

INDLEDNING

Anne Maj Nielsen og Mia Herskind

Mindfulness som behandlingsform og forskningsfelt er vokset kraftigt de seneste år. Der ses en stigende interesse for at anvende mindfulness, meditation og mindfulness-inspirerede metoder i forskellige former for intervention i klinisk behandling, men også fx i arbejdslivet og inden for pædagogik og uddannelse. Der har været et boom i selvhjælpslitteratur med fokus på, hvordan man kan få et bedre og mere nærværende liv ved hjælp af mindfulness og meditation.

Empirisk forskning viser, at virkninger af at praktisere mindfulness og meditation blandt andet omfatter lindring af smerter, reduktion af stress og bedre alment velbefindende, ligesom der findes beskrivelser af, hvordan meditation og mindfulness fremmer oplevelser af ro, livsfyldte, kreativitet og nærvær i nuet (Baer, 2003; 2008; Bishop, 2002; Kabat-Zinn, 1990; 2003).

I udviklingen af teorier om virkningerne af at praktisere mindfulness og meditation har især kognitive og neuropsykologiske tilgange været anvendt, men i de senere år har også andre teoretiske perspektiver været inddraget. I udvikling af intervention og behandling anvendes forskellige forklaringsbaggrunde, og en række meditative og mindfulness-baserede aktiviteter inddrages i udviklingen af indsatser i forhold til forskellige målgrupper. Der tales fx om 'den tredje bølge' af kognitive terapier, hvor sådanne aktiviteter er inddraget. Grundlaget for hhv. mindfulness og meditations-praksisser på den ene side og for målrettet behandling og problemløsnings-interventioner i fx terapi på den anden side diskuteres i forhold til forskellige traditioners opfattelse af forhold mellem krop og psyke. Der er diskussioner af muligheder, problemer og perspektiver i anvendelse af mindfulness og meditation i filosofisk og idéhistorisk perspektiv, i teoretiske perspektiver og i praksisperspektiver. I dette temanummer er der forskellige eksempler på disse diskussioner, overvejelser og erfaringsopsamlinger.

Vi har ønsket en bred dækning af, hvordan mindfulness og meditation undersøges og anvendes og har derfor inviteret såvel teoretiske som empiriske forskningsarbejder inden for både den grundvidenskabelige og den anvendte psykologi. Der er stor variation i de indkomne artikler. Gennemgående tager artiklerne afsæt i den fremherskende forskningstradition på

Anne Maj Nielsen er cand.psych., ph.d. og lektor ved Institut for Læring, DPU/Arts, Aarhus Universitet.

Mia Herskind er cand.scient. og cand.pæd.psych., ph.d. og lektor ved Institut for Læring, DPU/Arts, Aarhus Universitet.

området, som er orienteret mod kortlægning, beskrivelser og forklaringer på individniveau i forhold til mindfulness-baserede og meditative aktiviteter. Dette afsæt beskrives i nogle af artiklerne i sammenligninger og diskussioner af grundlæggende forståelser af væren, bevidsthed og forandringer i forskellige traditioner, der aktuelt har betydning i begreber om mindfulness og meditation. Der er artikler, som præsenterer undersøgelser og resultater af mindfulness og meditation i forskellige interventioner inden for behandling og organisationer, og der er artikler, der diskuterer potentialer i alternative forskningstilgange. Temanummeret rummer tankevækkende undersøgelser og diskussioner, hvoraf nogle ligger i forlængelse af den fremherskende forskning på området, og andre anlægger usædvanlige perspektiver, der åbner overraskende muligheder.

Temanummeret rummer i alt 12 peer-reviewede artikler om mindfulness og meditation.

Vi indleder med to artikler, som på meget forskellige måder præsenterer grundlæggende traditionelle forståelser af Mindfulness som led i to forskellige diskussioner. **Louise Fransgaard** introducerer en Buddhistsk baggrundsforståelse for mindfulness og diskuterer med to forskellige mindfulnessbaserede terapitilgange som eksempel på den såkaldte tredje bølge inden for adfærdsterapitraditionen fordele, ulemper og mulige problemstillinger ved integrationen af østlig filosofi i en vestlig sekulariseret kontekst. **Bronwyn Davies** sammenligner og diskuterer fælles forståelser, som de kommer til udtryk i zen-buddhistisk tænkning hos Thich Nhat Hanh og hos Allan Watts med poststrukturalistiske tanker, som de kommer til udtryk hos Gilles Deleuze og hos Henry Bergson. Disse tanker vurderes som et kritisk potentiale for nye forståelser og livsmuligheder og modstilles forestillinger om indlysende nødvendigheder i den neoliberale verden. Begge artikler introducerer og problematiserer forskellige forståelser af krop-sind/body-mind og menneske-verden.

De to næste artikler tager udgangspunkt i den eksisterende individuelt orienterede forskning og diskuterer på den baggrund mulige virkninger ved anvendelse af mindfulness i arbejdsliv og organisationer. **Jacob Hilden Winsløw** argumenterer på grundlag af individualpsykologiske forskningsresultater for, at mindfulnessstræning kan reducere omfanget af personrettet arbejdspladsaggression og -viktisering ved at reducere negativ affekt og rumination og fremme assertiv coping hos de berørte aktører og skitserer tre opmærksomhedspunkter med relevans for fremtidig forskning i de langsigtede virkninger af mindfulnessstræning i arbejdslivet. **Hanne Adriansen og Simon Krohn** forklarer fra et neuro-kognitivt perspektiv på virkninger af mindfulness, hvordan mindfulness-interventioner kan fungere i mødefacilitering, ligesom de præsenterer deres erfaringer med at anvende udvalgte øvelser i mødefacilitering i arbejdslivet.

Dernæst følger to artikler med fokus på pædagogik og uddannelse. **Mia Herskind og Anne Maj Nielsen** undersøger, hvad kultur- og kontekstsensitive tilgange med inddragelse af kulturpsykologi og social læringsteori kan bidrage med i undersøgelser af mindfulness som bevidst nærværende opmærksomhed i pædagogisk intervention. Ud fra en kritisk vurdering af de individualiserende forskningstilgange inddrages eksempler fra en kvalitativ undersøgelse med lærere, der træner bevidst nærværende opmærksomhed på et kursus og efterfølgende forsøger at anvende nærværs-udviklende aktiviteter i en skoleklasse. Mindfulness-aktiviteter i uddannelseskontekst følges op af **Yvonne Terjestams** artikel, som belyser virkninger af meditative stilhedsovelser i svenske skoler, hvor disse øvelser siden er blevet gjort obligatoriske i alle klasser, og elever jævnligt beder om ekstra øvelser før eksaminationer og andre stressende opgaver.

Meditative øvelser og mindfulness belyses med fokus på hjerneprocesser og meditation som menneskelig virksomhed i **Klaus B. Bærentsens** artikel om undersøgelse af hjerneprocesser dels under skiftet fra normal hvile til meditation, og dels under kontinuert vedvarende meditation. Resultaterne tyder på, at meditation er karakteriseret ved en særlig dynamik i hjernens processer som helhed, ikke primært ved at specifikke dele af hjernen er særlig aktive.

Mindfulness i et sundhedspædagogisk perspektiv introduceres af **Karen Wistoft**, der åbner en diskussion om, på hvilke måder mindfulness hænger sammen med den etablerede sundhedspædagogik på mentalsundhedsområdet, og på hvilke måder mindfulness bryder med etableret sundhedspædagogik. Artiklen inddrager Williams James' banebrydende studier af åndelige erfaringer relateret til 'healthy-mindedness' og 'mind-cure' og redegør for nutidige buddhistisk, psykologisk eller meditativt inspirerede praktiseringer af mindfulness og viser, hvordan mindfulness udfordrer den etablerede sundhedspædagogik. Sundhedsperspektivet følges op i to artikler om mindfulness i behandling af diagnosticerede sygdomme. **Mette Kold, Hanne Vedsted-Hansen og Tia Hansen** introducerer i deres artikel lidelsen endometriose og de begrænsede muligheder for smertebehandling for en del af de sygdomsramte. Med udgangspunkt i undersøgelser af mindfulness i smertebehandling præsenteres et casestudie, hvor både psykolog og klient beskriver et forløb med anvendelse af mindfulness-øvelser i behandling af endometriose-smerter. Et andet behandlingsforløb beskrives af **Nanja H. Hansen og Esther Sorgenfrei**, der har suppleret dialektisk adfærdsterapi med yoga-øvelser i behandling af kvinder med diagnosticeret spiseforstyrrelse og personlighedsforstyrrelse. Artiklen beskriver virkninger af at inddrage meditative og yogabaserede mindfulness-øvelser i behandlingen, og resultaterne viser forskel på virkninger af de meditative øvelser og yoga-øvelserne, ligesom relationen mellem behandler og klienter omtales som betydningsfuld for målgruppen ved disse interventioner.

Afslutningsvis er to diskuterende artikler, som fra hver sit perspektiv problematiserer nogle af de aktuelt fremherskende forestillinger om og anvendelser af mindfulness. Ud fra en analyse og kritik af den tilgang, der anvendes i pionerprogrammer som *Mindfulnessbaseret stressreduktion* og *Mindfulnessbaseret kognitiv terapi*, argumenterer **Anders Thingmand Henriksen** for, at næste generation af meditationsbaseret terapi bør indbefatte en fænomenologisk forståelse af kropslig tilstedeværen og derfor bør være baseret på en fænomenologisk kognitionsvidenskab eller fænomenologisk psykologi. **Rashmi Singla** gør rede for buddhistisk og indisk psykologi som oprindelsesbaggrund for mindfulness og meditation, som nu anvendes i 'vestlig' kontekst. På det grundlag diskuterer hun anvendelsen af meditative praksisser i den vestlige modernitets-kontekst.

God fornøjelse med læsningen.

LITTERATUR

- BAER, R.A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice* 10 (2), 125-143.
- BAER, R.A, RUTH et al. (2008). Construct Validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in Meditating and Nonmeditating Samples. *Assesment*, 15, 329-342.
- BISHOP, S.R. (2002). What do we really know about mindfulness-based stress reduction? *Psychosomatic medicine*, 64.
- KABAT-ZINN, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York: Delacourt.
- KABAT-ZINN, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. In *Clinical psychology, science and practice* 10 (2), 144-156.