i USA. Han hade dock svårt att förstå varför de subtila nivåer av medvetande som undersöks i denna insiktsmeditation framförallt tolkades psykologiskt, och att de förfinade stadier av insikt i medvetandets natur förblev relativt ointressanta för deltagarna. Han konstaterade kallt att de bedrev terapi och inte meditation. De djupare aspekterna av mindfulness förblev utforskade av deltagarna (Myrvold & Plank, 2004).

#### ***4.1.1 Reflektion – ursprung till mindfulness.***

Redan Freud var på spåret av en slags mindfulness och de vågor av psykologiskt undersökande som följde hans arbete fortsatte delvis att undersöka detta allmänmänskliga fenomen, dock ej benämnt mindfulness. På 50-talet fick en bredare publik kontakt med buddhismen, inte minst akademiker och intellektuella.

På 70- och 80-talet drabbades som sagt flera center i USA av skandaler med lärare som var lite för vidlyftiga i sitt leverne och sin sexualitet, vissa av dem alltför dogmatiska. När dessa tendenser kom upp till ytan inom församlingarna var man på flera håll tvungna kalla in terapeuter och konfliktlösare för att överhuvudtaget kunna hålla ihop sina center. De som stannade kvar i de mer ritualiserade sammanhangen var mer trogna de auktoritära lärarna, många såg sig dock tvungna att lämna dessa sammanhang och fokusera på meditation först och främst, och i många fall helt släppa taget om ritualer och ceremonier. Ett nytt undersökande om vad upplysning eller uppvaknande är för något har också satt fart (Barnekow, 2003).

Denna process är en liten men betydande del i förklaringen till buddhismens sekulariserande, det skapades en skepsis mot vissa av de upplysta lärarna som tydligen inte var så upplysta trots allt. I väst finns det behov av att tolka sig själv och sina upplevelser på ett mer terapeutiskt sätt. Att bara acceptera traditionen och mästarens ord har för många inte fungerat. I öst är man inte van att ifrågasätta en buddhistisk mästares tal eller handling, nästan oavsett vad som sker. Det har inte fungerat i väst, så här har man anammat de läror ifrån Buddha som är mer ifrågasättande och psykologiserande, som passar vår tid och våra behov. Psykologin och psykoterapin spelar roll här för att försöka förklara mänskligt beteende på ett sätt som många västerlänningar har behov av, och som dessutom kan bredda buddhismen.



Farhågan för många utövare av buddhistisk meditation är att om det blir en omtolkning av buddhismen i för starka psykologiska termer, kan den större bilden glömmas bort.

Kabat-Zinn (2005) skriver att buddhismen i sig inte spelar roll, Buddha och andra undersökte sinnets natur, själva livets natur och insåg att självobservation ledde till enastående upptäckter. De lyckades kartlägga aspekter av sinnet och kognition som alla människor delar oavsett och oberoende av specifikt tänkande, tro och kultur. Både metoderna och frukten av arbetet är universellt och har inget att göra med ismer, ideologier, religioner eller trossystem. Det har mer liknelser med medicinsk och vetenskaplig förståelse som kan testas individuellt av vem som helst, var som helst. Han säger här att han inte är buddhist utan en student av buddhistisk meditation och att denna mindfulnessutövning är en kärleksaffär. Helt enkelt för att läran och tekniken är så enastående och universellt applicerbar, avslöjande och helande.

### *Akademikernas betydelse*

Vi kan se att buddhismens budskap kunde fångas upp av den postmoderna västvärlden. Vad som framgår är att det var en högutbildad skara människor som intresserade sig för buddhismen. I början av 1900-talet har vi intellektuella grupper som kom att möta den ibland komplexa buddhismens filosofiska budskap. Detta intresse för buddhism tog fäste i akademiska kretsar och lever vidare än idag. De flesta som går på retreats eller är involverade i de mer meditativa församlingarna i USA idag är välutbildade akademiker, många med intresse för terapi, för att förstå sig själva och sin omgivning.

Utän tvekan är influensen ifrån de akademiska utövarna av buddhism och meditation oerhört viktig för mindfulness. Utan ansträngningar ifrån sådana som Kabat-Zinn som numera är professor eremitus hade en meditationsform ifrån Buddha aldrig lyckats smyga sig in i den västerländska vetenskapsstyrda världen. Många som skriver om västerländsk mindfulness idag är professorer, doktorer, psykologer, forskare o.s.v. Utan deras naturliga tillträde till forskningssamfundet och kunskapen om att driva forskningsprojekt hade få av de numera oräkneliga rapporter som påvisar mindfulness positiva effekt kommit till stånd.

Titmuss ger sin syn på saken:

*” ...so the professional classes has certainly significantly contributed to giving significance to the mindfulness programs. And it was doctors after all, who, when Kabat-Zinn approached them, offering some classes for patient struggling with pain and stress, when the prescription process just was not working for them, said “please please take this patients off our hands”. More or less they were only too happy. There could be doubts about the methodology that Jon initiated but then the patients themselves came back and said “ God, I sleep at night, I don’t feel so anxious, the pain I am feeling is either manageable or is even gone etc”.*

*I know, I have not seen him in a few years now, Jon Kabat-Zinn, and the contribution he has made to bring the benefits of mindfulness into the main stream was genuinely, when he started about 30 – years ago, was pioneer work. And that initial team of himself and others has spread out in a quite phenomenal basis, all credit to everybody there. All the reports, and I remember Jon showing to me the questionnaires all the clients or patients were given, he was giving a ten week program in the basement of the hospital where he had worked as a scientist, an enormous benefit for people who for the first time really being able to cope with pain, either pre-operation, post-operation or pain which the doctors just not could fathom out what*

*was the pain about. In his program he interviewed everybody for well over an hour before they could get in to the program, they had to be really committed for the ten weeks, and really it works; period. There is all the evidence, all the research, it is working, it is very effective, this is going in to the hospitals, this is going in to the wards, it is going to be an incredibly tool. For that five star, absolutely five star” (Titmuss, 2009/10/19. Personlig kommunikation).*

#### **4.2 Hur beskrivs mindfulness?**

För att få fram en tydligare bild av vad mindfulness är och innehåller konkret går jag igenom definitioner ifrån flera olika källor.

##### *Buddhism och mindfulness.*

*“In the original background the range of meditation practices in the buddhist tradition, noticeably in Theravada is based on this discourse, the sattipathana sutta. Sutta meaning discourse, satti mindfulness, awareness and pathana originally meaning station, like Pattankoth, a station in north India. And more precisely than foundation it’s more like application. And like a railwaystation it is something you get on, and you get off ( Titmuss, 2009/09/19. Personlig kommunikation).*

Den sjunde grenen av Buddhas åttafaldiga väg, kallad vis eller rätt medveten närvaro (mindfulness) leder vidare till de fyra grunderna eller applikationerna av mindfulness. Fokus ligger på att observera; kroppen som kroppen, känslor som känslor, mentala tillstånd som mentala tillstånd och dharma som dharma (alla fenomenens naturliga verklighet). Buddha förklarar att med ”mindfulness till den grad det är nödvändigt” på dessa fyra punkter, är det möjligt att frigöra sig ifrån bindningar och bli fri. Vad Titmuss trycker på lite extra här är just Buddhas uttalande om ”mindfulness till den grad det är nödvändigt”. Varken mer eller mindre, i medelvägens anda. Han ser det som omänskligt att tänka sig en konstant mindfulness som man ständigt är medveten om (Titmuss, 1998).

Marie Ericsson (2009) förklarar att det är förändringarna och förgängligheten hos kropp, tankar och känslor som man klart vill se. Buddha beskriver olika meditationsobjekt som andningen, men även att medvetandegöra det inre i kroppen, alla vävnader och kroppsvätskor etc. Att förstå att kroppen tillhör naturens kretslopp och att den bara förvaltas. Att bli medveten om de fem sinnena och hur vi reagerar på deras intryck och hur våra tankar påverkar oss. Det fjärde steget (dharma) är en mer intellektuell kontemplativ process av att se hur saker och ting hör ihop och hur naturlagar styr kropp och sinne.

##### *Anapanasati sutta*

Anapanasati sutta (läran om mindfulness med in och utandning) är en manual för vipassana eller insiktsmeditation. Detta anses vara Buddhas andningsövning, här beskrivet som den bästa av alla andningsövningar. Man kan ta vilket naturligt fenomen som helst och studera det med mindfulness med andning. Buddhadasa (1997) beskriver i detalj de fyra sektioner uppdelade på sexton steg som Buddha förtäljer om i denna sutta. I korthet:

1. Andningen observeras helt utan att manipulera den. Observera hur andningen påverkar kroppen. Förfinna denna aktivitet för den mest optimala avslappningen för kroppen. Observera hur detta påverkar sinnet så koncentration kan uppnås (samadhi).
2. Undersök sedan känslorna som associeras med detta, lägg speciellt märke till de behagliga känslorna. Studera hur dessa känslor påverkar sinnet utan att bli upphetsad, fokusera snarare på deras lugnande effekt.
3. Under tredje sektionen undersöker man i detalj de olika känslor och tankar som dyker upp för att glädja, koncentrera och frigöra sinnet.
4. Sista sektionen handlar om att med största tydlighet se hur denna aktivitet avslöjar alla fenomenens flyktiga tillstånd (annicam) som i sig är otillfredställande (dukkham) och inte har en absolut existens (anatta) p.g.a. sin föränderlighet. Sista steget är att släppa taget om allt detta utan någon som helst bindning.

Det läggs speciell vikt på att lugna känslorna då dessa anses ”styra världen” genom deras förmåga att påverka människors tänkande och agerande. Våra ibland inbillade behov får oss att göra vad som helst, får oss att följa våra känslomässiga impulser, oavsett hur galna de kan vara. Bhikkhu Buddhadasa ser detta som en av de störst faktorer för lidandet i världen, både individuellt och kollektivt då vi lätt blir slavar under materialismen. Det är då av största vikt att lugna och kunna kontrollera andningen som styr både känslor och tankar. Så här uppmanas till en kontroll och fokus på andningen för att kunna kontrollera känslorna.

Bhante Gunaratana (2002) berättar att vipassana har flera olika men liknande betydelser bl.a. ”genom ett speciellt sätt”. Vipassana syftar till att man klart skall se alla fenomenens flyktiga tillstånd som i sig är otillfredsställande och inte har en absolut existens p.g.a. sin föränderlighet. Det understryks att för detta krävs mindfulness, och bara mindfulness. Bhante listar flera attityder som är viktiga för att nå framgång i sin meditation, som att varken ha förväntningar, brådska eller att grubbla. Vidare att acceptera allt som stiger upp i medvetandet, släppa taget och att inte greppa om något och att inte pressa undan något.

Mindfulness beskrivs av Bhante som försymbolisk och förkonceptuell, det rena medvetandet av existens som ligger före eller bortom ordens mening innan det bildas en idé eller föreställning om ”en själv”. Vipassana lär ut hur man noggrant undersöker sin perceptuella process för att klart se tankar när de kommer och när de försvinner, att förstå våra reaktioner på dessa tankar och vad de leder till. Att lugnt observera sina reaktiva mönster utan att fångas av dem. Vår mindfulness blir starkare av meditativ träning, vilket betyder att man kan klarar av en större press ifrån det undermedvetna. Djupt liggande tanke och vanemönster kräver en konstant observation eller mindfulness under längre tid för att bryta upp deras grepp.

B. Allan Wallace (2008) som bl.a är översättare av buddhistiska skrifter och är väl insatt i pali säger att det finns en skillnad i hur moderna vipassanalärare och psykologer använder termen mindfulness jämfört med hur det definieras i den klassiska buddhistiska litteraturen. Han menar att ”ren uppmärksamhet” är en annan kvalitet än mindfulness. Mindfulness beskrivs här betyda hågkomst, att inte glömma. Denna kvalitet av mindfulness är det som kommer ihåg dåtid, aktiviteter planerade i framtid och stabil medveten närvaro i nuets verklighet. Wallace menar att mindfulness kommer ur stillhetsmeditation (samhata), används i vipassana (insiktsmeditation) och agerar som en slags strålkastare som belyser det som man

fokuserar på. Han gör en tydlig skillnad mellan rätt eller vis mindfulness och vanlig mindfulness. Vanlig mindfulness skulle kunna vara när en jägare väntar på ett vilt med intentionen att döda, något som kan ses som ickebuddhistiskt, medan rätt mindfulness används tillsammans med andra kvalitéer som introspektion, vishet (förståelse) osv. med syfte att vakna upp. Wallace menar vidare att när mindfulness kultiveras i ett världsligt materiellt sammanhang där det högsta målet är stressreduktion och allmänt välmående kan man inte förvänta sig samma resultat som i de traditionella buddhistiska sammanhangen. Han säger också att om man vill bli stressfri, jobba igenom psykologiska problem och leva ett mer balanserat liv behövs det inte välutbildade meditationsinstruktörer. Men om man vill nå de högsta buddhistiska insikterna så kräver det en lärare med lång meditationserfarenhet av både teori och praktik.

Goldstein och Kornfield (1987) beskriver mindfulness som den kvalité av uppmärksamhet som upptäcker och observerar utan preferenser. Ett ickeväljande medvetande som likt solen lyser på allt utan diskriminering. Buddha talade om sju faktorer för uppvaknande, mindfulness är en av dessa sju. Mindfulness beskrivs här ha funktioner som neutralt observerande utan reaktivitet och ett lugn sinne. Här är mindfulness navet i hjulet, den sammanlänkande faktorn för andra funktioner som t.ex. koncentration. Denna integrerande faktor gör mindfulness till en central faktor i buddhistisk meditation för uppvaknande.

### *Mindfulness i modern tid*

Jon Kabat-Zinn (2005) definierar mindfulness som något som kan ses som en i varje ögonblick öppen, ickedömmande medvetenhet, optimalt kultiverad genom meditation snarare än tänkande, och som i sin mest omsorgsfullt utarbetade och kompletta beskrivning härstammar ifrån buddhistisk tradition och ofta nämns som essensen av buddhistisk meditation. Han poängterar att mindfulness dock är en allmänmänsklig universell företeelse.

Mer i detalj lägger Kabat-Zinn (1990) fram en grundläggande bas för dess kultivering:

1. Ickedömmande; att neutralt kunna bevittna sitt inre.
2. Tålmod; att inte låta rastlöshet ta över, ibland tar saker och ting tid, det måste accepteras.
3. Förmågan att se allting som om det vore för första gången.
4. Tillit; att lita på sitt inre, sin egen auktoritet och intuition.
5. Ickesträvande; att för en gång skull göra något utan en tanke på att vi måste åstadkomma något.
6. Acceptans; att se saker som de verkligen är, även det som är smärtsamt.
7. Att släppa taget; att inte binda sig vid någonting, speciellt här känslor och tankar.

Inom ramen för MBSRs åttaveckorsprogram har man ett meditativt andningsfokus, klassisk i mer eller mindre alla meditationsskolor, buddhistiska eller ej. Också kroppsfokus, s.k. bodyscanning i olika positioner, sittande och liggande och gående meditation. Den mindfulness som utvecklas i övningarna, en avslappnad uppmärksamhet, kan sedan hjälpa psyket att integreras i livet på ett bättre sätt, förhoppningsvis även i svåra situationer

Kabat-Zinn stryker också under att meditation främst skall ses som ett sätt att vara, snarare än en teknik eller flera. Vilket inte betyder att det inte finns hundratals tekniker associerade

med meditation. Det är heller inte avslappning ”med en annan stavning”. Men det kan underlätta djup avslappning. Mindfulnessmeditation omfattar alla slags tillstånd utan att föredra någon speciell. Det är heller inte ett sätt att kontrollera sina tankar eller att inte tänka på något alls, eller att tvinga sig till avslappning och frid. Det är mer en inåtgående gest som leder hjärta och sinne till ett fullt spektrum av medvetande om nuet som det är, där man accepterar det som händer för ”att det händer”. Detta hårda arbete kallas ibland av psykoterapeuter för radikal acceptans skriver Kabat-Zinn.

Jeffrey Brantley (2007) skriver att beroende på vilka källor man studerar så kan mindfulness förklaras på olika sätt och att prata, tänka eller läsa om mindfulness är inte att tillfullo förstå mindfulness. Erfarenheten av mindfulness ligger bortom ord och idéer, så vad som krävs är direkt erfarenhet ifrån egen övning. Författaren rekommenderar starkt en daglig utövning av meditation. Det som kan beskrivas som mindfulness kan dock peka i riktning mot den erfarenhet meditation ger. Vidare förklarar han att ordet mindfulness på engelska kan fokusera lite för mycket på tankar och sinnet, han beskriver det kinesiska tecknet för mindfulness som består av två delar, *nu* och *sinne/hjärta*. Denna bild beskriver en bredare bild av mindfulness som ett öppenhetligt medvetande förankrat i närvaro i nuet. Han beskriver närmare att oavsett hur man mår, har man vad man behöver för att transformera sitt liv. Grunden för denna transformativa process är mindfulness med fokus på ickedömande, acceptans, medveten närvaro och varande istället för görande. Erfarenheter av rädsla, panik och ångest blir transformerade när dessa upplevelser görs till ett objekt för mindfulness. För bästa resultat bör mindfulness bli ett sätt att förhålla sig till livet. Förståelsen och fördelarna som kommer ifrån mindfulness stämmer direkt ur personens erfarenheter ifrån meditation. Brantley poängterar att ”läsa om” inte genererar varken fördelar eller förståelse, övning krävs.

Williams, Teasdale, Segal och Kabat-Zinn (2007) som ligger bakom MBKT (Mindfulness Baserad Kognitiv Behandling) definierar mindfulness som intentionellt, med avsikt, till skillnad mot det automatiska omedvetna beteendet. Också upplevelsebaserad på nuet, inte det förgångnas grubblerier eller oro för framtiden och ickedömande och värderingsfri, det är som det är och det är okej.

De beskriver en inbjudande förlåtande meditativ trestegsmodell för att bryta återkommande depressioner:

1. Att frigöra sig ifrån grubblerier och görande.
2. Istället falla in i ett tillstånd av kännande, förnimmande, medvetande, varande.
3. Erkänna och bevittna det som strömmar genom medvetandet som tankar, kroppsliga signaler och känslor. Först här introduceras andning som fokus för meditation för att sen gå vidare med kroppsmedvetande av olika slag.

De menar vidare att mindfulness kan leda till varande, som till skillnad mot görande inte förvärrar nedstämdheten. Genom varande kan man bli mindre mentalt kommenterande om sig själv, betrakta tankar som något som kommer och går, landa i nuet och inte ständigt förhålla sig till dåtid och framtid. Likaså inte agera automatiskt utan eftertanke, inte tvinga livet att vara på ett visst sätt för att undvika ansträngande känslor samt kunna undvika en mängd av de tankar som ger upphov till depression.

#### 4.2.1 Reflektion – hur beskrivs mindfulness?

Beskrivningarna av varje del av de fyra applikationerna av medveten närvaro som förklarades av Buddha är väldigt likt vad som sker i Jon Kabat-Zinns åttaveckorsprogram, och som man kan läsa om i de flesta böcker om MBSR. Man kan också slås av likheten i beskrivningarna av mindfulness ifrån de olika traditionerna och hur man kultiverar mindfulness. Man går inte så långt som att prata om uppvaknande eller observera i detalj sinnets olika djup i den moderna psykologiska traditionen, men tar det till en nivå där stabilitet i det inre kan uppnås; en mer harmonisk plats än tidigare för att hantera svårigheter i livet.

Det sagt, kan vi konstatera att det inte finns **en** beskrivning av mindfulness, det är en relativt bred palett av meditationstekniker och vad dessa tekniker kan ge upphov till. I den moderna mindfulnessskolan betonar man det mer accepterande, observerande medvetandet för att kunna slappna av i djup acceptans. Det gör man förvisso även i det mer buddhistiska materialet, men här finns en liten annan attityd. Man kan i meditation upptäcka och analysera svåra känslor och tankar, och om dessa inte tycks ge vika så kan man neutralisera dessa med vissa tekniker för att bryta vissa negativa tillstånd. Man tillför något med sin intention, en aktiv ingrediens, inte helt olikt den kognitiva skolan intressant nog. Hur som helst verkar det finnas ett drag av mer aktivitet i vissa vipassanatraditioner, om det behövs. Här har vi influensen ifrån ”vis eller rätt handling”, en del av den åttafaldiga vägen som skall arbeta tillsammans med de övriga sju. Buddhismen sätter mindfulness i relation till andra kvalitéer som tillsammans blir en helhet, mindfulness används inte enbart för sig. En kritik ifrån buddhistiskt håll gentemot den psykologiserade mindfulnessrörelsen är just att en aspekt har plockats ut ifrån sitt ursprungliga sammanhang. Denna kritik tycks dock finnas även inom buddhismen.

Titmuss (1998) skriver att vissa buddhistiska traditioner har förälskat sig i mindfulness och gjort det till kärnan i läran där allt kretsar kring mindfulness och är på väg att upphöjas till den högsta av alla lärans övningar. Han varnar för att detta kan vattna ur buddhadharma till en speciell kvalité av ”mind”, kallat mindfulness. Då kan man glömma att läran pekar direkt mot uppvaknande till frihet, ett öppet hjärta och insikt i det innersta naturliga. Titmuss menar att läran pekar på att även identifikation med mindfulness, grov eller subtil, skapar synsätt och åsikter, alltså bindning (som förhindrar frihet). En del människor får för sig att mindfulness betyder att allt skall gå långsamt, som på retreats och liknande när disken kan ta en evighet för det skall diskas med mindfulness. En missuppfattning som inte gynnar ett fungerande liv och som kan skapa irritation.

Man kan märka en viss idealisering i den buddhistiska litteraturen, kanske dels för att den inte behöver vara vetenskaplig och dels för att övertygelse är en viktig ingrediens för att lyckas i meditation. Å andra sidan kan man i den moderna mindfulnesslitteraturen känna av en viss ambivalens vad det gäller att beskriva ursprunget. Jag frågade Titmuss om detta:

*“ I think you are mirroring how it is. Jon (Kabat-Zinn) himself, certainly during the seventies a very dedicated zen practitioner, dedicated vipassana practitioner. At a time we got to know each other quite well, I used to stay in his house in Boston, his daughter and mine has the same name, so there’s been quite a little bit of connection over the years. And for myself, knowing all the training and practice that he had, and of course from the copies of his books, Full Catastrophe Living and the second one, that quite naturally references to the Buddha, the dharma emerged through the pages. I can well understand the wish to keep out the*

*Buddha there, because it may.....people might think he is a missionary, with all the fear and paranoia there, and all credit to him that he makes it clear with the books”*  
( Titmuss, 2009/10/19. Personlig kommunikation).

En skillnad mellan traditionell meditation och mindfulnessutövning som behandling är att den senare är guidad av en instruktör. Förvisso får man initialt guidning i andra meditationsformer också, men när man kan instruktionerna mediterar man vanligen helt själv, vare sig man är i grupp eller inte. Mindfulnessdeltagarna brukar, vad jag förstår, också lyssna på instruktioner på cd eller liknande när de gör övningar hemma. Detta borgar för en mer avslappnande effekt där man inte lämnas helt själv med existensens tomhet, som ju annars pockar på med sitt terapeutiska inre tryck. Man har hela tiden, om man väljer det, en röst som guidar. Detta gör mindfulness och dess applikation av meditation kanske än mer lämplig för stress av olika slag, både fysisk och psykisk. Traditionell meditation skulle jag nog vilja beteckna som mer existentiell i sin natur, även om alla avslappningsfördelar finns där också. Vissa former av meditation kan ibland vara så krävande att det måste finnas energi, vilja och ett någorlunda ihopsamlat inre för att klara av intensiteten. Här spelar mindfulness också en roll i att på ett kontrollerat och mjukt sätt introducera människor, både instruktörer och deltagare, till meditation. Vill man, går man vidare, senare.

#### **4.3 Mindfulness för vem?**

I strikt mening används Jon Kabat-Zinns (1990) mindfulness program för personer med stresssymptom, smärta och depression. Stressrelaterade problem kan vara allt ifrån magbesvär till sömnlöshet, ett brett spektra av problem vanligt förekommande hos en stor del av befolkningen.

Personer som lär sig systemet har hemuppgifter varje dag, så ett visst mått av självdisciplin krävs kan vi anta, det kan utesluta människor som inte är motiverade till eget arbete. Meditation kan anses vara ett hårt jobb, delvis p.g.a. mötet med en själv. Men i och med att ovanstående problem är så vanliga i samhället idag och inte sällan drabbar människor i yrkeskarriär, kan vi anta att ett flertal människor med dessa problem är villiga att åta sig träningens struktur. De kanske också inser det nödvändiga i att dra lite i nödbromsen.

Jeffrey Brantley (2007) med stöd av Jon Kabat-Zinn, fokuserar på personer med panik, rädsla och ångest med i stora drag samma rekommendationer som inom MBSR (Mindfulness Baserad Stress Reduktion). Meditation i sig presenteras här som det centrala temat. Så gruppen av besvär som kan förbättras med mindfulness-baserad träning växer.

MBKT (Mindfulness Baserad Kognitiv Terapi) arbetar med att försöka förhindra depressionsåterfall. Här är MBSR förenat med vissa inslag av kognitiv terapi. Förutom att vara effektiv mot återfall i depression har resultat visat att det tycks vara till god hjälp även för kronisk depression, manodepressivitet och generaliserad ångestsyndrom (Åkerlund, 2009).

Inom DBT som anses ha mindfulness som grund har man nått framgång med borderline och självskadebeteende. I DBT (Dialektisk Beteende Terapi) fokuserar man på acceptans och förändring. Att acceptera livet, sin historia, hur man känner sig o.s.v. samtidigt som man arbetar med en förändringsprocess av sina beteenden och sin omgivning för att bygga upp ett annat, bättre liv. Här jobbar man nära sin terapeut och kan få råd och träning mer individuellt

utformad. Klarar man inte att meditera så går man igenom alternativ för att hitta inre lugn (Bear, 2003).

Anna Kåver säger att mindfulness i första hand är en metod att styra uppmärksamhet snarare än meditation. I DBT lär man patienterna att kunna fokusera på nuet när man hamnar i krisartade situationer så att de kan undvika att fastna i självfördömande och vanföreställningar. Hon menar att mindfulness inte är terapi utan kompletterar annan vård, t.ex. vid existentiella grubblerier som kan drabba sjuka människor, och frågor som rör livets mening (Palmkron-Ragnar & Lundblad, 2008).

### *Meditation och psykiska problem*

Epstein (2007) skriver att för alla som mediterar gäller det att inte fly ifrån sin problematik in i djupa njutningsfyllda stadier av meditation, utan att börja ifrågasätta validiteten hos sin egen personlighet och de problem som är associerad med densamma. Epstein säger vidare att meditation kan vara till gagn för borderline, dock varnar han här för att en för svagt integrerad funktion hos egot inte alltid klarar av att hantera olika motstridiga inre tankar och känslor. Även om mindfulness stärker det svaga egot måste det finnas en viss stabilitet till att börja med, annars kan meditation utlösa eller förvärra problematiken. Vidare kan det vara svårt för personer med narcissistisk personlighetsstörning att kunna tillgodogöra sig effekterna av meditation, de tenderar att helt enkelt att bygga upp sitt redan grandiosa ego som nu tillförs arrogans p.g.a. nyfunna djupa buddhistiska insikter. Den schizoida personlighetstypen kan finna det välgörande med den stabilitet som vissa koncentrationsmeditationer kan uppbbringa. Utifrån det ontologiska ”varande” som kan stabiliseras i meditationen kan sen arbetet gå djupare med att lösa upp underliggande svåra känslor, det gäller bara att inte tolka meditationens neutralitet som en ”icke-känslig” företeelse, som då kan användas som försvarssystem gentemot andra människor och känslövärlden. Epstein menar att för den depressive är meditationen ett sätt att ta ett steg ifrån sin ensamhet och inombords upptäcka känslor av glädje, kärlek och samhörighet som alla kan bidra till en ny syn på en själv.

En av de stora buddhistiska förgrundsfigurerna vad gäller mindfulness, Thich Nhat Hanh (2002), skriver om ilska och hur mindfulness kan transformera denna känsla. Istället för att ventilera den på olika sätt som kan skapa rundgång som vissa terapier kan föreslå, så menar han att den inre processen av ”bevitnande med vänlighet” till slut får tendensen till ilska att minska och släppa taget. Han beskriver även en meditativ process där ilska och andra s.k. formationer (problemområden) i det inre medvetet välkomnas upp till ytan där mindfulness med sin energi transformerar dem.

I en artikel i Shambala Sun får han delvis mothugg av ett par psykoterapeuter med zenbuddhistisk bakgrund. De både uppmuntrar och lär ut mindfulness i sina arbeten och ser att hos vissa individer kan inte meditationen bli stabil nog, de djupa försvarsmekanismerna i det inre råser inte på med ”medvetande”. Djupa förträngda känslor av traumatisk art kan tränga fram ur de inre och de menar att det för vissa helt enkelt behövs hjälp av erfarna terapeuter för att hantera detta (Browning & Bachman, 2002).

Andries Kroese, kärkirurg och auktoriserad MBSR-instruktör berättar att när han började hålla kurser i Norge kunde han inte tala om meditation, mindfulness, lidande och dharma p.g.a. flumstämpeln utan fick använda ord som stress och uppmärksamhetsträning. Han skiljer på psykologisk behandling som går ut på att förändra egot och uppmärksamhetsträning som



observerar egot. Han har själv gått i terapi och menar att man inte kan meditera bort svåra upplevelser i livet. Han säger vidare att nästan alla kan träna mindfulness med undantag av personer som går på droger, som har akut psykos, strokepatienter utan vederbörlig kognitiv förmåga och personer med posttraumatiskt stressymptom (PTSD) där meditation kan få skyddsvallarna att rämna och där man då kan översköljas av svåra minnen. Mindfulness är bredare än terapi, det kan användas som komplement inom alla specialiteter, och det konkurrerar inte med andra livsförbättrande åtgärder, utan de integrerar dem till en helhet avslutar Kroese (Palmkron Ragnar & Lundblad, 2008).

### *Medicinering*

Mediciner mot framförallt depression är ju vanligt idag, för vanligt enligt många. Hur går då medicinering ihop med mindfulness och meditation?

Vad gäller medicinering mot ångest skriver Brantley (2007) att vissa mediciner är kontraproduktiva för meditation då det gäller att vara så klar och alert som möjligt. Många människor börjar dock meditera med avsikt att kunna sluta eller reducera sin medicinering. Det är ett värdigt mål, men skall alltid konsulteras med ansvarig läkare, påpekar Brantley.

Epstein (2007) säger angående läkemedel att det i meditationskretsar finns en skeptisk attityd gentemot dessa. Inställning är att den inre problematiken skall kunna mediteras igenom och därigenom transformeras. För att kunna meditera krävs det tillräcklig energi och stabilitet för att kunna börja med de inledande koncentrationsövningarna, t.ex. att fokusera på andningen som objekt, vilket inte alla har. Han påminner också att i gamla tibetanska medicinska texter varnas för meditation om man lider av ”galenskap” av olika slag. Istället bör man ta till örterterapi som specifikt avser att lugna nervsystemet innan man påbörjar en meditationspraktik. Han säger vidare att varken meditation eller medikation nödvändigtvis är det enda rätta vid psykisk sjukdom, det finns en kraftig ignorans och misstänksamhet i bägge lägren gentemot ”den andre”. Epstein påminner om Buddhas ”medelväg” där det varnas för att söka lyckan på ”askesens väg” med självförnekelse och späkning.

Susan Moon (2001) berättar om sin egen erfarenhet av svår depression, meditation och medicinering. I tjugo år satt hon på kudden ”zenstyle” med förhoppningen att de inre demonerna skulle släppa taget om henne. Hennes buddhistiska lärare uppmanade henne att inte vända de depressiva tankarna ryggen, utan bara acceptera och se att de kommer och går. När hon klagade på att sittandet inte hjälpte mot hennes depression fick hon till svar att ”man sitter inte zazen (sittande meditation) för att få något, man sitter för att sitta”. Hon funderade på om inte Buddha hade kommit fram till sin väg för att just bli fri ifrån sitt lidande. Under en längre retreat klarar hon inte mer utan kör iväg därifrån, slänger sig ner för en slänt och börjar slå sig själv med grenar. Mitt i allt denna galenskap börjar hon bli rädd för sig själv. Två år senare efter en tid med antidepressiva mediciner har hon börjat meditera lite igen och mår bättre. Behöver hon en dos av sin medicin tar hon det utan att det påverkar hennes meditation, och utan att hon får skuld känslor för det.

Michael Strud (2008) berättar en annan historia. För över tjugo år sedan på en retreat i Thailand gick han in i en depression som krävde nio månader av intensiv psykoterapi under vilken inte bara hans meditationspraktik lämnade honom, utan även hans fästmö. Efter flera år av terapier och mediciner för att hålla depressionen i schack har han fått hjälp ifrån för honom oväntat håll, MBKT. Denna mindfulnessbaserade kognitiva terapi hjälper honom nu med

huvuddelen av hans depressioner genom att både acceptera situationen och att byta ut negativa tankar mot positiva. Han avslutar med att konstatera att vissa människor ofrånkomligen kommer att drabbas av depression och liknande problem, och att det kan göra livet lite svajigt. Men genom att meditera blir det lite lättare att hålla rak kurs.

#### **4.3.1 Reflektion – mindfulness för vem?**

Jon Kabat-Zinn (2004) säger att efter att ha sett över sextontusen patienter gå igenom sin stressreducerande verksamhet under tjugofyra års tid (2004), att han lugnt kan konstatera att med rätt motivation kan mer eller mindre vem som helst minska sin stress och sin reaktivitet efter att ha lärt sig mindfulness. Under processens gång så kommer olika inre förändringar att ske vare sig det är blodtryck, immunförsvar, känslomässig balans eller medkänsla med sig själv och medvetna hälsosamma val i livet. Brantley (2007) som är utbildad inom MBSR (Mindfulness Baserad Stress Reduktion) använder mindfulnessmeditation för ångest, panik och rädsla och breddar därmed MBSR.

Generellt kan vi säga att ju större psykisk problematik, desto mer inlemmas mindfulness med andra åtgärder, som det kognitiva momentet i MBKT (Mindfulness Baserad Kognitiv Terapi). DBT (Dialektisk Beteende Terapi) kan närmast beskrivas som en terapi med ett batteri av täta åtgärder som kan löpa under flera år, med mindfulness som grund.

Vi kan se att terapi, meditation och medicinering kan fungera tillsammans eller komplettera varandra. Epstein (2007) skriver att hans egen erfarenhet har visat att många med problem som borderline, narcissism och neuroser faktiskt kan må bättre av meditation om de är stabila nog, mycket för att de tillåts att vara *ingen*, förutsatt en viss inre stabilitet till att börja med.

I väst är terapi och medicin väl beprövat men meditation är en relativt ny företeelse. Till skillnad från både det tibetanska buddhistiska medicinska systemet och dess indiska moder ayurveda som har kunskap om örter och terapier för att lugna nervsystemet. I båda dessa traditioner är meditation en central faktor för att bygga upp och bibehålla hälsa, både fysisk och psykisk. Vad dessa traditioner inte har är den psykologiska kunskap som har präglat väst sedan ca hundra år tillbaka, och som ger en annan insikt i varför vi beter oss på destruktiva sätt, och verktyg att handskas med dessa känslor, tankar och beteenden.

I frågor som rör medicinering, terapeutisk behandling och meditation är det viktigt med kunniga rådgivare och att ha rätt ”timing”. Inte hålla på med allt samtidigt förrän en viss stabilitet infinner sig i systemet. Vana meditatörer verkar dock vilja återvända till kudden efter en kris, nu utan att se meditation som det ända alternativet för att slippa lidande, medicinering vid behov är helt ok.

Det finns dock en diskrepans i materialet där svenska källor är mer försiktiga och skiljer på meditation och behandling. Epsteins och Brantleys material verkar t.ex. peka på att med rätt terapeutiska inramning hade man kunnat bredda mindfulness och meditation i riktning mot att ta sig an diverse psykiska besvär, som ju redan görs i DBT. Härvidlag tycker jag mig se en skillnad på hur man ser på meditationens gränser inom behandling mellan Sverige och USA. Försiktigare här i Sverige.

#### 4.4 Vart är mindfulness på väg?

Mindfulness kommer antagligen bli en accepterad och integrerad faktor inom vård och terapi av olika slag. Den vetenskapliga forskningen kommer att se till det om inte annat. Nästa steg tror jag kommer gå i riktning mot andra områden av stress.

##### *I det individuella*

I skolans värld skulle mindfulness kunna användas som både avslappning och träning i självacceptans för elever. Den oro och vilshenhet som många barn och ungdomar känner skulle kunna få ett annat utlopp än sömnbesvär, magont, självskadebeteende, mobbning och andra problem. ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) är ett område som skulle kunna undersökas.

Jon Kabat-Zinn (2005) undrar om inte ADHD och liknande besvär kan vara ett symptom på vår tid och den aktivitetshysteri som föräldrar pådyvlar sina barn i all välmening. Delvis för att skyla över sitt dåliga samvete för att inte ha tid att vara närvarande med barnen, dels för att aktivitet har blivit ett gift i vårt samhälle. Eller frågar han sig, är många av dessa barn som diagnostiserade egentligen rätt normala med ett överskott av energi och lite obalanserade i humöret just för att inga vuxna har tid att vara med barnen i den utsträckning som de kanske har behov av?

Äldre människor som sitter på servicehem eller hemma och känner stor stress för sin situation med en kropp i förfall och döden i hasorna är en annan grupp. Att kunna se och acceptera det naturliga i förändring, och undersöka dessa fenomen, gärna i grupp, tror jag hade varit en källa till inre lugn.

Det finns även stora behov inom sfären för socialt arbete, inte bara för klienter och brukare, även för personal som i tider av nedskärningar och omorganiseringar skall göra mer, fast de blir färre. Detta gäller givetvis andra än socionomer, det är i grund och botten ett allmänt modernt samhällsproblem.

##### *I det kollektiva*

Jon Kabat-Zinn (2005) menar att meditation och mindfulness är nästa steg i en evolution som kan påverka hela vår värld, ifrån individ genom företagande, samhälle, politik till en global företeelse. Detta är redan något som förekommer genom ett undersökande med en intention av att förstå och förbättra skeenden omkring oss. Han lyfter här mindfulness som egenvård för sina symptoms skull vidare till en förståelse att man själv inte kan bli helt frisk om världen i stort uppvisar sjukdomssymptom. Lidandet inom oss och runt omkring oss är en starkt motiverande faktor för att försöka göra något, både på inre och yttre plan. Han citerar Albert Einstein, ”problemen som existerar i världen idag kan inte lösas på den nivå av tänkande som skapade dem”. Genom att meditera kan vårt sinne förfinas så att vi kan se och förstå på nya sätt. Utan tvekan är Kabat-Zinn här influerad av den buddhistiska traditionens mer radikala förnyare.

Bhikkhu Buddhadasa (1997) säger att meditation slutligen leder det oss till osjälviskhet, vars motsats girighet förstör våra liv och vår värld. Denna girighet och ignorans finns i oss själva, att se detta klart är att kunna bli en faktor till förändring. Fred på jorden måste börja med fred inombords. Att inte i någon mån kunna kontrollera sina begär ses som en av de

störst faktorer för lidandet i världen, både individuellt och kollektivt, då vi annars lätt blir slavar under materialismen. Det är då av största vikt att lugna och kunna kontrollera andningen som styr både känslor och tankar.

Christopher Titmuss (1995) är inne på samma linje och menar att vi i väst börjar se igenom fasaden av materialism som vägen till lycka, buddhistiska värderingar som mindfulness och vördnad för livet passar väl in i vår moderna tid. I öst är situationen den att man precis har börjat smaka på materialismens berusning, buddhismen tävlar här emot kapitalistiska värderingar som egenintresse, privatiseringar och vinstmaximering. Dharma, som inte försöker att konvertera människor, kan spela en stor roll i förståelse av vår mänskliga natur och därigenom en förståelse för vad som är gemensamt och viktigt för oss alla här på jorden skriver han. Nu när många stora världsreligioner är mest intresserade av sin egen överlevnad och att bibehålla sin makt att det är möjligt att buddhism som begrepp kommer att försvinna. Dels beroende på dess motstånd mot fundamentalism som ju kräver en viss mental övertygelse och bindning till tro. En aktivitet mer förknippat med homo ignoransus än homo sapiens som han skriver. Det är de viktiga frågorna för oss nu, som överlevnad för mänskligheten, fred och ekologisk balans, som kommer att avgöra om dharmabudskapet kan få fäste i människans sinne och hjärta. Detta budskap utmanar vad vi i väst upphöjer till meningen med livet; produktion, konsumtion och en tro på Gud. Titmuss menar att fokus på mindfulness som det beskrivs i sattiphatana sutta leder till att vi kan stanna upp och på djupet känna in vad det är att vara människa. Inte fången i det förgångna eller rädslor och begär angående framtiden. Här och nu kan vi vakna upp och se att den moderna tidens krav på oss har fått oss att domna bort ifrån en djupare känslighet, där vi istället lojt och mekaniskt lyder staten, storföretag och teven. Kontentan är att tystnaden och stillheten som följer i spåren av det meditativa mindfulnessarbetet har potential att förändra vårt synsätt så att vi kan börja ta ansvar för vårt liv, och lita på det vi möter i djupet av vårt inre.

#### ***4.4.1 Reflektion – vart är mindfulness på väg?***

Om jag tittar in i kristallkulan verkar det uppenbart för mig att socionomer kommer att bli tvungna att lära sig vad mindfulness är för något, inom en någorlunda snar framtid kommer det att omnämnas under utbildningen. Just nu hör jag talas om det mest i förhållande till kuratorer inom vården, vilket är logiskt med tanke på var mindfulness har fått störst genomslag i Sverige. Behoven inom samhället är dock enorma och spridningen av mindfulness kan nog inte stanna inom vården, utan måste breddas. Paradigmskiftet om hur vi ser på stress och dess lösning som Bartoldson och Bolander (2007) nämner anser Kabat-Zinn redan har skett i USA, det är en tidsfråga innan det manifesteras mer påtagligt i det svenska medvetandet.

Buddhisterna går längre som vi kan läsa. Den radikala traditionen som har sitt ursprung i sydostasiens djungelkloster ser nödvändigheten av att förändra sig själv även för världens skull, delen påverkar helheten, i systemteoretiska termer. De texter jag har studerat med dessa budskap har över tio år på nacken. Om man hade läst de då, hade de kanske inte haft samma tyngd i sina påståenden som jag anser de har nu. Mycket händer i världen, och det händer snabbt. Faktum är att Kabat-Zinns senare arbeten andas mer av den radikala buddhismen vad det gäller meditation och hur det kan påverka människor och framtiden för världen.

Ett budskap som går igenom både den buddhistiska litteraturen och den västerländska mindfulnesslitteraturen är nödvändigheten av att ta sig tid. Inte bara ta sig tid i största allmänhet, utan att förändra sitt liv så att man kan ta sig mer tid för praktiserande. Brantley (2007) rekommenderar starkt en daglig meditation för att få önskad effekt och Goldstein och Kornfield (1987) ger rådet att stärka mindfulness genom att förenkla sitt liv. De ger exempel på sju områden i livet där man kan se om det behövs förändring för att skapa mer utrymme; vardagsschema, finanser och arbete, familj och relationer, hemmet, fritid, livsmål och sitt andliga liv. De rekommenderar att man reflekterar över varje område och tänker sig hur det skulle vara att förenkla dessa om möjligt. Nästa reflektion skulle då bli, om det går, skulle jag bli lycklig av det?

## 5. Avslutande diskussion

Här blir resultaten i ovanstående del en grund för diskursanalysens försök att förstå fenomenet i sin helhet, och vad som kan filtreras fram med dess hjälp.

### *Har ett paradigmskifte skett?*

Vi kan se att redan Buddha systematiserade den aspekt av meditation vi kan kalla uppmärksam närvaro, och att buddhismens modernisering och västerlandets postmodernism öppnade upp för en dialog mellan öst och väst. Högutbildade och psykologiskt intresserade individer fattade intresse för buddhismens filosofi med dess systematiserade meditation som undersöker sinnets natur. Trots att det finns vissa tydliga skillnader adopterades vissa delar och tekniker av psykologin. På sikt ledde det in i forskarkretsar och mindfulness har börjat tränga in i vården och socialt arbete, mycket tack vare den högutbildade elitens arbete. Det finns ingen anledning att tro att det kommer att stoppa där.

Kabat-Zinn (2005) menar att ett skifte har skett, att det under hans barndom hade varit otänkbart att Buddhas kärnläror skulle kunna bli en del av det kollektiva medvetandet i vår kultur. Carl Jung som hade största respekt för buddhismen, dess mål och metoder, påtalade den potentiella svårigheten för det västerländska sinnet att förstå zen.

Om detta har skett som Kabat-Zinn menar, så har kursen om hälsa och vård också ändrats, en förskjutning av makten inom synen på hälsa, stress och meditation. På retreaten i Tyskland med Titmuss (10/2009) var det en klar övervikt av personer som arbetade med behandling av olika slag, läkare, psykoterapeuter och socialarbetare. Mindfulness verkar ha ett stort genomslag i Tyskland där det har ett tyskt namn, "achtsamkeit". Jag pratade närmare med en mindfulnesslärare/terapeut och hon hade flera olika buddhistiska lärare, en seriös dharmautövare helt enkelt. Antagligen även vanligt i USA där de kända lärarna håller till, eller reser igenom regelbundet. Men hur är det i Sverige? Klart är att det inte tillnärmelsevis finns center för utövning i den omfattning som finns i USA och Tyskland. Då kommer dessa lärare inte heller hit i någon större omfattning. Kanske det är en förklaring till att buddhism och meditation inte har samma genomslagskraft här. I Tyskland finns det ett flertal stora center som inte tillhör någon specifik buddhistisk gren, en mer öppen inställning till buddhismen i sin helhet, dock med betoning på det meditativa arbetet. Det är lätt att gå på retreats, dessa center har rullande schema i princip året runt. De flesta kan hitta någon lucka i

agendan för sitt utövande och lärarens lön är ofta i form av donation. Har man mindre pengar kan man alltså betala mindre. Tillgängligheten för att kunna lära sig att meditera och att utöva tillsammans med andra är mycket större än i Sverige. Jag imponerades av att alla böcker utan undantag som såldes var på tyska, översatta ifrån engelska eller skrivna av tyskar. I Sverige finns det en bråkdel av den mer fördjupande litteraturen om buddhism och meditation översatt eller författad av svenskar, vi är å andra sidan bättre på engelska överslag, så kanske behovet är mindre.

Tillgängligheten till meditation kan vara en orsak till att mindfulness snabbare kan integreras i samhällets institutioner, som består av människor och till slut influeras av människor.

### *Kommer mindfulness att förändras?*

Det finns en samstämmighet i kärnan av beskrivningarna av mindfulness, men de spretar ändå åt olika håll. Att det är ett avslappnat medvetande som observerar utan dömande oavsett vad man upplever kan vi konstatera. Men andra ingredienser kan tillföras eller växer fram med tiden. Så mindfulness kan börja som en teknik för att med tid och träning bli mer av ett förhållningssätt till livet. Inom buddhismen är mindfulness en del av en helhet, i den moderna varianten står den rätt starkt på egna ben som en helhet tillsammans med viss rörelse och samtal i grupp.

Men även vissa buddhistiska traditioner har mycket starkt fokus på just mindfulness, och kanske än mer nu när vågen rullar på. Man kan se att buddhistiska böcker med mindfulness i titeln blir vanligare ju närmare vi kommer nutid. En annan intressant upptäckt är att ju senare böckerna har kommit ut inom MBSR (Mindfulness Baserad Stress Reduktion), ju mer av den buddhistiska kärnan beskrivs. T.ex. är det i detta avseende stor skillnad på Jon Kabat-Zinns böcker som har studerats här, ifrån 1990 och 2005. Även i texterna kan man se skillnad över tid. I det senare materialet framkommer mer av författarens individuella relation med buddhism och meditation, lärare och traditioner nämns. Det är som att vissa kommer ut ur garderoben, det har börjat bli accepterat att vara en seriös student av meditation och detta kan förändra helhetsbilden av mindfulness, enligt min mening. De olika diskurserna närmar sig varandra och håller till viss del på att integreras. Jon Kabat-Zinn framstår mer och mer som en dharmalärare med vetenskaplig tyngd. Jag tror det kommer att påverka hela mindfulnessrörelsen att dra mer åt dharmahåll, d.v.s. använda sig mer av ett generellt meditativt förhållningssätt som undersöker det inre i mer existentiell mening, inte bara må-bra-faktorer hur viktiga och behjärtansvärda dessa än är. Mindfulnesslärarens personliga roll kan bli viktig i hur spridningen tar form menar Titmuss:

*“There are two factors with this, one is the voice of the trainer, the psychologist, the facilitator, the teacher, the psychotherapist or whatever. And listening to people, what I observe, the fact is that those who have done the more practice, in all the way we use this word practice, tend to be the best, they just tend to be better. So some of these teachers I know who have a lot of practice tend to have a depth and a wider vision there. So those people who do more and more practice in various forms will naturally wish to share a bigger vision.*

*The second aspect, it's going to require a creativity in which the leader or psychologist or whatever name, initiates new forms other than some of the current ones which are being used" (Titmuss, 2009/10/19. Personlig kommunikation).*

Sekulära instruktörer kan bli kritiserade ifrån dharmahåll, skriver Robin Åkerlund (2009), för att de kan sakna de korrekta buddhistiska instruktionerna. Han frågar sig också om vissa lärares begränsade erfarenhet av meditation och utifrån buddhistisk synvinkel tvivelaktig livsstil kan påverka hur metoden lär ut? Hur offensivt försöker man att "sälja in" metoden om man är egenföretagare, kan det påverka arbetet som instruktör negativt? Han ställer sedan frågan om det finns behov inom MKTB (mindfulness baserad kognitiv terapi) att klargöra distinktionen mellan buddhistisk och psykologisk mindfulness, både för instruktörerna och deltagarna? Skillnaderna härvidlag är antagligen oklar för många involverade i mindfulness.

Jag tror att lärarens roll redan nu påverkar hur man arbetar med mindfulness beroende på tidigare erfarenheter och vilket yrkesområde man verkar i. En terapeut som sysslar med mindfulness har antagligen ett litet annat förhållningssätt än en sjuksköterska.

Det kan dock bli ett behov i framtiden att mindfulnessinstruktörer får mer vana av meditation och dharmas, och att vissa kommer att påpeka att de har just det. Speciellt nu när Kabat-Zinns böcker i mitt tycke mer och mer närmar sig just de moderna dharmalärarnas domän kan man tänka sig en sådan utveckling, som då kommer att påverka och bredda mindfulness både som koncept och begrepp.

### *Ambivalens i Sverige?*

Vi kan se att för en mängd vanliga fysiska och psykiska problem har mindfulness bevisats vara verkningsfullt i sig självt eller tillsammans och integrerat med andra system av kognitiv och terapeutisk natur. Det rör sig in i andra sfärer, påverkar och blir ett nytt komplement till dessa, för ökad bredd och effektivitet. Den forskning som finns och som hela tiden breddas och fördjupas är en viktig faktor för att mindfulness som en meditatív medicin skall accepteras och få fäste. Dagen samhälle, på gott och ont, förlitar sig enormt på vetenskapliga forskningsbevis som ger legitimitet och tillgänglighet för utövarna att bredda sina jaktmarker. Kanske kan perspektivet på mindfulness bli lite för snävt till och med på grund av det; de som sitter på makten bestämmer kursen:

*"The difficulty is that we are somewhat spellbound with experts, this is a real problem in the culture. So somebody got a couple of letters before their name, they are accredited with more knowledge or wisdom or expertise or whatever, in my observation it do not mean a thing. The psychiatrist, the doctor, the medical experts..."*  
(Titmuss, 2009/10/19. Personlig kommunikation).

Det finns hursomhelst all anledning att tro att denna rörelse inte är avslutad, utan att behoven inom flera andra områden är stora och att mindfulness och kanske liknande meditativa system kan göra sig hörda i framtiden.

Vad jag märker i arbetet är en tendens till att det svenska materialet, om än väldigt positivt till mindfulness, är lite försiktigare i sina slutsatser än det amerikanska överlag, och gärna separerar mindfulness och terapi. Utan tvekan är det skillnad mellan Sverige och USA vad det

gäller hur man tolkar forskningen och vem som har makten i behandlingssfären. Det kan ha sina rötter i kulturen där det i större grad har experimenterats i USA och influenser ifrån världens alla hörn sedan länge har varit vardagsmat; en kulturell smältdegel. Det fanns t.ex. 1362 registrerade buddhistiska meditationsgrupper i USA 1997, en ökning ifrån 429 på tio år (Prebish, 2002). Dessa inkluderade ej mindfulnessgrupper.

T.D. Suzuki inspirerade inte bara psykologer och terapeuter på 50-talet, även beatförfattarna med Kerouac, Ginsberg och Snyder i spetsen. Alla blev på ett eller annat sätt buddhister. Så sent som förra året (2008), trettionio år efter hans död släpptes en tidigare outgiven bok av Kerouac, *Wake up – the Life of the Buddha* (Franklin, 2009). Deras böcker tog buddhismen bakvägen in i den amerikanska kulturen, kanske inte i första hand till akademiska kretsar, men väl intellektuella.

Yogan har tagit väst med storm, man räknar med ca 20 miljoner regelbundna utövare bara i USA (Billard, 2009). Där pågår också en debatt mellan buddhism och yoga, om vad som är skillnader och likheter. Många av dessa inlägg är skrivna av terapeuter med ett ben i vardera system, som t.ex. Mark Epstein. Yoga och meditation går hand i hand, Jon Kabat-Zinn har till viss del inkorporerat yoga i sitt system, han skriver t.o.m. att yoga är mindfulness. Ifrån USA kommer också Insight Yoga (insiktsyoga) och Mindfulness Yoga, bägge en mix av mer meditatív yoga och buddhistisk dharma.

Vad jag påstår är att i USA finns det sedan länge en öppenhet för och spridning av meditation i olika former, och en förståelse för att meditation är positivt för diverse hälsotillstånd är allmänt accepterat på ett helt annat sätt än här i Sverige. Det kan vara förklaring till skillnaderna i hur man ser på mindfulness i Sverige jämfört med USA. Det kan även finnas en större frihet i USA vad det gäller att implementera nya rön snabbare i praktiken. Kan människor bli friskare är försäkringsbolagen en stark pådrivare, det finns pengar att tjäna för dem. I Sverige finns det en mer fyrkantig struktur vad gäller makten över vården än så länge, på gott och ont. Observera att här diskuteras kulturella skillnader angående meditation, inte kvalité på vård, eller tillgänglighet.

Vad som är ställt utom allt tvivel är dock, blir det stort i USA kan inga bromsar som helst hindra framfarten ens i Sverige. Jag skulle tro att ramarna för makten inom vården kommer att breddas även här och att fenomen som visar sig fungera kommer att integreras i vård och samhälle i takt med att makten hos dirskursen förskjuts, och behoven i samhället ökar.

### *Behovet av tid och meditation*

Senast den 2009/10/30 på vetandets värld i P1 var det ett inslag med Dr David Meyer, en världsledande forskare i ämnet ”multitasking” d.v.s. ”ha många bollar i luften”. Han är mycket bekymrad över vår tid och menar att vi formar en hel generation som inte klarar av att fokusera och fördjupa sig på en sak. Einstein och liknande genier kommer inte att vara möjliga i framtiden p.g.a. att det inte finns tid att reflektera och fokusera på en sak. Det har gått så långt i USA att människor tar medicin för ADHD på grund av sina arbetssituationer som är gränslösa vad gäller uppkoppling, mobil, sms, facebook, twitter och liknande. Läget är enormt allvarligt säger han och menar att det framförallt finns ett botemedel mot denna situation, nämligen meditation. Dr Meyer har träffat Dalai Lama för att diskutera denna fråga med honom (Andersson, 2009).



För att meditera, eller få lov att vara meditativ, vad det nu kan betyda för varje enskild individ, krävs det tid. Både ifrån mindfulnessrörelsen och ifrån buddhistiskt håll påpekas detta. Problemet är att för en modern människa idag är tid en bristvara. Jag ser inga tecken på att de faktorer som stressar människor idag kommer att minska på kort sikt, kanske tvärtom, mer måsten, ansvar, uppkopplingar och upplevelser.

I Akademikern (nr 9–2009) intervjuas Uffe Enokson som forskar om tid och välfärd. Han ser att välfärden i samhället inte bara handlar om pengar utan att bristen på tid blir en allt viktigare aspekt. Priset om ekonomisk tillväxt tar inte hänsyn till de människors behov som skall jobba fram denna tillväxt (Ryman 2009). Dessa mänskliga behov måste på det ena eller andra sättet adresseras av forskare, politiker och debattörer för att få spridning nedåt i samhällets institutioner. En rörelse på gräsrotsnivå är redan på gång, men den är inte högljudd, den kan till och med ses som hot och lathet, av den kalvinistiskt influerade makten där produktion och konsumtion håller de obekväma frågorna borta. Miljöaspekten är en attack mot detta rådande synsätt. Nästa får bli hälsoaspekten.

Här kan mindfulness spela en roll i att förändra medvetandet i vår tid. Men det kan hända att spridningen får ske på delvis andra sätt än tidigare. Titmuss ser tidsaspekten i relation till de professionellas livssituation som en anledning till att mindfulness kommer att börja spridas på andra sätt. Han får avsluta detta arbetet:

*“But unfortunately with the professional classes, work and carrier is so consuming, so these poor things may not have any real time for retreats, to go to India, to do more practice, for sangha (community) networks etc. And all of that is part of the practice. And I think the voices to initiate a more visionary view, dharma with mindfulness, will not come from there, I just not think it will come from there. Because they live in a class of work, responsibility and carrier and all of that that goes with it. And it is up to some of the little bit more free spirited in the relation to life, in which carrier is not all that matters, and the prestige who goes all with it. I think that they are the ones who will convey in the spirit of the dharma and bring that effectively and beneficially in to the lives of clients and patients. Who can make the transition from clients and patients into practitioners. I think for me that will be the next, the quantum leap, we shall see, we shall see...” (Titmus, 2009/10/19. Personlig kommunikation).*

## 6. Referenser

### *Litteratur*

Börjesson, M. (2003). *Diskurser och konstruktioner: En sorts metodbok*:  
Lund: Studentlitteratur

Börjesson, M & Palmblad, E. (red) (2007). *Diskursanalys i praktiken*: Helsingborg: Liber

Cranston, S. (1993). *The extraordinary life and influence of Helena Blavatsky: Founder of the modern theosophical movement*: Santa Barbara: Path Publishing House

Jørgensen, M & Phillips, L. (2002). *Discourse Analysis as Theory and Method*:  
London: Sage publications

Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*: Lund: Studentlitteratur

Larsson, S. Lilja, J & Mannheimer, K. (red) (2005). *Forskningsmetoder i socialt Arbete*:  
Lund: Studentlitteratur

Nath Hanh, T. (2002). *Anger: Wisdom for Cooling the Flames*: New York: Riverhead Trade

Neumann, I, B. (2003). *Mening, materialitet, makt: En introduktion till diskursanalys*:  
Lund: Studentlitteratur

Schiffrin, D. Tannen, D. & Hamilton, H. E. (2001). *What Is Discourse Analysis?*  
Oxford: Blackwell publishers

Thomassen, M. (2007). *Vetenskap, kunskap och praxis: introduktion till Vetenskapsfilosofi*: Malmö: Gleerups Utbildning.

Titmuss, C. (2001). *The Buddha's book of daily meditations*: London: Rider

### *Artiklar*

Bear, R. (2003). Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review: *Clinical Psychology: Science and Practice* - V10 N2 summer 2003 (125-143)

Browning, C & Bachmann, C. (2002). Letters to the editor: Limitations of mindfulness:  
*Shambala Sun*, may (9)

Cullberg, K. (2004). En flödande och öppen självkonstitution: synen på (icke)självet i buddhistiskt orienterad psykoterapi: *Chakra – tidskrift för indiska religioner*, nr 2 (85-97)

Ericsson, M. (2009). De sju upplysningsfaktorerna: 1. Uppmärksam närvaro: *Buddhism – nu*, nr 1 (12 -14)

Franklin, R. (2009). Beatförfattarna: En buddhistisk förtrupp i väst: *Buddhism – nu*, nr 1 (16-18)

Grossman, P. Niemann, L. Schmidt, S & Walach H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefit: A meta-analysis: *Journal of Psychosomatic research*, 57 (35-43)

Moon, S. (2001). I want to tell you about coming apart, wanting to die, and returning at last to myself, and how my Buddhist practice both helped and hindered me in this zigzag journey: *Shambala Sun*, november (40-45)

Myrvold, K & Plank, K. (2004). Förord: *Chakra – tidskrift för indiska religioner*, nr 2 (3-5)

Plank, K. (2009). Inspirerande Gestalter: Sulak Sivaraksa: *Buddhism – nu*, nr 3 (11–13)

Prebish, C. (2002). Surveys the Buddhist Landscape: *Shambala Sun*, march (44-49)

Ryman, A. (2009). Hallå där...Uffe Enoksson: *Akademikern*, nr 9 (9)

Wallace B. A. (2008). A mindfull balance: What did the Buddha really mean by "mindfulness"? *Tricycle*, spring 2008 (60-63, 109-111)

Åkerlund, R. (2004). Buddhism som färdighet: Kognitiv beteendeterapi och postmodern buddhism: *Chakra – tidskrift för indiska religioner*, nr 2 (47-57)

Åkerlund Robin (2009). MBKT- mindfulness-baserad kognitiv terapi – en psykoterapi med buddhistiska rötter: *Buddhism – nu*, nr 3 (18-19)

### **Övriga källor**

Andersson, K. (2009/10/30). Är Facebook livsfarligt? *PI – Vetenskapsradion*  
<http://www.sr.se/sida/artikel.aspx?programid=406&artikel=3172396> (hämtat 2009/11/10)

Billard, M. (2009). Meet five yogis whose practice has inspired their activism. *Yoga Journal*  
<http://www.yogajournal.com/wisdom/2532> (hämtat 2009/11/23)

Inquiring Mind (2004). Coming to our senses: A conversation with Jon Kabat-Zinn: *Inquiring Mind*, fall 2004 (hämtat 2009/10/14)  
<http://www.inquiringmind.com/Articles/ComingToSenses.html>

Månsson, L. (2009/03). En essä om Buddhismen och västvärlden: Samverkan och anpassning: [www.tidningenkulturen.se](http://www.tidningenkulturen.se) (hämtat 2009/10/12)

<http://www.tidningenkulturen.se/index.php/ess-mainmenu-57/religion-mainmenu-133/4172>

Strud, M. (2008/3). Mindfulness of Mind: *Shambhala Sun*, march (hämtat 2009/10/14)  
<http://www.shambhalasun.com/index.php>

### ***Studerade texter***

Barnekow, S. (2003). *Erfarenheter av zen*: Riga: Nya Doxa

Brazier, D. (1999). *Buddha och buddhismen i ett psykologiskt perspektiv*:  
Borgå: Svenska förlaget

Brantley, J. (2007). *Calming your anxious mind: How mindfulness & compassion can free you from anxiety, fear & panic*. Oakland: Newharbinger publications

Buddhadasa, B. (1997). *Mindfulness with breathing: A manual for the serious beginners*:  
Somerville: Wisdom publications

Epstein, M. (2007). *Psychotherapy without a self: a Buddhist perspective*:  
New Haven: Yale University Press

Goldstein, J & Kornfield, J. (1987). *Seeking the heart of wisdom: The path of insight meditation*: Boston: Shambala 1987

Gunaratana, B, H. (2002). *Mindfulness in plain English*: Somerville: Wisdom publications

Kabat-Zinn, J. (1990 & 2005). *Full Catastrophe living: How to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation*: New York: Piatkus

Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness*: New York: Hyeprion

Nath Hanh, T. (1991). *Old Path White Clouds – Walking in the footsteps of the Buddha*:  
Berkeley: Parallax press

Palmkron - Ragnar, Å. & Lundblad, K. (2008). *Fri från stress med Mindfulness: Medveten närvaro och acceptans*: Lund: Palmkron

Titmuss, C. (1998). *Light on Enlightenment: Revolutionary teachings on the inner life*:  
Boston: Shambala

Titmuss, C. (1995). *The Green Buddha*: London: Insight books

Williams, M. Teasdale, J. Segal, Z & Kabat-Zinn, J. (2007). *Mindfulness – en väg ur nedstämdhet*: Falun: Natur och kultur

