

**HAR
MIND
FULNESS
SEJRET
AD HEL
VEDE
TIL?**

Af Thomas Møller Larsen,
journalist

Meditation kan føre til en ”kvanterevolution” i psykologien, mener forskeren bag mindfulness-begrebet, Jon Kabat-Zinn. Men samtidig frygter han og andre, at fænomenet er ved at blive kvalt i sin egen succes.

Omkring to hundrede mennesker bevæger sig lydløst rundt mellem hinanden i løse bukser i en foyer i Bella Center, København. De fleste af dem går indadvendt afsted med få millimeter i sekundet, og nogle af dem står næsten helt stille, mens de – musestille – bevæger hvert sit ben fremad.

Det er ikke alle, der forstår, hvad der foregår. Tre mænd i lædersko og jakkesæt skynder sig igennem foyeren med lange skridt, mens de kigger frisenende ned i jorden. Da de er kommet forbi foyeren, bryder de ud i latter.

Situationen kunne da også godt ligne optagelserne til en zombiefilm. Men vi er nu til heldagskursus i mindfulness med en af verdens førende meditationsforskere, Jon Kabat-Zinn fra University of Massachusetts Medical School, USA. Og vi, deltagerne, øver os i virkeligheden på at slå den mentale ’zombie-tilstand’ fra. Vi har fået instrukser i gående meditation, og det betyder, at vi skal observere vores sansindtryk med maksimal koncentration.

Dagens pensum er, som Jon Kabat-Zinn siger det, ”just this.” Altså det, der er lige nu. Hans mission handler – helt kort fortalt – om at frigøre vores bevidsthed, så vi bedre kan være til stede i kroppen og nuet. Metoden er meditation: Via forskellige metoder lærer man at iagttage de impulser, følelser og tanker, der kan registreres af bevidstheden – uden at ’for-svinde væk’ i noget af det.

Stenaldermænd var mere mindful

Efter kurset taler *Magasinet P* med Jon Kabat-Zinn over et glas nødder. Det sker i et lille udhus med planter langs væggene i gården bag Hotel Guldsmiden på Vesterbro, København.

Jon Kabat-Zinn er en ældre herre på 72 år. Men han fremstår snarere som en mand i 40’erne. Bevægelserne er lette og hurtige. Øjnene er intense, og stemmen er skarp. Ansigtstudtrykket er på samme tid fast og krigerisk – og varmt og hjerteligt.

Tror du, at menneskeheden bliver dårligere og dårligere til at være til stede i nuet, i takt med den teknologiske udvikling? Var vi mere opmærksomme, dengang vi var jæger-samlere?

– Formentlig. Der var mindre at være opmærksom på, men vi var meget mere opmærksomme. For hvis ikke vi var opmærksomme, blev vi spist. Der var en naturlig udvælgelse for mindfulness. For hvis ikke du kan læse signalerne i naturen som jæger-samler, så kommer du seriøst til at blive spist, eller du kommer til at dø af noget andet, meget hurtigt – formentlig før du når den alder, hvor vi begynder at få børn, siger Jon Kabat-Zinn.

Men i dag stiller omverdenen nogle andre krav til vores hjerner. I sine taler fra podiet i Bella Center udtrykker Jon Kabat-Zinn flere gange bekymring om de forbrugerteknologier, der har taget kloden med storm i de seneste år: smartphones, de sociale medier og så videre. Teknologierne er, som han siger, designet til at rive opmærksomheden væk fra det fysiske nu, adskillige gange i timen.

Og hvad end årsagen er, så vokser efterspørgslen efter Jon Kabat-Zinns ’medicin’ kraftigt. Aftenen inden kurset holdt han foredrag i Det Ny Teater i København, hvor omkring 1.000 mennesker mødte op i salen. Det ville, som han selv siger det, aldrig være sket for ti år siden.

Jon Kabat-Zinn understreger, at han ikke ønsker at styre, hvordan mindfulness-begrebet bliver taget i brug rundt omkring i verden. Men han ser med bekymring på, hvordan mindfulness i de senere år har taget alle mulige former, som han har svært ved at stå inde for – i en grad, så man ligefrem er begyndt at tale om 'McMindfulness'.

"WHO AM IIIIII?"

Jon Kabat-Zinn spiller en nøglerolle i historien om, hvordan meditation er blevet udbredt i Vesten. I 1970'erne gjorde han – som en af de første – en række centrale meditationsprincipper i buddhismen til objekt for moderne videnskabelige studier. Siden greb andre forskere bolden. Og i de seneste årtier har adskillige studier slået fast, at det meditationsprogram, Jon Kabat-Zinn har udviklet – nemlig mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR) – har en markant positiv effekt på depression, angst, stress og alle mulige andre psykiske lidelser.

Traditionelt har psykologien primært været baseret på samtale og sprog. Omvendt handler mindfulness om at skære igennem sproget og tankerne og om at bringe bevidstheden tilbage til sanserne. Er mindfulness en fundamentalt anderledes tilgang til psykiske lidelser end traditionel psykologi?

– Ja. Fuldstændig. Det kommer fra en anden dimension. Jeg udviklede det her begreb 'en ortogonal rotation i bevidstheden' (hvor man hviler i en tilstand af bevidst nærvær frem for at 'forsvinde' i strømmen af tanker, red.), som jeg skrev om i min bog *Coming to Our Senses*. Jeg føler, at de meditative traditioner har

en anden dimension i hele forståelsen af, hvad det vil sige at være et menneske eller et selv. Og hvis dét bliver indarbejdet i psykologien, så vil det ikke bare være én mere kognitiv, adfærdsmæssig teknik eller et nyt perspektiv eller en ny model af selvet. Det vil være en helt ny dimension på selvet. Næsten som en kvanterevolution i forståelsen af psykologi, siger Jon Kabat-Zinn.

– Potentialet er der. Men det har også potentialet til at blive afvist og ødelagt af folk, der ikke ved, hvad det er, siger han.

Sidstnævnte vender vi tilbage til.

På den anden side af bordet sidder Jacob Piet. Han er psykolog og forsker i mindfulness ved Dansk Center for Mindfulness ved Aarhus Universitet og har et tæt samarbejde med Jon Kabat-Zinn. Han fortæller om historikken:

– Forskningen er eksploderet siden årtusindskiftet. De seneste ti år er der kommet mere end 2.500 videnskabelige artikler ud i peer review'ede tidsskrifter. Alene i 2015 er der kommet mere end 700 artikler ud på verdensplan. Det skal du sammenligne med, at der i 1990'erne kun kom mellem ti og 50 artikler ud per år. Så hele den viden, der nu er akkumuleret omkring mindfulness, er særdeles omfattende.

Men meditation kan også være farligt.

Fx sætter det næsten uundgåeligt identiteten på prøve, hvis man gør det længe nok.

Når han taler, refererer Jon Kabat-Zinn løbende til Dalai Lama og andre buddhistiske munke og begreber, selv om MBSR egentlig er rensset for religiøse komponenter. Og på podiet i Det Ny Teater – aftenen inden kurset – fortæller han historien om en buddhistisk munk, siddende i skrædderstilling med lukkede øjne og et stærkt forundret udtryk i ansigtet – fordybet i meditation.

– WHO AM IIIIII? spørger munken i rummet.

Derefter holder han en pause. Så udbryder han:

– I DON'T KNOWOOOOOW.

Sådan kan det gå, når man mediterer, forklarer Jon Kabat-Zinn med et stort smil.

Intensiv meditation kan også åbne op for traumatiske erindringer – og det sker nogle gange i et tempo, som et utrænnet sind kan have svært ved at kapere. Derfor kan længerevarende meditations-retreats være en voldsom oplevelse for nogle mennesker med stærke traumer. Fx har de såkaldte Vipassana-kurser spredt sig fra Indien over hele verden. Her skal deltagerne meditere i ti dage uden nogen former for samtale eller kommunikation med omverdenen – og uden stimulanser som kaffe og cigaretter.

Jon Kabat-Zinn ser positivt på fænomenet. Men han forklarer, at man ikke bør holde den slags retreats, med mindre man stiller med dygtige lærere, der kan tage hånd om de problemer, der kan opstå, når forløbet er så intensivt. MBSR er mere nænsomt, mener han:

– Vi gør det på en måde, der er langt mere graderet og human, og vi fortæller folk, at det selvfølgelig ikke handler om at opløse sig selv ud i det ydre rum – og så ikke vide, hvordan man kommer tilbage. For dét er ikke målet. Målet er ikke at opleve kosmisk bevidsthed eller tomhed eller føle, at man ikke har et selv eller noget i den retning. Målet er at kunne være bevidst tilstede i din krop og se, om du kan føle dig tilpas i det liv, som er dit. Og at rehabiliterer. At lære at leve mere fuldt og helt.



Foto: Joshua Simpson

”I USA ville jeg sagsøge dig”

Der er altså bedrevet en del forskning i mindfulness. Men forskningen handler ikke om meditation *i almindelighed*. Langt den meste forskning har derimod undersøgt effekten af to konkrete programmer: nemlig MBSR og mindfulness-baseret kognitiv terapi (MBCT). Sidstnævnte er en videreudvikling af MBSR, som er foretaget af engelske forskere, der har inkluderet enkelte teknikker fra den kognitive adfærdsterapi.

Både MBSR og MBCT er nøje udtænkte og skemalagte. MBSR er fx et gruppeforløb over otte uger. Deltagerne mødes til ugentlige sessioner a to en halv time med en underviser, der er uddannet inden for metoden. Og som hjemmearbejde skal de hver dag bruge en time på at øve sig.

Forskerne bag begge programmer har indbygget et krav om, at den pågældende lærer selv skal have en lang meditationspraksis bag sig. For ellers kan det være svært at give teknikkerne videre og at

tage dialogen med deltagerne. Men ingen har et overblik over, hvad der foregår hos hovedparten af de tusindvis af mindfulness- og MBSR-lærere, der markedsfører sig på globalt plan.

I USA er MBSR et Trademark, ejet af Jon Kabat-Zinn, og sådan er det også enkelte steder i Europa. Men ingen steder i verden er ’mindfulness-underviser’ en beskyttet titel, og i langt de fleste lande er MBSR-underviser heller ikke en beskyttet titel.

Vil det sige, at jeg kunne starte som MBSR-lærer i morgen, nu hvor jeg har været til et kursus med dig?

– Ikke i USA. I USA ville jeg sagsøge dig, siger Jon Kabat-Zinn.

Men det fleste andre steder kunne jeg gøre det?

– Ja, hvis du ikke har nogen integritet, siger han.

Bekymret over ’McMindfulness’

Jon Kabat-Zinn advarer jævnligt mod at starte en meditations-butik op, blot fordi man har været på et kursus eller har en baggrund i psykologien. For den praksis, han ønsker at sprede, kræver lang tids forberedelse og træning. Og hos Center for Mindfulness på Aarhus Universitet, som er det eneste danske uddannelsescenter, der samarbejder med Jon Kabat-Zinn, skal man igennem et langt og intensivt træningsforløb, før man kan kalde sig MBSR-lærer.

Jon Kabat-Zinn understreger, at han i store træk ser positivt på den store udbredelse, mindfulness har fået, og at der er mange undervisere over hele verden, som han har stor tillid til. Han understreger også, at han ikke ønsker at styre, hvordan mindfulness-begrebet bliver taget i brug rundt omkring i verden. Men han ser med bekymring på, hvordan mindfulness i de senere år har taget alle mulige former, som han har svært ved at stå inde for – i en grad, så man ligefrem er begyndt at tale om ’McMindfulness’.

– Det, jeg bekymrer mig for, er, at der er behandlere, der arbejder med folk, som har traumer, uden at de aner, hvad de skal stille op med dem. At de sælger ting, som

de kalder 'mindfulness', men som intet har at gøre med mindfulness, og at mindfulness derfor får et dårligt ry. Så kommer det til at give bagslag, og dét vil sætte hele feltet 100 år tilbage, siger han.

"Folk er allerede 'fed up'"

Fra 2012 til 2015 voksede antallet af udbydere af mindfulness – alene i Århus – med 74 procent til 144 udbydere.

Det viste en analyse foretaget af lektor i religionsvidenskab ved Aarhus Universitet, Jørn Borup.

For at finde ud af, hvad der helt præcis foregår, er antropolog Marianne Viftrup Hedegaard på Københavns Universitet netop begyndt på et Ph.d.-studie, som skal undersøge, hvordan mindfulness og andre buddhistiske praksisser bliver brugt i det danske erhvervsliv. Hun fortæller, at mindfulness er blevet et mainstream-fænomen på massevis af arbejdspladser, hvor mindfulness-konsulenter tilbyder rådgivning, kursusforløb og retreats til medarbejdere og ledere.

– Tidligere blev mindfulness primært brugt til behandling og terapi, men siden er der kommet flere spor til. Dels uddannelse, hvor man inkorporerer mindfulness i læringsstrategier. Dels wellness, hvor man kombinerer det med fx slankeforløb og yoga. Og dels i arbejdslivet, hvor mindfulness sælges som et redskab til lederens værktøjskasse, som kan skabe et effektivt arbejdsmiljø med kreative, koncentrerede og robuste medarbejdere, som er mindre stressede. Det er i hvert fald det, det bliver solgt på, siger Marianne Viftrup Hedegaard og fortsætter:

– En god leder vil gerne skabe mere velvære på arbejdspladsen. Men der er også et økonomisk rationale, der gør, at man vælger at bruge mindfulness.

Og kritikere beskriver mindfulness som endnu et krav om 'selvledelse', hvor medarbejderen ender med ansvaret for at holde sammen på sig selv i et stresset arbejdsliv.

– Mindfulness har fået en helt anden karakter i erhvervslivet, end det har hos Jon Kabat-Zinn. Jon Kabat-Zinn italesætter værdier som *heartfulness* og *compassion*, men der er ikke så meget fokus

på hjertevarme og barmhjertighed i de kurser, der bliver udbudt til erhvervslivet, siger hun.

Og nu ser det ud til, at respekten om mindfulness er ved at være udvandet. Om sit indledende feltarbejde fortæller Marianne Viftrup Hedegaard:

– Når jeg har undersøgt mindfulness i erhvervslivet, så har jeg fået flere kommentarer om, at det jo bare er 'varm luft'. Det ser ud til, at folk allerede er 'fed up' på en eller anden måde. Måske fordi mindfulness er blevet et udtryk, som man støder på i alle mulige sammenhænge.

Og så er der det med militæret.

– Når amerikanske soldater bruger mindfulness-teknikker til at kultivere 'the mind of a warrior', så er vi langt fra den buddhistiske lære om barmhjertighed og ikke-vold. Derfor er det forståeligt, at folk som Jon Kabat-Zinn i højere grad er begyndt at reflektere over faldgruberne i mindfulness som mainstream-metode, siger hun.

Mindfulness-begrebet står altså og tipper. På den ene side risikerer det at miste sit seriøse skær. På den anden side vokser det forskningsmæssige belæg for effekten af MBSR og MBCT. Og Jon Kabat-Zinn har ambitioner om, at mindfulness skal spille en langt større rolle, end det gør i dag – ikke mindst i psykologien.

– Hvis psykologien ikke trivialisere mindfulness, kasserer det eller ødelægger det ved at tro, at den forstår det, når den i virkeligheden ikke forstår det, fordi den gør det til en form for ren kognition, når det er meget mere end det – så har mindfulness og de kontemplative traditioner potentialet til fuldstændig at revolutionere psykologien. For psykologi er forståelsen af selvets natur, siger han.

– Hvis vi får en dybere og mere kontemplativt baseret indsigt i selvets natur – hvad det er, og hvad det ikke er – så vil det transformere, hvordan vi arbejder med folk med kliniske problemer og diagnoser. ●

Bogaktuel på dansk

Foråret har budt på to nye bøger på dansk af Jon Kabat-Zinn:

● **Hverdagens små mirakler. Mindfulness for forældre.** Af Myla og Jon Kabat-Zinn. Dansk Psykologisk Forlag (2016). 416 sider, 379 kroner.

● **Mindfulness for begyndere. Få det nuværende øjeblik tilbage – og dit liv.** Af Jon Kabat-Zinn. Hans Reitzels Forlag (2016). 202 sider, 250 kroner