

BEVIDSTHEDSPRAKTIKKER I KULTUR OG SAMFUND – MINDFULNESS, MEDITATION OG TEKNOLOGI

Anne Maj Nielsen & Klaus B. Bærentsen

Indledning

De senere år har der været en kraftig stigning i praksisformer, der har fokus på bevidsthed og opmærksomhed og på deres regulering. Mængden af kursusaktiviteter i yoga, meditation, mindfulness og lignende aktiviteter er stadig stigende, ligesom anvendelsen af sådanne praksisser inden for psykologisk behandling, arbejdsliv og uddannelse er i vækst, og forskningen i virkningerne af disse praksisformer øges. Der udvikles og anvendes også teknologiske hjælpemidler til regulering af opmærksomhedsfunktioner. Det er fx til ADHD-behandling i interface mellem hjerne og computer. Det er til opmærksomhed på fx søvnmønstre ved brug af bærbar biofeedback-teknologi i form af smartphone-forbundne armbånd til registrering. Det er også teknologiske hjælpemidler til regulering af bevidst afspænding og andre bevidsthedstilstande via apps med guidninger af meditation, mindfulness, yogaøvelser etc. Tilsvarende ser vi en voksende interesse for, hvordan teknologier, praksisformer og mediebarne symboliseringsformer indgår i menneskers forestillinger om sig selv, og om, hvordan livet skal være og blive.

Betegnelsen “bevidsthedspraktikker” benytter vi her som sammenfattende betegnelse for menneskers anvendelse af mediebarne symboliseringer og narrative fremstillinger af livsmuligheder, af teknologiske hjælpemidler til at regulere søvn, vågenhed, opmærksomhedsfokus og handlinger samt andre praksisformer, der producerer sociokulturelle udpegninger af, hvad der er væsentligt at fokusere på.

I invitationen til temanummeret eksemplificerede vi nogle intenderede bevidsthedspraktikker, dvs. nogle aktiviteter eller teknologier, der var eksplicit rettet mod at regulere menneskers bevidste orientering på særlige måder, som fx yoga, mindfulness, biofeedback eller medieprodukter, som fx “underholdning”, “reklamer” eller “oplysning”.

Spørgsmål om den slags bevidsthedspraktikker har været undersøgt og diskuteret i bl.a. filosofien og sociologien. I filosofien har fx fænomenologien diskuteret, hvordan det er muligt at tilstræbe at åbne bevidstheden for det endnu ikke kendte ved at performe epoché (Merleau-Ponty, 1945/2014; Waldenfels, 2011). Denne diskussion har taget udgangspunkt i begrebet om “den naturlige indstilling”, der betegner, hvordan tillærte vanemæssige opfattelser

og forventninger til livsverdenen orienterer bevidstheden i retning mod det forventede (Zahavi, 2003). I diskussioner af sociokulturelt forankrede dispositioner for menneskers orientering og handlen i forhold til særlige symboliske tegn og koder indgår det sociologiske begreb om “habitus”, der etableres og tillæres som subjekters “praktiske sans” (Bourdieu, 1997). Foucaults begreber om sociokulturelle diskurser, såvel som samfundsmæssige dispositiver¹ (Hamre, 2015), anvendes også som forslag til forklaringer på gennemgående orienteringer i menneskers opfattelser og bevidsthedsorientering i sammenhæng med særlige sociokulturelle forandringer.

De nævnte sociologiske teorier er udviklet som et led i kritiske analyser af, hvordan socialt accepterede optikker og bevidsthedspraksisser kan producere dehumaniserende overgreb, social eksklusion og tendentielt udelukkelse af mennesker, hvis orienteringer, handlinger og/eller fremtræden (som fx kønnet, handicappet, etnisk eller racialiseret minoritet) bryder med og potentielt udfordrer de fremherskende orienteringer, som aktuelt “har magten”.

Historisk kom dette meget tydeligt til udtryk i kampen om materiel optik: kikkerten, der lagde grunden til forandring af en verdensopfattelse og dermed udfordrede en magtfuld sociokulturel institution: den katolske kirke.

Galileo Galilei skrev i 1610 om, hvordan han ved brug af den optiske linse i stjerneikkertten empirisk kunne bevise Kopernikus’ teori om Solsystemet. Det kom til at koste Galileo en årrække i indespærring og bidrog til den moderne opfattelse af det solsystem, som Jorden er en del af, og senere forståelser af universet, som på mange måder bryder med, hvad der direkte kan iagttages. Ligesom stjerneikkertten har mikroskopet som en visuel perceptions-teknologi bidraget til opfattelser af, dels at gode instrumenter giver mere sand viden om verden end menneskers perception, og dels at menneskers bevidsthed baseret på sansning og perception kan være “forkert” hhv. illusioner.

I hverdagen bruger mange af os både briller og solbriller, og vi ved, at den farvede brille har betydning for, hvordan vi ser. Ikke desto mindre stoler vi alligevel på, at vi kan orientere os, fx i trafikken. Brillerne er ikke længere sociokulturelt farlige som den slags optik på Galileos tid. Mange er i dag afhængige af briller (eller ækvivalenten kontaktlinser) for at kunne læse og orientere sig i samfundet. Briller indgår i en bevidsthedspraksis, hvor det er vigtigt at kunne fokusere på særlige måder og kunne afkode og anvende særlige former for tegn og koder – både i tekster, i samspil med andre mennesker og fx i trafikken.

Menneskers habitus og praktiske sans kan vi betragte som resultat af deltagelse i bevidsthedspraktikker, hvor bestemte handlinger rituelt orienterer bevidstheden. Det kan være mod fx personlig hygiejne via daglige bade, tandbørstninger o.l. i hjemmet, rituelle håndvaskninger i dagtilbud eller må-

1 “Dispositiver” fungerer som strategiske styringsteknologier i form af foreskrivende orienteringer lejret i aktuelle praksisser, der bliver til som “svar” på en særlig social og historisk nødsituation (Hamre, 2015).

der at kommunikere på i skolen (Gebauer & Wulf, 2001). Det kan være bevidsthedspraktikker i form af særlige relationelle samspil mellem barn, søskende, forældre og de følelser, oplevelser, vaner og forventninger, der forbinder sig med barnets oplevelse af sig selv i disse samspil. Tilsvarende kan det være bevidsthedspraktikker forbundet med sociale regler og menneskers orienteringer i forhold til reglerne som hhv. medarbejder eller leder på arbejdspladsen, som deltager i politiske debatter, som forbruger i reale eller virtuelle butikker – og i alle andre sammenhænge.

Sociologer har anlagt kritiske perspektiver på bevidsthedspraktikker forbundet med det, der er blevet betegnet som socialisering eller socialisation (fx Giddens, 2000), i socialpsykologien har det været led i begribelse af menneskeliggørelse (fx Holzkamp, 1983), og filosoffer og pædagoger har anlagt både konstruktive og kritiske perspektiver på feltet (fx Rousseau, 1897; Grue-Sørensen, 1965; Klafki, 1983, Waldenfels, 2011).

I psykologien har interessen været rettet mod at undersøge, hvordan bevidsthedspraktikker virker og indgår i menneskers udvikling af personlighed, identitet, intelligens, grundlæggende forholdemåder og muligheder for læring og motivation samt den måde, disse bevidsthedspraktikker forbinder individets bevidsthed med samfundspolitiske og ideologiske bevægelser (fx Allport, 1956, Erikson, 1968, Gardner, 1985, Leontjev, 1983, 2009; Stern, 1998; Vygotsky, 1978, 1994). En sprogvidenskabelig funderet empirisk illustration af den nære sammenhæng mellem politisk begrundet officiel sprogbrug og udvikling af kollektiv samfundsmæssig bevidsthed, der fungerer som ramme for udvikling af særlige – voldelige – mellemmenneskelige adfærdsformer, er fremlagt af Klemperer (2013). I dennes notesbøger demonstreres det, hvorledes nazisternes sprogbrug medvirkede til en gradvis transformation af mange tyskeres forståelse af en lang række menneskelige fænomener.

Al denne forskning har studeret processer, der fungerede og havde virkninger i menneskers livssammenhænge på de aktuelle tidspunkter, hvor forskningen fandt sted. De undersøgte praksisser og procedurer eksisterede, og der var et behov for viden om dem. Det ser anderledes ud, når både praksisudvikling og forskning retter fokus mod aktiviteter, der har som formål at forandre på processer, der har virkninger i menneskers livssammenhænge, som i fx pædagogik og terapi. Det gælder også i de senere års psykologiske studier af praksisformer, som iværksættes med intentioner om at orientere deltagerens bevidsthed og potentielt også handlemuligheder på særlige måder. Mange af de undersøgte praksisser har som intention at ændre de bevidsthedspraktikker og handleformer, som deltagerne har lært og udviklet gennem deltagelse i og reaktioner på deres hidtidige og ofte også aktuelle livssammenhænge. Det kan fx være livssammenhænge, som fremkalder stress og stressende bevidsthedspraksis (fx tankemylder, konstant forsøg på at planlægge og få et overblik over hverdagens opgaver).

Bevidsthedspraktikker som yoga, meditation, mindfulness, psykoterapi og anvendelse af teknologi til understøttelse af ønskede forholdemåder er i

fokus for denne forskning. Der er her tale om, hvad vi kan kalde “eksplicitte bevidsthedspraktikker”, som – også eksplicit – retter sig mod at ændre hidtidige vaner. Denne slags praksisser er gennem tiden blevet kritiseret – for med hvilke begrundelser kan man tillade sig at ville ændre vanemæssige forholdemåder i særlige retninger? Er fx mindfulness som behandling af stress et udtryk for et individualiserende dispositiv, som foreskriver, at de, der rammes af stress individuelt, “ejer” et problem, en form for svaghed, som de må hjælpes til at kompensere for – så det bliver indlysende, at det er de stressramte, der må “hjælpes” til at ændre på sig selv – og ikke fx særlige forhold i livsomstændighederne, der skal ændres for at afhjælpe stress? Se hertil fx diskussioner om mindfulness som “mirakelkur mod stress” (Gringer, 2013; Redder, 2012).

Flere af artiklerne i dette temanummer peger dog i retning af, at intenderede bevidsthedspraktikker kan bidrage til menneskers udvikling af personlige såvel som fælles ressourcer til bl.a. at forholde sig til aktuelle udfordringer i livet, fx i arbejdsvilkår, i parforholdet eller i skoleklassen.

De første tre artikler behandler emner knyttet til den definition af mindfulness, der er udviklet i forbindelse med behandlingsprogrammerne mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR) og mindfulness-baseret kognitiv terapi (MBCT).

I artiklen *Mindfulness-baseret kognitiv terapi i en sundhedspsykologisk kontekst: effektstudier og kliniske betragtninger fra Enhed for Psykoonkologi og Sundhedspsykologi* af Ingeborg Farver-Vestergaard, Maja Johannsen, Eva Rames Nissen og Maja O’Connor præsenteres en række igangværende forskningsprojekter vedrørende anvendelse af forskellige varianter af mindfulness-baserede interventioner over for forskellige patientgrupper. Forfatterne diskuterer, hvordan denne slags interventioner kan være relevante i en sundhedspsykologisk kontekst med behandling af somatiske lidelser. I artiklen diskuterer forfatterne også, hvilke forudsætninger behandlerne må have.

Spørgsmålet om behandlernes forudsætninger og kompetencer diskuteres mere indgående af Jacob Piet i den følgende artikel: *Hvad er gode forudsætninger for at undervise i mindfulness? – om kvalitet og integritet i mindfulness-baseret klinisk intervention inden for psykologi og sundhedsvidenskab*. Artiklen diskuterer, hvilke kvalifikationskrav som må stilles til undervisere i mindfulness for en langsigtet sikring af behandlingskvalitet og dermed også sikring af den forskning, der kun kan skabe evidens for behandlingsvirkninger, såfremt behandlingen er kvalificeret og følger gennemprøvede programmer.

Betydningen af faste programmer med krav til meditations-omfang udfordres i den sidste artikel i denne første gruppe: *Er meditation det vigtigste i meditationsbaserede interventioner?* af Christian Gaden Jensen og Louise Victoria Alliverti Holde. De åbner en empirisk baseret diskussion af, om mængden af gennemførte meditationsaktiviteter er en væsentlig faktor for graden af opnåede forandringer på mindfulness-baserede interventioner (MBI).

Meta-synteser af kvalitative studier af forandringsprocesser på MBI viser, at meditation opleves som virksomt, men det er igennem systemiske interaktioner med andre behandlingsaspekter. Derfor efterlyses der i artiklen mere komplekse modeller for betydningen af meditationsaktiviteter for forskellige deltagere og problematikker, og der skitseres en kontekstuel, funktionalistisk og pragmatisk tilgang til anvendelse af meditation i fremtidig forskning og praksis.

Herefter følger to artikler, som beskriver empiriske undersøgelser af aktiviteter, der på hver deres måde er bevidsthedspraktikker beslægtede med mindfulness:

Kontemplative aktiviteter i skolen i et livsverdensperspektiv – Observationer mellem åbenhed og refleksion af Marie Kolmos præsenterer en undersøgelse med beskrivelse og diskussion af, hvordan et fænomenologisk blik på livsverdenen som metode og refleksioner over elevernes rettedhed og stemthed kan være med til belyse, hvordan kontemplative aktiviteter i skolens hverdag får betydning for elevernes opmærksomhed og deltagelse. De kontemplative aktiviteter i artiklen har ligheder med mindfulness-baserede aktiviteter, men er funderet i gennemgående praksisser i de beskrevne klasser i skolekonteksten.

Dernæst præsenterer artiklen *Undersøgelse af EmpowerMindTræning som intervention mod stress* af Jørgen C. Svenstrup, Louise Nielsen og Klaus Phanareth en empirisk pilotundersøgelse af stressmindskende effekter opnået ved hjælp af en træningsmetode med udgangspunkt i en sportsvidenskabelig sammenhæng, nemlig copingstrategien EMT.

De efterfølgende to artikler beskæftiger sig med andre typer af psykologiske interventionsmetoder. Her er tale om terapeutiske bevidsthedspraksisser og undersøgelse af sådanne:

Artiklen *Det gyldne øjeblik i parforholdet* af Linda Korsgaard, Signe Steenberger og Tea Trillingsgaard præsenterer en undersøgelsen af potentialet ved at iagttage de nuværende oplevelser, hvor to sind mødes i øjeblikke i parforhold, som kan danne basis for intimitet og fælles identitet. Artiklen beskriver grundlaget for interventionen, hvordan den gennemføres, og diskuterer dens potentiale for dels udvikling af parrelationen og dels forebyggelse af problemer og brud i parrelationer.

I den følgende artikel *Perspektiver inden for teknologisk-assisteret indsamling af data i psykologisk forandring – rammesat af den Synergetiske Psykologi* af Marlene Skovgaard Lyby, Sebastian Wallot, Anna Wallot og Mimi Yung Mehlsen beskrives baggrunden for et nystartet forskningsprojekt, som anvender en innovativ metode til computerbaseret indsamling af forløbsdata i udviklingsprocesser (herunder psykologiske interventioner). Metoden er baseret på synergetisk psykologi, hvis fokus er forandringer og mønsterdannelse i systemer gennem selvorganisering, der bl.a. kan understøttes gennem interventioner og løbende tilbagemelding om registrerbare udviklingstendenser.

Den teknologiske vinkel fortsættes i de følgende to artikler, som beskriver anvendelse og udvikling af teknologiske artefakter til understøttelse af bevidsthed om kollektive samarbejdsprocesser og individuelt befindende:

I *Hjelmkamera som opmærksomhedsunderstøttende teknologi* af Mikkel Bøhm, Peter Hagedorn-Rasmussen og Niels Christian Mossfeldt Nickelsen analyseres hjelmkameraet som en opmærksomhedsunderstøttende teknologi, der rummer potentiale til at synliggøre en række usikkerheder i brandvæsenets organisering ved operative indsatser. Artiklen belyser, hvordan kritiske situationer og forstyrrelser, der kan stå i vejen for en fælles forståelse af beredskabssituationen, kan underkastes efterfølgende dialogiske refleksioner og bearbejdning, som kan medvirke til udvikling af forbedret praksis.

Den næste artikel: *Tilbagelænet redskabsmediering – en kulturhistorisk psykologisk rammesætning af biofeedback som helbredsteknologi* af Martin Moesmann og Ditte Hvas Mortensen beskriver et teknologisk udviklingsprojekt hos Bang & Olufsen, hvor man ved at udstyre en lænestol med elektronik til biofeedback kan skabe et lokalt rum for afslapning. Den aktuelle teknologiske stol giver en musikoplevelse, der ændrer sig efter brugerens åndedræt. Denne teknologi diskuteres i forhold til beslægtede former for biofeedback i stil med dem, der kan opnås med andre eksisterende teknologier og apps. I artiklen overvejes mulighederne for at forstå stolens potentielle biofeedback-egenskaber og fænomenet generelt i en kulturhistorisk psykologisk ramme.

I de to afsluttende artikler analyseres symboliserende bevidsthedspraksisser ud fra hhv. en psykodynamisk baseret teoretisk tilgang og i en poetisk analyse af livsoplevelser.

I artiklen *Symbolisk genfortryllelse og den lille galskab: Symboliseringspraksis som en psykodynamisk metode til samspil med den ubevidste psyke* argumenterer Thomas Gitz-Johansen med psykodynamiske teorier for, at aktivering af symboliseringspraksisser som fx symbolsk leg, aktiv imagination og religiøse symbolske praksisser kan aktivere symboliseringsprocesser og dermed genoprette kontakt mellem bevidstheden og det ubevidste, så livet igen kan opleves som fortryllet og fantastisk.

Anne Görlich undersøger i *Afstand, modstand og mestring: poetiske analyser af unges subjektiviseringsprocesser* med poetisk analyse som metode, hvordan subjektiviteter skabes for unge uden uddannelse og arbejde i processer, som har uddannelse som omdrejningspunkt. Analysemetoden kan medvirke til at skabe opmærksomhed på uformaliserbare og modsætningsfyldte aspekter ved de unges subjektive livsoplevelser, og de viser, hvordan forskellige former for "afstand" virker ind på de unges subjektiviseringsprocesser, og hvordan dette sker i samtidige processer af mestring af disse afstande.

Samlet viser artiklerne stor psykologisk interesse i arbejdet med og forskningen i bevidsthedspraktikker i mange former, særligt med fokus på personers oplevelser af deres liv, relationer og arbejdssituationer – og i sammenhæng med dette deres muligheder for deltagelse og trivsel.

Rigtig god læselyst.

REFERENCER

- Allport, G.W. (1956). *Personlighedens udformning*. København: Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck.
- Bourdieu, P. (1997). *Af praktiske grunde*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Erikson, E.H. (1968). *Identitet, ungdom og kriser*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Gardner, H. (1985). *Frames of Mind*. London: Paladin Books.
- Gebauer, G., & C. Wulf (2001). *Kroppens sprog – Spil, ritualer, gestik*. København: Gyldendal Uddannelse.
- Giddens, A. (2000). *Modernitet og selvidentitet*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Gringer, B. (2013). Mindfulness, arbejdsmiljø og nye positioner for tillidsvalgte! Debat. *Tidsskrift for ARBEJDSLIV*, 15(1), 83-93.
- Grue-Sørensen, K. (1965). *Pædagogik mellem videnskab og filosofi*. København: Gyldendals pædagogiske bibliotek.
- Hamre, B. (2015). Goffmans totalinstitution set i en dispositivoptik. *Psyke & Logos*, 36(1), 12-27.
- Holzkamp, K. (1983). *Grundlegung der Psychologie*. Frankfurt: Campus.
- Klemperer, V. (2013). LTI – Lingua Tertii Imperii. Det Tredje Riges Sprog – en filologs notesbog. København: Tekst og Tale.
- Merleau-Ponty, M. (2014 (opr. 1945)). *Phenomenology of Perception*. New York: Routledge.
- Klafki, W. (1983). *Kategorial dannelse og kritisk-konstruktiv pædagogik. Udvalgte artikler v. Sven Erik Nordenbo*. København: Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck.
- Leontyev, A.N. (2009). The Development of Mind. Moscow. CC-SA. <https://www.marxists.org/archive/leontev/works/development-mind.pdf>
- Leontjev, A.N. (1983). *Virksomhed, bevidsthed, personlighed*. Moskva: Sputnik.
- Redder, G. (2012). Mindfulness er ingen mirakelkur mod stress. *Ugebrevet A4*. Tirsdag den 30. oktober. http://www.ugebreveta4.dk/mindfulness-er-ingen-mirakelkur-mod-stress_14218.aspx
- Rousseau, J.J. (1897). *Emile*.
- Stern, N.D. (1998). *The Interpersonal World of the Infant, a View From Psychoanalysis and Developmental Psychology*. London: Carnac.
- Vygotsky, L.S. (1978). *Mind in Society – The Development of Higher Psychological Processes*. London: Harvard University Press.
- Vygotsky, L.S. (1994). The problem of the environment. In R.v.d. Veer & J. Valsiner (Ed.), *The Vygotsky Reader*. Oxford: Blackwell Publishers, pp. 338-354.
- Zahavi, D. (2003). *Fænomenologi*. Roskilde: Roskilde Universitetsforlag.
- Waldenfels, B. (2011). *Phenomenology of the Alien*. Evanston, Illinois: North-Western University Press.