

MINDFULNESS – IMPLICIT UTOPI?

Anne Maj Nielsen¹

I de senere år har der i den vestlige verden været stor vækst i interessen for mindfulness og meditation. I mindfulness tilstræbes en venlig, accepterende og nærværende opmærksomhed 'i nuet'. Denne bestræbelse er blevet kritiseret for at udgøre en ny form for styringsteknologi, der underminerer relevant kritik af fx belastende og stressende arbejdsforhold, da mindfulness også er en virksomhedsfuld metode til stressreduktion. I undersøgelser af mindfulness fremhæves de gode virkninger i forhold til at håndtere livets krav og udfordringer, særlig med henblik på at overkomme og håndtere lidelse (fx stress eller smerter).

Til forskel fra eksplicite utopier, som præsenterer forestillinger om særlig velfungerende og harmoniske samfundsordener, kan interessen for mindfulness betragtes som både en implicit kritik af aktuelle livsvilkår og en implicit utopi om bedre måder at leve på. Med inddragelse af nogle grundlæggende forestillinger om mindfulness diskuteres mindfulness som en form for modernitets-redskab til at udvikle en værensform og grundindstilling, der tidligere blev understøttet af elementer i sociokulturelle hverdagspraksisser, der kunne give sanselige oplevelser af eksistentiel samhörighed. På tilsvarende måde kan mindfulness give sanselige oplevelser af eksistentiel samhörighed, der i kraft af at være radikalt anderledes end modernitetens målrettede effektivitetsorientering rummer en implicit kritik og implicite utopiske forestillinger.

1. Mindfulness og balance i livet

“Det vender stress om til fred,” sagde en 12-årig dreng om sin oplevelse af at bruge mindfulness-øvelser i klassen (Nielsen & Kolmos, 2013, p. 152). Interessen for at anvende mindfulness i forskellige sammenhænge i vestlige samfund har de seneste 15 år været stærkt stigende (Meiklejohn et al., 2012). Fra den oprindelige anvendelse i forbindelse med medicinsk behandling (Kabat-Zinn, 2003) har anvendelsen af mindfulness bredt sig til psykologi, det private erhvervsliv, militæret og uddannelsessystemet (Meiklejohn et al., 2012). Ifølge et forskningsreview er der mange lovende muligheder for at anvende mindfulness inden for uddannelse, sundhed og trivsel “including work to improve on mental health and wellbeing for staff and students, so-

¹ Anne Maj Nielsen er cand.psych., ph.d. og lektor msk ved Institut for Uddannelse og Pædagogik, Arts, Aarhus Universitet.

cial and emotional learning, special education and mainstream subject based work” (Weare, 2013). I reviewet af de nyeste og mest robuste undersøgelser af mindfulness med børn og unge finder Weare, at resultaterne ligner de meget lovende resultater, der kendes fra forskning i virkninger af mindfulness hos voksne: mindfulness-træning resulterer i bedre trivsel, færre bekymringer, mindre angst og forvirring, mindre reaktivitet og upassende handlinger, bedre søvn, bedre selvfølelse og mere ro, afslapning, selvregulering, opmærksomhed og koncentration og har fysiske virkninger i form af fx lavere blodtryk. Mindfulness er i undersøgelser positivt forbundet med trivsel, positive følelser, popularitet og venskaber og negativt forbundet med negative følelser og angst (Weare, 2013, pp. 22-23).

Mens mange undersøgelser afsluttes med vurderinger af undersøgelsens kvalitet og perspektiverne i dens lovende resultater i forhold til fremtidig praksis og forskning (se fx Burke, 2009; Flook et al., 2010; Kuyken et al., 2013; Napoli et al., 2005), er der enkelte undersøgelser, der rummer diskussioner om betydningen af mindfulness i andre hverdagskontekster end børnenes skole: Weijer-Bergsma, Langenberg, Brandsma, Oort og Bögels (2012) slutter deres undersøgelse af mindfulness med 208 skolebørn i alderen 8-12 år i Amsterdam af med at skrive, at “effects may be enlarged by involving parents in mindfulness practice, so that mindfulness becomes part of the family climate, and by follow-up training in subsequent school-years” (ibid.) De fortsætter overvejelserne om, at hensigten er at understøtte børnenes muligheder for at udvide deres mindfulness-‘skills’ og få glæde af fortsat mindfulness-træning i deres fremtidige udvikling.

Også Weare reflekterer over betydningen af mindfulness i andre kontekster i forlængelse af uddannelse: “More broadly, mindfulness can support efforts to consider the most fundamental social and even spiritual issues of all, such as social responsibility, the place of the human race on the planet and even questions of the ultimate meaning and purpose of life” (Weare, 2013, pp. 21-22). Weare fortsætter med overvejelser om voksende opmærksomhed på menneskehedens sociale gensidige afhængighed og ansvar og voksende politisk vilje til at forholde sig til omfattende sociale, økologiske og økonomiske udfordringer som krige, konflikter og klimaforandringer og globale mangler på almindelige fornødenheder som vand, mad, ren luft, energi, råstoffer etc. (ibid.). Hun omtaler uddannelse med mindfulness som en lovende mulighed for at fremme elevens og fremtidige generationers oplevelse af forbundethed, altruisme, empati, medfølelse og kontrol over begær og grådighed (ibid.).

Forestillingerne om de gode menneskelige kvaliteter, eksistentiel forbundethed og muligheder for at tage vare på såvel planetens, alle livsformers og menneskehedens forhold anderledes og mere langsigtet, omsorgsfuldt, bæredygtigt og velbalanceret kan betragtes som utopiske: noget, der kan fornemmes og opleves som såvel væsentligt som et muligt mål at stræbe efter. I forbindelse med menneskers mindfulness-praksis beskrives

oplevelser af eksistentiel forbundethed, fornemmelsesbaseret fantasi og forestilling om noget andet og mere ønsket end det værende. Dette artikuleres gennem særlige tematiseringer og forslag til oplevelser og erfaringer med fokus på at tilstræbe kærlig venlighed over for både én selv og andre, fredelig sameksistens og mindre lidelse i verden gennem træning af sindet (mind) og forholdemåder i hverdagens mange situationer. Mindfulness-praksis er forbundet med udvikling af en særlig livsindstilling, der sigter mod at reducere lidelse gennem kærlig venlighed både for at forandre den enkelte person, dennes relationelle samspil og mere omfattende sociale og globale indstillinger og handlinger. Disse kvaliteter ved fænomenet mindfulness som noget både fornemmet og væsentligt forbinder fænomenet med en social-historisk definition af utopi som forandringsmuligheder gennem tematisering af aktuelle livsforhold. Denne definition af utopi er også relevant ud fra et kulturpsykologisk og fænomenologisk perspektiv på menneskers/subjekters situerede oplevelse af deres livsverden gennem såvel den levede krop som de symboliserende betydninger i tegn, handlinger, artefakter, praksisser og diskurser, der konstituerer viden, mening og social og subjektiv intentionalitet (Berndtsson, Claesson, Friberg & Öhlen, 2007; Stetsenko & Arievidt, 2004; Vygotsky, 1978; Zahavi, 2003). I det fænomenologiske perspektiv er subjektet situeret i og i gensidig afhængighed forviklet med livsverdenen, som “is an integrative complexity where we live, act and have experiences, [it] can neither be reduced to a single quality nor transcended. (...) It is an integration of life and world, object and subject, inner and outer, mind and body, individual and society, etc.” (Berndtsson et al., p. 259). I det kulturpsykologiske perspektiv er subjektets oplevede livsverden forbundet med historisk og samfundsmæssigt udviklede praksisser, socialt forhandlede former for viden, meningsfuldhed og socialt genkendelige artikulationer af mening, intentionalitet og orientering gennem brug af tegn, symboler, artefakter, sprog m.m. (Bruner, 1999; Søndergaard, 1996; Tanggaard & Szulevicz, 2013, Vygotsky, 1978; 1994). Derfor vil jeg i det følgende analysere mindfulness ud fra det social-historiske begreb om utopi.

2. Utopi: uopnåelig fantasi eller efterstræbelsesværdigt mål?

Begrebet utopi er ikke entydigt defineret, og der er forskelle i definitioner, bl.a. med hensyn til hvorvidt utopier er noget uopnåeligt eller det modsatte: tegn på noget væsentligt at forsøge at opnå, at stræbe efter. Blandt de forskellige definitioner er bl.a.:

“Utopi: en forestilling om en uopnåelig, ideal tilstand, især vedrørende samfundsforhold” (Nudansk Ordbog, 2001). Gyldendals Encyklopædi forbinder utopi med paradisiske tilstande, der også betragtes som uopnåelige. Bernt Hagtvedt, professor i statsvitenskap, Oslo Universitet, foreslår en tredje defini-

tion ud fra historisk analyse af utopi-fremstillinger i forhold til sociale forhold og udfordringer vurderes forskellige tiders utopiske forestillinger således:

Utopierne er protester mod den konventionelle visdom og vokser frem i porerne på det etablerede samfund. De er ofte kriseløsninger og udviser en særlig sprængkraft under epokeskift. Revolutioner, åndelige klimaskift og teknologiske nyskabelser giver rig næring til utopisk fantasi. Ofte er en utopisk opblomstring et symptom på eller et forvarsel om et dybtgående stemningsskift i samfundet – en ny tidsånd kan man sige. Det er sagt, at utopierne udtrykker epokers hemmelige længsler, det karakteristiske ved en tidsalder som først eftertiden klart kan se konturerne af. (<http://www.leksikon.org/art.php?n=2669>)²

Dette følges op med den vurdering, at “Utopierne frigiver mentale vaner og udvider på den måde grænserne for det realistiske. Den utopiske tradition er en del af de mentale følehorn, som forestillingerne om fremtiden bør benytte sig af” (ibid.).

Tanken om, at interessen for mindfulness i vestens modernitetsprægede livsformer kan betragtes som ‘implicit utopi’, ligger i forlængelse af definitionen af utopier som protester mod den konventionelle visdom, hvor utopiske forestillinger ikke blot er uopnåelige, men også er fantasiens og håbets udkast til noget bedre end det kendte. Når jeg kalder mindfulness for ‘implicit’ utopi skyldes det, at den aktuelle interesse for mindfulness ikke er ekspliciteret som en entydig og defineret fremtidsvision med særlige former for social orden og organisering, sådan som det er tilfældet i mange formulerede utopier (som fx Platons *Staten*, Mores *Utopia*, Rousseaus pædagogiske forestillinger udfoldet i *Emile*, Piercys skønlitterære forestilling om et fredeligt, sensuelt og kønsmæssigt ligestillet samfund i *Kvinde ved tidens rand* eller Orwells dystopiske *1984*). Til forskel fra den slags eksplicite utopier, med reflekterede og formulerede ideer og dermed teorier om, hvordan noget ønsket kan tematiseres og forestilles i en (måske) mulig fremtid, så er mindfulness en praksis, der forbindes med såvel livspraktisk oplevelse som forskellige former for viden, herunder bevidsthedsfilosofi og kognitions- og neuropsykologi, ligesom mindfulness også undersøges og analyseres som socialt fænomen, der kan bringes i anvendelse med særlige sociale styrings-formål.

2 Professor Bernt Hagtvedt, Institutt for statsvitenskap, Universitetet i Oslo, forsker i komparativ politik, folkemord, demokrati, menneskerettigheder og ideologier og har ud over forskningspublikationer også en række indlæg i norske medier og bidrag på "<http://www.leksikon.org>". Denne kilde er ikke med peer-review, men jeg anvender hans perspektiv på og forslag til definition af ‘utopi’, fordi den forankrer utopiforestillinger i den aktuelle samfundssituation, kultur, ideologier og værdier, som disse forestillinger udspringer og udvikles i ud fra analytiske greb, der svarer til hans anerkendte forskning.

Eksplícitte utopier tematiserer mulige livsformer, der kan forestilles, tænkes, danne meningsfulde visioner og dermed mål at arbejde hen imod – fra det nuværende mod noget fremtidigt.

Mindfulness-praksis gør det modsatte: retter opmærksomheden mod det nuværende, bort fra det målrettede og fremtidsorienterede. Dette gælder selve praksissen – men ikke filosofien og værdierne ‘bag’ eller begrundelserne for at rette intentionaliteten mod ‘i fremtiden’, det netop ankommede og værende ‘nu’. Denne dobbeltheden hænger sammen med nogle grundlæggende kvaliteter ved fænomenet mindfulness og muligvis nogle kvaliteter, der betyder, at det ikke vil give mening/være muligt at udarbejde en ‘eksplicit mindfulness-utopi’ med udfoldede forslag til social og samfundsmæssig organisering.

3. Mindfulness som protest

I dag er en stor del af verden optaget af mindfulness. Heldigvis, for vi mangler i den grad et u håndgribeligt, men ikke desto mindre nødvendigt element i vores liv. Vi får måske ligefrem nu og da en stærk intuitiv fornemmelse af, at det der reelt mangler, er os selv – vores vilje eller evne til at være helt til stede i vores eget liv og leve det som om det virkelig har betydning i det øjeblik vi har til rådighed, nemlig dette nu – og at vi fortjener at leve livet på den måde og også er i stand til det. Det er en modig tanke eller erkendelse, og den har stor betydning. Den kan være verdensomvæltende. I hver fald er den livgivende og livsomvæltende for dem der gennemgår den. (Kabat-Zinn, 2012)

Jon Kabat-Zinn har på baggrund af egne erfaringer med meditation i den buddhistiske tradition i 1970'erne udviklet et sekulariseret og forenklet træningsprogram med en række øvelser, der blev undersøgt og viste sig at have omfattende virkninger i form af ret hurtige forbedringer af psykologiske og en række kroniske fysiologiske lidelser (Kabat-Zinn, 2003). Denne anvendelse af mindfulness-praksis i vestlig kultursammenhæng har vist sig at være meget virkningsfuld i forhold til en række lidelser og sygdomme. Definitionen af mindfulness i vestlig kontekst omfatter øvelser og praksisformer, der skal besluttes, vælges til og anvendes i kontrast til mange af de hverdagsaktiviteter, der fylder i nutidens senmoderne samfundsliv. Disse praksisformer omfatter en anden indstilling til måden at være i verden på og til den enkeltes opmærksomhed og forholdemåde til oplevelser og erfaringer:

The term mindfulness refers to the ability to direct the attention to experience as it unfolds, moment by moment, with open-minded curiosity and acceptance. (Kabat-Zinn, 1996)

It enables those who have learned it go on to practice it to be more able to be with their present experience, and respond more skillfully to whatever is actually happening. (Weare, 2013)

En sådan orientering mod at træne og udvikle opmærksomt nærvær i oplevelsen af, hvad der udfolder sig og hænder netop nu, flytter orienteringens mål: i stedet for at rette sig mod effektiv, aktiv handlen rettes orienteringen mod at være i nuet med venlig accept. Det er potentielt en meget grundlæggende kritik af krav i uddannelses- og arbejdsliv, hvor mennesker forventes at være målorienterede, fremtidsorienterede og effektivt aktive med henblik på læring, problemløsning, produktion m.m. I forbindelse med den aktuelle globale krise taler politikere og økonomer om nødvendigheden af økonomisk vækst og stadig mere effektiv produktion og opfordrer til større forbrug for at stimulere vækst og konkurrenceevne. De politiske og økonomiske ekspertsystemer fremstiller en særlig form for institutionel refleksivitet, hvor viden, dvs. forestillinger om nødvendig økonomisk effektivisering og omsætningsforøgelse, konstituerer krav og forventninger til organisering, forandring og orientering i det sociale liv (jf. Giddens, 2000). Orientering med vægt på øget effektivitet og målrettet produktivitet ses aktuelt i fx Produktivitetskommissionens anbefalinger.³ At være mindful og stræbe efter øget nærværende opmærksomhed i det aktuelle øjeblik kan betragtes som en protest imod at lade sig rive med af forestillinger om at skulle nå bestemte mål – ofte mål, der er defineret af udelejede ekspertsystemer og dermed fremtræder som udefra stillede krav, som den enkelte ikke kan ændre. Mindfulness-praksis er en træning af sindet og dermed af intentionaliteten i det til enhver tid aktuelle nu. Dermed er mindfulness-praksis også en træning i muligheder for at forholde sig, ud fra venlig accept af det værende, til, hvad der kan gøres i retning af noget ønsket:

Uansett hvor vakre eller avsidesliggende land vi bor i, er det mange mennesker som lever i stadig frykt for en meget reell trussel: tusenvis av kjernefysiske prosjektiler klare til angrep. Men noen må trykke på knappen, og derfor er det menneskers intensjoner som i siste instans har ansvaret. (Dalai Lama, 2008, p. 16)

Mindfulness kan ses som et kritisk potentiale, der er en protest mod forestillinger om, at mennesker ikke kan forholde sig til det værende med mulighed for at handle forandrende.

Modernitetens livsformer er af fx Giddens (2000) analyseret som bestemmende for, hvordan mennesker kan forholde sig i sociale systemer. Her træder menneskers muligheder for at forholde sig frem som bestemt af ontologisk usikkerhed, vægt på individuel refleksiv orientering og selv-

3 Se fx http://produktivitetskommissionen.dk/media/165602/overblik_over_slutrapport-02042014.pdf og debat herom fx i Dagbladet Information, 1.04.2014, s. 4-5.

identitet defineret i forhold til målsætninger, præstationer, sociale positioner og krav om effektivitet i forhold til aktuell viden og udliciterede ekspertsystemer uden tidligere epokers traditioner og normer som grundlag for mindre refleksion og automatiserede vurderinger og reaktioner. Disse livsomstændigheder betragtes som bestemmende for menneskers mulige orienteringer, forholdemåder og handlinger.

Den grundlæggende forståelse i mindfulness: at menneskers bevidsthed gennem træning og kultivering af sindet giver mulighed for venlige, respektfulde, kærlige og gensidigt tillidsfulde handlinger, der kan forandre verden til det bedre, ligger som en implicit utopi og grundlæggende værdier, der også er grundlæggende kritisk over for den socialt objektiverende analyse af subjektets muligheder, der ses i sociale teorier og analyser som fx hos Giddens.

4. Mindfulness: instrumentalisering eller livsforandring?

Socialt baserede analyser har kritiseret mindfulness som det at rette opmærksomheden mod oplevelse, som den udfolder sig fra øjeblik til øjeblik med åben nysgerrighed og accept, for at være (eller kunne bruges som) et instrument til at udholde og stress-reducere livet i moderniteten.

Kritikere vurderer mindfulness-praksis som en styringsteknologi, der er underlagt selvrefleksive målsætningsprocesser, disciplinering af 'sindet' og krav om styring og regulering af følelser, opmærksomhed, sprogbrug og personlig fremtræden på særlige måder for at kunne blive genkendt som 'en rigtig/pasende mindful deltager' i en given kontekst (se fx Bjerg, 2012; Brinkmann & Eriksen, 2005). Den form for kritisk perspektiv er væsentlig i refleksioner over, hvordan og med hvilke formål sådanne praksisser anvendes.

Nelson (2012) er fortaler for de værdier, der findes i det buddhistiske grundlag for mindfulness, men han advarer mod risikoen for, at mindfulness instrumentaliseres og anvendes på måder, der kan være i modsætning til dens oprindelige udspring og til dens potentialer. Det er en risiko, såfremt mindfulness betragtes som 'et værktøj' til isoleret anvendelse med henblik på at opnå en særlig form for virkning, fx 'reduceret stress', uden at der er tale om at ændre hverdagens praksis i retning af en mere gennemgående 'mindful livsform'. Anvendelse af mindfulness uden at åbne muligheder for forandringer i livet i øvrigt, der kan føre til mere balanceret og 'ret' levevis, som kan reducere risiko for lidelse, er i modsætning til hele grundlaget for mindfulness-praksis. Lignende overvejelser kan ses hos fx Fransgaard (2011) og Singla (2011). De gør begge rede for den filosofiske grundforståelse og tilstræbte livsform, som mindfulness er forankret i, og argumenterer for, at der egentlig ikke kan være tale om mindfulness, uden at det er en praksis, der forbindes med de andre gensidigt forbundne otte dele af 'den ottefoldige vej mod mindre lidelse'.

Den ottefoldige vej omfatter otte led, der er forbundne i betinget samopståen, der vil sige, at alt opstår i afhængighed af en lang række årsager og betingelser, “intet har en uafhængig essens eller særegen betydning i og med sig selv men uundgåeligt er forbundet med de indre og ydre omgivelser (Hanh, 2000)” (Fransgaard, 2011). Den ottefoldige vej betegnes ‘Den fjerde sandhed’, nemlig vejen til ophør af lidelse ud fra målet om at fjerne skadelig karma og udvikle bevidstheden i retning af tilstande, der frembringer gode virkninger ved at tæmme eller udslette de tre vildfarelser, der består i uvidenhed, had og begær (ibid.). De otte led er ret tale, ret handling, ret levevis, ret anstrengelse, ret mindfulness (opmærksomhed), ret koncentration, ret anskuelse og ret tænkning, der kategoriseres i henhold til tre centrale elementer i den buddhistiske lære, nemlig moralsk levevis (shila), koncentration (samadhi) og visdom (prajña) (ibid.). Da de otte led bliver til i betinget samopståen, omfatter hvert led de øvrige syv, og derfor må de kultiveres samtidig.

Såfremt denne forståelse ikke løsrives, men inddrages i mindfulness-praksis, kan det at lære og stræbe efter mindfulness betragtes som en implicit kritik af senmodernitetens selvrefleksive målsætningsprojekter, der i dette perspektiv bliver begær og grådighed efter den rette position, viden, indflydelse, identitet og selvfremsstilling. Det bliver således et spørgsmål om, hvordan mindfulness-praksis anvendes: om det er i sammenhæng med de grundlæggende forståelser og værdier, denne praksisform udspringer af, eller om det er som en målrettet intervention uden mulighed for spørgsmål og forandringsmuligheder; hvorvidt den vurderes som en implicit kritik med utopiforestillinger eller som en særlig disciplineringsform og styringsteknologi.

5. Diskussion: implicit utopi om kærlig situeret bevidst væren og handling?

I overvejelserne om mindfulness som en form for protest har jeg været inde på, hvordan mindfulness-interessen kan ses som en implicit kritisk protest, der vokser frem i porerne på det etablerede samfund, sådan som utopier karakteriseres i den tidligere omtalte definition. I denne definition omtales også, at en utopisk opblomstring er et symptom på eller et forvarsel om et dybtgående stemningsskift i samfundet – en ny tidsånd eller ‘et åndeligt klimaskift’.

I forlængelse af de moderne livsformer rapporteres der om omfattende ændringer i eksistensgrundlaget, både i form af klimaudfordringer med voldsomme naturkatastrofer og forandringer, der underminerer eksisterende produktionsmuligheder, og i form af opblomstringer i forskellige lidelser, der forbindes med levevilkår, fx diabetes, hjerte-karsygdomme, allergier og stress.

I Giddens’ analyser af modernitetens konsekvenser for menneskers orientering og muligheder for at tage stilling og forholde sig til sådanne tids-

typiske udfordringer lægges der vægt på refleksivt strukturerede fortællinger om selvidentiteten som midlet til at få autenticitet og sammenhæng i livet gennem foranderlige sociale vilkår og processer (Giddens, 2000). Disse refleksive selvidentitetsfortællinger skal sikre oplevet selvsammenhæng i et socialt hverdagsliv, som er afsondret fra erfaringer med så væsentlige livsforhold som vanvid, kriminalitet, sygdom og død, seksualitet og naturen (ibid., p. 198). Erfaringens afsondring er sket gennem institutionaliseringer og privatiseringer, der er betingelsen for relativt sikre områder i modernitetens hverdagsliv. Samtidig har dette dog en 'utilsigtet' konsekvens i form af "fortrængning af en række af den menneskelige tilværelses basale moralske og eksistentielle komponenter, som så at sige er blevet presset ud på sidelinjen" (ibid., p. 196). Giddens fortsætter sit ræsonnement med, at erfaringens afsondring gennem abstrakte systemer er med til at skabe 'hverdags sikkerhed', men denne sikkerhed gælder ikke de fortrængte eksistentielle spørgsmål og problemer: "Det tab af fastforankrede referencepunkter, som udspringer af udviklingen af internt referentielle systemer, skaber en moralsk uro, som individer aldrig vil kunne overvinde fuldstændigt" (ibid., p. 217). I søgen efter moralsk eller etisk orientering ses bl.a. interesser for at rekonstruere traditioner og i nye former for religiøsitet, åndelighed og nye sociale bevægelser, der udfordrer nogle af de grundlæggende antagelser og organisationsprincipper i moderniteten, fx feminisme, miljø- og fredsbevægelser.

Giddens' refleksioner over afsondringen fra eksistentielle erfaringer udfolder ikke virkninger af de sanselige og umiddelbare oplevelser af væren i fx naturen eller i de sanselige og praktiske produktionsformer, der tidligere var fremherskende. Ud over slid og fysisk anstrengende produktion var der også i en del af de tidligere produktionsformer sanseligt repetitiv og til dels afvekslende opgaver, hvor det materielle produktionsgrundlag og de sociokulturelle sammenhænge, de indgik i, har tilbudt muligheder for sanselig appel, der har kaldt på den nærværende opmærksomhed og givet muligheder for dvælen, nydelse eller undren som led i produktionen. Det gælder en lang række håndværk inklusive tekstilhåndværk som fx spinding, strikning, vævning (Kragelund, 2005), snedkerarbejde (Illum, 2004), smedearbejde (Keller & Keller, 1999) eller have/markarbejde og arbejde med dyr. Sådanne praktisk-sanselige aktiviteter appel til krop og sind, vekslende orientering og bevægelser i flydende dialoger med materialets kvaliteter, kalder på nærværende opmærksomhed (mindfulness) og rummer rutineprægede forløb, gentagelser uden refleksionsnødvendighed og mulighed for pauser med sanselig nydelse. I dag tilbydes der kurser i den slags 'fritids'-aktiviteter, og de anvendes også i forskellige former for terapi. Værenskvaliteter, der tidligere blev understøttet i visse dele af den almindelige produktion, må i dag holdes ved lige gennem modernitetsprocesser i form af undervisning, tilrettelæggelse og planlagt træning (Poulsen, 1999).

Poulsen (1999) kritiserer Giddens' karakteristik af moderniteten som 'udvikling' for at være unuanceret i den forstand, at den alene diagnostiserer det forandrede, det nye, og dermed bliver dikotom og ikke rummer begreber for de overgangsformer, der findes mellem traditionelle og moderniserede samfund, herunder traditionelle enklaver i moderne samfund og moderniserede enklaver i traditionelle samfund. Moderniteten er ekspansion, ikke udvikling, skriver Poulsen, med bl.a. det argument at teknologisk ekspansion ikke alene fører til forandringer, der kan kaldes udvikling, men også til forandringer, der kan kaldes afvikling, fx af lokale kompetencer, solidaritetsforhold og økologiske balancer (Poulsen, 1999, p. 131). Han fremhæver også moderniteten som 'irreversibel'; dens forandringer af livsformer og produktion kan ikke 'gøres ugjorte'. Dette gør det ekstra vigtigt med fornuftig politisk prioritering og styring, og for at gøre det muligt fremhæver Poulsen en "særregel af reglen om moderniseringsprocessernes irreversibilitet: U hensigtsmæssige konsekvenser af en moderniseringsproces kan kun bekæmpes med andre moderniseringsprocesser" (ibid., p. 133). Som eksempel beskriver han, hvordan den tidligere grønlandske produktionsmåde var afhængig af, at grønlandske kvinder kunne sy tøj af skind og sener. Da produktionsmåden ikke længere er afhængig af det, må kvinderne nu gå på aftenskole for at lære at sy kamikker, som man gjorde tidligere, og grønlandske politikere må sørge for finansiering af uddannelse for at bevare denne 'kulturelle kunnen'. Bortfald af den uformelle og implicite læring gør det nødvendigt med formel læring for at vedligeholde traditionelle kundskaber og færdigheder. På lignende måde kan bortfald af traditionelle aktiviteter understøttelse af nærvær i nuet og de eksistentielle kvaliteter, der er forbundet med dette, gøre det nødvendigt at undervise i aktiviteter, der understøtter sådanne kvaliteter. Det kan være gennem forskellige aktiviteter (fx håndværk eller naturaktiviteter) som omtalt ovenfor, der bl.a. kan appellere til og understøtte oplevelsen af eksistentiel forbundethed. Det kan også være gennem træning af opmærksomhed på opmærksomheden, på nærvær i nuet/mindfulness, fx i form af meditation, afspænding, yoga eller den særlige kombination, der kaldes mindfulness (som jeg også fortsat vil bruge som betegnelse for disse former for aktiviteter).

Sanselige og håndværksprægede aktiviteter kan virke bl.a. afstressende. De kan virke som en 'pause', en 'opladningssammenhæng'. Når subjektet forlader denne aktivitet og sammenhæng, forlades samtidig det, der støtter den nærværende opmærksomhed og mulige sindslikevægt. Det kan være, at 'den gode virkning' varer ved en tid, men aktiviteten skal genoptages, situationen genetableres, for at genfinde tilstanden.

Det ser ud til, at der er ligheder med dette ved træning af mindfulness – og også forskelle. Lighederne er tydelige, når det gælder novicer: for den mindre øvede er det vigtigt med støtte til træningen, fx guidning, stilhed og faste rutiner for mindfulness-praksis, ligesom det er vigtigt at

være opmærksom på ‘udtrætning’ af træningen, så motivationen kan falde (Terjestam, 2010). De mere erfarne kan i voksende udstrækning genkalde sig og være i-og-med den særlige indstilling i forskellige situationer.

5.1. Bevidst forandret væren og forholdemåde i udfordrende situationer

For nylig fulgte jeg en nær ven til hospitalet til en større operation. Ved den indledende undersøgelse på stuen udtrykte lægen stor forundring over hans lave puls og blodtryk. Han havde sat sig i ro og mediteret ca. 10 minutter, før undersøgelsen begyndte. Trods uroen over den forestående operation kunne han bruge sin mangeårige erfaring og bringe sig i ro i den nye situation.

Mangeårig erfaring er i hans tilfælde baseret på træning og øvelse. Det at kunne rette opmærksomheden mod ‘sindets bevægelighed’ og regulere sin ‘indstilling’ gennem bevidst nærvær i forskellige situationer kræver træning.

At praktisere mindfulness, eller bevidst nærvær, har vist sig at have afgørende indflydelse på helbred, livskvalitet og lykke, hvilket er dokumenteret gennem videnskabelig forskning som i denne bog præsenteres i lettilgængelig form. Men eftersom der snarere er tale om en praksis frem for en god ide, kræver det øvelse, og en proces der nødvendigvis må udfoldes og uddybes over tid. Det betyder at det er noget man virkelig skal beslutte sig for, noget der kræver vedholdenhed og disciplin, mens man samtidig bevarer en legende indstilling og ubesværetthed – en venlighed og omsorg over for sig selv. Den ubesværede indstilling er sammen med et stabilt og helhjertet engagement et kendetegn for mindfulness-træning og praksis i alle dens variationer. (Kabat-Zinn, 2012, p. 10)

Mange situationer kan være udfordrende, så mennesket som situeret kropsligt-sanseligt subjekt kan ikke sætte sig ud over den aktuelle situation og kontekst (Zahavi, 2003). Det bevidste nærvær må altid være i forhold til den situerede væren og den intentionalt, der retter opmærksomhed, forholdemåder og handlemuligheder på særlige måder. Den situerede væren appellerer ofte til mange ting samtidig (Bang, 2009), og derfor er subjektet ofte udleveret til enten at forholde sig ud fra på forhånd lagte planer – der kan være irrelevante i situationen, som den udfolder sig⁴ – eller risikerer at handle præ-refleksivt ud fra tidligere erfaringer, det, der i mindfulness kaldes for ‘automatiske reaktioner’. Mindfulness-træning kan gøre et repertoire af forholdemåder eller ‘tools’⁵ tilgængeligt for den enkelte, som fx

4 Se fx Barnetts diskussion af nødvendigheden af en ontologisk drejning, for at subjektet kan forholde sig til modernitetens foranderlige livssituationer (Barnett, 2004).

5 Tools bruges her i forlængelse af Vygotskys begreb om såvel håndgribelige redskaber (artefakter) som symboler og begreber. Gennem deltagelse i medierende procedurer

mange års træning med brug af åndedrættet som ankerpunkt for bevidst nærvær i situationen gjorde for en lærer, der skulle forholde sig til en konflikt mellem to børn:

“...“et eller andet” minder hende om, at hun skal “blive hjemme”, hvor “et eller andet” i dette tilfælde er vejtrækningen. “Det er et sted jeg kan registrere – hov nu – ryger du ud af dit nærvær, du ryger ud af centrering”. Vejtrækningen udtrykkes videre som et indre holdepunkt, der giver mulighed for at få øje på, hvad der sker, og at forholde sig ikke-dømmende og undrende til det.” (Herskind & Nielsen, 2011, p. 96)

Denne lærer oplever det som heldigt og udfordrende at komme tilbage til det bevidste nærvær i hverdagens undervisning, hvor meget andet også kalder på opmærksomheden. Træningen gør det muligt for hende at bringe sig i den intentionelt ønskede ikke-dømmende forholdemåde, og hun oplever at få nær kontakt til hver eneste elev, og at det medfører gode samspilsprocesser.

Hverdagens situationer kan være fulde af udfordringer, der appellerer til målrettedhed, effektivitet, til at opfatte andre, der orienterer sig anderledes, stiller krav eller er mindre effektive som forhindringer eller fjender, og hverdagen kan fange opmærksomheden med fortsat forandrede krav, tilbud og udfordringer.

Dalai Lama fortæller om en meget erfaren praktiserende munk fra Drashikyil-klostret i Tibets nordøstlige provins Amdo, der formåede at fastholde sit bevidste nærvær og intention i en eksistentielt ultimativt udfordrende situation:

Da kommunisterne i 1950 gjorde invasion og arresterede tusen av de tre tusen munkene ved klosteret, ble hundre av dem valgt ut til å bli henrettet. Han var en av dem. Da han ble ført til eksekusjonsplassen og like før han ble skutt, ba han:

‘Måtte alle veseners onde gjerninger, hindringer og lidelser bli overført til meg, uten unntak, i dette yøeblikk, og la min lykke og mine gode fortjenester bli sendt til andre. Måtte alle levende vesener bli fylt av lykke.’

Bare en stakket stund før han ble drept, hadde han ånds nærværelse nok til å huske øvelsen der han påtok seg andres smerte og ga bort sin egen lykke! Det er lett å snakke om slike øvelser mens alt står bra til, men han klarte å gjennomføre den i sitt livs tyngste stund. (Dalai Lama, 2008, p. 85)

med tools og artefakter i hverdagens materielle og sociale omverden udvikler mennesker deres opmærksomhed og bevidsthed (hos Vygotsky kaldet højere psykiske funktioner) på kulturspecifikke måder og lærer at orientere sig med og igennem disse tools, artefakter og procedurer. I dette perspektiv er træning af mindfulness sociokulturelt forankrede medierende procedurer, der bidrager til læring og udvikling på særlige måder og i særlige retninger (Hedegaard, 2001; Vygotsky, 1978).

Forskning i mindfulness tyder på, at der er tale om en praksis, som både giver umiddelbare oplevelser af ro, mindre stress, øget glæde m.m., og som kan befordre forbundethed, ro, medfølelse, opmærksomhed og klar bevidsthed (Hildebrandt & Stubberup, 2010; Kabat-Zinn, 2003; Nelson, 2012; Weare, 2013). De umiddelbart oplevede virkninger i praksis ser ud til at øge interessen i brede kredse såvel som i forskningssammenhænge, hvor virkningerne søges forklaret på mange måder. De oplevede virkninger af og i praksis bærer såvel protest som potentialer med sig og er i den forstand en 'implicit utopi'. Her vil jeg ikke diskutere de forskellige former for teorier om og forklaringer på virkninger af mindfulness, men har været interesseret i at se på den store interesse og de beskrevne virkninger og forståelser som bidrag til utopi og ønsker for fremtiden ud fra (protest mod) fornemmelser, oplevelser, indsigter og visdom i nutiden.

Afslutning

Mindfulness kan betragtes som implicit utopi, sådan som den lever i voksende interesse for at praktisere og for at undersøge mindfulness-praksis og dens virkninger. Som et eksempel på eksplicit utopi må mindfulness forankres i sine traditioner, og det gør det vanskeligt at udvikle en defineret utopi om en bestemt form for samfundsorden. Der må snarere forventes mange forslag, fordi udgangspunktet er accept af det værende, accept af den virkelighed, der er, og som er udgangspunktet for forandring:

Fra begyndelse til slutt er det utvikling av et godt hjerte og sinn gjennom moralsk holdning og en forståelse av virkeligheten, styrket av konsentrasjon, som står i fokus. Tenk på moral, konsentrert meditasjon og visdom som en arbeidstegning for opplysning, som minner oss på treningens høyeste mål – en holdningsendring i retning av fredssommelighet, medfølelse, stille konsentrasjon og visdom. Å forstå denne arbeidstegningen er i seg selv en del av veien og trekker oss mot målet. Jeg håper at du kan bruke deler av dette, men om du ikke kan det, er det også i orden! (Dalai Lama, 2008, p. 23)

REFERENCER

- Bang, J. (2008). An environmental affordance perspective on the study of development: artefact, social other, and self. In: *Childhood Studies and the Impact of Globalization* (pp. 161-181). Taylor & Francis.
- Barnett, R. (2004). Learning for an unknown future. *Higher Educational Research and Development*, 23(3), 247–60.
- Bjerg, H. (2011). *Skoling af lyst*. Danmarks Pædagogiske Universitetsskole, Aarhus Universitet.

- Brinkmann, S., & Eriksen, C. (red.). (2005). *Selvrealisering – kritiske diskussioner af en grænseløs udviklingskultur*. Århus: Klim.
- Bruner, J. (1999). *Mening i handling*. Århus: Klim.
- Burke, C.A. (2010). Mindfulness-Based Approaches with Children and Adolescents: A Preliminary Review of Current Research in an Emergent Field. *Journal of Child and Family Studies*, 19, 133-144. DOI 10.1007/s10826-009-9282-x
- Dalai Lama (2008). *Veien til et meningsfyldt liv*. Oslo: Arneberg Forlag.
- Fransgaard, L. (2011). Buddhistisk meditation i vestlig psykoterapi. *Psyke & Logos*, 2011, 32(1), 9-27.
- Giddens, A. (2000). *Modernitet og selvidentitet*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Hedegaard, M. (2001). *A New Approach to Learning in Classrooms*. Arbejdsrapport nr. 96-01/Work in progress. Center for Kulturforskning, Aarhus Universitet.
- Hildebrandt, S., & Stubberup, M. (2010). *Bæredygtig ledelse – ledelse med hjertet*. København: Gyldendal Business.
- Illum, B. (2004). *Det manuelle håndværksmæssige og læring: processens dialog*. København: Danmarks Pædagogiske Universitetsforlag.
- Kabat-Zinn, J. (1996). *Full Catastrophe Living*. London: Piakus Books
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical psychology, science and practice*, 10(2), 144-156.
- Kabat-Zinn, J. (2012). Forord. In M. Williams & D. Penman (Eds.), *Mindfulness – En guide til at finde fred i en hektisk verden*. København: Akademisk Forlag.
- Keller, C., & Keller, J.D. (1999). Thinking and acting with iron. In S. Chaiklin & J. Lave (Eds.), *Understanding practice – Perspectives on activity and context*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Kragelund, M. (2005) *Materialitet og dannelse*. København: Fiberfeber.
- Kuyken, W., Weare, K., Ukoumunne, O.U., Vicary, R., Mottom, N., Burnett, R., Cullen, C., Hennelly, S., & Huppert, F. (2013). Effectiveness of the Mindfulness in Schools Programme: non-randomised controlled feasibility study. *The British Journal of Psychiatry*; DOI: 10.1192/bjp.bp.113.126649
- Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, M.L., Griffin, M.L.G., Biegel, M.L., Roach, A., Frank, J., Burke, C., Pinger, L., Soloway, G., Isberg, R., Sibinga, E., Grossman L., & Saltzman, A. (2012). Integrating Mindfulness Training into K-12 Education: Fostering the Resilience of Teachers and Students. *Mindfulness*, 3(4), 291-307.
- Nelson, D.L. (2012). Implementing Mindfulness: Practice as the Home of Understanding. *Paideusis*, 20(2), 4-14.
- Poulsen, A. (1999). Modernitet og personlighed. In J.T. Hansen & M. Hermansen (red.), *Sociologisk udfordring til psykologien*. Århus: Klim.
- Singla, R. (2011). Origins of Mindfulness & Meditation: Interplay of Eastern & Western Psychology. *Psyke & Logos*, 32(1), 220-239.
- Søndergaard, D.M. (1996). *Tegnet på kroppen*. København: Museum Tusulanums Forlag.
- Tanggaard, L., & Szulevicz, T. (2013). Sociale læreprocesser som analytisk begreb. *Psyke & Logos*, 34.
- Terjestam, Y. (2010). *Mindfulness i skolan*. Stockholm: Studentlitteratur.
- Weare, K. (2013). Developing mindfulness with children and young people: a review of the evidence and policy context. Accepted for publication, *Journal of Children's Services*.
- Weijer-Bergsma, E.v.d., Langenberg, G., Brandsma, R., Oort, F.J., & Bögels, S.M. (2012). The Effectiveness of a School-Based Mindfulness Training as a Program to Prevent Stress in Elementary School Children. *Mindfulness*. DOI 10.1007/s12671-012-0171-9
- Williams, M., & Penman, D. (2012). *Mindfulness – En guide til at finde fred i en hektisk verden*. København: Akademisk Forlag.