

## ÅBENT NÆRVÆR OG KROPSLIG TILSTEDEVÆREN I MEDITATIONSBASERET TERAPI

Anders Thingmand

*I artiklen foretages en kritisk analyse af måden, hvorpå mindfulness-meditation forsøges integreret i medicin og psykologi i Mindfulness Baseret Stress Reduktion og Mindfulness Baseret Kognitiv Terapi. Særligt problematiseres påstanden om, at Mindfulness Baseret Kognitiv Terapi skulle udgøre en "synthese" af forståelsen af kroppen og sindet i kognitiv terapi og buddhistisk mindfulness, da en sådan reelt ikke eksisterer på nuværende tidspunkt. Som eksempel påpeges det, at man uden nogen systematisk teoretisk redegørelse for kropsforståelsen i buddhistisk mindfulness overtager et begreb om "hjertet" som centrum for sympati og medfølelse. På baggrund af denne kritik argumenteres for, at en kvalificeret og nuanceret forståelse af mindfulness-praksis kræver en fænomenologisk forståelse af vores kropslige måde at være til stede i verden på, og det konkluderes i forlængelse heraf, at næste generation af mindfulnessbaseret terapi bør være baseret på en art fænomenologisk kognitionsvidenskab/psykologi.*

### Indledning

Mens buddhisme tidligere primært er blevet studeret videnskabeligt inden for fag som religionsvidenskab og asiatiske kulturstudier, er buddhistisk tænkning og praksis i de senere år også kommet på dagsordenen inden for medicin og psykologi (Beck, 2005; Kabat-Zinn, 2005). En væsentlig del af baggrunden for denne udvikling er den succes, Jon Kabat-Zinns *Mindfulness baseret stress reduktion* (MBSR) og Williams, Teasdale & Segals *Mindfulness baseret kognitiv terapi* (MBKT) har haft samt den tværkulturelle dialog og forskning, der har fundet sted i forbindelse med *Mind and Life Institute*, stiftet af den fænomenologisk orienterede kognitionsforsker Francisco Varela og Tenzin Gyatso, Tibets 14. Dalai Lama m.fl.

---

Anders Thingmand ([www.andersthingmand.dk](http://www.andersthingmand.dk)) cand.psych. og uddannet i anvendelse af meditation i psykoterapi ved Vedfelt Institutet ([www.vedfelt.dk](http://www.vedfelt.dk)). Har i en årrække arbejdet med fænomenologi som en tilgang til at forstå terapeutisk praksis.

Vi står dermed nu over for den udfordring, det er, at udvikle en kvalificeret forståelse af forholdet mellem terapi og meditation samt af forholdet mellem psykologi og buddhistisk tænkning og praksis generelt.

I nærværende artikel vil jeg i forlængelse heraf argumentere for, at mindfulnessbaseret terapi bedst kan forstås med udgangspunkt i en fænomenologisk forståelse af kropslig tilstedeværen. Fordelen eller nødvendigheden af en sådan demonstreres gennem en kritisk analyse af den teoretiske inkonsistens, der præger pionerprogrammerne MBSR og MBKT, særligt i forhold til deres kropsforståelse.

Artiklen er struktureret som følgende: Først indkredses en overordnet forståelse af mindfulness ud fra den tese, at mindfulness på dansk bedst forstås som *åbent nærvær*. I forlængelse heraf argumenteres der i afsnit to og tre for, at mindfulness i buddhistisk sammenhæng er forbundet med en art fænomenologisk lære, hvor sindet opfattes som en *åben helhed med centrum i hjertet af kroppen*, og at dette står i kontrast til en gængs kognitiv opfattelse af sindet som en *selvindelukket, hjerne-indkapslet enhed*. Herefter følger i afsnit fire en kritisk analyse af den ikke-fænomenologiske og for ensidigt naturvidenskabeligt orienterede tilgang til mindfulness, der anvendes i MBSR og MBKT. Som det redegøres for i afsnit fem, fører denne tilgang til teoretisk inkonsistens, ikke mindst i forhold til kropsforståelsen. Til sidst konkluderes det, at næste generation af meditationsbaseret terapi bør være baseret på en systematisk fænomenologisk forståelse for kropslig tilstedeværen og dermed på en fænomenologisk kognitionsvidenskab eller psykologi.

## 1. Hvad er mindfulness? *Bevidst nærvær* eller *åbent nærvær*?

De fleste kender den udbredte mindfulnessjargons definition af mindfulness som "at være til stede" eller "at være i nuet" samt Kabat-Zinns standarddefinition på mindfulness: "*Mindfulness means paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment, and non-judgementally*" (Kabat-Zinn citeret i Williams et al., 2007, p. 40). Mange vil også være bekendt med, at mindfulness er blevet oversat med "bevidst nærvær" (Williams et al., 2008). Men da intet af dette imidlertid fortæller os ret meget om, præcis hvilken måde at være til stede på, og hvilken form for meditationspraksis der er tale om, vil jeg i det følgende forsøge at indkredse en forståelse af mindfulness til brug i den videre diskussion. Udgangspunktet for analysen er Martin Heideggers tilstedeværensanalytik (Heidegger, 2007; Bestegui, 2006), fremstillingen af mindfulness hos Kabat-Zinn, Williams, Teasdale & Segal (Kabat-Zinn, 2005; Williams et al., 2007; Segal et al., 2002) samt engelsksproget litteratur om buddhistisk mindfulness (Trungpa, 1981; Gyatso, 1984; Jinpa, 2000; Hahn, 1996).

### 1.1. Mindfulness som noget mentalt-kognitivt vs. som helhedsorienteret, kropslig tilstedeværen

Lad mig starte analysen med et selvoplevet eksempel på forvirringen om, hvad mindfulness egentlig er: En psykologkollega havde været på kursus i MBKT, men mente ikke, det var relevant for hans arbejde: ”Folk med anoreksi har ikke brug for *mindfulness*,” erklærede han, mens han med hånden gestikulerede oppe ved hovedet. ”De har mere brug for at komme ned i deres krop.” Han havde tilsyneladende fået den opfattelse, at mindfulness er en kognitiv teknik, ”a way of using *the mind*,” forstået som noget mentalt-kognitivt ”oppe i hovedet.” Dette er forståeligt, eftersom mindfulness i tidligere udgaver af MBKT er blevet fremstillet som en kognitiv teknik til at ”decentrere” sig fra sine tanker og inden for en teoretisk ramme, hvor sindet opfattes som en mental-kognitiv enhed i hjernen (Teasdale et al., 1995), men det er ikke desto mindre en misforståelse. At det endvidere er en almindelig misforståelse, fremgår af, at Kabat-Zinn finder det nødvendigt at pointere følgende: ”... when you hear the word ”*mindfulness*” if you’re not in some sense automatically hearing the word ”*heartfulness*” you’re misunderstanding it” (Kabat-Zinn, 2009). Hvad denne reference til asiatiske, kardio-centriske opfattelser kan betyde, kommer jeg tilbage til. Først er det her vigtigt at slå fast, at mindfulness ikke handler om ”the mind”, som i den kartesianske mind/body-antropologiske forestilling om en ”tænkende ting” eller rettere om en mental-kognitiv enhed i hjernen (*res cogitans*) (Descartes, 1972; Bestegui, 2005). Dette gælder også i forbindelse med MBKT: Som Williams, Teasdale & Segal skriver, fandt de efterhånden ud af, at mindfulness ikke blot kunne forstås som en decentrering i forhold til tanker, men i bredere forstand som ”a new way of relating to experience” (Williams et al., 2007, p. 59), kultiveret gennem kropslig, meditativ praksis inkl. ”walking meditations”, ”kropsscanning”, yoga osv. (ibid.). Mindfulness handler altså på ingen måde blot om noget mentalt-kognitivt ”oppe i hovedet”, men derimod om, hvordan vi som kropslige væsner står i forhold til det erfarede som helhed, om helhedsorienteret kropslig tilstedeværen.

### 1.2. Mindfulness som *mindful attention* vs. som *mindfulness/awareness*

I modsætning til Kabat-Zinn, der ofte anvender begrebet *mindful attention* (Kabat-Zinn, 2004; 2005), bruger Varela betegnelsen *mindfulness/awareness* (Varela, 2000, Trungpa, 1981). Hvad vi ellers blot har kaldt mindfulness, deles i denne sprogbrug op i to aspekter: Den åbne væren (*awareness*) som sådan, samt den årvågne besindelse (mindfulness), der giver én evnen til at dvæle i denne åbne væren uden at blive revet væk af tanker og impulsiv handletrang.

Nødvendigheden af årvågen besindelse anskueliggøres i buddhistisk sammenhæng med følgende fortælling: Et barn står ved vejen i en landsby, da en mand på en hest kommer forbi i fuld galop. ”Hvor skal du dog hen i den fart?”, råber barnet. Hertil råber manden over skulderen: ”Det ved jeg ikke! Spørg hesten!” (Hahn, 1996). Manden er her besindelsesevnen, der på ubesindig vis ikke holder det levende sind ret i tømme med ret årvågen besindelse, hvorfor det løber, som det selv vil. I modsætning til begrebet opmærksomhed indbefatter begrebet besindelse det at holde igen eller at holde inde, hvorfor besindelse og visdom traditionelt har været forbundet.<sup>1</sup>

Ifølge buddhistisk opfattelse er en årvågen besindelse nødvendig, fordi vores levende sind er fuldt af rastløse impulser drevet af en bestandig tørst efter nye stimulanser (Hahn, 1996). ”Monkey mind” springer hele tiden efter nye bananer, som det siges populært (ibid.). Som enhver, der har erfaringer med meditation, ved, er det at forblive samlet om fx åndedrættet og blot dvæle i væren (”værensmodus”) uden at opmærksomheden springer væk, ikke så nemt. Som Heidegger skriver om vores iboende gerrighed efter nyt: ”I sin manglende dvælen søger nysgerrigheden efter den stadige mulighed for at kunne adspredde sig” (Heidegger, 2007, p. 201), nysgerrigheden søger hele tiden ”det nye for derfra på ny at kunne springe videre til noget nyt” (ibid.). I mindfulnessmeditation kan man derfor hurtigt komme til at opleve sig selv som et ”loppecirkus” af impulser til at bryde denne dvælende væren ved at gøre noget (”handlemodus”). Dette kan fx manifestere sig som en insisterende kløe. Her er det, at ens evne til årvågen besindelse kommer på prøve: Med årvågen besindelse besinder man sig på, (a) at det klør, (b) at dette afføder en impuls til at klø, (c) men i stedet for besindelsesløst at følge denne impulsive handletrang, besinder man sig og lader være (Chödrön, 2006). Ved at træne evnen til årvågent at lade være, opøves evnen til at dvæle i væren med et åbent nærvær, der tillader det, der er at være det, det er som det, det er (Heidegger, 1983; Chödrön, 2006). Dette åbne nærvær er ikke eksklusivt rettet mod noget bestemt, men derimod altrummende og helt åbent orienteret mod det hele.

### 1.3. Mindfulness *tidligt* defineret som en ”være i nuet” vs. som et *rummeligt, åbent nærvær (open, spacious awareness)*

Ovenstående taget i betragtning bliver det klart, at den tidlige definition som en ”væren i nuet” kun er den ene side af sagen. Mindfulness er også

1 Jf. den klassiske filosofiske dyd *sophrosyne*, besindelse eller selvbeherskelse, anskueliggjort af Platon ved analogien med at styre en hestetrukken vogn (Platon, 2010). Bemærk i øvrigt, at mens Heideggers ”Besinnung” er oversat til engelsk som ”Mindfulness” (Heidegger, 2006), så er Kabat-Zinns ”Coming to our senses” oversat til tysk som ”Zur Besinnung kommen” (Kabat-Zinn, 2008).

rummelighed. Kabat-Zinn skriver i denne sammenhæng om “*a vast and spacious awareness of both heart and mind*” (Kabat-Zinn, 2005, p. 10), om “*subjectless, objectless, non-dual awareness*” (ibid., p. 169) og om “*resting in the very nature of your being, in what is sometimes called the natural state, original mind, pure awareness, no mind, or simply emptiness*” (ibid., p. 65) og anvender de traditionelle sammenligninger med et tomt spejl, hvis indholdsløse klarhed altid allerede er der, uanset hvilke spejlinger der kommer og går, og med en tom himmel, der er uberørt af skyerne, der dannes og ophæves (Kabat-Zinn, 2005).

#### **1.4. Mindfulness som mental-kognitiv opmærksomhedsteknik vs. som “*heartfulness*” og *compassionate awareness***

“*Mindfulness could also be described as “heartfulness” because it is really about compassionate awareness*” (Williams et al., 2007, p. 5), erklærer Kabat-Zinn, Williams, Teasdale & Segal i en nyere udgivelse, hvilket i den danske udgave bliver til, at mindfulness i virkeligheden handler om at have “hjertet med” (Williams et al., 2008, p. 5). Mindfulness som en måde at være til stede på defineres altså her som karakteriseret af hjertelig sympati og medfølelse.

#### **1.5. Mindfulness som *bevidst nærvær* vs. som et *helende, åbent nærvær***

Med ovenstående punkter in mente vil jeg mene, at man kan argumentere for, at *helende, åbent nærvær* eller bare *åbent nærvær* vil være et mere passende og sigende begreb for mindfulness end det tidligere foreslåede *bevidst nærvær*. *Helende, åbent nærvær* udpeger i modsætning til *bevidst nærvær*, at der er tale om at holde sig åben på en helende og nærværende vis, således at alle aspekter af ens erfaring og væsen, der ellers kunne have været ekskluderet eller ignoreret, gives tilladelse til at være (Kabat-Zinn, 2005). Endvidere kan *bevidst nærvær* i lighed med *mindfulness* nemt blive misforstået ud fra en for snæver mental-kognitiv forestilling om *bevidsthed*.

Efter denne indkredsning af hvordan vi nærmere bestemt kan forstå, hvad mindfulness er og ikke er, vil jeg i det følgende afsnit gå videre til en nærmere redegørelse for, hvorfor mindfulness som åbent nærvær er inkompatibel med den gængse kartesianske forestilling om sindet som en hjerneindkapslet, selv-indelukket enhed.

## 2. Hvorfor mindfulness (åbent nærvær) ikke kan forstås ud fra en kartesiansk forestilling om sindet som en selv-indelukket enhed

Af Kabat-Zinns fremstilling af mindfulnessmeditation fremgår det tydeligt, at han mener, at vores *“awkward and artificial way of speaking that bizarrely splits [mind and body] from each other”* (Kabat-Zinn, 2005, p. 7) er problematisk, og at den gør det vanskeligt at forstå mindfulness korrekt:

*“We are a culture of nouns. We turn things into things, and we do the same with non-things, like whirlpools and awareness, and who we are”* (ibid., p. 175), skriver han og spørger sin læser om følgende: *“Have you noticed how easily we can get caught up in thinking of ourselves as players on an inert stage, as if the world were only “out there” and not also “in here”?”* (ibid., p. 3). Denne tingsliggørende og verdensfordoblende tænkning, som Kabat-Zinn her påpeger, at vi er tilbøjelige til at forstå os selv ud fra, er det, jeg her betegner *kartesiansk mind/body-antropologi*. I René Descartes’ definition af menneskets væsen eksisterer vi som en indvendig, mental-kognitiv “ting” (*res cogitans*), der sidder midt inde i sit eget hjerneindkapslede domæne, inde i en udvendig, rent fysisk kropsting, i en rent fysisk “ydre verden” (*res extensa*) (Descartes, 1972; Bestegui, 2005). Trods den store mængde litteratur, der i den ene eller anden forstand har som projekt at “gøre op med Descartes,” tages de grundlæggende træk ved den kartesianske mind/body-antropologi ifølge Varela stadig for givet: *“The natural attitude of the scientist and the public today is to see the mind as a distinct, brain-encased self”* (Varela, 2000, p. 87). Men som ikke blot moderne fænomenologi, men også moderne buddhisme gør opmærksom på, er den kartesianske mind/body-antropologis forestilling om sindet som en indvendig ting en misvisende tolkning af menneskets væsen. Dalai Lamas oversætter, Thupten Jinpa, skriver fx: *“Buddhism questions to any attempts to describe the nature of mind in terms of the language of objects and things”* (Jinpa, 2000, p. 20). Modsat dette opfattes sindet if. Jinpa i buddhistisk tænkning som *“... a mere absence, no-thing, open and fluid in its spontaneity.”* (ibid., p. 17). Om de vestlige forestillinger om sindet, som han bl.a. konfronteres med i forbindelse med Mind and Life-dialogerne, konkluderer han følgende:

*“This represents an important contrast from the way mind is conceived in Western thought, at least in its classical forms ... [and] calls into question many of the assumptions underlying spatial metaphors which appear to permeate the concepts of mind in many areas of contemporary Western thought.”* (ibid., p. 20).

Ligesom Jinpa fremhæver, at sindet i buddhismen ikke forstås som en rummeligt afgrænset, selv-indelukket enhed, men derimod som en dynamisk åbenhed, så fremhæver han også, at sindet heller ikke forstås som noget eksklusivt mentalt-kognitivt:

“The Sanskrit word *citta* or the Tibetan equivalent *sem*, which is routinely translated as “mind”, has a broader connotation. It embraces both the cognitive and the affective aspects. In fact, there is a case to be made for suggesting that *citta* is translated as “mind/heart!” (ibid., p. 21).

Som det fremgår her, opfattes det i buddhistisk sammenhæng på ingen måde som en selvfølge, at sindet ”sidder i hjernen”. Lige så selvfølgelig som vi, if. Varela antager, at sindet er *i hovedet* eller *i kroppen*, lige så selvfølgelig er præmissen i buddhistisk tænkning og praksis, at kroppen modvendt er *i sindet*. Buddhismen deler altså ikke den moderne vestlige forestilling om, at sindets centrum skulle befinde sig i hovedet eller hjernen. Tværtimod opfattes det som logisk, at ”hjertet”, og ikke hjernen er sindets centrum. Den lære om sindet, der anvendes i forbindelse med mindfulness-baseret terapi, er m.a.o. *kardio-centrisk*, modsat den i psykologisk forstand hjerteløse kartesiske mind/body-antropologi. Det er dog her vigtigt at holde sig for øje, at der ikke er tale om hjertet som fysisk organ: ”*Heart means the centre of the chest just in front of the spine*” (Gyatso, 1984, p. 43). Der er derimod tale om et lokaliserende begreb som ”i hjertet *af* byen,” der henviser til hjertet *af* kroppen som centrum af et erfaringsmæssigt hele, ikke til hjertet *i* kroppen, det blodpumpende organ i organismen. Det, der lokaliseres her, er snarere lig det, vi på dansk kalder ”hjertekulen”, et inderste udgangspunkt for forskellige former for følelsesmæssig erfaring som fx hjerteskærende medlidenhed. I buddhistisk opfattelse er det herfra, at den åbenhjertelige, elskværdige *sympati* (*metta/loving kindness*), den glædesfyldte *sympati* (*mudita/joyful sympathy*) og den medfølelse *sympati* (*karuna/compassion*) udgår (Hahn, 1996). Begrebet om hjertelig tilstedeværen, hjertelig *sympati* eller hjertelig føling er således en integreret del af buddhistisk etik, kropsforståelse og meditation.

Problemet i forhold til MBSR og MBKT er selvsagt, at moderne medicin og kognitiv terapi intet begreb har om hjertet *af* kroppen som et centrum for en følelsesmæssig åben-sig-op/lukken-sig-af for kontakt med omgivelserne, men kun om hjertet *i* kroppen, det blodpumpende, fysiske organ.

### **3. Hvordan fænomenologien kan anvendes til at forstå buddhismens opfattelse af sindet som en åben helhed med centrum i hjertet af kroppen**

Selvom buddhismens opfattelse af sindet som en altomfattende helhed med centrum i hjertet kan virke fremmedartet, kan den ikke uden videre afvises som ”videnskabelig” ud fra den antagelse, at det allerede for lang tid siden er ”videnskabeligt bevist”, at sindet ”sidder i hjernen”. Som Varela, men også Kabat-Zinn, skriver, så kan den buddhistiske lære om sindet bedst forstås som “*a coherent phenomenological description of the nature of mind*”

(Kabat-Zinn, 2003, p. 147). Det handler m.a.o. ikke om sindets "neurale basis" eller om "bagvedliggende" kognitive "mekanismer", men om sagen selv: Erfaringen af sindsrættig, kropslig tilstedeværen i meditativ praksis. Ifølge Varelas lignende fænomenologiske forståelse er kroppen endvidere ganske rigtigt i sindet og ikke omvendt, da sindet som omverdensmæssigt indlejret (embedded) indbefatter kroppen. Denne opfattelse er bl.a. skitseret i *"The Embodied Mind. Cognitive Science and Human Experience"*, hvor Varela, Thompson & Rosch første gang fremsætter deres program for en fænomenologisk kognitionsvidenskab baseret på en sammentænkning af fænomenologi, kognitionsforskning og buddhistisk mindfulness/awareness (Varela et al., 1991), en udgivelse der på afgørende vis var med til at reaktualisere Merleau-Pontys fænomenologiske forståelse af kropslig tilstedeværen og hans forsøg på at bringe fænomenologi og empirisk psykologi i dialog (Merleau-Ponty, 1994, 2002). I Varelas forståelse er en sådan dialog mellem fænomenologi og kognitionsvidenskab nødvendig for, at man herfra overhovedet kan begynde at gå i dialog med buddhistisk mindfulness på kvalificeret vis (Varela, 2000). Dette gælder både metodisk og i forhold til at opnå en forståelse af sindet som omverdensmæssig indlejret (embedded) og kropslig (embodied) (ibid.). Som Merleau-Ponty skriver: *"The world is wholly inside me and I am wholly outside myself"* (Merleau-Ponty, 2002, p. 407). Sagt m.a.o.: Den kartesianske mind/body-antropologiske opfattelse af sindet som en indvendig enhed i sit eget selvindkapslede domæne og med en udvendig, ren fysisk krop i en ydre verden "udenfor", er fænomenologisk set fejlagtig. Ifølge Merleau-Ponty og Heidegger udgør krop og omverden i stedet poler i ét samlet, sindsrættigt hele, uden nogen kunstig verdensfordobling (indre/ydre) (Merleau-Ponty, 2002; Bestegui, 2006). Den buddhistiske opfattelse af, at kroppen befinder sig i sindet og ikke omvendt, er derfor, set ud fra moderne fænomenologisk tænkning, korrekt. Ligeledes er det fra et fænomenologisk synspunkt også forventeligt, at man i forbindelse med buddhistisk mindfulness har udviklet en kropsforståelse, der ikke svarer til naturvidenskabens udlægning af kroppen som en rent fysisk organisme:

"As far as the body is concerned, even the body of another, we must learn to distinguish it from the objective body as set forth in works on physiology. This is not the body which is able to be inhabited by consciousness ... It is simply a question of recognizing that the body, as a chemical structure or agglomeration of tissues, is formed, by a process of impoverishment, from a primordial phenomenon of the body-for-us, the body of human experience" (Merleau-Ponty, 2002, p. 409).

Kroppen som naturvidenskabelig genstand, en objektiv kropsting, er, som det fremgår, noget væsentlig andet end erfaringen af kroppen som et relationelt udgangspunkt for kropslig tilstedeværen: *"The body is not only a thing, but also a relation to an Umwelt"* (Merleau-Ponty, 1994, p. 209). Denne



gensidigt definerende, levende relation mellem krop og omverden beskriver Merleau-Ponty således: "*Our own body is in the world as the heart is in the organism: it keeps the visible spectacle constantly alive, it breathes life into it and sustains it inwardly, and with it forms a system*" (Merleau-Ponty, 2002, p. 235). Som hjertet som fysisk organ er en central del af et mere omfattende fysisk hele, er den fænomenale krop ligeledes en del og centrum af det fænomenale felt/tilstedeværen som helhed (ibid.). At man i buddhismen og i vores almindelige omgangssprog har et dobbelttydigt hjertebegreb, hvor "hjertet" både kan referere til et centralt fysisk organ i den fysiske organisme samt til en central menneskelig måde at stå i forhold til omverdenen på, må fra et fænomenologisk synspunkt siges at være forventeligt. Dette afspejler netop kropserfaringens dobbelttydighed, og at den åben-sig-op imod og lukken-sig-af for verden er givet qua den levende relation mellem krop og omverden.

Ligesom kroppen som fysisk organisme og som udgangspunkt for kropslig tilstedeværen er to væsensforskellige fænomener, så er hjertet som blodpumpende organ og som centrum for en følelsesmæssig åben-op/lukken-af det også. Både det fysiologiske og det psykologiske hjertebegreb kan således fænomenologisk forstås som to begreber, der begge, på hver deres måde, henviser til noget, der reelt findes i brystet. En ensidigt naturvidenskabelig kropsforståelse derimod, gør det vanskeligt at begribe det meningsfulde i hjertebegrebets dobbelttydighed.

#### **4. En "science of mind" der har "hjertet med"? Problemet ved en ensidigt naturvidenskabeligt orienteret tilgang til mindfulness**

En kombination af traditionel kognitiv teori, der i forlængelse af kartesiansk mind/body-antropologi opfatter sindet som "*body-bound and brain encased*" (Varela, 2000, p. 85) og buddhistisk mindfulness, der, som vi har set, er grundlæggende fremmed over for ideen om sindet som en indvendig mental-kognitiv enhed, ville ifølge Varelas opfattelse være "*simply a contradiction, or at the very least a tension*" (ibid., p. 86). I det følgende vil jeg fremhæve nogle eksempler på sådanne modsigelser og spændinger, som de findes i Kabat-Zinns og Williams, Teasdale & Segals forsøg på at bringe mindfulness ind i medicin og kognitiv terapi uden brug af fænomenologisk teori.

På trods af at Kabat-Zinn, som nævnt, erklærer sig principielt enig i, at buddhistisk mindfulness er baseret på en art fænomenologi, er hans pragmatisk og klinisk orienterede tilgang til mindfulness i praksis væsensforskellig fra Varelas fænomenologiske og grundforskningsorienterede tilgang. Den vision, der motiverer Kabat-Zinn til at beskæftige sig med mindfulness, er af klinisk art:

“Picture this: Medical patients meditating and doing yoga in hospitals and medical centres around the country and around the world at the urging of their doctors. Sometimes it is even the doctors who are doing the teaching. Sometimes, doctors are taking the program and meditating shoulder to shoulder alongside patients” (Kabat-Zinn, 2005, p. 32).

For at forsøge at realisere denne vision har Kabat-Zinn med egne ord med sit arbejde skabt “... *a glide path into meditation, that would be so commonsensical and accessible ... that regular mainstream Americans would take to meditation*” (Kabat-Zinn, 2009). Hans projekt er m.a.o. primært at få meditation ud af subkulturene og ind i klinisk videnskab og derfra ind i samfundet som helhed. Hertil anvender han en letforståelig og naturvidenskabeligt orienteret formidlingsstrategi baseret på allerede veletablerede begreber som *stress* og *attention*:

Science is a particular way of understanding the world that allows some people to approach what they would otherwise shun, and so can be used as a skilful means for opening people’s minds. By bringing science together with meditation, we’re beginning to find new ways, in language people can understand, to show the benefits of training oneself to become intimate with the workings of one’s own mind in a way that generates greater insight and clarity. (Kabat-Zinn, 2009).

I forlængelse af denne tilgang skriver Kabat-Zinn, tilsyneladende med en implicit reference til Varelas projekt:

”No need to make things complicated where ... meditation or mindfulness are concerned. Meditation is not aimed at developing a *fine philosophy of life or mind*. It is not about thinking at all. It is about keeping things simple.” (Kabat-Zinn, 2005, p. 40, min kursivering).

Modsat Varela, hvis tilgang til buddhistisk mindfulness var et forsøg på at skabe en ny teoretisk ramme for kognitionsvidenskab, er Kabat-Zinns, Williams, Teasdale & Segals tilgang til buddhistisk mindfulness i højere grad et forsøg på at skabe nye former for meditationsbaseret terapeutisk praksis ved at tilpasse mindfulness til de allerede eksisterende rammer og diskurser inden for deres respektive fagområder. Derved har de gjort et stykke pionerarbejde, men faren er på den anden side, at denne tilpasning kommer til at foregå efter devisen ”hug en hæl, og klip en tå”.

Et eksempel på dette er en af de første artikler, hvor Williams, Teasdale & Segal præsenterer *Attentional (mindfulness) Control Training* for deres kollegaer i et videnskabeligt tidsskrift (Teasdale, 1995). Her anskuelliggøres mindfulness ved en sammenligning med bilkørsel ved begreberne ”mindful driving” og ”mindless driving”, og mindfulness udlægges som et ”mentalt

gearskifte”, som får en hypotetisk central motor (*central engine*) i hjernens hypotetiske indre informationsprocesseringsmaskiner til at foretage et skift til ”a mode of mind”, der er mere sansebaseret og mindre tankebaseret. Logikken synes at være, at jo mere man beskriver mindfulness med henvisning til teknik, jo større er chancen for, at det vil blive opfattet som videnskabeligt. Denne verden af kognitive maskinmetaforer ligger dog fjern fra sproget i buddhistisk mindfulness.

Hos Kabat-Zinn kan fremhæves følgende lignende eksempel på denne stil eller strategi: “*You might think of the Buddha as a genius of his age, a great scientist, at least as towering a figure as Darwin or Einstein, who ... had no instruments other than his own mind*” (Kabat-Zinn, 2005, p. 25). Når den historiske Buddha kunne gøre sine vigtige opdagelser, var det, i Kabat-Zinns fremstilling, således fordi han gennem meditation finindstillede sit forskningsinstrument (sit sind) på samme måde som ”*laboratory scientists*” (ibid.) finindstiller ”*giant optical or radio telescopes, electron microscopes or positron-emission tomography (PET) scanners*” (ibid.).

Denne måde at påkalde sig naturvidenskabelig forskning og tekniske apparater fortæller os mere om, hvad der skal til for at legitimere og popularisere noget i vores kultur, end den fortæller os noget væsentligt om buddhistisk tænkning og praksis.

I Kabat-Zinns, Williams, Teasdale & Segals tilgang til mindfulness er der således en udpræget tendens til, at aspekter af buddhistisk tænkning og praksis, der opfattes som ubelejligt fremmedartede eller ”uvidenskabelige”, forties, mens man på den anden side gør sig umage for at fremstille buddhisme som en *science of mind*, som (natur)videnskab (Kabat-Zinn, 2005; Shapiro, 2006). Dette virker som en formidlingsstrategi, men tilslører samtidig væsentlige forskelle.

I de to sidste afsnit vil jeg vise, hvordan tilgange i MBSR og MBKT fører til teoretisk inkonsistens i forhold til de anvendte begreber om sindet og kroppen.

## **5. Hvordan den manglende fænomenologiske forståelse af kropslig tilstedeværen fører til teoretisk inkonsistens i MBSR og MBKT**

På trods af at Varela som nævnt erklærer en syntese af en traditionel, ikke-fænomenologisk kognitionsvidenskab og mindfulness for en selvmodsigende umulighed, hævder Kabat-Zinn, Williams, Teasdale & Segal, at kombinationen af buddhistisk inspireret mindfulness og kognitiv teori i MBKT udgør en ”*novel, yet potent synthesis of these different ways of knowing the mind and the body*” (Williams et al., 2007, p. 2).

Hvis der reelt var skabt en ”potent syntese” af disse to tilgange, kunne man, det tidligere nævnte taget i betragtning, forvente, at der ville være en

diskussion af forholdet mellem de computationelle modeller som Williams, Teasdale & Segal anvender og en art fænomenologisk lære om sindet, som mindfulness som nævnt traditionelt er baseret på. En redegørelse af denne art vil man lede forgæves efter i den centrale litteratur om MBKT (Williams et al., 2007, 2008; Teasdale, 1995). Samtidig ville man kunne forvente en diskussion af, hvordan man har formået at skabe en syntese af en opfattelse af sindet som en åben helhed med centrum i hjertet af kroppen med en teori om sindet som en selvindkapslet, mentalt-kognitiv enhed i hjernen. Heller ikke dette har jeg kunnet finde nogen diskussion af.

Dertil ville det, eftersom Kabat-Zinn, Williams, Teasdale & Segal kalder mindfulness for "heartfulness", være på sin plads, at man i forbindelse med denne "syntese" havde en diskussion af, hvad dette hjertebegreb betyder, og hvordan det står i forhold til på den ene side buddhismens begreb om hjertet af kroppen som centrum for hjertelig sympati og medfølelse, og på den anden side den gængse medicinske og psykologiske opfattelse af, at man i videnskabelig forstand kun meningsfuldt kan tale om hjertet som det blodpumpende, fysiske organ. Dette er heller ikke at finde.

I stedet synes denne "syntese" at være baseret på Kabat-Zinns definition af mindfulness som både "art" and "science" (Kabat-Zinn, 2000; Shapiro, 2006). Denne definition er baseret på et ræsonnement af følgende art: (A) Meditation er ligesom fx kunstsøjtølb en færdighed, som det er en kunst at mestre. (B) Derfor er mindfulness både en videnskab og en kunst. (C) Ergo er det passende og legitimt at italesætte mindfulness ved en kombination af videnskabelige begreber og "*that language of heart and mind we call poetry*" (Kabat-Zinn, 2005, p. 197). Denne definition har den fordel, at den gør det muligt at løbe let hen over, at de praksisformer, man overtager fra buddhismen, er baseret på kropsforståelser, der er væsensforskellige fra kropsforståelsen i moderne naturvidenskab. Når de videnskabelige begreber ikke slår til, "løser" Kabat-Zinn & Co det ved at slå over i et "metaforisk" og "poetisk" sprog (Williams et al., 2007). Tilsyneladende er dette baggrunden for, at vores "videnskabelige" uforståenhed over for begrebet om hjertet som et centrum for sympati og medfølelse ikke bliver nogen reel hindring for påstanden om, at der er skabt en "potent syntese" mellem kognitiv teori og en tradition, hvor et sådant psykologisk og følelsesmæssigt hjertebegreb er helt centralt (Hahn, 1996; Kornfield, 1993). Vi ved jo alligevel godt, hvad der menes ud fra almindeligt ikke-naturvidenskabeligt sprog, der fx kan have baggrund i kristen, kardio-centrisk menneskeforståelse (Gyatso, 1996; Høystad, 2008).

Problemet eller udfordringen i denne sammenhæng er som nævnt, at der ikke er et 1:1-forhold mellem, hvordan kroppen fremtræder, når den gøres til genstand for anatomisk kortlægning o.l., og vores erfaring af vores eget kropslige væsen som udgangspunkt for det at være til stede i verden.

Kabat-Zinns sammenligning af meditatativ udforskning og naturvidenskabelig forskning med mikroskoper og scannere osv. er derfor misvisende,

da den slører forskellen mellem fænomenologi og naturvidenskab. Denne forskel kan fx illustreres med ”kropsscanningsøvelsen”, hvor man med helende, åbent nærvær ”scanner” sig selv igennem kropsdel for kropsdel. Kabat-Zinn har givetvis valgt betegnelsen ”kropsscanning” for at tilpasse mindfulness til en naturvidenskabelig og teknisk diskurs, men i hans redegørelse for, hvad man typisk vil erfare i denne øvelse, fremtræder der dog aspekter af kroppen, som ikke fremtræder på normale hospitalsscannere, uanset hvor højteknologiske de end måtte være:

Along the way, we might tune in to some of the remarkable anatomical structures, biological functions, and the more *poetic, metaphorical, and emotional dimensions* of the various regions of the body and *each region's* particular individual *history and potential*.  
(Kabat-Zinn, 2005, p. 251, min kursivering).

I stedet for at tale om kroppens fænomenologiske eller psykologiske dimensioner, anvender Kabat-Zinn metaforisk common sense, når han skal redegøre for de erfaringsmæssige og kropslige aspekter af de anvendte meditative praksisformer. Hver region af kroppen har et særlig poetisk, metaforisk og emotionelt potentiale og historie, skriver han. Brystregionen beskrives fx som:

“... the location of the *metaphorical as well as the physical heart* (we speak, for instance, of being light hearted, heavyhearted, hard-hearted, broken-hearted, warmhearted, glad-hearted, and of “getting things of our chest)” (Kabat-Zinn, 2005, p. 251, min kursivering).

Tilsyneladende finder Kabat-Zinn ikke, at der eksisterer passende psykologiske begreber om, hvad vi egentlig mærker, når vi mærker ind i os selv kropsdel for kropsdel. Uden for de videnskabelige fagsprog, i vores almindelige omgangssprog, som vi bruger, når vi ikke taler og tænker videnskabeligt, findes der derimod en stor mængde anvendelige begreber. Som Husserl skriver med henvisning til den, på hans tid, nye ensidigt naturvidenskabeligt orienterede psykolog: ”... *Han har habituelle skyklapper. Som forsker ser han kun natur, men som person lever han som alle andre*” (Fra tysk: Husserl, 1952, p.78).

Når Kabat-Zinn, Williams, Teasdale & Segal trods den påståede ”syntese” helt undlader at forholde sig eksplicit til buddhismens opfattelse af sindet og kroppen, er der en bestemt idehistorisk baggrund for dette. Som Varela påpeger det, er den kartesianske mind/body-antropologis opfattelse af sindet som en hjerne-indkapslet, indvendig enhed og den manglende forståelse af kroppen og omverdens sinds mæssige aspekter to sider af samme sag:

”It has been a constant in cognitive and brain science to simply assume as obvious that a mind belongs inside a brain, and hence that the other’s mind is impenetrable and opaque. Any violation of this spatial separation is taken as invoking some kind of hocus-pocus psychic energy which is to be avoided.“  
(Varela, 2000, p. 79).

Forstået ud fra den kartesianske verdensfordobling kan processer, der finder sted i kroppen eller rummet omkring os i den såkaldte ”ydre verden” (res extensa) per definition ikke være sindsmæssige/psykiske processer (res cogitans). Disse opfattes som indvendige. Alt, der findes i det, man forstår som ”den ydre, fysiske verden”, forstås derfor som stof eller energiladede bølger, begge dele noget principielt målbart. Dette medfører, som Varela antyder, at buddhismen og andre asiatiske traditioner, hvor sindet ikke opfattes som indvendigt, i lighed med stemningsmæssige fænomener som fx stemningsfulde atmosfærer og det at ”komme på bølgelængde” med hinanden, ud fra en vitalistisk energi-jargon fremstilles som værende baseret på nogle uforklarlige ”energier”, som naturvidenskaben endnu ikke har fundet det rette apparat til at måle.

Kabat-Zinn og Williams, Teasdale & Segal undgår systematisk denne energi-jargon og undgår dermed at blive diskrediteret som uvidenskabelige vitalister. Men de kan på den anden side set ikke tilbyde en redegørelse for det faktum, at de meditative praksisformer, som anvendes i MBSR og MBKT, er baseret på kropsforståelser, der ikke er naturvidenskabelige. I stedet forties problemet blot på det teoretiske niveau, mens de i praksis anvender en italesættelse af de anvendte asiatiske praksisformer, der er så tilpas metaforisk og vag, at der tilsyneladende ikke er nogen, der protesterer.

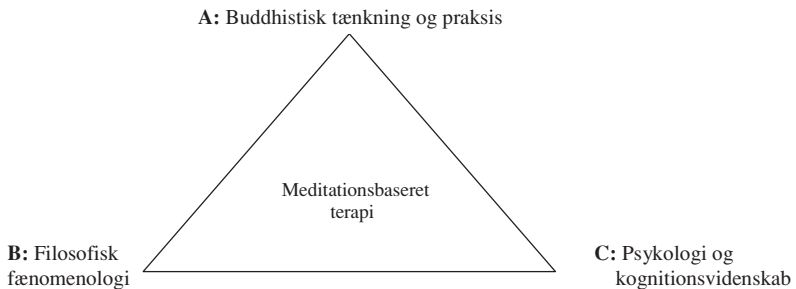
## **6. Konklusion. Mod en fænomenologisk forståelse af kropslig tilstedeværen i næste generation af meditationsbaseret terapi**

I artiklen har jeg undersøgt, hvad der på længere sigt vil kunne udgøre en kvalificeret tilgang til mindfulnessbaseret terapi. Undervejs er Varelas fænomenologiske og grundforskningsorienterede tilgang og på den anden side Kabat-Zinns, Williams, Teasdale & Segals mere klinisk orienterede og mere ensidigt naturvidenskabeligt orienterede tilgang blevet præsenteret, analyseret og diskuteret. På baggrund af dette kan vi nu konkludere, at uden en systematisk fænomenologisk teori forbliver den påståede syntese af kognitiv teori og terapi og buddhistisk mindfulness reelt set en sammenblanding af videnskabelige teorier, der ikke kan redegøre for, hvad der erfares i praksis, og løse metaforiske henvisninger til ”hvad vi plejer at sige,” når vi ikke taler videnskab. Kritikken, som jeg her fremfører, går ikke på,

om Kabat-Zinn, Williams, Teasdale & Segal har lavet god videnskab, set ud fra de videnskabelige traditioner, de befinder sig inden for. Mit spørgsmål er blot, om man har valgt den rette form for videnskab, når videnskabeligheden tilsyneladende hører op, der hvor buddhistisk tænkning og praksis starter: Ved sagen selv, erfaringen af fænomenerne, ikke ved bagvedliggende hjernemekanismer, blodtryksmålinger, hjernescanninger e.l. At slå over i metaforer, når det kommer til det erfaringsmæssige, i stedet for at anvende en art systematisk fænomenologisk psykologi, er helt at opgive videnskabeligheden i forhold til at forstå, hvad fx klienterne i MBSR og MBKT rent faktisk erfarer gennem den meditative praksis.

Det vil derfor, efter min vurdering, være både nødvendigt og fordelagtigt at arbejde hen imod, at næste generation af mindfulnessbaseret terapi, i forlængelse af Varela, bliver funderet i en fænomenologisk kognitionsvidenskab/psykologi.

**Mulig tilgang til næste generation af mindfulnessbaseret terapi i forlængelse af Varela, Thompson & Rosch:**



Omvendt kunne det også være fordelagtigt og frugtbart for filosofisk fænomenologi, hvis man herfra i højere grad får øje på, at meditationsbaseret terapi udgør en fordelagtig mulighed for at bringe fænomenologien ud af filosofiens studerekammer. Dette var eksempelvis Heideggers ønske i forbindelse med de såkaldte Zollikoner Seminarer, som han sammen med Medard Boss holdt for læger, psykiatere og psykologer. På dette tidspunkt, hvor psykoterapi var stort set synonym med samtalerapi i traditionen efter Freud, var det meget vanskeligt for de tilstedeværende at forstå, hvorfor Heidegger i sin præsentation af sin tilstedeværensanalytik som det allerførste startede med at erklære følgende:

I et tilstedeværensanalytisk perspektiv ville det mest gunstige være, at alle genstandsgørende kapsel-forestillinger om en psyke, et subjekt, en person, et jeg, en bevidsthed, der til dato er hyppige i psykologi og

psykopatologi, svandt væk til fordel for en helt anden forholdemåde. Grundforfatningen af menneskelig eksistens, som det gælder om at se på ny, skal her betegnes *tilstede-væren* eller *i-verden-væren* (fra tysk: Heidegger, 1987, p. 3).

Man må forestille sig, at en væsentlig del af baggrunden for de tilstedeværendes vanskeligheder ved at forstå Heideggers analyse af, hvad det vil sige at være til stede, var, at mange var vant til at tænke psykologisk teori ud fra Freuds hypotetiske, psykiske forestillings-apparat. På samme måde er vi i dag vant til kognitivismens forestilling om hypotetiske indre mekanismer i et indre informationsprocesserings-apparat. Fænomenologisk set er begge problematiske, fordi de reproducerer den kartesianske mind/body-antropologiske ide om menneske-maskinen og sindet som en indvendig enhed i hjernen og derfor ikke kan lære os ret meget om, hvordan vi erfarer det at være til stede i verden, med hinanden. Nu hvor mindfulnessbaseret terapi sætter det at være til stede i fokus, synes Heideggers forsøg på at lære de tilstedeværende læger, psykiatere og psykologer at se, mærke og forstå måden, vi er til stede på, at have fået en ny aktualitet og en ny mulighed for at blive forstået i praksis.

## LITTERATUR

- BESTEGUI, M. 2005. *The New Heidegger*. London/New York. Continuum
- BECK, A. T. 2005. *Buddhism and Cognitive Therapy*. Online: [www.beckinstitute.org](http://www.beckinstitute.org).
- CHÖDRON, PEMA. 2006. *Getting Unstuck. Breaking your Habitual Patterns and Encountering naked Reality* (cd.). Boulder. Soundstrue.
- DESCARTES, RENÉ. 1972. *Treatise of man*. Cambridge, Massachusetts. Harvard University Press.
- FOWLER, C. F. 1998. *Descartes on the Human Soul: Philosophy and the Demands of Christian Doctrine*. New York. Springer.
- GYATSO, G. K. 1984. *Buddhism in the Tibetan Tradition*. London. Arkana.
- GYATSO, T. (Dalai Lama XIV). 1996. *The Good Heart. A Buddhist Perspective on the Teachings of Jesus*. Massachusetts. Wisdom Publications.
- HANH, T. H. 1996. *The Heart of the Buddha's Teaching*. New York. Broadway Books
- HEIDEGGER, M. 1983. *Zur Erörterung der Gelassenheit. Aus einem Feldweggespräch über das Denken*. I: *Aus der Erfahrung des Denkens*. Frankfurt am Main. Vittorio Klostermann.
- HEIDEGGER, M. 1987. *Zollikonere Seminare*. Frankfurt am Main. Vittorio Klostermann.
- HEIDEGGER, M. 1994. *Hvad er metafysik?* Frederiksberg. Det lille Forlag.
- HEIDEGGER, M. 2006. *Mindfulness (Besinnung)*. New York. Continuum.
- HEIDEGGER, M. 2007. *Væren og Tid*. Århus. Klim.
- HUSSERL, E. 1952. *Ideen zu einer reinen Phänomenologie ind phänomenologischen Philosophie. Zweites Buch. Phänomenologische Untersuchungen zur Konstitution*. Haag. Martinus Nihoff.
- HØYSTAD, O. M. 2008. *Hjertets kulturhistorie – fra Gilgamesh til Grundtvig*. Tiderne skifter.



- JINPA, T. 2000. The Foundations of a Buddhist Psychology of Awakening. I: Watson, G., Batchelor, S & Claxton, G. (ed.) 2000 *The Psychology of Awakening. Buddhism, Science and our day to day lives.* (s. 10-22). Maine. Samuel Weiser.
- KABAT-ZINN, J. 2000. Indra's net at Work: the Mainstreaming of Dharma Practice in Society. I
- WATSON, G., BATCHELOR, S & CLAXTON, G. (ed.) 2000 *The Psychology of Awakening. Buddhism, Science and our day to day lives.* (s. 225-249). Maine. Samuel Weiser Inc.
- KABAT-ZINN, J. 2004. Mindfulness based interventions in context: Past, present and future. *Clinical psychology, science and practice.* Vol 10. nr. 2.
- KABAT-ZINN, J. 2005. *Coming to our senses-healing ourselves and the world through mindfulness.* New York. Hyperion.
- KABAT-ZINN, J. 2008. *Zur Besinnung Kommen.* Arbor-Verlag. Frankfurt.
- KABAT-ZINN, J. 2009. *Jon Kabat-Zinns Science of Mindfulness.* Interview med Krista Tippett. Online: <http://being.publicradio.org/programs/2009/opening-to-our-lives/transcript.shtml>
- KORNFIELD, J. 1993. *A Path with a Heart.* Bantam. New York.
- MERLEAU-PONTY, M. 1994. *Kroppens fænomenologi.* Frederiksberg. Det lille forlag.
- MERLEAU-PONTY, M. 2002. *Phenomenology of Perception.* New York. Routledge. New York.
- MERLEAU-PONTY, M. 2003. *Nature: Course Notes from the Collège de France.* Chicago. Northwestern University Press.
- PLATON. 2010. *Phaidros. I: Platon bind II. Samlede værker i ny oversættelse.* Gyldendal. København.
- SEGAL, Z, WILLIAM, J & TEASDAL, J. 2002. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression. A New Approach to Preventing Relapse.* New York/ London. The Guilford Press.
- SHAPIRO, S. 2006. *The Art and Science of Mindfulness.* New York. Hyperion.
- TEASDALE, J. SEGAL, Z. & WILLIAMS, M..1995. How does Cognitive Therapy prevent depressive relapse and why should Attentional Control (Mindfulness) Training help? I: *Behaviour Research and Therapy.* Vol. 33. (s. 25-39).
- TRUNGPA, C. 1981. *Glimpses of the Abhidharma.* Boulder. Prajna Press.
- VARELA, F. J. THOMPSON, E & ROSCH, E. 1991. *The Embodied Mind. Cognitive Science and Human Experience.* Cambridge, Massachusetts / London, England. The MIT Press
- VARELA, F. J. 2000. Steps to a Science of Inter-being. Unfolding the Dharma Implicit in Modern Science. I: Watson, G., Batchelor, S., Claxton, G. (ed.) *The Psychology of Awakening. Buddhism, science and our day-to-day lives.* (s. 71-89). Maine. Samuel Weiser.
- VARELA, F. J. HAYWARD, J. W. 2001. *Gentle Bridges. Conversations with Dalai Lama on the Sciences of Mind.* Boston & London. Shambala.
- WILLIAMS, M, TEASDALE, J, SEGAL, Z & KABAT-ZINN, J. 2007. *The Mindful Way through Depression. Freeing Yourself from Chronic Unhappiness.* New York / London. The Guilford Press.
- WILLIAMS, M, TEASDALE, J, SEGAL, Z & KABAT-ZINN, J. 2008. *Bevidst nærvær – en vej ud af nedtrykthed. (The Mindful Way).* København. Akademisk Forlag.