



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Institutionen för socialt arbete

Mindfulness

- i ett stressat tidevarv

Socionomprogrammet
C-uppsats, vårterminen 2007
Författare: Jakob Bartoldsson & Pia Bolander
Handledare: Inger Dahl-Edqvist

Tack

Vi vill tacka alla intervjupersoner som på ett intressant och utförligt sätt delgivit oss sin uppfattning om mindfulness. Vi vill också tacka för litteraturtipsen, lånet av mindfulness DVD:n och andra goda råd på vägen.

Vi vill också tacka vår handledare Inger Dahl-Edqvist för all stöttning och alla goda råd under arbetets gång.

Jakob och Pia

Titel: Mindfulness – i ett stressat tidevarv

Författare: Jakob Bartoldsson och Pia Bolander

E-postadress: bartoldsson@seaside.se, bolander-pia@telia.com

Abstract

I dagens stressade samhälle finns det behov av stressreducerande verktyg och mindfulness är på frammarsch inom människovårdande yrken. Detta väckte vårt intresse för att undersöka om mindfulness kan vara ett verktyg för oss som blivande socionomer att ta med sig ut i arbetslivet. Vårt syfte och våra frågeställningar har varit om förhållningssättet mindfulness kan vara till hjälp i stressreducerande syfte för personal som arbetar med människor och om förhållningssättet kan ha betydelse i det professionella mötet. Vi har utifrån ett fenomenologiskt perspektiv utfört fem kvalitativa forskningsintervjuer med personal inom socialt/terapeutiskt arbete. Intervjupersonerna har berättat om hur mindfulness, vars ursprung är från österländsk filosofi, har blivit en del av deras livsvärld. De har pratat om olika meditationstekniker där vissa även kan användas i de vardagliga göromålen. Är mindfulness ett sätt att sakta ner i tillvaron? Behöver vi en motvikt till vårt prestationsinriktade samhälle? Resultatet pekar på detta och även att mindfulness för med sig andra effekter än enbart stressreduktion.

Nyckelord: Mindfulness, stresshantering, själviakttagelse

Innehållsförteckning

1. INLEDNING	1
2. SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR	2
3. BAKGRUND	2
3.1 Mindfulness	2
3.1.1 Zen-buddhistiskt ursprung	3
3.1.2 Mindfulness och stressreducering	3
3.1.3 Olika meditationsformer	4
3.1.4 Tvärkulturellt utbyte	6
4. TIDIGARE FORSKNING	6
4.1 Mindfulness och välmående	6
4.2 Förändringar i hjärnan och immunförsvarets funktion	7
4.3 Mindfulness och depression	7
4.4 Pågående svensk forskning	8
5. TEORI	9
5.1 Centrala begrepp	9
5.2 Buddhistisk livsfilosofi	10
5.3 Stressteori	11
5.4 Kognitiv terapeutisk teori	14
5.5 Emotionsteori	15
6. METOD	17
6.1 Vetenskapsfilosofisk position	17
6.2 Undersökningsmetod	18
6.3 Urval	18
6.4 Genomförande av intervjuer	19
6.5 Analysmetod	20

6.6 Validitet, Reliabilitet och Generaliserbarhet	21
6.6.1 Validiteten	21
6.6.2 Reliabiliteten	22
6.6.3 Generaliserbarheten.....	22
6.7 Etiska överväganden	23
7. RESULTAT OCH ANALYS	24
7.1 Stressreducering	25
7.1.1 Dåtid – Nutid - Framtid	25
7.1.2 Förändringar	27
7.1.3 Att låta tankarna passera	29
7.1.4 Sammanfattning: Stressreducering.....	31
7.2 I mötet	31
7.2.1 Fokus och närvaro i mötet.....	31
7.2.2 Återhämtning under arbetsdagen	32
7.2.3 Att stanna upp i mötet	33
7.2.4 Mindfulnessmeditation i behandlingsarbetet	34
7.2.5 Självakttagelsen i mötet	35
7.2.6 Sammanfattning: I möte	37
7.3 Fallgröparna i mindfulness.....	37
7.3.1 Viljan till en ny livsstil	37
7.3.2 Är mindfulness till för alla?	39
7.3.3 Sammanfattning: Fallgröparna i mindfulness	40
7.4 Paradigm.....	41
7.4.1 Behöver vi tänka om?.....	41
7.4.2 Du blir inte en Buddha	43
7.4.3 Sammanfattning: Paradigm	44
8. SLUTDISKUSSION OCH FÖRSLAG TILL VIDARE FORSKNING.....	45
9. REFERENSLISTA.....	48
Bilaga 1. Informationsbrev	50

1. Inledningen

Många upplever stress i vårt prestationsinriktade och snabbt föränderliga samhälle. Vi ska hinna med allt mer, att vara goda förebilder för våra barn och samtidigt fylla en funktion på en uppdriven arbetsmarknad. Informationsteknologin har skapat en snabb kommunikation som ställer krav på att vi ska vara anträffbara varhelst vi befinner oss. För att hålla oss uppdaterade tar vi till oss det senaste i direktsändning från världens alla hörn, dagens informationsflöde är oändligt.

Vad händer när människan får allt mindre tid för sig själv? Vad händer när kroppen och själen inte får tillfälle att återhämta sig och komma till ro efter alla påfrestningar i vardagen? Det här är intressanta frågor med tanke på den uppåtgående sjukskrivningskurva som följer av ett alltför stressigt samhällstempo. Runt om i Europa har regeringarna sett sig nödsakade att tillsätta speciella kommissioner för att studera fenomenet stress och den stressrelaterade ohälsan (Perski, 2006).

Idag uppmärksammas behovet av att hitta tillbaka till sig själv. Ett exempel är den ökade efterfrågan på spa-vistelser för att återställa kroppen från stora påfrestningar. Det finns också ett ökat behov av massage, för att ge kroppen en chans att göra sig av med spänningar och värk, orsakade av stressen.

I en nyligen genomförd undersökning av kvinnliga socialsekreterare och kuratorer, fann forskarna att 26 % upplever besvär av en stressfylld arbetssituation (Arbetsmiljöverket, 2006). Detta ger en hög placering i jämförelse med andra yrkesgrupper i Sverige. Den främsta anledningen till påfrestningarna uppges vara en stor arbetsbörda, konflikter med klienter samt hot om våld (Arbetsmiljöverket, 2005).

I en stressfylld situation glömmer vi lätt oss själva. Vår uppmärksamhet dras i hög grad bort från nuet. Vi ältar saker från det förflutna och det som måste göras i framtiden. Mötet med andra kan påverkas negativt. Den klient som söker hjälp på socialkontoret kanske möts utan bekräftelse då den stressade socialsekreteraren har stängt av sina egna känslor för att orka med arbetet. Den stressade socialsekreteraren kan lätt hamna i en situation med otillfredsställelse över att inte räckta till för de hjälpbehövande. Stressen förstärks och den onda cirkeln är sluten.

Mindfulness är ett förhållningssätt där personen med avsikt tränar sig i att vara närvarande i stunden, utan att döma eller värdera det som uppmärksammas. Att vara närvarande innebär att ta vara på den enda stund som går att påverka, den vi befinner oss i just nu. I mindfulness tränar sig personen i att acceptera det som är människans existentiella grundvillkor. I sammanhanget är det viktigt att framhålla att mindfulness inte är en behandlingsform utan ett verktyg för att hantera daglig stress och komma till ro med sig själv (Kåver, 2006).

Idag börjar mindfulness tillämpas på allt fler områden. I Sverige är mindfulness särskilt på frammarsch inom landstinget och kommunen. Ett exempel är socialförvaltningens barn- och familjeenhet i Boden som övar mindfulness i grupp vid arbetsdagens början (Lundenmark, 2006). I den här undersökningen ställer vi oss frågan om mindfulness är ett användbart förhållningssätt för att hantera en många gånger stressad arbetssituation? Likaså ställer vi frågan om mindfulness kan vara till nytta i bemötandet mellan den professionelle arbetaren och den som tar emot hjälp i någon form.

2. Syfte och frågeställningar

Vi tycker att det är intressant att undersöka om mindfulness kan utgöra ett möjligt förhållningssätt för att hantera daglig stress i ett psykiskt påfrestande yrke där många möter människor i svåra situationer. Aktualiteten med vår undersökning står att finna i de höga sjukskrivningstal som den samhälleliga statistiken vittnar om.

Syftet är att undersöka om personal inom socialt/terapeutiskt arbete upplever att förhållningssättet mindfulness är till stressreducerande hjälp i sitt arbete.

Syftet är också att undersöka om personalen upplever att mindfulness kan ha betydelse i det professionella bemötandet med andra.

Nedan följer de frågeställningar som undersökningen avser att besvara:

- Upplever personalen att mindfulness kan vara till hjälp för att hantera stress i arbetet?
- Upplever personalen att mindfulness kan vara till hjälp i mötet med patienten/eleven?

3. Bakgrund

3.1 Mindfulness

Några viktiga begrepp i mindfulness är:

- *Stanna upp*: sakta ner på tempot och upplev vad som sker i ögonblicket.
- *Observera*: uppmärksamma sakerna runt omkring dig. Känn dofter, lägg märke till vad det är som sker. Observera vilka tankar och känslor du upplever.
- *Acceptera*: acceptera att känslor och tankar finns, att saker både onda och goda sker runt omkring dig. Acceptera att du inte kan påverka allting men du kan påverka ditt förhållande till det och bestämma om du ska stressa upp dig för det eller inte. Vissa saker kan du påverka och acceptera då, ha tillit till, att du klarar det.
- *Släpp taget*: framför allt betyder det att betrakta och släppa taget om sina tankar när de kommer och går. Känner man sig fastlåst i tiden är icke-görandet ett sätt att distansera sig. I varje fall för ögonblicket blir det en väg ut ur ledsamheten eller kravet att göra något meningsfullt. Genom att ta kontakt med sitt inre utan påverkan från tiden som passerar utanför får man ett inre lugn.

(Kabat-Zinn, 1990)

3.1.1 Zen- buddhistiskt ursprung

Mindfulness, eller som vi på svenska ofta benämner ”medveten närvaro”, är en uråldrig Zen-buddhistisk tradition som har sitt ursprung i österländsk kultur. Det har ingenting med den egentliga buddhismen att göra och står inte i motsättning till några trosföreställningar eller traditioner. Tankesättet är dock harmoniskt med buddhismen som i grunden går ut på att man ska få kontakt med sitt eget, innersta väsen och ge utlopp för det. Mindfulness betyder en särskild sorts uppmärksamhet som är riktad mot nuet. Uppmärksamheten är avsiktlig, opartisk och leder till en större vakenhet, klarsyn och accepterande av verkligheten som den är. Det är ett sätt att ta kontrollen över sitt eget liv inklusive relationerna till omvärlden. Inom den buddhistiska meditationen har mindfulness kallats hjärtpunkten och dess styrka ligger i meditationsövningen och dess tillämpningar. Genom meditation ges en förmåga att gå genom livet med full översikt över våra medvetna och omedvetna möjligheter. Zenmästare, yogis och vise män har i tusentals år systematiskt undersökt detta. Deras samlade erfarenheter tyder på att man genom att noggrant och konsekvent studera sin egen, inre natur och det egna medvetandet skulle kunna leva i större tillfredsställelse och harmoni (Kabat-Zinn, 1994).

3.1.2 Mindfulness och stressreducering/förebyggande mot stress

Pionjären när det gäller att sammanföra mindfulness med västerländska metoder är professor emeritus Jon Kabat-Zinn vid Massachusetts University Hospital. Han kom i kontakt med buddhismen och lärde sig meditera under 1970-talet. 1979 startade Kabat-Zinn en stressklinik i Massachusetts för att lära ut mindfulnesssträning till kroppsligt sjuka patienter. Han ville sprida buddhismens kunskap om hantering och lindrande av mänskligt lidande men har uteslutet det religiösa och filosofiska innehållet i sitt arbete (Åsberg, Sköld, Wahlberg & Nygren, 2006)

Medvetenhet

Kabat-Zinn menar att syftet med mindfulness är att skapa en ö mitt i havet av alla måsten som människor vanligtvis alltid har. Han förklarar mindfulness som ett sätt att lära sig hur man kan ta sig tid för sin egen skull, hur man kan sakta ner och ge plats åt stillhet och självrespekt i sitt liv. Man kan lära sig att observera vad som pågår i medvetandet stund för stund, att se sina tankar och låta dem gå vidare utan att fångas upp och drivas på av dem. Ju mer systematiskt och ju mer regelbundet man använder detta ju mer kommer förmågan av mindfulness att växa och desto mer verksamt är det. Kabat-Zinn påpekar att ordet meditation fram till helt nyligen tycktes få människor att höja ögonbrynen och föra tankarna till mystiken och hokus pokus men att det idag är mer allmänt känt att meditation handlar om att vara uppmärksam. Han fortsätter med att förklara att när vi människor mer noggrant börjar rikta uppmärksamheten till hur vårt eget medvetande fungerar, som man gör när man mediterar, kommer vi troligtvis att upptäcka att vårt medvetande till största delen befinner sig antingen i framtiden eller i dåtiden. Konsekvensen blir då att man i varje ögonblick endast är delvis medveten om vad som sker i det aktuella ögonblicket. Kabat-Zinn menar att människors tankar är så överaktiva speciellt när man befinner sig i svåra situationer, att de bringar moln över medvetandet så att man inte märker vad som sker i nuet. Han menar att ouppmärksamheten kan hålla människan ifrån kontakten med sin egen kropp, signalerna och meddelanden som kroppen förmedlar. Detta i sin tur kan ge många fysiska problem, problem man inte ens vet att man skapar åt sig själv (Kabat-Zinn, 1994).

Stress

I ett ögonblick som medför till exempel stress eller vrede poängterar Kabat-Zinn vikten av att vara närvarande och medveten. Han menar att man genom att observera både situationen i sig samt den impulsiva reaktionen den medför, inte behöver undertrycka sina tankar och känslor som uppkommer för att förhindra att man förlorar kontrollen. I stället tillåter man sig att känna sig hotad, skräckslagen eller arg och att känna anspänningen i kroppen i just detta ögonblick. Han menar att man genom att vara medveten i nuet lätt kan uppfatta dessa sinnesrörelser för vad de är, dvs. tankar, känslor och upplevelser. Dessa enkla flyktiga skiftningar från omedveten reaktion till medvetet erkännande kan reducera styrkan av stressreaktionen och dess makt över individen. Han tillstår att det är svårt men med regelbunden övning av mindfulness menar han att man har möjlighet att handla på ett genomtänkt och balanserat sätt. Kabat-Zinn syftar på att känslan av hot i vissa situationer, mer än hur individens sinne är än vad den ”hotande” faktorn faktiskt innebär. Genom att införa uppmärksamhet i den stressade situationen kan man se mer klart hur den egna obalanserade föreställningen kan medföra obetänksam överreaktion, en reaktion som är helt utan relation till det som egentligen sker i stunden. Han påpekar att innebörden av att se och acceptera vad som sker i ögonblicket, inte ska förväxlas med att ge upp och bli resignerad över vad som sker. Kabat-Zinn poängterar att mindfulness inte är ett botemedel mot sjukdom eller andra problem utan ett komplement som gör att man lättare förhåller sig till och accepterar sjukdomen/problemet. Han menar att genom mindfulness blir man medveten om sig själv och hur man fungerar. Genom att ha en grund i stillhet, ro och i att vara uppmärksam från stund till stund är förutsättningar större för att vara kreativ och att se nya lösningar (Kabat-Zinn, 1990).

3.1.3 Olika meditationsformer

Kabat-Zinn förklarar att det finns flera olika sätt att utöva meditation och skiljer mellan den formella meditationen som är den stillasittande och bodyscanning samt den informella meditationen som består av flera olika tekniker (Kabat-Zinn, 1990).

Sittande meditation

Kabat-Zinn förklarar att benämningen sittande meditation inte syftar på att sitta i en viss ställning utan det handlar om att förse sig med en viss hållning gentemot medvetandet. Det är där man sitter menar Kabat-Zinn. Under sittande meditation sitter man ofta under en längre tid och med rak och med värdig hållning. Det finns många sätt att närma sig sitt här och nu och det enklaste sättet är att bara känna hur man andas, känna hur luften rör sig in och ut. Han menar att man efter hand kan registrera hur tankarna och känslorna böljar fram och tillbaka och när uppmärksamheten tenderar att dras med i en känsla eller tanke riktar man tillbaka uppmärksamheten på andningen. Om man kan samla tillräckligt mycket tålamod så kan man få kontakt med sitt innersta väsen och där finns en djup insikt om att vad som än sker just nu så kommer det att förändras av sig självt. Man får en förtröstan om att man förr eller senare klarar av alla påfrestningar, accepterar det hela, tar sig igenom för att sedan gå vidare (Kabat-Zinn, 1994)

Kabat-Zinn förmedlar att många personer har hjälp av att visualisera en bild av ett berg. Genom att ”se” bergets jordfasthet, höjd etc. hjälper det till att införliva samma drag i den egna hållningen och attityden. Han poängterar att man inte bara kan meditera när svårigheterna dyker upp utan det är ett hårt arbete som kräver tålamod och motivation. Kabat-Zinn jämför meditationen med att tömma en sjö för hand. Han menar också att fem minuters

sittande meditation kan vara lika effektivt som fyrtiofem minuter och det är bättre att börja smått för att sedan utöka tiden (Kabat-Zinn, 1994)

Kroppsscanning

Kabat-Zinn förmedlar att kroppsscanning innebär att ligga på rygg och flytta tankarna från kroppsdel till kroppsdel. Man känner hur det känns i tårna för att sedan flytta medvetandet till foten och sedan till benet osv. igenom hela kroppen. Hela tiden känner man hur andningen kommer till den kroppsdel man har uppmärksamheten på och känner hur andningen rör sig in i och ut från kroppsdel. Kabat-Zinn menar att när man gjort detta infinner sig ett lugn och en känsla av att det enda som finns i kroppen är luft som strömmar fritt genom alla delar av kroppen. Man blir avslappnad och tillåter sig själv att bara finnas. Han menar att man i denna teknik övar sig i att flytta uppmärksamheten från en sak till en annan och inte fastnar i en speciell känsla av kanske smärta i en viss kroppsdel. Detta medför att även smärtan man kanske upplevt försvinner ur tankarna i och med att man flyttar uppmärksamheten till nästa kroppsdel. Kabat-Zinn fortsätter med att förklara att man ibland inte medvetet kan känna en kroppsdel men då accepterar man det och fortsätter till nästa. Meditationen i denna övning innebär att det bara är genom att acceptera det som sker i ögonblicket, hur smärtsamt och skrämmande det än är, som man kan få förändring, växande och inre styrka. Kabat-Zinn menar att man lär sig att registrera tankar och känslor och se dem som impulser, en tanke, ett begär eller skuld och låta dem passera utan att fastna i dem eller ge dem en makt de inte har och utan att tappa bort sig själv i processen (Kabat-Zinn, 1990).

Några informella meditationstekniker

Kabat-Zinn menar att man genom att uppmärksamma det man gör i vardagen erhåller en meditativ övning. Genom att vara uppmärksam på det som sker i ögonblicket och inte fundera över om det är det rätta sättet, om man förmodas känna det man känner osv. så lär man sig att släppa sådana tankar och lojalt hålla fast vid vad man själv upplever och lita på detta (Kabat-Zinn, 1994)

Gående meditation:

Man känner och upplever varje fotsteg antingen genom att koncentrera sig på fotstegen som helhet eller på hur man rör foten uppåt, framåt och ner igen. Man upplever alla sensationer i gåendet, i fötterna, i benen och i rörelserna. Man ska inte titta på fötterna utan bara vara medveten om sensationerna som sker i varje ögonblick man går. Kabat-Zinn menar att om man märker att man ökar takten ska man sakta ner och påminna sig om att just nu är man här (Kabat-Zinn, 1994).

Kabat-Zinn fortsätter med att förklara att precis som man är uppmärksam på hur man går, är medvetet närvarande i varje steg kan man öva att vara uppmärksam i andra vardagssituationer. Som förslag ger han:

- när man borstar tänderna
- när man äter
- när man duschar

Han menar att listan kan bli hur lång som helst och det viktiga är att man gör det och därmed får en avkoppling från tankeströmmar och stresskänslor (Kabat-Zinn, 1990).

3.1.4 Tvärkulturellt utbyte

Mind and Life Institute anordnar seminarier mellan västerländska forskare/psykologer och Dalai Lama tillsammans med andra buddhistiskt lärda. Under dessa seminarier diskuteras buddhistiska och västerländska vetenskapliga perspektiv på olika teman som t.ex. kosmologi och medkänsla m.fl.

Goleman menar att västerländska forskare med hjälp av buddhismens erfarenheter av medvetenhetsträning som t.ex. meditation, nu kan visa att sådan träning avsevärt ökar vårt psykiska välbefinnande och faktiskt stärker den känslomässiga stabiliteten. Han menar att den buddhistiska traditionen har utvecklat exakta metoder att tränga djupare in i medvetandet, som västerländsk vetenskap ännu inte kommit i närheten av. Goleman menar att det här kanske kan utmana vissa av de centrala grundantagandena som styr dagens psykologiska forskning (Goleman, 2003).

4. Tidigare forskning

I vårt sökande efter forskning om mindfulness har vi bland annat tagit hjälp av de databaser som Göteborgs universitet tillhandahåller över internet. Vi har även haft nytta av att finna tidigare och pågående forskning genom Google, Google Scholar samt FoU informationsportal på Internet. När det gäller de svenska forskningsprojekten så vill vi visa att det pågår forskning i Sverige om mindfulness. Vi tog med de båda vi fann i våra sökningar även om endast den ena är direkt relevant för denna studie. De utländska studierna anser vi är relevanta då vi ser ett samband mellan forskningen och den stressrelaterade ohälsan.

4.1 Mindfulness och välmående

Warren och Ryan har undersökt empiriska samband mellan mindfulness och välmående. De antar att människors benägenhet skiljer sig åt vad gäller förmågan att vara uppmärksam och bibehålla uppmärksamheten på det som pågår i nuet samt att förmågan varierar inom individen på grund av påverkan av olika faktorer. Syftet med undersökningen var att identifiera dessa inter- och intra-personella variationer vad gäller mindfulness, att sätta in dess förhållanden till andra psykologiska fenomen och att visa vilken betydelse dessa har för olika former av psykiskt välbefinnande. I undersökningen användes MAAS (the Mindful Attention Awareness Scale) som fastställer individuella skillnader i förekomsten av medvetet närvaro tillstånd över tid. MAAS fokuserar på närvaron eller frånvaron av uppmärksamhet till och medvetenhet om vad som sker i nuet snarare än till egenskaper som acceptans, tillit och empati som vanligtvis associeras med mindfulness. Undersökningen utfördes såväl på studenter och arbetande vuxna som på individer som aktivt mediterar och personer som hade cancer (Warren & Ryan, 2003)

Resultatet av undersökningen visar att mindfulness verkar öka välmåendet i det dagliga livet likväl som att det ökar kontakten med individens egna känslor och behov. I ett fastläggande av mindfulness utfördes två praktiska försök efter varandra. Fokuseringen var på ögonblickets pågående upplevelser medan nya upplevelser möjliggjordes att komma till individernas

uppmärksamhet. MAAS visade högre värden på bättre sinnesstämning på både studenter och vuxna arbetare. Deltagarna som visade högre värden på psykologiska faktorer som bra sinnesstämning visade även lägre nivå av depression, oro och stress. Väldigt få av studenterna hade tidigare kunskaper om eller erfarenhet av att praktisera mindfulness. De personer som redan tidigare aktivt mediterade och utövade en förhöjd uppmärksamhet av vad som sker i ögonblicket, visade högre värde på MAAS än andra vuxna personer med samma ålder och kön. Med övning visar det sig att medvetenheten kan förhöjas. Patienter med cancer i ett tidigt stadium genomgick ett åttaveckors stressreducerande program där mindfulness träning var en central del. Dessa patienter erfor en reduktion av sinnesväxlingar och stress (Warren & Ryan, 2003)

4.2 Förändringar i hjärnan och immunförsvarets funktion

I en annan studie undersökte Davidsson och Kabat-Zinn m.fl. förändringar i hjärnans och immunförsvarets funktion, vid utövande av mindfulnessmeditation. I denna randomiserade kliniska studie ville forskarna titta på hur meditationen påverkade hjärnaktiviteten och immunförsvaret hos 25 försökspersoner som fick meditera regelbundet under 8 veckors tid. I slutet av perioden fick de mediterande försökspersonerna och en kontrollgrupp ett influensavaccin, för att forskarna skulle kunna undersöka tillväxten av skyddande antikroppar hos immunförsvaret (Davidsson & Kabat-Zinn et al, 2003).

I undersökningen ville forskarna med EEG undersöka hjärnaktiviteten i den vänstra pannloben, den del av hjärnan som reglerar sinnesstämning och förmåga att återhämta sig efter psykisk påfrestning. Med studien ville man också undersöka hur immunförsvarets antikroppar påverkades av regelbunden meditation. Forskarna kunde genom undersökningen påvisa en signifikant ökning av aktiviteten hos den vänstra frontalloben, ett mönster som är associerat med positiva affekter hos människan. I försöket kunde forskarna också påvisa en signifikant ökning av skyddande antikroppar hos immunförsvaret hos dem som mediterade under försöksperioden. Studiens slutsats var att ett kort program i mindfulnessmeditation har en positiv effekt på hjärnans- och immunförsvarets funktioner. Meditationen kan ge positiva somatiska, kognitiva och affektiva konsekvenser och skapa en bättre livskvalitet för individer som har problem med stress, smärta eller kroniska sjukdomstillstånd (Davidsson & Kabat-Zinn et al, 2003).

4.3 Mindfulness och depression

I en uppmärksamstudie undersökte de tre forskarna Segal, Teasdale & Williams återfallsförebyggande psykologisk gruppbehandling vid depression. I undersökningen kombinerade de tre forskarna mindfulness-meditationsövningar utifrån Jon-Kabat Zinns förhållningssätt med kognitiva tekniker från Aaron Beck (Kåver, 2006). Denna undersökning ligger till grund för det som idag kallas Mindfulnessbaserad kognitiv terapi (MBKT).

I den randomiserade studien deltog 145 patienter som under de senaste 3 månaderna varit friska från diagnosen "egentlig depression". Patienterna följdes upp under 14 månaders tid. Forskarna fann att de som hade behandlats utifrån en mer traditionell kognitiv behandling visade en återfallsfrekvens på 66 %. De försökspersoner som behandlats utifrån MBKT med mindfulness hade en återfallsfrekvens på 37 %. Den signifikanta skillnaden gällde de försökspersoner som hade mer än tre tidigare depressionsperioder. Resultatet visade att de

som gått igenom terapin hade en bättre förmåga att observera tidiga signaler på stress och var bättre rustade att möta sina känslor i nuet. De tidigare depressionspatienterna hade funnit ett mer funktionellt sätt att reglera sorgsenhet och låg sinnesstämning. För dessa individer hade mindfulness gjort det möjligt att uppmärksamma och hantera den stress och det åltande, som tidigare automatiserat de negativa tankarna till ett depressivt tillstånd (Hedenstedt, Sokraten 4-2003).

4.4 Pågående svensk forskning

I Sverige pågår också forskning om vilken betydelse mindfulness har i förebyggande syfte mot och som hjälp vid stressrelaterade besvär.

Mindfulness som stressprevention

Professor Marie Åsberg vid StressRehab Danderyds sjukhus leder projektet ”Depression och utbrändhet inom människovårdande yrken”. Projektet startade år 2000 och beräknas pågå till 2008. Målet är att få fram kunskap och en metodik för att rehabilitera långtidssjukskrivna offentlighetsanställda med utmattningssyndrom. Åsberg tror att projektet även är ett viktigt bidrag när det gäller att förhindra framtida utbrändhet. Efter att år 2005, ha fått ytterligare bidrag till studien av försäkringsorganisationen AFA kunde studien fördjupas och därmed beslöts att även testa och utvärdera mindfulness som en ny rehabiliterings- och preventionsmetod. Man ska pröva mindfulness som stressprevention i utbildning av logopedier (Åsberg, Sköld, Wahlberg och Nygren, 2006).

Mindfulness som gruppterapi

Ett annat projekt, som startade i september 2006, är ”Psykologiska faktorerers inverkan och betydelse för förändring av ’medveten närvaro’ hos en klinisk population”. Handledare för projektet är Anders Broberg vid Psykologiska Institutionen, Göteborgs Universitet. Projektet beräknas pågå till december 2014 och redovisas då i en doktorsavhandling. Syftet är att kartlägga vad som ur psykologiskt perspektiv ger effekter i grad av mindfulness och att undersöka vilken betydelse kognitiva- känslö- och beteendemönster har, för förändring i medveten närvaro. Bland annat kommer man att undersöka på vilket sätt mindfulness kan påverka självreglerande beteenden och förmågan att hantera sinnesstämning och om mindfulness-baserad kognitiv terapi (MBKT) förändrar hur individen hanterar sina tankar och känslor. Projektet genomförs tvärvetenskapligt inom Tjörns Vårdcentral med sjukgymnaster och psykologer som gruppleddare (FoU i Sverige, 2006)

5. Teori

5.1 Centrala begrepp

Stressreducering

Utgångspunkten i vår uppsats är att stressen handlar om en fysisk och psykisk respons som uppstår till följd av ökade krav och utmaningar från oss själva eller vår omgivning. När vi upplever stress försätts vi i ett beredskapstillstånd till handling, något som är nödvändigt för människans anpassning till sin omgivning. Kronisk stress kan uppstå till följd av att ständigt befinna sig i denna beredskap, något som försliter det biologiska systemet och kan skapa psykosomatisk sjukdom (Almén, 2007). Med den stressreducerande formella meditationen och den informella träningen i att utföra de dagliga göromålen i närvaro, aktiveras kroppens avspänningsrespons och individen får tillfälle att komma till ro (Almén, 2007).

Acceptans

Med acceptans menas i uppsatsarbetet, att se verkligheten som den är, utan skyggglappar och utan värderingar. Att acceptera behöver inte vara samma sak som att tycka om det man accepterar, utan det handlar om att livet är som det är och i många avseenden opåverkligt för oss människor. Genom att försöka stå ut med känslor som är förknippade med obehag utan att undvika, fly, attackera, förvränga eller döma kan vi undvika att smärtan fördjupas till ett lidande. Med mindfulness kan individen träna sig i att möta svåra tankar och känslor utan att döma och värdera dom. Förmågan att försona sig med livets smärtor är en förutsättning för att ta sig ur smärtan, lösa problemen och skapa sig ett liv som betyder något för den enskilde människan (Kåver, 2006).

Paradigmskifte

I vår undersökning tydliggör vi begreppet paradigm utifrån vetenskapshistorikern Thomas Kuhns antaganden om en forskargrups världsåskådning utifrån ett teoretiskt ramverk. I paradigm ligger då enligt Kuhn den konkreta, mönstergilla lösningen på ett specifikt problem. Den här normalvetenskapen fungerar som ett pusselläggande som i bästa fall karaktäriseras som lyckad och kumulativ. Ett paradigmskifte innebär att ny kunskap omkullkastar de tidigare teoretiska ståndpunkterna, med en ny syn på världen. Den vetenskapliga revolutionen kan då vara ett faktum (Gilje & Grimen, 2004). Paradigmet i vår västerländska kultur handlar om en inrotad samhällstradition med högt uppsatta värden i individens prestationsförmåga. Paradigmskiftet med mindfulness handlar då om en sorts överlåtande, ett varande där krav, förväntningar och duktighet motverkar det meditativa syftet.

Själviakttagelse

Här utgår vi i vår uppsats från Golemans (1998 s.69) definition av själviakttagelse som lyder. ”Själviakttagelsen är en fortlöpande uppmärksamhet på ens inre sinnestillstånd. I detta självbespeglade tillstånd observerar och granskar psyket själva upplevelsen, inklusive känslorna.” Själviakttagelsen är en uppövad förmåga att observera och känna igen olika känslouttryck som kan göra det möjligt för individen att lugnt betrakta de starka känslorna

på ett distanserat sätt. Självakttagelsen kan då ge individen ökade möjligheter att hantera en stressfylld situation utan att behöva svepas bort av känslövågen.

5.2 Buddhistisk livsfilosofi

Inom buddhismen tror man att immateriella ting uppför sig på samma sätt som materiella ting. Ett fysiskt föremål tillkommer genom den kombinerade kraften hos orsaker och betingelser och på samma sätt slutar föremålet att existera när det utsätts för omständigheter som innebär att deras existens upphör. Så fungerar även vårt sinnestillstånd och därför anser man att det är viktigt att bli förtrogen med kausalitetens sätt att fungera. Det föregående ögonblicket av medvetande är kärnan till vårt rådande sinnestillstånd och genom att kontrollera vilka stimuli vi tar emot påverkar vi sinnet på samma sätt som när det gäller materia. Här anses meditationen vara effektiv för att applicera vissa betingelser på sinnestillståndet för att uppnå den önskade effekten, vilket är ett ädlare sinne. Dalai Lama menar att man genom meditation och mentala övningar kommer till insikt om vad som är det rätta vilket innebär generositet och ödmjukhet. Detta skapar en inre frid (Dalai Lama, 2001). Goleman förklarar att man inom buddhismen tänker sig tre medvetandenivåer: fysisk nivå som motsvarar hjärnans funktioner samt kroppens och miljöns samspel. Den subtila nivån motsvarar "jaget" och medvetandets självakttagande förmåga att undersöka sin egen natur. Här finns också dispositioner och vanemönster. För att uppfatta medvetandet på den mycket subtila nivån krävs meditationsövningar. Goleman omtalar att denna nivå ibland beskrivs som upplyst och ordet upplyst syftar på den grundläggande förmågan att vara medveten och uppmärksam utan påtryckningar av känslor eller mentala konstruktioner. På denna nivå menar man att det inte finns negativa känslor, såsom t.ex. begär, girighet och avund, utan dessa är konstruerade på en mer yttlig medvetande nivå (Goleman, 2003).

En utövande buddhists yttersta mål är att uppnå en Buddhas (den upplyste) tillstånd av total upplysning och allvetande. Till detta behövs en mänsklig kropp och ett sunt sinne men vägen dit kräver tålmod och regelbunden långvarig meditation. Det innebär ett arbete med att göra sig av med plågsamma, okunniga och egoistiska motiverade tankemönster. Dalai Lama poängterar att man inte behöver vara buddhist för att meditera. Han menar att andligt växande inte behöver ha någon grund i religion utan man ska ha i åtanke att vår existens och vårt välmående har tillkommit av bidrag från och i samarbete med andra människor. Alla människor är lika mycket värda och man ska värdesätta det positiva hos alla inklusive sig själv. Inom buddhismen talar man om en strävan efter egen och andras lycka och att vi bör uppskatta vår förmåga att medvetet sträva efter dygd (Dalai Lama, 2001). Dalai Lama menar att fixering vid materiell tillväxt och åsidosättande av tillfredsställelsen som finns i andlig utveckling och rikedom genererar att vårt samhälle blir mer moraliskt utarmat. Det växande inflytande vetenskapen har över våra liv betyder att religion och andlighet får en allt större betydelse som motvikter och som påminnelser om mänskligheten. Han menar att det måste finnas en balans mellan de vetenskapliga/materiella framstegen och viljan att ta ansvar som växer fram ur inre utveckling. Buddhismens långa kunskapstradition om medvetandets potentialer är något som Dalai Lama tänker att vi i västerlandet kan lära oss av (Dalai Lama, 2003).

5.3 Stressteori

Stressade samhället

Stressforskaren Lennart Levi menar att vi genom påverkan från omgivningen uppfostras och skapar oss ett visst förhållningssätt till livet. Idag rusar många människor framåt utan att veta vart de är på väg, med vad eller varför. Levi menar att livet bör, men måste inte, ha mål och mening. Han menar inte att det är fel för alla människor och refererar till Karin Boye som sa ”det är vägen som är mödan värd” (Levi, 2002).

Professor Bodil Jönsson påpekar att hela vår värld är överfull av det som uppmuntrar till görande och det kan vara svårt för lugn-och-ro signaler att tränga fram i medvetandet. Människor ska vara på så många platser, får hela tiden inbjudningar till att göra mer och mer. Med tanke på hur människor fungerar, våra ögon dras automatiskt från ett stilla objekt mot ett rörligt, så är det inte konstigt att vi ger respons på allt som flödar runt om oss. Jönsson funderar också över om vår ”ha-galenskap” bidrar till stressen. Hon pratar om alla materiella saker vi införskaffar som tar tid att underhålla. Tid som vi egentligen inte planerar in och den lediga tid vi fått genom att tekniken har underlättat mycket för dagens människa tar vi inte tillvara på utan ersätter den med ännu fler aktiviteter (Jönsson, 2002).

Arbetsrelaterad

Stressforskaren Aleksander Perski refererar till Statistiska centralbyråns undersökningar som visar att stress och psykisk press har stor betydelse i de arbetsrelaterade sjukdomsbesvären. Han menar att det finns en upplevelse av kollektiv ohälsa och att det mest märks inom den offentliga sektorn. Resurserna har krympt samtidigt som arbetsbördan har ökat vilket innebär en brist på kontroll, låg arbetsersättning, minskad gemenskap och upplevda orättvisor. Förutom detta upplever många att de egna personliga resurserna inte räcker till för att leva upp till alla krav (Perski, 2002). Även Stressforskaren Töres Theorell tar upp den spända arbetssituationen med hänvisning till Karaseks krav-kontrollmodell. I den spända arbetssituation med höga krav och litet beslutsutrymme ökar spänningen vilket leder till att arbetstagarens inlärning och psykologiska utveckling försvåras vilket i sin tur leder till ökad risk för sjukdomar. Sedan finns det ju en samverkan mellan både inre och yttre faktorer när det gäller stress menar Theorell (Theorell, 2002). Levi omtalar att det har forskats om stressen i Europa och att denna forskning visar på att väldigt många människor upplever denna obalans mellan krav och beslutsutrymme. Från egna studier har dock Levi kommit fram till att attityden till den situation man befinner sig i är av stor betydelse. En positiv attityd framkallar mindre stress. Bodil Jönsson håller med om det stressade arbetslivet och menar att många människor upplever stress genom att de arbetar för mycket, tar jobbet med sig hem och därmed blir gränsdragningen svår mellan arbete och vila (Levi, 2002).

Levi menar att stressen även kan leda till att en människa börjar tolka det som sker runt omkring på ett negativt sätt. Arbetskamraters leenden kan t.ex. tolkas som hångrin, omgivningen betraktas som hotande och negativ. Kroppsliga symtom, t.ex. huvudvärk, kan börja uppmärksammas och man ser katastrofbilder av vad detta kan bero. Oron man känner över detta leder till att man uppmärksammar och feltolkar andra kroppsliga reaktioner och får tankar om diverse sjukdomar, vilket ökar oron ännu mer. Levi menar att oro ingår i livets villkor men är den ihållande under lång tid kan detta utlösa långvariga stressreaktioner som kan vara omöjliga att återhämta sig ifrån. Levi menar att vi människor ofta tänker i ”tänk om...”-termer, vi oroar oss för vad som kan hända. Det kan vara ett bra tillvägagångssätt för

att planera men kan också drivas för långt. Han menar att det särskilt farligt när det driver personen att hantera tankarna på ett destruktivt sätt. Misstro mot allt och alla, anfall är bästa försvar vilket leder till konflikter med andra och alkoholmissbruk är sådana destruktiva förekommande strategier (Levi, 2002).

Perski refererar till Hans Selye, forskaren som myntade begreppet stress. Selye såg tre huvudfaser i kombination till allvarliga påfrestningar: alarm, motstånd och utmattning. Alarmfasen är starten när man utsätts för ett allvarligt hot eller påfrestning, här avstannar alla aktiviteter och medvetet eller omedvetet försöker man välja reaktionsstrategier mot angriparen. I motståndsfasen uppåddas stora mängder energi och kraft för att möta angreppet. Här kan man prestera nästan hur mycket som helst utan att just då bli sjuk men det leder till en extrem överansträngning som kännetecknar utmattningsfasen. Trötthet är det första tecknet, sömnen blir sämre och olustkänslor uppkommer. Man blir även fysiskt sämre och får t.ex. muskelsträckningar, infektioner mm. När man ansträngt sig en period för att uppnå jämvikt sinar krafterna, tar man då ledigt och vilar kan man efter en kortare eller längre tid bli helt återställda. För vissa kan reaktionen istället bli att man anstränger sig ytterligare och trycker tillbaka sina egna behov och känslor detta kan innebära att man drabbas av en stresskollaps dvs. det många kallar ”att gå in i väggen” eller utbrändhet. Perski anser att människor som drabbas av stressammanbrott oftast också har symptom på utbrändhet. I dessa situationer uppstår förutom sömnbesvär även problem avseende den kognitiva förmågan och man får svårt med att minnas, tänka, förstå och resonera. Känslolivet kan bli labilt, känslor avlöser varandra i snabb takt, är svåra att styra och upplevs ofta mycket starkt. Det är svårt att dela sin uppmärksamhet mellan flera saker och man upplever att endast monotona och väl avgränsade arbetsuppgifter är de som man kan klara att utföra (Perski, 2006).

Perski nämner en särskilt stressutsatt grupp som inte tar hänsyn till de egna behoven av att återställa kroppens balans. Det handlar om individer med en prestationsbaserad självkänsla. Hos de här individerna bygger ofta självkänslan på framgångar eller erkännande från andra, för ett upprätthållande av det egna värdet. Ett drag hos de med högt prestationsbehov, är en ökad ambitionsnivå med ytterligare ansträngningar, när något upplevs som ett nederlag. Perski säger att de som försöker vinna sin självkänsla genom prestation, ofta är utsatta för stresspåfrestningar då de har svårt att säga nej till erbjudanden eller nya utmaningar. Hos de här individerna finns det sällan någon tid för återhämtning, något som i långa loppet, innebär ökad risk för stressrelaterad ohälsa (Perski, 2006).

Balans mellan aktivitet och vila

Perski lyfter fram några viktiga saker att tänka på för att återställa kroppens balans för att förebygga stressrelaterad ohälsa. Balansen står mellan regenerationen (kroppens förmåga att återskapa celler) och apoptosen (den programmerade celldöden). Kronisk stress bidrar till en ökad utsöndring av kortisol som kan påskynda apoptosen hos celler aktiva i immunsystemet. Här säger Perski att återuppbyggnaden av använd eller skadad vävnad, framförallt sker under individens inaktiva perioder, där bl.a. djupsömnen har en viktig roll (Perski, 2006). Theorell poängterar också vikten av balans mellan aktivitet och vila och menar att när människor ställs inför situationer som kräver intensiv aktivitet, såsom utmaningar eller hot, prioriterar kroppen energi till hjärnan och skelettmusklerna. När energin mobiliseras på detta sätt medför det att de uppbyggande verksamheterna hämmas och risken för sjukdomar och skador ökar härmed (Theorell, 2002).

Perski menar att vi i vårt uppvarvade samhälle, tillåter oss allt färre naturliga pauser. För att återställa balansen måste individen främja hälsan genom god kost, regelbundna måltider,

fysisk aktivitet i någon form t.ex. promenad, tid för sig själv (vila under dagen) samt en god natt sömn. Allt detta har en stor betydelse för hälsan eftersom det främjar kroppens regeneration (Perski, 2006). Jönsson har samma åsikt som Perski om att människor måste sakta ner och stanna upp från den stressande vardagen för att må bra. Hon tycker att den stillastående och tysta tiden behövs som motvikt till alla aktiviteter men poängterar att människor för att kunna uppmärksamma denna tid måste ha en chans att lägga märke till att den existerar och därmed kunna fokusera på den (Jönsson, 2002).

Stress och kvinnor

Anna Hertting berättar att stressforskning varit starkt knuten till arbetslivet men att studier av kvinnors hälsa uppmärksammat behovet att beakta livssituationen i stort. Hon refererar till tidigare stressforskning som kommit fram till att kvinnor har svårare att ta sig tid för återhämtning än vad män har, mycket beroende på att de gör fler saker samtidigt medan männen planerar och fördelar sin tid bättre och då även har tid för motionspass. Kvinnor prioriterar i regel också sina medmänniskors välmående framför sitt eget. Hertting omtalar att kvinnors vanligaste motionsaktiviteter är promenader och cykelturer och att de i större utsträckning än män är rädda för att vistas utomhus vilket påverkar deras motivation till motion. Män hänvisar i större utsträckning till att de är rädda för att överanstränga sig och bli sjuka på grund av den prestationsnivå de kan framkalla genom att motionera. Hertting menar att dessa skillnader mellan män och kvinnor beror mycket på de normer och förväntningar vi alla är med om att bibehålla och återskapa i det samhälle vi ingår (Hertting, 1997).

Copingstrategier

Hertting tar upp olika copingstrategier och förklarar att det finns ett mer medvetet sätt att hantera stress, bemästringsstrategin och ett mer omedvetet sätt, svarsmekanismen. Bemästringsstrategin innebär att man förhåller sig medvetet till omgivningens och de egna kraven vilket innebär att följa och ta hänsyn till kroppens signaler samt att vara inställd på problemlösning. Svartsmekanismen innebär att man direkt och oreflekterat svarar på alla krav och påfrestningar vilket kan bero på en inbyggd uppgivenhet eller en inbyggd rastlöshet med tillhörande tidspress. Bemästringsstrategin innebär att antingen påverka omgivningen och angripa problemet s.k. problemorienterad strategi eller att ändra sin inställning till problemet genom egenkontroll, distansering eller tolka situationen på ett annat sätt vilket är användbart när problemet är svårt att göra någonting åt. En annan bemästringsstrategi är att stänga en verklig eller symbolisk dörr om sig för att distansera sig från alla intryck och krav. Hertting påvisar även att kroppens uppbyggande verksamhet kan stimuleras av aktiviteter och föreställningar om sådant som känns roligare och lustfyllt. Många idrottsmän använder sig därför av koncentration och avspänning samt visualisering (ser inre bilder) för att öka sin prestation. Tillstånden kan övas upp med mental träning och denna tankens teknik är även till hjälp för att förbereda sig och hålla kvar ett lugn i presterande situationer i arbetslivet och i det privata livet. Hertting poängterar att det måste finnas chans till återhämtning mellan olika aktiviteter och att en påfrestning som man har kontroll över inte väcker negativa känslor och då inte heller är stressframkallande (Hertting, 1997)

5.4 Kognitiv terapeutisk teori

Carlo Perris är forskare och professor i psykologi. Han omtalar att den kognitiva terapin grundar sig på det principiella antagandet att människans tankar bestämmer hans/hennes känsloupplevelser och leder till vissa bestämda affektiva svar. Sambandet mellan tanke, känsla och handling uppfattas inte helt enkelriktat utan ses som styrd av återkopplingsmekanismer (feedback) och följaktligen som en cirkulär process. Kognitiv terapi utgår från att tidigt införlivade kognitiva strukturer bestämmer vårt sätt att uppfatta verkligheten. Man pratar om kognitiva scheman, det som vi lärt in av tidigare erfarenheter kommer att utgöra bakgrunden och ha betydelse för hur vi uppfattar och upplever olika situationer (Perris, 1986)

Problemlösning

Inom terapin arbetar man med problemlösningstekniker och Perris förklarar att grundfärdigheterna som behövs för problemlösning är förmågan till objektivt-, logiskt- och kausalt- (samband mellan orsak – verkan) tänkande. Problemlösningens modellen innebär att man först orienterar problemet d.v.s. lär sig bortse från känslan och fokuserar på att identifiera de situationer där känslan gör sig gällande. Fas två innebär att man kartlägger problemet och kommer underfund med vilka faktorer som gör situationen problematisk och sätter upp realistiska mål för att lösa problemet. Här tittar man även på vilka tankeförvrängningar som kan förekomma och försöker hitta andra sätt att tänka för att komma ifrån dysfunktionella tankar. Fas tre innebär att söka efter alternativa lösningar på problemet vilket ofta innebär ”brainstorming” d.v.s. man kastar fram alla förslag man kan komma på, realistiska såväl som mindre realistiska. Grundantagandet är att ju fler förslag man har desto lättare är det att finna ett bra alternativ. Den fjärde fasen är beslutsfattandet och innebär att bestämma sig för vilket alternativ man ska ta och vilka de viktigaste tänkbara följderna av detta val kan bli för både sin egen och andras del. Den sista och femte fasen är att verkställa lösningen. Modellen kan användas på både konkreta problem och på olika känslomässiga reaktioner (Perris, 1986).

Förändringsbenägenhet

Perris menar också att en person som ska kunna förändra en inställning till något först måste ha gått igenom allt bevismaterial för att förändring bör ske och haft tid att införliva detta. När så personen finner att det inte finns någon grund för den inställning som dittills funnits kan han eller hon släppa inställningen. Perris menar dock att det har framkommit att personer som testat en teori är mer benägna att intressera sig för sådant som styrker den befintliga dysfunktionella teorin. De godtar då inte sådant som talar emot den utan ser det som undantag som bekräftar regeln. Perris refererar till teoretikerna Guidano och Liotti och omtalar att den successiva utvecklingen av den personliga kunskapen präglas av en ständig process av omformning och omstrukturering efter hand som man lär sig nya saker och införlivar dem. Om en människa har en fast inställning till sig själv som hindrar omformningen när det gäller den egna identiteten och inställningen till omgivningen finns inga variationsmöjligheter i samspelet med verkligheten vilket leder till upprepningar. Det handlar då om en dysfunktionell kognitiv struktur (Perris, 1986).

Perris talar om meta-tänkandet som en funktion som hjälper individen att fortlöpande kunna föreställa sig alternativa innebörder eller förklaringar på något känslomässigt fenomen. Det innebär i korthet att individen övar upp sin förmåga att reflektera över sitt eget tänkande och inte bara iaktta det som erfars, en betydelsefull del av känsloregleringen (Perris, 1996).

Stress och kognitioner

Niclas Almén är psykolog med inriktning mot kognitiv beteendeterapi (KBT). Almén skriver om stress- och utmattningsproblem utifrån stressforskningen och kognitiva terapiprinciper. Författaren menar att den växande omfattningen av utmattningsproblemen är alarmerande. Almén betonar vikten av att stress- och utmattningsproblem intervereras i högre utsträckning idag samt att arbetslivet i högre grad vidtar preventiva och rehabiliterande interventioner. Almén skriver att en god stresshantering består av två beteenden 1) att under aktivitet minska (för aktiviteten onödig) anspänning 2) att återkommande deaktivera och återhämta sig. Här menar författaren att en god rehabilitering bör stödja träning och tillämpning av dessa beteenden (Almén, 2007).

Vad som händer vid kronisk stress är att individen får svårt att återhämta sig, genom en försämrad parasympatikusfunktion i centrala nervsystemet. Till följd av det här kan en ond stresscirkel uppstå där den orolige och rastlöse individen, inte förmår återhämta sig tillräckligt för att sänka stressnivån i kroppen. För att individen ska kunna öka sin förmåga att minska stressanspänningarna i kroppen, är självobservationen en viktig del för att lära sig att observera anspänningar och stressreaktioner. Genom att lära sig att observera stressreaktionerna på ett tidigt stadium så reducerar man inte bara reaktionerna utan också en fortsatt eskalering. Då kan individen undvika den onda cirkel av intensiv och lång stress, som kan uppstå när flera stressreaktioner förstärker varandra. Almén lyfter i det här sammanhanget fram andningens betydelse för att kunna utföra självobservationen under avslappning. De allra flesta som har stress och ångestproblematik besväras av ett oregelbundet andningsmönster. Vanligt är att de stressade uppvisar en snabb och ytlig andning som skapar muskulära spänningar och en försämrad syretillförsel, vilket leder till ökad anspänning i sig. Genom avslappningsövningar kan individen lära sig att andas i nedre delen av magen, för att därigenom få en naturligt djup och avslappnad andning, något som minskar anspänningen vid stress (Almén, 2007).

Ett kognitivt undvikande innebär att individen undviker ångest och obehag genom att distansera sig tankemässigt. Almén skriver att den här kortsiktiga lösningen för med sig en ökad ångest genom att individen med sitt undvikandebeteende befäster sitt antagande om det hotfulla i situationen. I det här sammanhanget lyfter Almén också fram en annan aspekt av det kognitiva undvikandet. Den avbrutna tanken, som aldrig får fullföljas, då den upplevs skapa för mycket ångest. Genom det här beteendet nås aldrig den ångestbenägne individen insikten vad som är den egentliga orsaken till det bakomliggande undvikandet (Almén, 2007).

5.5 Emotionsteori

Daniel Goleman är vetenskapsjournalist och doktor i psykologi med ämnena beteendevetenskap och hjärnforsknings som specialitet. Det som psykologer i allmänhet brukar benämna metakognitioner (medvetenhet om tankeprocesser) och metaemotioner (medvetenhet om känslor) har Goleman slagit samman till ett begrepp. Begreppet går under namnet emotionell intelligens och handlar i korthet om att vara medveten om sina känslor. Goleman delar in människan i tre olika kategorier beroende på hur de observerar och handskas med sina känslor. Den första är de självakttagande människorna, som har en god medvetenhet när det gäller att känna igen och hantera uppkomna känslor. De här individerna uppvisar ofta en positiv livssyn och de stannar sällan i eller åltar de negativa känslorna, utan låter dem bara passera förbi.

Den andra kategorin kallas de uppslukade människorna. De här individerna är ofta styrda av sina negativa känslor, och uppvisar en dålig bemästringsförmåga att undvika att fastna i dem. Den sista kategorin kallas de accepterande människorna. De här individerna är ofta klara över vad de känner och anpassar sig ofta i enlighet med känslorna. Följaktligen försöker de här människorna inte göra något för att förändra känslorna. Här ser Goleman att det verkar finnas två varianter av den accepterande människan. Den positiva som inte har någon anledning att ändra känslotillståndet och en individ med en låta-gå-attityd, som inte försöker förändra känslotillståndet trots det obehag den negativa känslan medför (Goleman, 1998). För de accepterande människorna är det rent logiskt en skillnad mellan att vara medveten om känslan och att göra något för att förändra den. Men här framhåller Goleman att uppmärksamma en negativ sinnestämning är detsamma som att vilja bli av med den. Självakttagelsen har då en central funktion för att identifiera de väckta känslorna. Det innebär enligt Goleman, en högre grad av frihet för individen som inte bara har möjlighet att låta bli att agera utifrån känslan utan också får en möjlighet att försöka bli kvitt den (Goleman, 1998).

Oro och stress

Goleman förklarar att människor hanterar stress och oro olika. Antingen lägger individen märke till varje detalj i en oroande situation eller så försöker individen tänka på annat. De som lägger märke till detaljerna kan på grund av den större uppmärksamheten, oavsiktligt förstärka sina känslomässiga reaktioner, speciellt om individen saknar förmågan till självakttagelse och därmed blir känslorna ännu mer intensiva. När oron på det här sättet intensifieras och tankarna bara snurrar runt och aldrig utmynnar i en positiv lösning, kan oron successivt övergå till ett ångestsyndrom t.ex. fobi, tvångshandling eller panikattack. Här menar Goleman att ett sätt att vända tankarna bort från oron är att avleda dem. Det kan göras genom att den orolige istället koncentrerar sig på sinnes- förmimmelser som erhålls genom avslappningen. Vidare beskriver Goleman den intellektuella funktionsnedsättning som många oroliga och ångestfyllda, lider av. När känslorna stör koncentrationen kan det ha negativ påverkan på arbetsminnet, med minskad förmåga att hålla information i medvetandet under tiden en uppgift utförs. Här menar Goleman att stressen och oron ger en mer eller mindre uttalad oförmåga att tänka klart i olika situationer. Likaså har de som är ansatta av mycket oro eller ångest en benägenhet till störande negativa tankar. De här automatiska tankarna bygger på underliggande grundföreställningar om oss själva och våra medmänniskor. I det här sammanhanget lyfter Goleman fram vikten av en uppövad självakttagelseförmåga för att förstå de egna känsloreaktionerna. Med hjälp av den här observansförmågan kan individen undvika oron genom att inte ryckas med av de egna tankarna (Goleman, 1998).

Goleman pratar om missbruk av alkohol och droger som en självmedicinering mot orossymtom. Han beskriver att de som fastnar i ett missbruk ofta använder alkoholen och drogerna för att dämpa oro, ilska eller depression. Vidare menar Goleman att om missbrukaren lär sig att hantera de här känslorna, då upphör behovet att använda drogen i ett känslodämpande syfte (Goleman, 1998).

Ilska

Goleman talar om ilskans benägenhet till upptrappning, där ilskan accelererar och gör att individen kan tappa kontrollen och agerar utifrån den väckta vreden. Här menar Goleman att det effektivaste sättet att avstyra ilskan är att hejda de första tankarna genom att avleda dem med någon aktivitet t.ex. lämna en konfliktsituation och sätta sig vid tv:n. Här har tidsaspekten en viktig betydelse då känslan tenderar att klinga av om individen kommer över den första impulsen att agera. Här poängterar Goleman att ju tidigare man upptäcker oron och

tar till någon avledande manöver, desto bättre kan resultatet bli. Goleman beskriver vidare att individen kan öva upp sin själviakttagelseförmåga och på det sättet fånga upp och ifrågasätta de tankar som utlöste ilskan. I det här sammanhanget kan också avslappningsmetoder och djupandning vara effektiva dämpare av den fysiologiska aktiviteten vid akut starka känslor (Goleman, 1998).

Empati

Vår empatiska förmåga är enligt Goleman avgörande för allt samförstånd och all interpersonell förståelse oss människor emellan. Empatin bygger på självkänedom där vår egen emotionella förmåga står i relation till hur väl vi kan läsa andra individers känslotillstånd. Här visar Goleman att möjligheten att förstå en annan människas känslor ligger i förmågan att kunna tolka icke-verbala tecken som t.ex. tonfall, gester och ansiktsuttryck. I korthet kan man säga att förnuftet uttrycker sig i ord, medan känslorna uttrycker sig icke-verbalt (Goleman, 1998).

Smittande känslor

Bakom de här orden illustreras en grundläggande mänsklig princip i det sociala livet. Den här principen slår fast att individens känslotillstånd smittar på ett subtilt sätt, som en del av ett tyst utbyte som äger rum i alla mänskliga möten. Enligt Goleman sker den här transmissionen av känslor i riktningen från den som uttrycker sina känslor mer öppet till den mer passiva individen. Goleman lyfter fram att överföringen troligtvis sker genom en ofrivillig motorisk imitation av den andre individens ansiktsuttryck där mottagaren återskapar sinnesstämningen hos sig själv (Goleman, 1998).

Motivation

När Goleman talar om motivation så redogör han för två olika personlighetstyper: optimisten och pessimisten. De här personlighetsdragen får betydelse för hur mycket motivation en individ lyckas uppnå vid en svårighet eller motgång i livet, för att fortsätta. Den pessimistiske tenderar att lägga skulden på sig själv och den egna bristande kompetensen. Känslolackompanjemanget vid en motgång består här av bland annat uppgivenhet eller förtvivlan. Som en motpol möter den optimistiske motgången utifrån en annan utgångspunkt. Här upplever individen att motgången eller misslyckandet beror på något i situationen, snarare än hos individen själv. Hos optimisten finns hoppet i behåll (Goleman, 1998).

6. Metod

6.1 Vetenskapsfilosofisk position

Vi har utgått från ett fenomenologiskt perspektiv eftersom vi var intresserade av individernas upplevelser av mindfulness. Vi tror att det bästa sättet att få reda på om mindfulness kan vara ett verktyg att använda inom socialt arbete är att ta reda på vad de som använder sig av det har för uppfattning. Här tycker vi det fenomenologiska perspektivet är en grund att utgå ifrån då vi vill förstå och beskriva intervjupersonernas upplevelser så exakt och fullständigt som

möjligt utan att själva lägga in några förklaringar eller analyser av deras uppfattning. Vi vill få fram en bild av deras vardagsvärld, på vilket sätt de använder eller inte använder mindfulness kunskapen (Kvale, 1997). Kvale menar också att fenomenologiskt perspektiv är av vikt för att förklara förståelseformen i den kvalitativa forskningsintervjun (Kvale, 1997) vilken vi använder oss av för att samla empiri.

6.2 Undersökningsmetod

I vår studie använder vi oss av en kvalitativ metod. Larsson beskriver en kvalitativ metod som ett sätt att försöka få kunskap om intervjupersonens subjektiva upplevelser utifrån hans eller hennes egna ord. Med hjälp av empatisk inlevelse försöker man förstå hur personen upplever sin kognitiva-emotionella upplevelsevärld med underlag från hans/hennes ord, skildringar, känslor, tankar, minnen, lärdomar, värderingar och tolkningar. Den idealiska målsättningen är att "se världen med den andras ögon" (sid.92). Utifrån denna idealiska beskrivning av personens inre upplevelsevärld kan vi sedan analysera de beskrivna upplevelserna utifrån teoretiska perspektiv (Larsson, 2005).

Vi vill undersöka om fenomenet mindfulness är ett tänkbart verktyg för personal inom socialt arbete och då passar också en kvalitativ metod bra för detta arbete anser vi efter att ha tagit del av Bengt Starrins tankar om kvalitativ metod. Han menar att den kvalitativa metodens målsättning är att identifiera och bestämma ännu inte kända eller inte tillräckligt kända fenomen (Starrin, 1994). Eftersom mindfulness inte är så utbredd men verkar sprida sig inom olika yrkeskåror är det intressant för oss som blivande socionomer att undersöka om de personer som använder sig av mindfulness anser att det är ett verktyg som fungerar. Starrin menar även att man genom kvalitativ metod undersöker vad fenomenet handlar om, vad det innebär och vad som kännetecknar det. Det som kan upptäckas är variationer och mönster hos fenomenet (Starrin, 1994). Det är just detta vi är intresserade av att ta reda på.

Vi har arbetat utifrån vad Larsson kallar en abduktivt strategi. Han förklarar detta som en kombination mellan att induktivt studera ett fenomen utan förutfattade hypoteser, där teorier och begrepp växer fram ur intervjuarbetet och ett deduktivt förfaringsätt där teorier är bakgrund till frågeteman likväl som fokus på vad som framkommer i intervjun (Larsson, 2005). Utifrån våra litteraturstudier i ämnet förstod vi att mindfulness används i stressförebyggande syfte och därför hade vi stressteorin underförstått med oss. De övriga teorierna har växt fram under arbetets gång på ett mer induktivt sätt.

6.3 Urval

Inledningsvis var vår tanke att utföra undersökningens intervjuer på en homogen socialarbetargrupp som tagit till sig förhållningssättet mindfulness i sin dagliga yrkesutövning. I vår planering av studien läste vi en artikel i tidningen Socionomen om en grupp i Boden (Lundenmark, 2006), men då det för oss inte var praktiskt möjligt att genomföra intervjuerna p.g.a. det långa avståndet, fick vi tänka om. Vi har gjort ett selektivt urval (Svenning, 2003) då vi vänt oss till personer som använder mindfulness, d.v.s. som hade en överblick över vad mindfulness handlar om. Genom det här förfarandet fick vi fram fem stycken intervjupersoner som har tagit till sig förhållningssättet mindfulness i sitt dagliga liv. Det innebär också att samtliga intervjupersoner vi rekryterade till vår undersökning, ställer sig positiva till effekterna av mindfulness. Vår avsikt var inte att söka intervjupersoner som

provat mindfulness och sedan förkastat det av någon anledning. Inledningsvis var vår utgångspunkt att finna intervjupersoner med anknytning till socialt arbete. Vi startade vår sökning av intervjupersoner genom att ringa runt till kuratorer inom sjukvården, kuratorer inom skolan och socialsekreterare inom socialförvaltningen.

Det här resulterade i att vi fick tag i två socionomer som ville ställa upp för intervju. Med allt större frustration konstaterade vi sedan att våra vidare eftersökningar, var resultatlösa. Vi fann inte fler socionomer som var verksamma inom fältet socialt arbete. Vi kan här se två reella orsaker till urvalskomplikationen. Dels ansåg vi att tiden var för knapp för vidare sökningar utifrån vårt första sökkriterium, dels tror vi att mindfulness inte har slagit rot hos socionomerna i någon större utsträckning. På grund av det här breddade vi vårt sökfält och kontaktade socionomer som vidareutbildat sig till terapeuter, här hade vi ett antagande om att finna fler intervjupersoner då det inom kognitiv terapi är mer vanligt att använda sig av mindfulness. En av terapeuterna hade vi haft kontakt med tidigare i undersökningen och vi tog ånyo kontakt, härigenom fick vi vår tredje intervjuperson. Nästa steg var att söka på terapeuter genom ett sökverktyg på internet. Här fann vi ett antal tänkbara, som vi sedan antingen ringde eller skickade e-post till. Genom ett telefonsamtal fick vi ett tips på en terapeut som kunde vara en potentiell kandidat till vår intervju. Det visade sig att den här personen var intresserad och vi hade således funnit vår fjärde intervjuperson. Den här typen av urval, där man erhåller en intervjuperson via en annan person, kallas för snöbollsurval (Larsson, 2005). Slutligen fick vi vår femte och sista intervjuperson genom e-post. Den här intervjupersonen jobbar som terapeut men har ingen socionombakgrund.

Resultatet av våra sökningar blev att vi intervjuade en skolkurator, en kurator inom landstinget och tre terapeuter, fyra av dem har socionom/socialpedagogutbildningen i botten.

Att vi frångick vår ursprungliga tanke med intervjupersoner som var verksamma inom socialt arbete, tror vi inte har någon betydelse för det vi avser att undersöka. Syftet med undersökningen är att titta på om de som arbetar professionellt med människor, upplever sig ha nytta av mindfulness som ett stressreducerande verktyg och i bemötandet av klienten/patienten eller eleven.

6.4 Genomförande av intervjuer

Vi har använt oss av kvalitativa forskningsintervjuer för att få en bild av intervjupersonernas uppfattning av mindfulness. Enligt Kvale är forskningsintervjun halvstrukturerad, dvs. till strukturen likt ett vardagligt samtal men där intervjuaren använder en intervjuguide som koncentrerar sig till vissa teman och förslag till frågor (Kvale, 1997). Vi upplever att intervjuerna har varit väldigt öppna och att vi har kunnat samtala kring ämnet på ett vardagligt sätt. Vi har haft frågeteman (se bilaga) som intervjupersonerna har tagit del av innan intervjuerna, för att ringa in de frågor vi ansett vara viktiga. Frågetemana är väldigt öppna för att vi inte skulle låsa oss vid specifika frågor undermedvetet och vi anser att de med hjälp av följdfrågor kunnat ge svar på våra frågeställningar.

Kvale menar att ämnet för den kvalitativa forskningsintervjun är intervjupersonens relation till sin livsvärld och att fånga det deskriptiva d.v.s. en otolkad och en så exakt beskrivning som möjligt av vad intervjupersonen upplever (Kvale, 1997) Under intervjuerna har personerna fritt fått berätta om sina erfarenheter av mindfulness för att vi ska få en så bred bild som möjligt över på vilket sätt de uppfattar mindfulness för att kunna redovisa de gemensamma strukturerna men också för att få en bild av olikheter i deras upplevelser. Kvale förklarar att

förståelse av innebörden av vad den intervjuade säger är huvuduppgiften i denna sorts intervju (Kvale, 1997) Vi har ställt följdfrågor och försökt fördjupa bilden av deras uppfattning. Vi har registrerat vad som sagts och observerat hur det sägs genom kroppsspråk och tonfall och sänt tillbaka för att få en bekräftelse om vår tolkning har stämt överens med meningen i det sagda. Detta har krävt en del från vår sida eftersom vår hypotes från början varit att mindfulness verkar vara ett bra verktyg att ha till hands. Det har krävt mycket reflektion över våra egna tankar, om vi hör det vi vill höra eller om vi verkligen lyssnar kritiskt. Vår uppfattning är att vi till allra största delen har lyckats lyssna kritiskt och ställt följdfrågor då vi misstänkt att våra egna värderingar (tolkningar) har spelat in. Kvale nämner också att den kvalitativa intervjun bör samla in så förutsättningslösa beskrivningar som möjligt och att intervjuaren under intervjun bör vara kritisk mot sina egna antaganden och hypoteser (Kvale, 1997)

Vår första intervju kan ses som en pilotintervju (Kvale, 1997) Inför denna intervju tog vi fram ett antal preliminära frågeteman utifrån litteraturen vi använt oss av för orientering i ämnet. Syftet med vår första intervju var att få empiri till vår undersökning och dessutom ville vi även få en bredare kunskap i ämnet samt testa våra frågeteman. Denna intervju visade sig vara mycket informationsrik och våra frågeteman behövde endast smärre omformuleringar, vilket vår handledare också var behjälplig med.

Alla intervjuerna har spelats in på band för att få helheten av vad de intervjuade har förmedlat och för att registrera tonfall för att kunna beskriva det sagda så utförligt som möjligt. Kvale menar att ett fenomenologiskt perspektiv innebär att inte tolka intervjupersonernas upplevelsers ursprung eller orsak utan beskriva materialet så verklighetstroget som möjligt (Kvale, 1997). Detta anser vi att vi kunnat göra eftersom vi lyssnat igenom bandinspelningarna ett flertal gånger var för sig och även diskuterat vad och hur vi uppfattat det som sagts.

6.5 Analysmetod

Kvale beskriver sex steg i analysen, de tre första sker under intervjutillfället då intervjuaren lyssnar till intervjupersonens berättelse utan att någon av dem gör några omfattande tolkningar eller förklaringar. Intervjupersonen upptäcker då också nya perspektiv i sin livsvärld utan hjälp av intervjuarens tolkningar. Det tredje steget innefattar att intervjuaren koncentrerar och tolkar vad intervjupersonen förmedlar och genom samtalet klarifierar man då betydelsen i det som sagts. Fjärde steget är när man först strukturerar intervjumaterialet för att sedan klarlägga och slutligen själva analysarbetet där innebörden i intervjun utvecklas och ger intervjuaren nya perspektiv på fenomenet. Femte och sjätte steget vilka vi inte har använt oss av innebär att eventuellt göra en ny intervju och att arbetet omfattar att intervjupersonen börjar handla efter de nya insikter han/hon har erhållit under intervjun. Förändringen kan även genomdrivas som aktionsforskning i en vidare social miljö där intervjuaren tillsammans med intervjupersonen handlar utifrån den kunskap som producerats i intervjuerna (Kvale, 1997).

Vi skrev var och en för sig ut varje intervju i så nära anslutning som möjligt till intervjutillfället för att vi skulle ha bästa möjlighet att minnas vad som skett runt orden. Materialet skrevs ordagrant ut förutom för arbetet helt ovidkommande samt ej hörbara yttranden. Med avseende på redovisning av inspelade intervjuer refererar Kvale till Carl Rogers som menar att det skriftliga omöjligt kan redovisa känslorna i den inspelades röst och det är fullständigt omöjligt att förmedla djupet av vad som sägs eller görs (Kvale, 1997) Detta tycker vi att vi kan intyga då det har krävts en hel del reflektioner om det kommer fram

i vårt resultat/analys hur intervjupersonerna upplever mindfulness. Vi upplever att det framkommit så mycket mellan raderna som är svårt att förmedla.

Vi läste sedan var och en för sig också igenom varje intervju ett flertal gånger för att ta fasta på teman samt hitta likheter och olikheter i de olika intervjuerna. För att kontrollera att vi fått med innebörden i intervjuerna och för att göra det tydligare för oss att sedan ta ut meningskoncentreringsur ur de olika temana använde vi oss av färgöverstrykning i datorn. Varje tema färgades med en viss färg, de yttranden som var svåra att i första steget passa in färgades gråa för att sedan studeras närmare.

Kvale menar att man kan använda fem olika metoder för meningsanalys; koncentreringsur, kategorisering, narrativ strukturering, tolkning och ad hoc-metoder (Kvale, 1997). Vi har valt meningskoncentreringsur och har i likhet med vad Kvale (1997) beskriver först läst igenom hela intervjun för att få en helhetsbild för att därefter fastställa meningsenheterna som intervjupersonen uttrycker dem och formulera dem i kortare version såsom vi uppfattat dem utan fördomar. Detta har krävt självreflektion och genomarbetning då det kan vara lätt att lägga till sina egna värderingar men vår uppfattning är att vi lyckats hålla våra fördomar utanför. Inför varje tema har vi läst igenom de olika intervjuerna för att sammanställa gemensamma upplevelser och få med avvikelser, vi har sedan tagit ut det bästa citatet som kan belysa den aktuella meningskoncentreringsuren. På detta sätt har vi använt oss av den fenomenologiska metoden för att förmedla intervjupersonernas självupplevda erfarenheter. Kvale skriver om det fenomenologiska perspektivet och att "Det rör sig om trohet mot fenomenen, livsvärldens företrädare, ett deskriptivt förhållningssätt, beskrivning av situationen utifrån intervjupersonens synvinkel, behandling av situationen som forskningsenhet, engagerade forskare och sökandet efter mening" (Kvale, 1997, s.177-178). Vi redovisar materialet utifrån de fyra teman vi har tagit fram som tillika är rubrikerna: Stressreducering, I mötet, Fallgroparna i mindfulness och Paradigm.

Intervjupersonerna kommer att få del av vårt färdiga arbete.

6.6 Validitet, Reliabilitet, och generaliserbarhet

I den moderna samhällsvetenskapen har begreppen validitet, reliabilitet och generaliserbarhet en central roll för att möta de vetenskapliga kraven på tillförlitlighet (Kvale, 1997).

I korthet innebär validitet frågan om vi verkligen undersöker det vi avser att undersöka, här står den vetenskapliga sanningsfrågan i fokus (Kvale, 1997).

Med reliabilitet avses frågan om undersökningens tillförlitlighet som mätverktyg. Slutligen handlar generaliseringen om i vilken mån undersökningens resultat går att generalisera till en större population (Kvale, 1997).

6.6.1 Validiteten

I vår undersökning har vi uppmärksammat validiteten fortlöpande under kunskapsproduktionens olika faser. Till stöd har vi använt oss av Kvales (1997) validering i sju stadier. Utgångspunkten har varit att kontrollera att det vi avser att mäta, överrensstämmer med det verkligt mätta. Larsson (2005) lyfter fram betydelsen av undersökarens hantverksskicklighet när det gäller att utforma de öppna intervjufrågorna så att de verkligen fångar upp det som avses. Till vår intervjuundersökning utformade vi ett antal frågeteman, baserade på ett antal relevanta aspekter av fenomenet i fråga. Här ansåg vi det viktigt att

främja en öppenhet i intervjun för att beakta den subjektiva, unika upplevelsen hos den enskilde intervjupersonen. En annan avsikt med öppenheten var att berika fenomenets djup och förståelse med nya (ännu inte påtänkta) aspekter.

I intervjuundersökning var vår utgångspunkt att sanningshalten i den enskildes utsaga, var lika med den subjektiva upplevelsen hos densamme. I vår undersökning lyfter vi fram ett antal individers unika upplevelser av det undersökta fenomenet, och att ifrågasätta om utsagorna var sanna eller osanna, var alltså ovidkommande. Under intervjutillfällena var vi noga att ställa fördjupande följdfrågor, för att förstå våra intervjupersoners livsvärld bättre. Efter inhämtandet av det empiriska materialet, transkriberade vi intervjuerna ordagrant, var och en av oss undersökare för sig. Vi sammanförde sedan materialet i diskussion där våra parallella förståelser av de olika intervjuerna fick ligga till grund för framtagandet av relevanta teman och citat till analysen. Med den dubbla kontrollen tycker vi oss ha ökat validiteten i själva meningstolkningen av underlaget till analysen.

När man som forskare operationaliserar, undersöker man hållbarheten i bindningen mellan den teoretiska och empiriska nivån i uppsatsen (Kvale, 1997). I valet av teoretisk utgångspunkt, för att belysa vårt undersökta fenomen, stannade vi för tre teorier som var och en på sitt sätt, ringar in de olika väsentliga elementen till en förklarande och fördjupande helhet av det undersökta fenomenet. Vår legitimering av de olika teorierna har löpt parallellt med utvecklingen av uppsatsarbetet, detta som en kontinuerlig validering om de var lämpligast att utgöra teorigrunden i mätningen av vårt fenomen.

6.6.2 Reliabiliteten

Med reliabilitet avser Larsson (2005) undersökningens tillförlitlighet som mätverktyg när det gäller att utföra liknande mätningar, vid andra tillfällen. Vi ser här svårigheten med reliabiliteten då det gäller att komma fram till liknande resultat, vid en motsvarande mätning under samma förutsättningar, vid något annat tillfälle. Vår metod baserar sig på våra egna val av teman och citat, som underlag för att besvara frågeställningarna. Avsikten med föreliggande undersökning har inte varit att utforma ett universellt mätverktyg utan vi har velat göra ett nedslag i våra respektive intervjupersoners livsvärld med avseende på upplevelsen av mindfulness i arbetet. Vi anser dock att vi vidtagit en del reliabilitetsökande avgöranden under framskapandet av uppsatsen. För att öka den intersubjektiva reliabiliteten i vår undersökning har vi arbetat med de respektive intervjuunderlagen, var och en av oss undersökare, för sig. Vi har sedan i diskussion sammanfört tolkningarna till en gemensam förståelseram. I analysarbetet har vi dragit nytta av att delge varandra kunskaper och erfarenheter, gällande teoriappliceringen till de olika citaten. Att öka den intersubjektiva överensstämmelsen mellan två forskare, tror vi kan öka undersökningens reliabilitet.

6.6.3 Generaliserbarheten

Utifrån samhällsvetenskapens traditionellt positivistiska anda, har forskningen en ambition att skapa lagbundenheter kring det mänskliga beteendet. Anspråken på generaliserbarhet är här stora och man vill uttala sig mer universellt om de studerade fenomenen ifråga. I motsats till detta betonar den humanistiska synen det unika med varje situation och att varje undersökt fenomen har sin egen struktur och logik (Kvale, 1997).

Larsson (2005) påpekar att forskaren i den kvalitativa forskningen ofta har begränsade möjligheter att generalisera sina resultat då undersökningen görs på små urvalsstorlekar och/eller icke-slumpmässiga urval.

I vår undersökning har vi tagit del av fem intervjupersoners unika upplevelser om mindfulness i arbetet och i bemötandet av andra. Vi har i enlighet med den mer humanistiska synen på forskningen beaktat det unika i varje intervjupersons upplevelsevärld. Vi har därför inte några högt ställda krav på generaliserbarhet med den metod och de resultat vi når fram till i vår undersökning.

6.7 Etiska överväganden

Inför genomförandet av forskningsintervjuerna aktualiserades en rad etiska frågor. Det handlade om hur vi kunde skapa en intervjusituation, där intervjupersonen på ett tillitsfullt och tryggt sätt, kunde delge oss sina kunskaper och erfarenheter om mindfulness. De etiska frågorna rörde sig även om den viktiga konfidentialiteten, som handlar om att tillförsäkra intervjupersonen en anonymitet genom undersökningen (Kvale, 1997).

Vi ville inledningsvis i undersökningen skapa en förtroendeingivande kontakt med våra intervjupersoner. Efter att ha kontaktat intervjupersonerna och bestämt tid för intervjun, skickade vi via e-post ut ett intervjubrev. Brevet innehöll en kort presentation av undersökningens syfte, undersökningens olika frågeteman samt intervjupersonens rättigheter rörande deltagandet. Kvale (1997) betonar vikten av att upplysa intervjupersonen om det frivilliga deltagandet genom hela forskningsprojektet. I ett informerat samtycke ska intervjupersonen efter att ha tillägnat sig övergripande information om undersökningen, kunna bilda sig en uppfattning om sin roll i studien. Efter detta kan sedan intervjupersonen välja att delta eller avbryta deltagandet under eller efter intervjun (Kvale, 1997). Genom vårt intervjubrev ville vi informera om studien och visa att intervjupersonen var en viktig del av undersökningen. Med brevet ville vi bana väg för ett tillitsfullt deltagande där intervjupersonen skulle uppleva egen kontroll i sitt frivilliga deltagande.

Inför första intervjutillfället fick vi tillfälle att fundera över konfidentialiteten för de olika intervjupersonerna. Konfidentialitet handlar om att tillse en säker hantering av det empiriska material man får in genom intervjuerna. Larsson (2005) menar att sådant som kan röja identiteten hos intervjupersonerna, inte får redovisas i den slutliga rapporten. I vår rapport använder vi oss av belysande citat från de olika intervjuerna. Vi har inte funnit någon anledning att välja bort citat på grund av risken för personliga konsekvenser för undersökningens intervjupersoner. I mycket handlar det om att ämnet för undersökningen inte är av en särskilt känslig art. Vi uppfattar det som att intervjupersonerna har delgett oss en kunskap och erfarenhet de är mycket stolta över och hoppas att fler kommer att ha glädje av.

Kvale (1997) talar om ett etiskt ställningstagande när det gäller transkriberingen av det insamlade intervjumaterialet. Det är likaså viktigt att det insamlade materialet förvaras säkert och förstörs efter användningen. Vi har valt att skriva ut det empiriska materialet var för sig. Med detta har vi fått två utskrifter med egna anteckningar rörande teman och begrepp. Vi anser att detta ger oss en allsidig och nyanserad bild av intervjupersonernas utsagor. Vid utskriften har vi varit noga med att inte nämna intervjupersonerna vid namn. Vi har undvikit att skriva sådant som inte är relevant för vår undersökning. Destruktion av källmaterialet har varit föremål för diskussion. Till att börja med ansåg vi att originalinspelningen för varje

intervju skulle raderas när vi var klara med respektive transkribering. Vi kunde dock se fördelen med att spara källmaterialet under arbetets gång för att om behov uppstod, kunna få klarhet i sådant som röstlägen betonar. För att beakta konfidentialiteten valde vi då att förvara samtliga intervjuer på våra respektive USB-minnen, med en tillräckligt säker förvaring utom räckhåll för obehöriga. Vi har ansett tiden för knapp för att låta intervjupersonerna ta del av intervjuutskriften. Enligt vårt menade kan det annars vara en fördel att låta intervjupersonerna ta del av de citat forskaren har valt ut, detta för att göra tillägg med vidare kommentarer i ämnet. Det är dock viktigt för oss att skicka ut det färdiga materialet till respektive intervjuperson, något vi gav ett muntligt löfte om vid avslutningen av varje intervjutillfälle.

7. Resultat och Analys

I denna resultat- och analysdel presenterar vi det empiriska materialet utifrån fyra teman; Stressreducering, I mötet, Fallgröpar och Paradigm. Vi har använt meningskoncentrering som analysmetod där ett urval av citat förmedlar intervjupersonernas upplevelser. Den koncentrerade empirin runt varje citat ställs emot de tidigare presenterade teorierna. Under varje tema gör vi sedan en kort sammanfattning. Citaten presenteras i skriftspråk där tre punkter (...) betyder inte medtagna yttranden. Endast tre punkter utan parentes ... betyder eftertänksamhet. Först gör vi en presentation av intervjupersonerna, därefter följer en kort inledning med två citat, därefter presenterar vi undersökningens resultat och analys.

Presentation av intervjupersonerna

A är socionom med kognitiv steg 1-utbildning. Hon arbetar som kurator på en psykiatrisk öppenvårdsmottagning i en mindre tätort. A arbetar även med coachinguppdrag och har kurser i mindfulness

B är socialpedagog med kognitiv utbildning. Hon arbetar i en mellanstor stad som skolkurator och kom i kontakt med mindfulness under sin kognitiva utbildning.

C är kognitiv psykoterapeut med socionomutbildning i botten och är även handledare. Hon arbetar i en mellan stor stad.

D är kognitiv psykoterapeut med socionomutbildning i botten och är även handledare. Hon arbetar i en mellanstor stad.

E är kognitiv psykoterapeut och handledare. Han arbetar i en storstad.

De personer vi har intervjuat har förklarat för oss att mindfulness blir en livsstil, att använda sig av mindfulness innebär ett annat förhållningssätt överlag som kan vara svårt att förklara hur verksamt det är. Vi låter A och D inleda med förklaring av detta:

- *”Det är ju ingen kunskap som man kan berätta om såhär, utan det är ju upplevelsebaserat, alltså det är ju en känsla i kroppen så, och då tror jag att man måste liksom själv, för att förstå vad det är så måste man göra detta själv och sätta sig in i det och så.”*

- *”Det här...att lära sig mindfulness. Det spelar ingen roll om jag läser 20 böcker. Jag kan prata om det men det är... ger inte mer närvaro. Är ni med? För man måste göra det. Man måste göra det för att förstå vad det är och för att förstå hur jäkla svårt det är. Och hur löjligt enkelt och självklart det är egentligen.”*

7.1 Stressreducering

Stressforskare är överens om att vi måste försöka reducera den stress vi själva eller omgivningen skapar åt oss. Lennart Levi (2002) menar att många människor rusar mot framtiden av alla krafter utan att veta vart de är på väg, med vad eller varför. Anna Herrting påpekar att stress finns både i arbetsliv och privatliv och de påverkar varandra. Det måste finnas tid att stanna upp och använda sig av problem- eller bemästringsstrategier (Hertting, 1997).

Intervjupersonerna berättar här på vilket sätt de upplever att mindfulness är användbart för att hanterat detta.

7.1.1 Dåtid – Nutid – Framtid

Intervjuperson A upplever att människor i allmänhet ofta inte ens är medvetna om att de strävar framåt i hög hastighet, de har tankarna på hur de vill att framtiden ska se ut, vad de måste hinna göra och så vidare. A förklarar hur mindfulness är till hjälp för att inse att hon springer framåt:

- *”Ju mer man börjar stanna upp så förstår man, det är inte bara jag stressar som jag är där, på väg ditåt, utan det är liksom i oss på nåt sätt. Mycket mer än vi någonsin vågar tro eller ana. Det märker man när man börjar stanna upp. När man blir tyst t.ex.”*

D uttrycker det så här:

- *”(...) för det blir ju också en slags vila och det blir ett litet annat perspektiv och kunna stanna upp också, vad är det jag... liksom vill jag leva mitt liv så här eller hur vill jag leva mitt liv och bli mer uppmärksam på såna saker och alltså det tror jag är viktigt.”*

B har sedan hon började använda mindfulnessövningar mer kunnat lägga märke till när hon hastar iväg och har lättare att komma till ro nu:

- *”Jag känner när jag är på väg upp att: Nej nu är det dags igen att stanna upp. (...) ”Men jag känner att nu...det gjorde jag inte innan.”*

A använder sig av att känna kontakt med underlaget t.ex. hur kanten av högerfoten är i kontakt med golvet, hur ryggen vilar mot ryggstödet osv. och samtidigt följer hon sin andning, känner andetaget medvetet. Hon menar att detta blir en vila, ett lugn och ju mer hon kan vila i andningen desto mer kommer hon tillbaka till sin egen kropp. Detta menar hon medför att hennes medvetenhet om nuet ökar och insikten att det är nu livet pågår, inte i framtiden. Ju mer A tränar på detta ju mer anser hon att det hindrar henne ifrån att fortsätta springa framåt.

D och B pratar liksom A om att det blir en vila, ett slags lugn i att stanna upp och reflektera över varför de stressar iväg och de menar också liksom A att det blir mer spontant att stanna upp när man har använt sig av mindfulnessövningar under en tid. Även professor Bodil Jönsson menar att stillastående och tyst tid krävs som motvikt till vårt aktiva och kravfyllda samhälle. Hon menar att för att kunna uppmärksamma denna tid måste man lägga märke till dess existens och därmed få möjlighet att fokusera på den (Jönsson, 2002). D och B använder sig mest av kroppsscanningstekniken som innebär att de följer sin andning och går igenom hela kroppen med sina sinnen. D menar att det innebär mer än vanlig avslappning eftersom man även övar sig på att stå ut med alla orostankar som dyker upp utan att börja grubbla över dem. Hon tycker att hon har fått en bättre förmåga att känna t.ex. trötthet och stresstendenser och kan då hantera dem under dagen och inte samla på sig detta. Alla intervjupersonerna är överens om att ju oftare och ju mer de använder mindfulnessövningar desto lättare och mer spontant blir det att de stannar upp.

C berättar att innan hon började med mindfulnessövningar hade hon ett annat sätt att stanna upp och få mentala vilopauser från stress:

- *”... och innan jag började med meditation tror jag det var det här med målandet... och det gör jag fortfarande men då när jag sitter någonstans ute i naturen... väldigt jämförbart.”*

C målar tavlor och menar att detta är en meditation i sig för att hon är så fokuserad på det hon gör och upplever naturen mer medvetet. Stressforskaren Anna Herrting poängterar vikten av att stanna upp i vardagslivet. Hon menar att en strategi för att hantera stress är att kunna stänga en symbolisk eller verklig dörr om sig och härigenom få distans till alla intryck och krav som finns runt omkring. Hon menar att kvinnor i alla tider har förlagt sin uppmärksamhet utanför sig själva och kan behöva öva sig i att inte registrera och svara på alla intryck som idag har blivit oerhört många fler. Många kvinnor anser att män har lättare att stänga ute vissa intryck och koncentrera sig på en sak i taget. Herrting menar att kvinnor kanske i större utsträckning har behov av att stänga ”dörren om sig” (Herrting, 1997).

Alla intervjupersonerna poängterar att det också kan finnas mycket oro inför framtiden som man funderar över och när man tänker tillbaka på dåtiden uppstår ofta grubblerier över vad man kunde ha gjort annorlunda och tankar om varför det blev som det blev. Detta menar de skapar en oro och en stress. C uttrycker det så här:

- *”Det är ju när man börjar tänka på vad hände innan och vad händer framåt. Mycket ångest, förväntansångest i nuet...”*

Intervjuperson D refererar till mindfulnessbaserat arbete för deprimerade personer och det positiva resultat som detta givit. Personerna har bland annat blivit mer uppmärksamma på när de får mycket negativa tankar och känslor. D relaterar detta till människor i allmänhet:

- *”Så den här normala nedstämdheten som vi alla har då, när man hamnar i det då, som lätt triggas igång till en depression så har man då möjlighet att vända på det här i tidigt skede så man inte hamnar i de här djupa depressionerna.”*

A menar att när man har orostankar, t.ex. att man känner en rädsla inför något, är det lätt att man försöker tränga undan tankarna. Hon menar att detta innebär en större oro och förklarar hur hon hanterar orostankar:

- ”Att bara veta att okey nu kom den här vanetänket... nu kom den här vane: känna skuld eller känna rädsla. Och då så blir det, stängs det av i kroppen och då börjar jag tänka så här och då börjar jag agera på det där sättet. Okey kom tillbaka liksom. Jag hjälper mig komma tillbaka hela tiden. Är ni med? Hela tiden.”

A förklarar att genom att vara medveten om att det är orostankar och vara medveten om att hon brukar tänka och reagera på ett visst sätt när hon tänker på t.e.x skuld eller rädsla kan hon lugna ner tankeströmmen genom att göra andningsövningar. Hon följer sin andning och upplever hur det känns att andas. Detta mönster av tanke, känsla och handling är vad professor Carlo Perris (1986) kallar ett kognitivt schema. A säger att hon får mer positiv kontroll över vad som sker när hon är medveten om vad som händer inom henne. Goleman menar också att ju snabbare man kan ta tag i problemen desto lättare är det att hantera oro så den inte växer sig för stor. Han påpekar dock att skärpt uppmärksamhet i en oroande situation oavsiktligt kan förstärka den egna känslomässiga reaktionen och följden blir då att känslorna upplevs som ännu intensivare (Goleman, 1998).

A, C och D menar att de med hjälp av att de använder mindfulnessövningar regelbundet har blivit mycket bättre på att uppmärksamma oro/funderingar inför framtiden och tankar om vad som redan skett i dåtiden och kan på så sätt lättare föra tillbaka sig själva till nuet. De kan snabbare släppa tankarna på det som redan hänt eller på det som kanske kan hända i framtiden och därmed minskar risken för att stressa upp sig. Detta är något som även B och E upplever. Stressforskaren Lennart Levi menar att orostankar om framtid och dåtid kan leda till destruktiva handlingsstrategier. Risken finns att man väntar sig det värsta, misstror alla och därmed startar konflikter med andra gång på gång. Missbruk av alkohol är en annan strategi som kan förekomma (Levi, 2002). Hertting förmedlar att belastningar som man kan förutse, som man är mentalt förberedd på och som inte väcker negativa känslor, inte heller är stressaktiverande (Hertting, 1997).

7.1.2 Förändringar

D pratar om den förändringsbenägenhet som finns i dagens samhälle. Att det som vi gör inte duger, vi måste hela tiden förbättra både saker och oss själva:

- ”Om man då för över det på en ja arbetssituation: så är det ju så att har man jättemycket att göra och det är massor av saker och så här som man liksom vet att... ja, jag kan inte skjuta upp det längre så kanske man ändå får välja ut. Alltså vi har inget val! När det gäller det att lägga undan vissa saker och koncentrera mig på andra.”

E uttrycker förändringskrav så här:

- ”Att om man först blir bättre på att acceptera att det är som det är just nu så kan det vara en början på en förändring. (...) Men att sen också vissa saker går inte att förändra och då får man bli bättre på att acceptera det istället.”

Både D och E menar att det går åt både kraft och energi att försöka lösa situationen man är i. Perski (2002) pekar på att arbetsstressen speciellt märks inom offentliga sektorn där det råder obalans mellan anpassningskrav och resurser. I en sådan spänd arbetssituation menar Theorell (2002) att personens inlärning och psykologiska utveckling försvåras p.g.a. att spänningen ökar. Han poängterar också att både yttre och inre faktorer samverkar till att stress

uppstår. D säger att det blir en form av acceptering i att man inte kan vara överallt hela tiden och då får andra saker vara så länge även om man inte gillar att det är som det är. Genom att ha tränat acceptans i mindfulnessövningar (t.ex. att låta tankar finnas och se dem som bara tankar, inte agera direkt efter dem) upplever hon att det blir ett lugn i och med acceptandet. E säger att kampen mot att inte vilja ha det man har, tar så mycket kraft och energi så att det inte blir mycket kraft till att skapa en förändring som man skulle vilja göra. Detta stämmer med Stressforskaren Theorells förklaring att mobiliseringen av energi prioriteras vid intensiv aktivitet samtidigt som de återuppbyggande verksamheterna i kroppen då hämmas. Han menar att detta leder till att kroppen blir ömtåligare och därmed uppkommer då skador och sjukdomar lättare (Theorell, 2002). D och E menar att genom att göra lite olika mindfulnessövningar blir insikten om vad som är viktigt/möjligt att förändra och vad som kan vänta/är omöjligt att förändra väldigt tydligt.

A har erfarenhet att många missuppfattar begreppet acceptans i mindfulness och säger:

- *”Det är inte det att man ska lägga sig ner och dö, bli ett offer. Det handlar inte om att man kan acceptera det. Det handlar inte om att man ska bli uppgiven – Jag ger upp allting, nej för då blir det en martyr, det är inte det.”*

Hon berättar att människor ofta kan bli arga och tror att mindfulness handlar om att prestera ännu något nytt. Hon fortsätter med att berätta att om man vägrar erkänna och acceptera t.ex. trötthet och därmed kämpar emot allt vad man orkar mot tröttheten innebär det att all energi går åt till kampen. Goleman menar att det finns ett samband mellan att uppmärksamma negativa känslor och att vilja bli av med dem. Han menar att alla inte gör detta utan vissa människor accepterar sina negativa känslor och nonchalerar dem trots att det ställer till besvär, ofta är detta vad deprimerade personer gör som resignerat inför sina problem (Goleman, 1998). Hertting nämner problem- och känslorienterade bemärstringsstrategier mot stress. Hon menar att vissa stunder handlar det om att påverka omgivningen och ta kamp för problemlösning medan andra stunder handlar om att förvärva en distans till problem i omgivningen som bedöms svåra att lösa (Hertting, 1997).

B påpekar att acceptans inte bara gäller mindfulness utan även ingår om man har ett kognitivt förhållningssätt:

- *”Att försöka se vad det är jag kan påverka (skratt) någonstans finns det en balans i vad acceptans är. En acceptans för att jag känner det jag känner...”*

Som skolkurator relaterar hon även till eleverna och vikten av att de kan acceptera att de känner vad de känner. Om de känner sig ledsna, oroliga, frustrerade eller vad det kan vara och att de då accepterar och inser att det här behöver de hjälp med. Professor Carlo Perris omtalar att kognitivt synsätt är insiktsfrämjande d.v.s. att man upptäcker vad man har för uppfattning om något, vad den står för eller vilka konsekvenser den innebär (Perris, 1986). B upplever att hon har fått lättare att sakta av på tempot genom mindfulnessövningarna t.ex. kan hon nu acceptera att hon behöver åka direkt hem från jobbet istället för att åka och träna. Hon förklarar att hon stannar upp och känner efter hur hon mår och frågar sig själv vad som är bäst för henne just nu. B menar också att: – *”Ju lugnare du är själv ju mer ökar ju din reflektivitet...”* Hon är dock inte helt säker på att upplevelsen av att reflektera i större utsträckning beror på att hon utövar mindfulnessövningar. Hon menar att det även kan vara så att ålder och därmed större livserfarenhet spelar roll och relaterar till att det ju finns en självklarhet att tankesättet idag är olikt det som hon hade för t.ex. 20 år sedan. Dessa

tankebanor rimmar väl med vad Perris skriver om kognitiva strukturer. Han refererar till Guidano och Liottis som påpekar att personlig kunskap successivt utvecklas och formas av en ständig process av omformning och omstrukturering allteftersom man får nya erfarenheter som bearbetas och införlivas (Perris, 1986).

7.1.3 Att låta tankarna passera

E menar att det finns en stark koppling mellan mindfulness och den ursprungliga kognitiva terapin i och med att man börjar ifrågasätta sina tankar på det sättet att tankar inte är fakta. Han ger exempel på att man som personal t.ex. kan börja tvivla på sin förmåga att man duger. E berättar att när man tänker så här tror man i viss mån att det är sanningen och man kanske tänker tankar om att de personer man försöker hjälpa inte blir bra, att arbetskamrater gör ett mycket bättre jobb än vad man själv gör osv. Dessa tankar tar man då som intäkt för tanken om att man inte duger.

- *”Så det är ju det som är det fina med den här metoden att man kopplar loss, man sänker sin trovärdighet till sina tankar att betraktar dem som tankar och inte som fakta.”*

Levi menar att sådana här tankar är ett tecken på stress. Detta kan utvecklas till att man tolkar allt som händer runt omkring till det sämsta. Han menar att det kan utlösa stressreaktioner som är svåra att återhämta sig ifrån (Levi, 2002). Enligt intervjupersonen kan man med hjälp av mindfulness träna sig i att reflektera över tankarna och se dem som bara tankar och har då lättare att släppa dem som är dysfunktionella. Perris menar att inom kognitiv teori anser man att när en person har studerat sina tankar och kommit fram till att de inte finns någon grund för dem så kan individen också släppa dessa tankar eftersom de då inte längre är hållbara. Han påpekar dock att det finns en risk att individen blir mer uppmärksam på saker som bekräftar den egna föreställningen än på data som motsäger den (Perris, 1986).

C pratar också om likheterna med kognitiv terapi och säger att i terapin ingår att bli medveten om sina tankar och att det är först när vi människor blir medvetna om vad vi tänker som vi kan välja om vi vill ha en förändring eller om vi ska acceptera vad det nu gäller. Hon poängterar dock att:

- *”Det är svårt att bli medveten om tankarna hela tiden snurrar för fort, man är anspänd, man är så stressad hela tiden.”*

D menar också att det kan vara svårt att tänka klara tankar om man är för stressad och säger så här:

- *”... när man får ett större lugn så får du också lite andra tankar och det påverkar ju ditt beteende med, så att allt hänger ju ihop.”*

C menar att genom att göra övningar i mindfulness så lugnar tankeverksamheten och kroppen ner sig, det blir ett större lugn. D förklarar att om man sitter och gör lite övningar så handlar det mycket om kroppen och att fokusera på hur den känns vilket innebär att tankarna ägnas åt detta och det skapar då ett större lugn i orostankarna. Enligt Goleman har undersökningar visat att oro kan hejdas, flödet av negativa tankar stoppas, genom att uppmärksamheten riktas mot något annat. Han omtalar även att det har visat sig att förströelse d.v.s. sådant som inte kräver eftertanke som att äta exempelvis inte hindrar destruktiva tankar från att fortsätta mala (Goleman, 1998). A menar att om hon genom att vara uppmärksam på det hon gör i vardagen

får vilopaus från tankeströmmarna. Hon kan t.ex. när hon dricker kaffe uppleva, verkligen känna hur kaffet smakar, hur koppen känns mot handen och registrerar dessa upplevelser.

E menar att oro handlar mycket om problemlösning men att man lätt kan fastna i ett ändlöst oroande och grubblande om hur man ska lösa problemet. Han anser att problemlösningssmodellen, som används inom kognitiv terapi, ibland kan möta hinder:

- *”Men när det gäller, när det gäller saker inifrån skinnet så är det svårare att arbeta på det sättet. Att det fungerar oftast inte, tankarna försvinner inte. Dom kommer hela tiden fram. Där får man arbeta med andra metoder, sluta göra någonting för att dom ska försvinna, sluta lösa problemet. Att göra tvärtom.”*

E menar att problemlösningssmodellen oftast fungerar för externa problem men när det gäller problem som finns inombords kan det bli svårigheter. Hans erfarenhet från patientarbete är att människor ofta glömmar vad det var de skulle tänka i stället. Inom kognitiv terapi arbetar man efter att koncentrera sig på att orientera problemet, definiera det, söka efter alternativa lösningar, beslutsfattande och till sist att verkställa lösningen. Inom denna terapi förekommer även att man försöker ersätta en dysfunktionell tanke med en annan tanke vars syfte är att vara mer funktionell för att lösa problemet (Perris, 1986).

C säger också att man antingen får göra någonting åt problemtankar som dyker upp eller acceptera dem. Hon upplever att meditationen gör henne medveten om vad det är för tankar som oroar för de kommer hela tiden tillbaka. Hon uttrycker det så här:

- *”Så det är ju också ett sätt att bli medveten. Om vad det är som man måste göra någonting åt. Det ska till lite mod också, det är inte bara till att göra det utan man får ju reda på om sig själv. Arbetsamt (skratt).”*

Alla intervjupersonerna pratar om att låta vissa tankar passera, släppa taget om dem för att inte fastna i stresstankar. E och C använder sig av visuella bilder i meditationen för att göra detta. C tänker sig att hon står vid en bäck och det flyter löv i bäcken, tankarna som dyker upp i huvudet betraktar hon d.v.s. hon tänker: ”vad är det för en tanke” för att sedan i visionen lägga tanken på ett löv som flyter iväg längst bäcken. Hon poängterar dock att alla tankar kan man ju inte lägga på lövet, vissa måste man göra någonting åt. E har en annan visuell bild för att släppa stressade tankar:

- *”(...) alla som går i paraden har ett plakat och där står mina tankar och där kan jag sitta och läsa på mina tankar då. En efter en och så går de förbi mig. Det är det som är mycket träning, det är bara att läsa vad som står där och sedan bara gå till nästa.”*

E menar att man blir mer observant och bättre på att upptäcka stressade tankar genom att visualisera så här. Hertting påpekar att visualisering tillsammans med koncentration och avspänning ofta ligger bakom många idrottsmäns prestationer. Det har visat sig att uppbyggande hormonproduktion förutom vid vila kan stimuleras av föreställningar som upplevs som roigande och lustfyllda. Hon menar att genom mental träning övas dessa tillstånd upp och med hjälp av denna teknik kan man även förbereda sig och vidmakthålla ett visst lugn inför något som ska presteras i arbetslivet eller i det privata livet (Hertting, 1997).

A får avsluta detta tema med att förklara vad skillnaden mellan att tillägna sig och inte ha tillägnat sig levnadssättet mindfulness har inneburit för henne:

- ” Det är emot att veta, veta vilken linje, en inre linje att gå efter i livet, oavsett vad som händer i livet. (...) Det är lite att komma tillbaka i sig själv. Att vara i det som är, inte stänga av, inte skydda sig, inga skygglappar. Att våga se verkligheten som den är. Det är det här förhållningssättet som gäller intuitivt.”

A använder sig av andningen när hon menar att komma tillbaka i sig själv. Tänker inte på den utan bara upplever med sina sinnen hur det känns att andas. A pratar mycket om att mindfulness skapar en inre trygghet och tillit.

7.1.4 sammanfattning: stressreducering

A pratar om att människan i allmänhet inte lägger märke till att man hela tiden stressar framåt här får A stöd av stressforskaren Levi som menar samma sak. Alla intervjupersonerna har gemensamma upplevelser av en positiv effekt att vara medvetna om och närvarande i vad som sker här och nu, i ögonblicket. De upplever att mindfulness är till hjälp för dem att stanna upp och bli medvetna om stressande tankar och situationer. För att minska på stressen menar de att det är viktigt att stanna upp och bli medveten om att vissa saker man gör eller tänker är stressande. Alla är också överens om att det innebär mycket stress i att tankarna pendlar mellan framtid och dåtid. Med hjälp av olika meditationstekniker upplever de att de lättare kan distansera sig från orostankar och de upplever att de lättare kan skilja ut vad de kan eller inte kan förändra i olika situationer. Alla intervjupersonerna menar att de olika förändringskrav, både yttre och inre som ställs på människan blir en stress som de med hjälp av mindfulness bättre kan klara av innan oron blir ohanterbar. De menar att de genom olika meditationstekniker kan acceptera att det är som det är eller välja att göra en förändring där det är möjligt. Två av intervjupersonerna uppger att de ibland använder visualiseringar till detta. Alla pratar om att de genom acceptansen upplever att tankarna blir mindre värda och de på så sätt kan släppa orostankarna lättare.

7.2 I mötet

I vår undersökning är vi också intresserade av att titta på vilken betydelse mindfulness kan ha i mötet med patienterna och eleverna. Intervjupersonerna berättar om sina erfarenheter och unika upplevelser av hur mindfulness kan vara till hjälp för att minska stressen och skapa ett bättre bemötande.

7.2.1 Fokus och närvaro i mötet

Intervjuperson E berättar om hur mindfulness kan ha betydelse i bemötandet av patienterna. Den här intervjupersonen lyfter fram betydelsen av att fokusera på nuet genom att träna sig i att släppa ovidkommande tankar och känslor som hotar att störa lugnet. Oro, ångest och stress har tendens att skapa negativa, störande tankar. Här talar Goleman (1998) om ”automatiska tankar” som handlar om svärfångade grundföreställningar om oss själva och människor i vår omgivning. De automatiska tankarna speglar våra djupaste emotionella attityder. Genom en ökad förmåga till självobservans kan individen identifiera och sätta namn på de känslor som väcks. Här beskrivs själviakttagelsen som en form av uppmärksamhet där individen inte rycks med i känslorna eller överreagerar på det som sker i relationen (Goleman, 1998).

Intervjuperson E säger följande.

- *”Jag upplever rent subjektivt att jag är lite mer fokuserad och lite mer närvarande när jag gör det här regelbundet (mediterar) och i perioder gör jag det också på morgonen (...) då tycker jag också att jag får en bättre uthållighet över dagen med att vara närvarande och fokuserad i patientarbetet.”*

Det är enligt E svårt att bedöma den här typen av upplevelser, men den subjektiva känslan talar för en ökad närvaro i de dagliga mötet med patienterna.

När vi ställde frågan om hur bemötandet kan ha förändrats med mindfulness, reflekterar intervjuperson D ett kort ögonblick och svarar sedan.

- *”Om jag är i nuet så då är jag ju mycket fokuserad på patienten. Det är klart det måste man ju alltid vara men det är möjligt att det kan bidra till att patienten då känner att han eller hon får all uppmärksamhet.”*

Intervjuperson D tycker i likhet med E att det är svårt att avgöra det här.

Under intervjun delger oss B sin erfarenhet när det gäller uppmärksamheten i mötet med eleverna på skolan.

- *”Något som jag har noterat när jag har samtal är att jag blir mer och mer trött, alltså jag är så fokuserad på det jag gör att jag ibland blir alldeles slut.”*

Det är enligt B svårt att bedöma om den ökade fokuseringen har sin grund i en lång yrkeserfarenhet eller om den ökade fokuseringen kommer sig av mindfulness.

7.2.2 Återhämtning under arbetsdagen

Att återhämta krafterna och stilla sinnet, är något som samtliga intervjupersoner lyfter fram som en styrka i mindfulness. För intervjupersonerna C, D och E är återhämtningen mellan patientmötena ett betydelsefullt inslag som de frikostigt berättar om under intervjun.

Intervjuperson D pratar om att under dagen, mellan patientbesöken, försöka hinna med kortare meditationsövningar för att, om möjligt, lösa upp stressanspänningar.

- *”Jag försöker att mellan patientbesöken t.ex. ta och stanna upp lite grann och känna efter hur det känns och byta fokus då från att vara här hela tiden (pekar på huvudet), för det är verkligen mycket här. Till att känna hur är det nu i kroppen?”*

För D är det viktigt att ha med sig kroppen mer och vara uppmärksam på kroppens signaler. D menar att en kortare övning i kroppsscanning, som för intervjuperson D innebär att under några minuter checka av hela kroppen i närvaro, ger ett större lugn. Perski (2006) talar om vikten av egen tid för återhämtning både i jobbet och på fritiden. Han menar att vi under dagens lopp bör hämta andan i enskildhet. Att låta kroppen komma ner i varv, aktiverar parasympatikus som gör att vi känner oss lugna och harmoniska. Lyckas vi inte nå balansen mellan anspänning och avspänning kan kronisk stress uppstå. Här menar Almén (2007) att en ond cirkel inträder som försämrar parasympatikusfunktionen och skapar svårigheter att återhämta oss när vi väl försöker. Känslan av lugn infinner sig inte utan oron och rastlösheten blir de rådande emotionerna (Almén, 2007).

Intervjuperson E visar också på betydelsen av att göra en kortare andningsövning för att öka fokuseringen mellan patientbesöken. Intervjuperson E säger.

- *"Ibland blir det längre och ibland lite kortare (meditationsövningar) (...) Just på dagtid såhär mellan klienterna så brukar jag använda det, jag samlar mig inför nästa."*

C berättar följande under intervjun.

- *"För mig är det ju en form av att släppa det jag har varit i, en hjälp för att jag ska vara mer närvarande i nästa möte."*

C har som arbetsrutin, att lugna sinnet mellan patientbesöken. Det innebär att C inte har sina terapier så tätt utan avsätter tid för mindfulness, för att göra en kortare andningsövning mellan patientbesöken.

7.2.3 Att stanna upp i mötet

Intervjupersonerna A, C, D och E berättar att de använder olika sätt att skapa en större närvaro i nuet genom korta mindfulnessövningar under patientbesöken. Behovet av en större närvaro kan handla om att sinnet tenderar att splittras genom stressfyllda anspänningar i mötet eller att intervjupersonernas tankar vandrar iväg någon annanstans. Här kommer de korta övningarna i mindfulness in, för att styra tillbaka uppmärksamheten till mötet. Intervjuperson D säger.

- *"När jag känner mig riktigt upprörd eller riktigt så här jättejobbigt eller stressigt på något vis då har jag det här andningsankaret som man kan kalla det för. Då är ju det någon slags, alltså att hålla mig kvar i nuet och att jag med hjälp av det kan lugna mig."*

Den här intervjupersonen tänker på att andas genom nedre delen av magen under patientbesöken, för ett större lugn. D tror sig vara hjälpt av att stanna upp i patientkontakten, för en ökad möjlighet att fatta bättre beslut som inte är så känslomässigt styrda.

Att stanna upp i mötet kan enligt intervjuperson E minska risken för att en väckt känsla ageras ut. Goleman (1998) redogör för två viktiga aspekter när det gäller att avvärja ett känsloutbrott. Det ena är att fånga upp och ifrågasätta de tankar som utlöste ilskan. Likaså har tidsaspekten betydelse, då känslan tenderar att klinga av om personen kommer över den första impulsen att agera. Goleman visar i det här sammanhanget att avslappningsmetoder och djupandning samt muskelavslappning är effektiva dämpare av den fysiologiska aktiviteten vid akut starka känslor. Det är viktigt att tänka på att en nedtrappningsperiod saknar effekt om man fortsätter att älta det som orsakade ilskan, det är ett välkänt fenomen att varje ältande tanke av det här slaget spär på den ursprungliga ilskan (Goleman, 1998).

Intervjuperson A upplever en möjlighet att samla ihop sig under patientbesöken, genom att antingen känna andningen i nedre delen av magen eller känna kontakt med underlaget och på så vis återföra sinnet till nuet och det som sker i mötet. Följande citat är hämtat från intervjun med A.

- *"Alla andas det är bara det att man inte tänker på det, om man är mycket uppe i huvudet. Det skapar en enorm stress. Så med mindfulness, om vi ska använda det med närvaro, så kommer jag mer, för varje gång jag tränar på att uppmärksamma andningen, att bara vara i andningen (...) så samlar jag ihop mig lite grann."*

I likhet med A, D och E så använder intervjuperson C andningen för att vara i nuet och inte föras bort av stressfyllda tankar. Om detta berättar C följande.

- *"Om jag tappar min närvaro så kan jag sluta lyssna på patienten en liten stund och göra en egen övning utan att patienten märker det."*

Det här är enligt C ett sätt att göra sig mer neutral och återföra uppmärksamheten till terapisessionen.

Att andas medvetet, har enligt alla våra intervjupersoner, en viktig roll i mindfulness. Här betonar Almén (2006) vikten av en god andning för att bli avslappnad. De allra flesta som lider av stressproblematik har ofta störningar i andningsmönstret, något som leder till ökad anspänning i kroppen. För att lugna andningen, är det viktigt att förflytta andningen till diafragman (nedre delen av magen) och andas långsamt och medvetet (Almén, 2007).

7.2.4 Mindfulnessmeditation i behandlingsarbetet

Samtliga intervjupersoner kan göra korta meditationsövningar tillsammans med patienterna eller eleverna för att "varva ner" innan behandlingen tar vid. Goleman (1998) & Almén (2007) menar att när individen övar meditation eller annan avslappning så motverkas den fysiologiska aktiveringen vid stress. Genom att aktivera parasympatikus, kan stressresponsen ersättas av avslappningsresponsen som ger ökat lugn i kroppen (Almén, 2007).

Att göra övningar i mindfulness tillsammans med patienten tycker intervjuperson D fungerar bra, detta återberättas med följande citat.

- *"En patient kommer ångestfylld och så här, då kan jag be honom eller henne att nu tar vi 5-10 minuter och så gör vi en övning här då och då blir det ett större lugn i kroppen."*

Intervjupersonen beskriver att patienternas tankar ofta är någon annanstans, antingen framåt eller bakåt i tiden, och att en kortare mindfulnessövning kan hjälpa patienten till ett större lugn. Fördelen med att inleda terapin med en kortare meditationsövning upplever även C, som berättar följande.

- *"Kommer det hit en person till terapin som har stressat, kanske inte hittat någon parkeringsplats (...) då kan jag fråga – Men ska vi inte göra en meditationsövning så vi landar?"*

Intervjuperson C beskriver att övningen är ett sätt att släppa det som varit för att bli mer lugn genom att vara närvarande i nuet.

Här lyfter Perski (2006) fram att kroniska stresstillstånd leder till mer eller mindre allvarliga nedsättningar av förnuftsfunktionen. Där oron kan ge allvarliga koncentrationssvårigheter som gör det praktiskt taget omöjligt att dels fokusera på en aktivitet under en längre tid dels

att dela sin uppmärksamhet mellan olika saker. Goleman talar om liknande funktionsstörningar vid stress och oro, han betonar här störningen av arbetsminnets funktion med en ökad oförmåga att bevara information i medvetandet. Goleman menar att arbetsminnet är den främsta verkställande mentala processen som hjälper människan med de intellektuella aktiviteterna. Kort uttryckt, stressen och oron ger en ökad oförmåga att tänka klart (Goleman, 1998).

7.2.5 Självakttagelsen i mötet

Med mindfulness kan man öva upp sin förmåga att uppmärksamma tankar och känslor, för att bli bättre på att känna igen de budskap som de förmedlar. Här äger känslan en stor betydelse, något som samtliga intervjupersoner beskriver som en viktig del av mindfulness. Goleman menar att självakttagelsen handlar om att vara medveten om både sin sinnesstämning och vad man tänker om denna sinnesstämning. Självakttagelsen aktiverar språkområden i hjärnan som kan identifiera och sätta namn på den väckta känslan. Här påpekar Goleman vidare att om individen uppmärksammar sin sinnesstämning så ger det en högre grad av valfrihet. Dels ger det en möjlighet att låta bli att agera utifrån den väckta känslan, dels ger det en möjlighet att bli av med en oönskad känsla (Goleman, 1998).

Intervjuperson E berättar följande om den ökade förmågan att observera sig själv i mötet.

- *”Att jag kan observera mig själv. Min självobservationsförmåga har ökat tycker jag. Jag kan betrakta hur jag tänker i vissa situationer. När jag blir arg på någon eller irriterad, stressad eller rädd så är jag mycket bättre på att ta ett steg tillbaka och observera och notera det.”*

Den här intervjupersonen ser också mindfulness som ett verktyg att arbeta med tankarna på en metakognitiv nivå. Enligt E är det ett sätt att ta ett steg tillbaka och betrakta vad som händer, att observera tankarna och beskriva dem och låta de finnas där utan att göra något för att de ska försvinna. Perris (1996) beskriver meta-tänkandet som individens förmåga att reflektera över sitt eget tänkande och inte enbart över det som iakttas eller erfars. Det ger individen möjlighet att föreställa sig alternativa innebörder eller förklaringar som ligger bortom en enkel antingen eller syn på känslomässiga yttringar.

Senare under intervjun säger E vidare.

- *”Jag är mer observant på kroppssignalerna, om jag blir torr i munnen (...) Jag upptäcker det snabbare då kan jag fundera vad det är som händer nu? Hur kommer det sig att jag stressar upp mig över detta?”*

I samband med ovanstående citat säger E att det är mycket det som är träningen i mindfulness, att läsa vad det står på tankarna utan att agera och sen gå vidare till nästa tanke. Det här är något som intervjupersonen tycker sig ha blivit bättre på att uppmärksamma hos sig själv.

Almén (2007) visar på självakttagelsens betydelse för att hantera stress- och anspänningar i kroppen. Om man lär sig att observera stressreaktionerna på ett tidigt stadium så reducerar man inte bara reaktionerna utan också en fortsatt eskalering. Då kan man undvika den onda cirkel av intensiv och lång stress, som kan uppstå när flera stressreaktioner förstärker varandra. Det är enligt författaren svårare att uppmärksamma mild stressanspänning, därför är träning i självakttagelse ett viktigt inslag för att reducera stressen (Almén, 2007).

Intervjuperson C beskriver följande erfarenheter när det gäller att gå i och ur de egna känslorna i mötet med patienten.

- *”Mindfulness hjälper mig att gå i och ur mina egna känslor och om jag har lättare att gå i och ur mina egna känslor, så har jag lättare att ta dom i stunden och använda dom i terapin.”*

I det här sammanhanget beskriver C att en ökad iakttagelseförmåga gör det möjligt att lägga märke till de känslor som väcks hos C i den terapeutiska situationen. C menar att om man är mer mindful så kan man ju märka känslan och på det sättet äga den. Då behöver man inte gå igång på patienten och agera ut den väckta känslan. Empatin handlar enligt Goleman (1998) om att ju bättre vi har kontakt med våra egna känslor, desto bättre är vi på att avläsa andras känslor. Känslomässig lyhördhet och empati ligger till grund för allt samförstånd och all förståelse, det är också grunden till omsorg och omtanke.

Intervjuperson A ser också fördelar med att kunna observera känslan och hantera överföringarna i mötet med patienten. Detta beskriver A på följande sätt.

- *”Okej, nu kommer det här och jag ska inte stänga av det utan jag får lov att bara låta det vara (...) För så fort jag döljer någonting så händer nåt i kontakten (...) Jag måste bara stå ut med att det Är. Därför att ju mer öppen jag är och låter det va så blir det inga projektioner.”*

Här beskriver intervjuperson A att man utifrån mindfulness kan öva sig i att bara låta något hända inom en utan att behöva agera utifrån tanken eller känslan. Då behöver inget hända utåt i patientkontakten heller. Goleman (1998) beskriver hur känslor överförs i ett interpersonellt möte. Genom en motorisk imitation av ansiktsuttryck, gester och tonfall och andra icke-verbala känslomarkörer, härmar vi de känslor, den andre uttrycker. I denna härmning återskapar personerna hos sig själva den andre personens sinnestämning.

Intervjuperson D beskriver förändringarna som ett medvetet närvarande förhållningssätt har fört med sig.

- *”Jag tror att jag lägger märke till mer att jag har en förmåga att känna av var jag är någonstans, innan så kunde det hända att när jag kom hem från jobbet och slappnade av så kunde det vara som jag fick en knock out, höll jag på att säga.”*

Innan D började använda mindfulness var det ibland så att tröttheten upplevdes mycket stor efter arbetsdagens slut. Det var något som D inte hade märkt under arbetsdagen då uppvarvningen var hög. Nu försöker D att stanna upp under dagen för att byta fokus och känna efter hur det känns i kroppen. D tror att det har varit viktigt att på något sätt ha med sig kroppen mer och vara uppmärksam på kroppens signaler.

7.2.6 Sammanfattning: I mötet

Alla undersökningens intervjupersoner betonar fördelarna med en ökad fokus och närvaro i mötet med patienterna och eleverna. Dock framhåller intervjupersonerna B, D och E, att det är svårt att bedöma om den ökade uppmärksamheten kommer sig av mindfulness eller om det finns andra faktorer som spelar in. Likaså lyfter alla intervjupersonerna fram att mindfulness bereder dem återhämtning under arbetsdagen. Intervjuperson D betonar här kroppens betydelse för att känna av vilka behov som behöver tillgodoses. Intervjupersonerna C, D och E använder mindfulness för att lugna sinnet och samla sig inför nästa patientbesök. Intervjupersonerna A, C, D och E har övat upp sin förmåga att stanna upp under mötet med patienterna för att återföra närvaron till situationen. Samtliga intervjupersoner betonar i det här sammanhanget andningens betydelse för att stilla sinnet och öka sin uppmärksamhet i nuet. Samtliga intervjupersoner kan göra enklare meditationsövningar tillsammans med patienterna och eleverna, när behov föreligger. Intervjuperson D säger att det är ett sätt att hjälpa patienten att få ett större lugn i kroppen som inledning på en terapiesession. Slutligen så lyfter alla våra intervjupersoner fram mindfulness betydelse för själviakttagelseförmågan i arbetet. E berättar att mindfulness har ökat förmågan att observera de egna känslorna, det gör att E snabbare uppmärksammar de egna reaktionerna. Något som dels gör att E inte behöver agera utifrån känslan och dels också kan ha betydelse för en ökad förståelse av patientens upplevelsevärld. Intervjuperson C beskriver att mindfulness sannolikt har ökat själviakttagelseförmågan och att det innebär en stor hjälp i terapiarbetet. I det här sammanhanget menar C att en ökad förmåga att gå i och ur de egna känslorna betyder att den väckta känslan kan användas som ett inslag i terapiarbetet.

7.3 Fallgroparna i mindfulness

Under fallgropar beskriver intervjupersonerna de svårigheter som kan vara förenade med att ta till sig mindfulness. Den viktigaste drivkraften till att tillägna sig mindfulness är att personen verkligen vill prova på att bli mer närvarande i sitt liv. Att personen har viljan till en närvarande livsstil.

7.3.1 Viljan till en ny livsstil

Samtliga intervjupersoner nämner viljan att meditera som en grundläggande förutsättning för att kunna ta till sig mindfulness. Intervjuperson A beskriver det på följande sätt.

- *”Man kan liksom inte lägga sig ner och tvinga sig att slappna av på golvet utan det måste vara ett ok, ett ok inifrån.”*

Intervjuperson A visar att en beslutsam inställning är en förutsättning när individen börjar med mindfulness. A menar att viljan att ägna sig åt meditationen, är viktig, eftersom man under övningen inte ägnar sig åt annat än att vara avspänt närvarande. A säger att risken annars är att meditationen upplevs outhärdlig, prestationsinriktad och jobbig. När Goleman (1998) talar om motivationen, så beskriver han två olika individer: optimisten och pessimisten. Det här får betydelse för hur mycket motivation en individ lyckas uppnå vid en svårighet eller motgång i livet, för att ta sig vidare. Den pessimistiske tenderar att lägga skulden på sig själv och att den egna bristande kompetensen. Känslolackompanjemanget vid en motgång består här av bland annat uppgivenhet och depressivitet. Som en motpol möter den optimistiske motgången utifrån en annan utgångspunkt. Här upplever individen att

motgången eller misslyckandet beror på något i situationen, snarare än hos individen själv. Hos optimisten finns hoppet i behåll (Goleman, 1998).

Intervjuperson A berättar att en del människor kan känna rädsla att möta bortträngda och skrämmande sidor av sig själva.

Intervjuperson A berättar följande om meditationen.

- *”Många människor har idéer om att när de kommer in i sig själva, kommer de att märka saker som gör att det blir jobbigt. Ungefär som att gå in i ett rum som man inte har varit i innan, så är det massa damm och bråte (...) gamla mönster och trosatser.”*

I det här sammanhanget menar A att man genom meditation kan komma närmare sig själv och göra det i små etapper, och att det stundtals kan vara jobbigt att möta okända sidor av sig själv. A säger vidare att komma in i sig själv genom meditationen, går bara bättre och bättre. Intervjuperson A beskriver den upplevda rädslan, som vissa individer bär på, när det handlar om att söka sig närmare sig själv. Almén (2007) menar att människan av sin natur har en benägenhet att undvika och fly tankar som leder till obehag. Med ett kognitivt undvikande kan individen i en ångestskapande situation, distansera sig tankemässigt för att minska sitt obehag. Problemet med den här kortsiktiga strategin är att individen lär sig att situationen i fråga är hotfull, något som förstärker ångesten i personens liv. Idag beskriver kognitionsvetarna att problematiken också består av avbrutna tankar, tankar som aldrig får tillfälle att fullföljas. Individen får därmed inte reda på den egentliga orsaken till det bakomliggande undvikandet (Goleman, 1998).

När intervjuperson E förmedlar mindfulness till sina patienter så är det med skiftande framgång, en del tycker att den har en påtagligt stressminskande effekt, andra tycker snarare att de blir mer stressade av att behöva avsätta tid till meditativa övningar. Så här säger E.

- *”Man får ju prova det och tycker man att det har effekt och är bra så vill man gå vidare (...) En del köper det och utvecklar det väldigt mycket och en del lägger det åt sidan, det var för svårt. Man kan inte riktigt släppa det här med att man inte ska bli duktig på någonting.”*

Med detta kommer E in på en svårighet som dagens stressade människor möter när de vill ta sig an mindfulness. Intervjuperson E betonar att meditationen saknar alla inslag av prestation, den går inte ut på att bli avslappnad, inte lugn och fokuserad. Man ska bara göra övningen, det är allt. Perski talar om individer med en prestationsbaserad självkänsla. Hos de här individerna bygger ofta självkänslan på framgångar eller erkännande från andra, för ett upprätthållande av egenvärdet. Ett drag hos de med högt prestationsbehov, är en tilltagande ambitionsnivå med ytterligare ansträngningar, vid ett upplevt misslyckande. Perski säger att de som försöker vinna sin självkänsla genom prestation, ofta är utsatta för stresspåfrestningar då de har svårt att säga nej till erbjudanden eller nya utmaningar. Hos de här individerna ser Perski en ökad risk för resursutmattning av påfrestningarna (Perski, 2006).

Intervjuperson A lyfter också fram att mindfulness är motsatsen till en presterande livsstil, med orden.

- *”Det går inte att prestera i det här ju (...) Det är inte samma sak som att spela golf eller tennis utan det är ju en sorts överlåtande och man kan inte pusha eller pressa sig i det här.”*

I likhet med E så menar A att avsikten inte är att bli duktig i detta. Mindfulnessmeditationen är inte vägen fram till målet, utan målet självt. I sammanhanget kommer intervjuperson A in på att tankeansträngning har en motverkande effekt på meditationen, det handlar mer om att ge sig hän, med så få förväntningar som möjligt.

För intervjuperson B blev upplevelsen av den traditionella formen av meditation, ytterligare en stressande faktor i tillvaron.

- *”Jag gick i meditation en gång för länge sen. Det blev jag bara stressad av, alltså det var 45 minuter på morgonen och 45 minuter på kvällen, och du fick inte ha ätit innan (...) det blev jag bara mer stressad av.”*

En så disciplinerad form av meditation som B beskriver i sitt citat, ägnar sig inte någon av intervjupersonerna i undersökningen åt. Samtliga intervjupersoner har funnit sitt säregna sätt att utöva de meditativa övningarna. Intervjuperson B säger att de mer vardagliga mindfulnessövningarna tilltalar. För B har den närvarande livsstilen bl.a. inneburit att ta vara på olika stunder i de dagliga görandena, för att utföra sysslan under medveten närvaro.

7.3.2 Är mindfulness till för alla?

Under intervjutillfällena kom vi in på frågan om alla människor kan ta till sig mindfulness? Samtliga intervjupersoner anser att möjligheten finns för de allra flesta människor, att ägna sig åt mindfulness. Som nämndes ovan är förutsättningen då att individen på ett helhjärtat sätt vill genomföra meditationsövningarna. I det här sammanhanget lyfter dock intervjupersonerna C och E fram några undantag. Som svar på frågan om mindfulness är till för alla, svara E.

- *”Jag tror inte att det passar alla människor, det är så med alla metoder, alla metoder passar inte alla.”*

Intervjuperson E tycker att man kan prova mindfulness och se vad man tycker om att meditera, en del personer tycker inte om det och då kan de lägga det åt sidan.

För vissa människor kan meditation vara direkt olämpligt att ägna sig åt. Intervjuperson E berättar följande, senare under intervjun.

- *”Kanske att det inte är lämpligt att göra mindfulness med akut psykotiska människor eller akut självmordsbenägna människor.”*

Intervjuperson C berättar följande om svårigheten att utöva meditation under missbruk.

- *”(...) men mitt i ett drogmissbruk alltså då tror jag man behöver hjälp att komma ur det. Då behöver man en behandlig och läggas in och få hjälp att medicinskt komma ur det kemiska beroendet först.”*

I det första citatet belyser E att det i svåra skeden i livet, när man är psykiskt sjuk, kan vara svårt att använda övningar i mindfulness. E menar att mindfulness mer lämpar sig som en metod för rehabilitering och att bygga upp någonting, när den akuta fasen är över.

I det påföljande citatet menar C att missbrukare har en ångestproblematik, kopplat till det kemiska beroendet av drogen, som gör det svårt att tillägna sig mindfulness. Här menar Goleman (1998) att bakom en individs missbruk ligger det ofta obearbetade plågsamma känslor. Goleman menar att drogen fungerar som en självmedicinering mot orossymtom. Den som missbrukar måste först upphöra med drogen för att sedan lära sig att hantera känslor som oro, depression och ilska. Då minskar behovet att använda drogen i ett känslodämpande syfte (Goleman, 1998).

För alla som regelbundet utövar mindfulness, så vaknar inneboende känslor och då kan det vara en fördel att ha någon att dela upplevelsen med. Intervjuperson C berättar.

- *”Ska man låta personen göra det här med sorgmeditation så är det en fördel att lära sig det i terapi för att få hjälp i stunden. Det kan vara svårt att bara skicka hem en CD och låta personen träna på det hemma.”*

Här tycker C att det ibland är viktigt att låta patienten träna på meditationen i terapisesionen, om det dyker upp en massa fasansfulla tankar och känslor, som personen behöver hjälp att bearbeta. Samma intervjuperson lyfter även fram behovet av emotionellt stöd, för de som har hållit på med mindfulness sedan tidigare. C deltog i en kurs i meditation och berättar vidare.

- *”Det hela var upplagt så att vi först tränade och så fick alla reflektera (...) Det var dom som blev väldigt ledsna, väldigt berörda och då fick dom hjälp mellan gångerna.”*

I det här sammanhanget talar C om att även de yrkesverksamma kan ha behov av att hantera sina reaktioner.

7.3.3 Sammanfattning: Fallgroparna i mindfulness

Undersökningens samtliga intervjupersoner beskriver viljans betydelse för att kunna ta till sig mindfulness. Intervjuperson A berättar att den vanligaste svårigheten för den som mediterar är att inte ägna sig åt något under en stund och att det inte handlar om att bli duktig på de här övningarna. Här betonar intervjuperson E att mindfulness kan vara svårt för dem som är prestationsinriktade och vill ha ett synbart och snabbt resultat. Här menar E att det ofta är svårt att förklara för patienterna att mindfulness inte går ut på att bli avslappnad, inte lugn och fokuserad utan det handlar om att endast göra meditationsövningen. Intervjuperson A förklarar också den rädsla för undertryckta känslor och minnen, som många av patienterna känner. Här kan meditationen upplevas hotfull då de hos nybörjaren inledningsvis kan väcka smärtsamma minnen och känslor till liv. Intervjupersonen understryker att de här farhågorna inte ska förstöras då ett närmade av sig själv sker i små steg och det endast stundtals upplevs jobbigt att möta det smärtsamma materialet hos sig själv. Under intervjuerna väcktes frågan om alla människor kan eller bör ägna sig åt mindfulnessmeditation? Här var intervjupersonerna samstämmiga i det faktum att de allra flesta kan prova på att meditera och sedan utvärdera vad de tycker om det. Intervjuperson E menar att de som inte känner någon stressreducerande effekt, väljer att lägga det åt sidan, medan de som upplever mindfulness stressmildrande, naturligt tar till sig meditationen och fortsätter att utöva den. I det här sammanhanget lyfter C fram svårigheten som missbrukare kan ha när det gäller att utföra

meditationsövningar i stillhet. Intervjuperson C tror att mindfulness har en bättre effekt under pågående avgiftning eller när drogfriheten ska upprätthållas. Intervjuperson E tror inte att det är lämpligt att ägna sig åt meditation om individen befinner sig i en allvarlig psykisk sjukdom. Avslutningsvis lyfter intervjuperson C fram fördelen med att kunna samtala med någon lyssnande medmänniska, för hjälp att bearbeta reaktioner som väckts under meditationen.

7.4 Paradigm

Alla intervjupersonerna har tagit till sig mindfulness och upplever att detta förhållningssätt har givit dem ett annat perspektiv på tillvaron i stort. De upplever bland annat att de bättre kan hantera den stress som vi i dagens samhälle ofta utsätts för och de uppskattar mindfulness som ett verktyg de alltid bär med sig och kan ta till var de än är.

7.4.1 Behöver vi tänka om?

Vi ställde oss frågan varför denna tusenåriga meditationsteknik nu verkar få en sådan stor uppmärksamhet här i Sverige. När vi frågade E vad det kan bero på svarade han:

- *”Jag skulle tro att det är via DBT:n (dialektisk beteende terapi) som det kommer in i Sverige.(...) Kanske men kanske jag vet inte hur det är på den psykodynamiska sidan, här har det i alla fall blivit en explosion nästan och det forskas ju mycket på det överallt i västvärlden”.*

E berättar att man i DBT använder mycket informella övningar som att t.ex. notera och observera vad man gör just i ögonblicket. Hur diskborsten känns i handen när man diskar t.ex. E arbetar med kognitiv terapi men menar att mindfulness inte är något specifikt för den kognitiva sidan av terapikåren utan även psykodynamiska terapeuter säger sig ha använt mindfulness under många år. Inom den kognitiva verksamheten har det dock spridit sig explosionsartat. Mycket beroende på forskningsresultaten tror intervjupersonen. Forskarna Warren och Ryan (2003) har påvisat att mindfulness är till hjälp för ökat välmående och Davidsson och Kabat-Zinn (2003) att det även visar positiv effekt för hjärnan och immunförsvarets funktioner.

A svarar så här på samma fråga i relation till dagens stressande liv:

- *”... det är så få människor som är i sig själva och det är ju ingenting som värdesätts egentligen. Det kanske kommer precis som global uppvärmning nu är högsta mode helt plötsligt”.*

A bekräftar att det helt plötsligt har blivit en explosion av mindfulness men hon menar att många vill ha snabba enkla lösningar för att reducera stressen och därför inte ens tänker i andra banor. Levi redovisar från olika forskningar om stressen i Europa. Han omtalar att många människor arbetar under starkt tidstryck och mot snäva tidsgränser. De visar sig också att det kan vara svårt att påverka arbetssituationen. Detta menar Levi bidrar till värk och smärtor i leder och muskler (Levi, 2003). Dalai Lama anser att det behövs en utveckling för bättre balans mellan materiella intressen och inre, andligt växande.

Han menar att den mentala attityden är mycket viktig, har vi en positiv attityd genererar det en inre frid (Dalai Lama, 2001). Levi har också i studier kommit fram till att attityden är viktig, han menar att det beror ”inte på hur man har det utan på hur man tar det” (Levi, 2003, s.29).

D och E menar att stress handlar mycket om presterande människor. D säger att personer som hamnar i utmattningstillstånd i regel är personer med krav på att prestera:

- *”... man har ju prestationskrav och så höga scheman som vi säger då. ”Jag ska klara av det här!” och värderar sig själv utifrån vad man presterar.”*

E uttrycker prestationskraven så här:

- *”Det är ett sånt gammalt livsmönster som dom har som ligger så djupt rotat. Och det är ju ett väldigt stort paradigmskift här att sluta med det att inte bli duktig på någonting här.”*

B pratar om prestationskrav som ställs utanför individen, omgivningens press. Hon upplever att elever i dagens skola har både omgivningens och sina egna krav som driver dem och att många inte riktigt orkar med:

- *”...de behöver ju inte ha hela världen på sina axlar, utan att vara mer mindful.”*

B berättar att det diskuteras inom skolan hur man ska kunna försöka hjälpa eleverna att få en lugnare och stabilare tillvaro. Det är inte helt enkelt menar B då skolans uppgift i första hand är att ge eleverna annan kunskap och hälsoperspektivet kommer då lite i skymundan. De har försökt införa avslappningsstunder men tidsschemat räcker inte till. Många elever vill/kan inte stanna kvar efter skoltid p.g.a. en rad olika krav de har från omgivning eller från sig själva. Perski menar att för vissa personer kan en påfrestande arbets- eller livssituation vara svår att påverka. Effekten av detta kan då vara att man pressar sig ännu mer och trycker undan sina egna behov och känslor medan man tappert knatar på fastän tecken på att orken har tagit slut är uppenbara (Perski, 2002). Jönsson talar om tidspressen, att människor fyller på med andra aktiviteter när tekniken sparar tid åt oss och att man ofta inte tar hänsyn till den tid olika saker tar eftersom den inte är inskriven i almanackan (Jönsson, 2002). Goleman berättar att man inom buddhismen menar att begär förvränger verkligheten och förvirring eller okunnighet är oförmåga att skilja mellan vad man bör göra och vad man bör undvika att göra för att slippa lidande. Det anses som ett mentalt tillstånd som skuggar kunskap och visdom. Goleman berättar att man inom buddhismen talar om tre medvetandenivåer: fysisk, subtil och mycket subtil nivå. För att uppfatta den mycket subtila nivån krävs meditativ övning och på denna medvetandenivå upptäcker man att det inte finns några negativa känslor. Begär och girighet är konstruerade som en följd av vanor, olika omständigheter och tendenser som har sitt fäste i medvetandets mer ytliga skikt (Goleman, 2003).

Intervjuperson D menar att i och med att man gör mindfulnessövningar får man en naturlig möjlighet att inse sina värderingar. Hon säger att när man tillägnat sig mindfulness som förhållningssätt så blir man mer uppmärksam på dom signalerna och kan då tillgodose de behov som vi alla har att vila från aktiviteter och stress. Hon tydliggör det så här:

- *”För just det synsättet att det finns inte så många såna situationer i vardagen där man inte liksom hela tiden ska vara, prestera eller ja, så. Så det är lite skönt att...”*

D menar att det inte finns någon prestation i meditationen, somnar man gör det ingenting. Det är bara att fortsätta meditera när man vaknar, eller om man vaknar som hon sa. Som motvikt till vårt västerländska högpresterande tankesätt menar Dalai Lama att man genom mentala övningar och meditation kommer till insikt om vad som är värt att prioritera i livet. Ett sätt att prioritera livet är att följa den buddhistiska vägen och tanken om att alla människor är lika mycket värda. Man ska inte åtrå saker och man ska värdesätta det positiva som finns hos var och en, även hos sig själv (Dalai Lama, 2001).

7.4.2 Du blir inte en Buddha

Som vi har nämnt tidigare är den mindfulness-teknik som nu är på frammarsch i västerlandet mer anpassad för just den västerländska mentaliteten. Dalai Lama poängterar också att man inte behöver vara buddhist för att utöva meditationsteknikerna men hans egen tro finns i Tibets andliga tradition (Dalai Lama, 2001). Alla intervjupersonerna menar också att det inte nödvändigtvis krävs långa dagliga meditationspass, vilket inte någon av dem heller genomför. D kommenterar det så här:

- *”Det behöver inte va antingen eller utan det handlar ju mer om syftet. Men så vill man ha någon slags avslappnings, avspända, kolla av hur man mår och såhär så är ju det ett jättebra verktyg. Vill man som munkarna försöka förändra hjärnan då, då får man ju hålla på minst 40 minuter kanske ännu mer.”*

D refererar här till forskningen om hjärnans positiva effekter av daglig meditation (Davidsson & Kabat-Zinn, 2003). D menar liksom alla de andra intervjupersonerna att man genom att göra de mer informella övningarna får avkoppling från de stressade tankebanorna och att detta också medför ett ökat välbefinnande.

C berättar att patienter har svårt att få ihop bilden av henne som den väldigt aktiva person hon är och en stillasittande mediterande människa. Som hon poängterar krävs en balans mellan aktivitet och vila och menar med detta att:

- *”Man behöver ju inte, alltså man blir ju inte personlighetsförändrad för att man gör det. Och då blir man plötsligt en...”*

Här gestaltar intervjupersonen en stillasittande, sänlig individ och menar att man inte alls behöver bli en Buddha för att man mediterar. Enligt Dalai Lama krävs väldigt lång tid av regelbunden meditation för att uppnå ett buddhaskap. En strävan dithän innebär arbete med att göra sig av med plågsamma, okunniga och egoistiska motiverade tankemönster. Dalai Lama menar att buddhismens syfte är att man ska bemöda sig att hjälpa alla kännande varelser att uppnå lycka (Dalai Lama, 2001). Anna Hertting påvisar behovet av både aktivitet och vila och menar att hinder för många personer att motionera är tidsnöden, gamla rutiner och praktiska arrangemang. Hon omtalar också att kvinnor i större utsträckning än män är rädda för att vistas utomhus vilket påverkar deras motivation till motion då studier visar att kvinnors vanligaste aktiviteter är promenader och cykelturer. Män hänvisar i större utsträckning till att de är rädda för att överanstränga sig och bli sjuka på grund av den prestationsiver de kan framkalla genom att motionera (Hertting, 1997).

Den erfarenhet som våra intervjupersoner fått av mindfulnessövningar vill de gärna förmedla till andra människor med hopp om att de ska få en mer stabil tillvaro. Behovet av denna metod förmedlar C och D så här:

- *”Alla borde lära sig tycker jag i skolan. Ja och ha det med sig, ett redskap.”*
- *”Jag tror att vi i dagens samhälle... vi behöver liksom såna här saker... som motvikt.”*

Dalai Lama menar att vi i västerlandet kan behöva ta del av buddhismens långa kunskapstradition om medvetandets potentialer. Goleman jämför den buddhistiska traditionens precisa metoder att tränga in i ett medvetandedjup med den västerländska kunskapen och menar att västerländsk vetenskap ännu inte har kommit i närheten av den buddhistiska kunskapen (Goleman, 2003). Dalai Lama menar att religion och andlighet får en allt större betydelse idag, som en påminnelse om vår mänsklighet, en motvikt till vetenskapens växande inflytande över våra liv. Han poängterar också vikten av en balans mellan de vetenskapliga och materiella framstegen och viljan att ta ansvar som växer fram ur inre utveckling (Dalai Lama, 2003).

A beskriver upplevelsen av den inre styrkan så här:

- *”För varje millimeter jag kommer tillbaka in i kroppen, varje gång jag hämtar mig tillbaka så växer... inom buddhismen pratar man om ”the hollow bambu” bambustammen växer sig det här inre utrymmet. När det växer det här inre utrymmet så minskar pendlingen alltså mellan den här slitningen mellan då och framtiden.”*

Goleman omtalar att Mind and Life Institute i USA anordnat återkommande seminarier där västerländska forskare och psykologer samtalar med Dalai Lama och andra buddhistiskt lärda. Syftet med dessa tvärvetenskapliga och tvärkulturella seminarier är att ta lärdom av varandra. Goleman omtalar att det ur dialogerna mellan öst och väst växer fram många nya västerländska forskningsprojekt. Han menar att västerländska forskare tack vare den kunskap de fått av buddhistisk medvetandeträning som t.ex. meditation nu kan visa att sådan träning avsevärt ökar vårt psykiska välbefinnande och faktiskt stärker den känslomässiga stabiliteten. (Goleman, 2003).

7.4.3 Sammanfattning: Paradigm

Både alla intervjupersonerna och stressforskare i Sverige och Europa ser sambandet mellan det västerländska snabba samhället och stress. Det västerländska samhället är prestationsinriktat och det finns en strävan hos människor att hinna med så mycket som möjligt. Både arbetsliv och privatliv innehåller mycket krav både från de eget uppställda och från de samhälliga. Alla intervjupersonerna uppger att de genom mindfulness har fått ett annat perspektiv på tillvaron som genererar stressreducering. Enligt buddhistisk filosofi prioriterar man frid och själslig ro. Man anser att människans sanna natur är fri från negativa känslor som uppstår av t.ex. begär. Dessa negativa känslor anser man är något som människan lärt sig genom konstruktioner av olika vanemönster. Insikten om detta får man genom meditation enligt buddhismen. Alla intervjupersonerna menar att man inte behöver göra stillasittande meditation för att uppnå ett lugnare förhållningssätt genom mindfulness. Idag möts västerländska vetenskapsmän och buddhistiskt lärda på seminarier för att diskutera de olika kulturella perspektiven. Detta har resulterat i att den västerländska forskningen kan visa på att meditation ger positiva vetenskapliga bevis på hjärnans utveckling och på människors psykiska välbefinnande.

8. Slutdiskussion

Vårt syfte var att undersöka om mindfulness upplevdes vara till hjälp för att reducera stress i det professionella arbetet med människor och om det upplevdes vara till hjälp i mötet. De fem intervjupersoner som vi har träffat visade sig alla vara väldigt positiva till mindfulness, det visade sig också att alla hade någon form av kognitiv utbildning. Detta kan ha påverkat vårt resultat. Om vi hade intervjuat fler personer och även inom andra yrkesgrupper kanske arbetet hade fått ett annat resultat. Mindfulness har flera likheter med kognitiv teori i och med att det handlar om tankar, känslor och handlingar och vi tänker att likheten kan göra att det är lättare att ta till sig mindfulness för våra intervjupersoner.

Något annat som också eventuellt kan ha påverkat arbetet är att vi själva har en positiv inställning till mindfulness och den har ökat under arbetets gång. Vi anser att vi har undersökt fenomenet med kritiska ögon men vi är samtidigt medvetna om att arbetet kan vara präglad av vår positiva inställning.

En svårighet som vi har upplevt är att hålla tankarna borta från om klienter, patienter eller elever skulle kunna ha användning för mindfulness. Vi ser det som en naturlig följd av att vi under utbildningen har inriktat oss på hur man ska kunna hjälpa dem man är anställd för att hjälpa. Vi tycker inte att det i utbildningen har kommit fram hur man ska vårda sig själv i ett krävande och stressigt yrke.

Enligt intervjupersonerna blir mindfulness en livsstil, det handlar om en upplevelse som är omöjlig att conceptualisera. Detta är något vi tycker att man kan likna vid att äta ett äpple och känna smaken av det för att sedan beskriva det för någon annan. Den andre kan aldrig känna och uppleva smaken utifrån beskrivningen utan måste själv smaka på äpplet.

Alla intervjupersonerna upplever att de med hjälp av mindfulness bättre kan hantera stress både i arbetslivet och i det övriga vardagslivets. Vi har diskuterat mycket hur vi ska kunna förmedla deras upplevelser i vår uppsats. Det kan tyckas vara ett naturligt förfaringssätt att reducera stress med vad alla intervjupersonerna och Kabat-Zinn (1990) menar är ingredienserna i mindfulness; stanna upp, observera, acceptera och släppa dysfunktionella mönster/tankar. Vi tror att de flesta människor i alla fall ibland stannar upp och undrar om livet ska vara så här, om man verkligen ska orka arbeta fram till pensionen. Hur många är det inte som längtar efter semester och vila men oftast fylls semestern med aktiviteter som man annars inte hunnit göra. Kan det vara så som den österländska filosofin och Dalai Lama (Goleman, 2003; Dalai Lama, 2001) menar att man måste ta sig tid att komma närmare sig själv för att upptäcka att livet innehåller så mycket mer och att det blir som intervjuperson A säger, en trygghet och en tillit att vara i sig själv. Alla intervjupersoner upplever att mindfulnessövningarna ger lugn och ro och att de här känslorna tenderar att stanna kvar i kroppen under lägre tid ju mer intervjupersonerna fortsätter att öva. Warren och Ryans (2003) forskning visar också att de personer i studien som redan innan aktivt ägnade sig åt meditation, hade en mer positiv sinnesstämning än de övriga deltagarna i studien.

Kabat-Zinn (1994) menar att när man stannar upp och observerar sina tankar kommer man att märka hur mycket de är i framtiden eller dåtiden. Alla intervjupersonerna menar att detta skapar mycket stress och får medhåll från Levi (2002) som menar att mycket av stressen beror på att vi människor tänker i "tänk om..." termer och oroar oss för vad som kan komma att hända. Vi tror att det kanske är här det svåra med mindfulness kommer in, att lära sig att

betrakta sina tankar och våga erkänna och acceptera att man tänker och känner det man gör. Vi har alla vissa föreställningar om vad man bör eller ska tycka och tänka, kognitiva scheman som Perris (1986) menar att människan lär in från barnben och som man utvecklar och förändrar allt eftersom. Vi tror att det kan vara både känslomässigt jobbigt och svårt att låta tankarna öppet komma fram inom sig och erkänna att man kanske inte lever upp till de förväntningar man själv eller andra har ställt på sig. Perris (1986) menar att människor först måste ha gått igenom alla bevismaterial som intygar att en förändring bör ske innan man kan ändra inställning. Här tror vi att det säkert kan vara lätt att fastna i ältande tankar när man vill försöka lösa problemet. Det är också här alla intervjupersonerna menar att mindfulness hjälper till men att det krävs regelbunden träning. Både Goleman (1998) och Almén (2007) menar att om man är observant och iakttar sig själv minskar det oron och stressen. Vi tror då att det gäller att ta tag i problemen innan de växer sig för stora, det här bekräftar även Goleman (1998) och Almén (2007).

Kabat-Zinn (1990) menar att meditationsövningarna ger en grund av stillhet och ro som medverkar till att man blir mer kreativ och ser nya lösningar. Om det är så att meditationen ger ett lugn tycker vi att det är ganska självklart att man också kan tänka klarare och mer förståndigt. Vi tänker att detta är bra i socionomyrket där statistiken vittnar om en hög arbetsbelastning och rädsla för våld och hot (Arbetsmiljöverket, 2005; Arbetsmiljöverket, 2006). Vi tycker att det känns viktigt att kunna bibehålla lugnet och kunna tänka klart när man dels är pressad av hög arbetsbelastning och dels är anställd för att hjälpa en människa på bästa sätt. Något som kräver att vi många gånger ska kunna fatta genomtänkta och kloka beslut, under tidspress. När det ställs krav från olika håll som det gör när man arbetar i yrken där man är till för individen som behöver hjälp eller stöd tror vi att det är väldigt lätt att bli stressad. Perski (2002) och Theorell (2002) intygar att arbetslivets stress ofta beror på att det är dålig balans mellan krav och kontroll, att man har för mycket att göra och för lite att säga till om.

Dalai Lama menar att det buddhistiska förhållningssättet är att se människors lika värde och den insikten menar han att man får genom meditation (Dalai Lama, 2001). Vi anser att det är lättare att acceptera människors olika beteenden när man inte är stressad eller trött och tror att mindre stresskänslighet bidrar till bättre bemötande av andra. Det finns lite olika uppfattningar hos intervjupersonerna om vilken hjälp mindfulness har i bemötandet av andra. Flertalet upplever att mindfulness är till hjälp i mötet medan några har svårt att bedöma om det är mindfulness eller en ökad arbetslivserfarenhet, som ligger till grund för ett mer professionellt bemötande. Samtliga intervjupersoner bedömer också att de har ökat sin självakttagelseförmåga med mindfulness. Vi ser här fördelar med att kunna observera väckta känslor då de annars riskerar att störa relationen. Enligt Goleman (1998) kan man genom att observera sin sinnestämning också öka valfriheten hur man vill handla i en situation.

Mindfulness innebär att man kan släppa de dysfunktionella tankarna och inte fastna i ett oroligt och stressande ältande (Kabat-Zinn, 1994). Alla intervjupersonerna pratar om att acceptera det som inte går att förändra och att de genom meditationen får hjälp att göra detta och släppa orostankarna. Vi tycker att det låter enkelt och bra men inser vilket arbete det måste innebära. Hur många gånger har man inte bestämt sig för att inte bry sig eller låta saker ha sin gilla gång och ändå dyker de här orostankarna upp ”om det är rätt beslut” och ”tänk om...”. Alla intervjupersonerna upplever att det blir lättare att hantera stress ju mer de gör meditationsövningarna. Något som vi reflekterade över och som alla intervjupersonerna framhöll under intervjuerna var att mindfulness är ett verktyg som de alltid har med sig. Vi tror att detta har stor effekt för stressreduceringen och tänker på alla de olika vardagsmeditationerna (Kabat-Zinn, 1994) som alla intervjupersonerna upplever är en slags

vila från stress och jäkt. Vi kan se vad Hertting (1997) menar med att det kan vara svårt att ta sig tid för stressreducerande aktiviteter som motion eller att ”stänga en dörr” om sig och distansera sig från alla krav och intryck en stund. Detta kräver i regel lite planering och är kanske sådant som man tycker man måste välja bort för något ”viktigare”.

Vad är det som gör att vi stressar fram så fort? Jönsson (2002) menar att ”ha-begär” hos människan och samhällets stress gör att människan inte hinner tänka efter. Levi (2002) anser att människan lär sig hur man ska leva genom uppfostran och att man sedan vidarebefordrar denna kunskap till sina efterkommande. Enligt Buddhistisk filosofi är begären en negativ känsla som är en konstruktion av de vanor som man har tillägnat sig (Goleman, 2003). I den buddistiska livsfilosofin vill man leva i godhet och komma ifrån alla negativa känslor (Dalai Lama, 2001, 2003) Vi tänker på dagens barn och ungdomar i det västerländska samhället. Visst har vi det bra materiellt de flesta av oss och de flesta har nog det kroppsligt bra också, men vart är vi på väg? Tittar vi på hur små barn dras iväg tidigt till dagis på morgonen för att föräldrarna måste arbeta och tittar vi på hur skolungdomarna har det med allt större krav i skolan vars resurser oftast inte räcker till så tycker vi att det starkt lutar åt att vi lär dem att leva ett stressat vuxenliv också.

Kabat-Zinn (1994) nämner att mindfulness tidigare sågs som något mystiskt och skumt men att människor idag har en annan inställning till meditation. Vi tror nog ändå att meditation har en viss flumstämpel på sig och kan vara en anledning till att vi västerlänningar har svårare att ta det till oss. Det kommer från en annan kultur och det har vi ju förstått och läst under vår utbildning att människor ofta är rädda att närma sig någonting som är nytt och främmande. Idag är ändå väldigt många människor villiga att försöka minska på sin stress och uppleva lite lugn och ro, att få njutning. Vi ser nästan dagligen annonser i tidningar som flaggar för spa-upplevelser och olika försök med massage för de yngre barnen i skolan har man läst om, så visst försöker vi. Det pågår även svenska forskningsprojekt om vilken betydelse mindfulness kan ha som hjälp vid utmattningssyndrom (Åsberg, Sköld, Wahlberg och Nygren, 2006) och som hjälp vid självreglerande beteende (FoU i Sverige, 2006). En av intervjupersonerna trodde att forskningsresultaten om mindfulness goda effekter kunde vara en anledning till att mindfulness nu sprider sig i västerlandet. Warren och Ryan (2003) har visat på ökat välmående. Hedenstedt skriver i tidskriften Sokraten att Segal, Teasdale och Williams har kommit fram till att deprimerade personer bättre kan uppmärksamma och hantera stressen som tidigare medförde depressiva tillstånd (Hedenstedt, Sokraten 4-2003). Västerländska forskare och buddhistiskt lärda har också återkommande seminarier för att utbyta tankar om olika kulturella kunskaper (Goleman, 2003).

Vi tycker att studiens resultat pekar mot att mindfulness är till hjälp för personal i människovårdande yrken. Vi ser också behovet av att ha ett stressreducerande verktyg för att inte stresspårestningen ska gå så långt att den övergår till psykosomatiska sjukdomar och långvarig sjukskrivning.

Förslag till vidare forskning

När det gäller den framtida forskningen om mindfulness som stressreducerande verktyg, tycker vi att det skulle vara intressant att titta på om sjukskrivningstalen kan ändras om försökspersonerna börjar använda mindfulness. Vi tycker då att det skulle vara intressant att inrikta forskningen på människor som arbetar i stressframkallande miljöer, för att se om mindfulness kan öka välmåendet och därigenom minska den stressrelaterade ohälsan.

Referenslista

Afa-försäkring, (2005) *28 miljoner kronor till forskning om depression och utbrändhet inom vårdsektorn* [WWW document]. URL

<http://www.afaforsakring.se/WmTemplates/Page.aspx?id=1770>

Almén, N. (2007) *Stress och utmattningsproblem – kognitiva och beteendeterapeutiska metoder*. Lund: Studentlitteratur.

Arbetsmiljöverket (2005) *Socialsekreterare – kort sifferfakta*. [WWW document]. URL

http://www.av.se/dokument/statistik/sf/sf2005_08.pdf

Arbetsmiljöverket – arbetsorsakade besvär 2006 [WWW document]. URL

http://www.av.se/dokument/statistik/officiell_stat/ARBORS2006.pdf

Dalai Lama (2001) *Ett öppet hjärta*. Malmö: Egmont Richter AB

Dalai Lama (2003) Förord. I D. Goleman., *Samtal med Dalai Lama – ett möte mellan buddhism och västerländsk vetenskap*. Stockholm: Whalström & Widstrand.

Davidson, R & Kabat-Zinn, J m.fl. (2003) *Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation*. *Psychosomatic medicine* 65:564-570.

FoU i Sverige (2006) *Psykologiska faktorerers inverkan och betydelse för förändring av 'medveten närvaro' hos en klinisk population* [WWW document]. URL

<http://www.fou.nu/is/sverige/document/1741>

Gilje N. & Grimen, H (2004) *Samhällsvetenskapernas förutsättningar* Göteborg: Daidalos AB.

Goleman, D. (1998) *Känslans intelligens – om att utveckla vår emotionella kapacitet för ett tryggare och mänskligare samhälle*. Stockholm: Wahlström och Widstrand.

Goleman, D. (2003) *Samtal med Dalai Lama – ett möte mellan buddhism och västerländsk vetenskap*. Stockholm: Whalström & Widstrand.

Hedenstedt, E (2003) *Mindfulnessbaserad kognitiv terapi vid depression*. *Sokratén* 4-2003.

Hertting, A.(1997). Stressforskningen klargör hälsans villkor. I A. Hertting (Red), *Stressens olika ansikten – kunskap – insikt – handling* (pp.57-78). Stockholm: Folkhälsoinstitutet 1997:40.

Jönsson, B. (2002) *I tid & otid – hemma och på jobbet*. Finland: Brombergs bokförlag.

Kabat-Zinn, J. (1990) *Full Catastrophe Living – Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York: Bantam Dell, A Division of Random House, Inc.

Kabat-Zinn, J. (2005) *Vart du än går är du där – medveten närvaro i vardagen*. Stockholm: Natur och Kultur.

- Kvale, S. (1997) *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Kåver, A. (2006) *KBT i utveckling – en introduktion till kognitiv beteendeterapi*. Stockholm: Natur och kultur.
- Larsson, S. (2005) Kvalitativ metod – en introduktion. i Larsson, S. Lilja, J. & Mannheimer, K. (red). *Forskningsmetoder i socialt arbete* Lund: Studentlitteratur.
- Levi, L. (2002) *Stressen i mitt liv*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Lundenmark, T. (2006) Mindfulness – både för personal och patienter. *Socionomen* nr 8, s. 49-52.
- Perris, C. (1986) *Kognitiv terapi i teori och praktik*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Perris, C. (1996) *Kognitiv terapi i teori och praktik*. Stockholm: Natur och kultur.
- Perski, A. (2006) *Ur balans – om stress, utbrändhet och vägar tillbaka till ett balanserat liv*. Stockholm: Bonnier fakta.
- Perski, A. (2002) Utbrändhetens ansikte. I källa nr 52., *Jäktad, pressad – utbränd?* Stockholm: Vetenskapsrådet.
- Starrin, B & Svensson, P.G. (1994) *Kvalitativ metod och vetenskapsteori*. Lund: Studentlitteratur.
- Theorell, T. (2002) Stress – en vetenskaplig utmaning. I källa nr 52., *Jäktad, pressad – utbränd?* Stockholm: Vetenskapsrådet.
- Åsberg, M., C. Sköld, K. Wahlberg, Å. Nygren. ”Mindfulness-meditation-nygamal metod för att lindra stress.” *Läkartidningen* nr 42 volym 103 (2006): 3174-3177.



Information om vårt uppsatsprojekt

Vi vill med vår studie undersöka hur personal inom socialt arbete upplever sig ha användning av mindfulness i sitt arbete. Syftet är att titta på hur socionomer/terapeuter för egen del använder förhållningssättet för att hantera relationer och stress. Uppsatsen ingår som en del i utbildningen till socionom vid Göteborgs Universitet.

I intervjun med Dig är vi intresserade av just Din upplevelse av mindfulness som en del av ditt arbete. Vi vill att du fritt berättar om din uppfattning och till underlag för intervjun har vi nedanstående frågeteman för att få en mångsidig bild av mindfulness.

- Upplever du några fördelarna med mindfulness i ditt arbete jämfört med tidigare?
- Använder du mindfulness i ditt arbete?
- Vad är det huvudsakliga syftet med att du använder mindfulness?
- Övar du mindfulness i ditt dagliga liv? Hur gör du i så fall?
- Kan du se några nackdelar med mindfulness?

I studien följer vi de forskningsetiska principer för humaniora och samhällsvetenskap, vilka utarbetas av Vetenskapsrådet.

Dessa principer innebär i korthet att:

- De som deltar i intervjun ska få information om uppsatsens syfte
- Deltagaren har rätt att själv bestämma över sin medverkan. Du kan avstå från att besvara frågor eller avbryta intervjun helt. Du kan också avstå från medverkan efter det att intervjun har avslutats.
- Alla uppgifter hanteras konfidentiellt och förvaras så att ingen obehörig kan ta del av dem.

Vi vill gärna använda bandspelare vid intervjutillfället. Detta gör det lättare för oss att dokumentera det som sägs under intervjun och underlättar vårt fortsatta arbete med uppsatsen. Vid utskrift kommer vissa uppgifter rörande din identitet att ändras så att du inte kan igenkännas av en utomstående. Efter utskrift av intervjun raderas bandet. De uppgifter som samlats in kommer endast användas för uppsatsprojektet.

Om du har några frågor är du välkommen att höra av dig till någon av oss

Jakob Bartoldsson
Socionomstuderande
0708-12 35 48
bartoldson@seaside.se

Pia Bolander
Socionomstuderande
0736-80 12 79
bolander-pia@telia.com

Inger Dahl-Edqvist
Handledare
031-786 16 06
inger.dahl-edqvist@socwork.gu.se