



Mindful i *Jakarta*

At få perspektiv på den danske virkelighed kan være et meningsfuldt udbytte af at deltage i en psykologkonference på den anden side af jordkloden. Her var det ikke nemt at være mindful.

32 grader fugtig tropevarme i en af verdens mest hektiske byer med over ti millioner indbyggere. Sådan var de klimatiske rammer for APA's konference med temaet "Mindfulness, Well Being & Positive Psychology". Lidt af en udfordring! For en ordens skyld: APA er i denne sammenhæng Asian Psychological Association, og værtsbyen Indonesiens største by, Jakarta.

Jeg har i de seneste år haft opgaver og den fornøjelse at arbejde med danske globale firmaer, hvor asiatiske ansatte og deres arbejdskultur altid er et interessant tema. Det var min baggrund for at tilmelde mig konferencen og få et nærmere indtryk af, hvordan psykologkolleger i Asien arbejder med problemstillinger som well-being, jobtilfredsstillelse, work-life balance, stress, som var nogen af de problematikker, konferencen forhåndsannoncerede.

Allerede ved indtjekning til konferencen mærker jeg de dagligdags udfordringer, som indoneserne, og med dem mange asiater, møder hver dag blot ved transport fra bopæl til arbejdsplads. Jeg boede på et hotel i luftlinje højst to kilometer væk, men det var ikke ualmindeligt at bruge en lille time i taxa til konferencen. Hvis man aldrig har været i en virkelig crowded asiatisk by, gør man sig ikke forestillinger om det inferno, man befinder sig i af biler, busser, motorcykler, knallerter, som alle vil frem hurtigt. Men det er det eneste, man ikke kommer. Man holder i kø. Kæmper med konstant at skifte vognbane i håb om bedre flow, men mest alt sker det modsatte.

Et af de tankevækkende oplæg blev givet af Monty Satiadarma, som netop beskrev den udfordring, det er at agere mindful i en dagligdag, hvor en arbejdsdag begynder og slutter i et inferno. Satiadarma er professor på Tarumanagara University, hvor konferencen blev afholdt. Han beskrev, at han boede fem kilometer væk, og på dårlige dage brugte han to timer i bil for at komme hjem fra arbejde. Men ham skulle vi ikke have ondt af. Mange af de studerende bruger tre-fire timer hver vej!

At cykle eller gå er ikke en option. En dag forsøgte jeg dette eksperiment, men måtte hurtigt opgive. Fortovene i Jakarta er forbeholdt gadesælgere af enhver slags, og det er praktisk fuldstændig umuligt at krydse de mange firsprogede veje, som dominerer overalt. Til gengæld koster det under 20 kr. at køre i taxa i over en time. Blandt andet derfor er det bestemt en udfordring at være mindful i Jakarta, og prisværdigt, at psykologerne forsøger at holde fokus herpå.

Men de trafikale problemer er dog kun en beskeden udfordring i forhold til blot at skaffe daglige fornødenheder og tag over hovedet. Fattigdommen og kampen for overlevelse er en endnu større udfordring.

Udsendt fra det lykkelige land

Trods det fylder velkendte danske problematikker som online-kulturen og den distraktion, det medfører, en væsentlig tematisering på konferencen. Man er også optaget af, hvordan man bevæger ledere fra at tænke jobtilfredsstillelse til at tænke job-

engagement, idet man erkender, at alt for mange forlader job, fordi man ikke oplever et engagement i forhold til virksomheden. På den måde oplevede jeg diskussioner, som ikke er væsentlig forskellige fra, hvad vi er optaget på danske arbejdspladser, når fokus er på det psykiske arbejdsmiljø.

Jeg var den eneste europæer, som deltog i konferencen, selv om den havde deltagelse fra hele 22 lande. Det gav en naturlig (og sjov) interesse for, hvad jeg mon var for én. Jeg var heller ikke uden en vis national stolthed, når Danmark af flere oplægsholdere blev nævnt som et land, hvor mennesker er "lykkelige". Det betød klap på skulderen og "Hey, Mister – you come from a happy country." Og så er det ikke lige her, at du ønsker at tale om den danske brokkekultur og utilfredsheden med den seneste skattepakke.

Organiseringen af konferencen ligner, hvad jeg har oplevet ved lignede konferencer – papiret siger ét, og virkeligheden noget ganske andet. Jeg tror, at kun godt halvdelen af de annoncerede indlæg blev afholdt. Det var ikke nemt at finde ud af hvorfor. Man syntes ej heller fra organisationskomiteen at interessere sig herfor. Det var mere et *de facto*, og så var der ingen grund til at tænke mere på det. Så sandelig en udfordring for en lineær kausal tænkende dansker; eller er jeg blot ikke "mindful"?!

Formodentlig afspejler denne oplevelse den daglige arbejdskultur mange steder i Asien, hvis du ikke har magt (penge) nok til at trumfe noget igennem. Måske afspejler aflysningerne noget uforsætligt; man har ikke kunnet nå frem, eller kommunikationen har været uklar, men i lige så høj grad kan det skyldes, at den udeblevne oplægsholder har fået en bedre mulighed eller blot prioriterer anderledes. Loyalitet går vertikalt fra bund til top, men ikke horisontalt fra kollega til kollega eller endnu mindre nedad i systemet. Det er der selvfølgelig mange forklaringer på, men tiltalende er det ikke.

Tankevækkende var det også at mærke, hvor feteret man er, når man kommer fra et rigt samfund (og trods muslimsk dominans oplevede jeg ingen fjendtlighed mod Danmark). Man befinder sig i en asymmetri, hvor det er svært ikke at dømme dem "mindre udviklet" i meget bred forstand. Sådan oplevede jeg det i hvert fald. Det kommer nemt til én, når nogen fremviser en sådan interesse og umiddelbar respekt. En ung psykologstuderende kunne fortælle, at hun havde læst S. Kirkegaard og H.C. Andersen, og jeg kunne ikke komme i tanke om en eneste indonesisk filosof eller forfatter ... Hvor indbildsk er jeg!? slår det mig.

Det var ikke fagligt, jeg lærte så meget. Men jeg lærte så meget andet. Jeg fik perspektiv på vores danske problemer. Jeg blev reflektiv på en konstruktiv måde. Jeg trænede mindfulness *on the spot* og ikke på et *nice retreat*. Jeg fik diskuteret, tænkt og grinnet med kolleger, som jeg ellers aldrig ville have mødt. Derfor kan jeg kun kraftigt opfordre til, at vi danske psykologer rejser til kongresser, vi ellers ikke lige plejer at deltage i. Vi har brug for Jakarta og de har brug for os. Og du har råd til det – det har de ikke! ■

Søren Braskov, cand.psych.