

# Mindfulness – bluff eller metod för allt mellan himmel och jord?

Gunilla Nilson

Thomas Silfving

Mindfulnessmetoden har blivit den trollstav med vilken du kan vifta bort eller bemästra det svåra genom att invagga dig själv i tron att det inte alls finns.



I NUET: – Varför denna känslonihiism? spør forfatterne.

Foto: YAY Micro

## DEBATT: MINDFULNESS

I allt från fackliga tidskrifter till allsköns «må-bra-och-lev-väl magasin» finns annonser om diverse kurser i mindfulness. Utbudet tycks ibland skrattretande; var mindful med din hund, var mindful och allt i livet kommer att gå dig väl etc. Om just begreppets allmänna tillämpning vill vi reflektera i vår artikel. Metodfenomenet mindfulness kan närmast jämföras med de affirmationsfinter som erbjuds inom New Age, vilka ska få oss att uppleva att vi kan förändra vår yttre verklighet och dess logiska orsakssammanhang med hjälp av fångslande tro, fri tanke och diverse andningsövningar. Det gäller liksom bara att kunna fånga, och vara kvar i nuet. Att vara helt närvarande och uppmärksam i stunden. Carpe diem!

*Vore det inte mer korrekt att därför kalla metoden för «mindemptiness»? Töm dig själv på kritiskt tänkande*

Är det överhuvudtaget möjligt eller ens eftersträvansvärt att fånga dagen? Vårt jag är förankrat i våra erfarenheter, minnen och i vår historia. Den som inte bär med sig sitt förflutna har väl heller inget att minnas; ett omöjligt tillstånd kan man tänka. Och att leva i nuet blir därför detsamma som att utplåna jaget, vilket talar för att man faktiskt är mindre mindful och mer mindless. Carpe diem-människan, vars medvetande är jag- och nufixerat, får oss att i stället tänka på begreppet narcissism och den självupptagenhet och fokus på jag, mig och mitt som det ofta förknippas med.

## Frånkoppling

Ett exempel på detta hittar vi i titeln på en bok som mindfulnessgurun Jon Kabat-Zinn skrivit. Boken heter *Vart du än går är du där – medveten närvaro i vardagen*. Författaren förleder läsaren med ett märkligt språk för att kommunicera något som egentligen inte existerar, men låtsas utövas genom att omformas till en aktiv närvarometod i nuet – mindfulness. Men, om vi bara vågar se lite utanför våra egna små uppblåsta egon, kan vi konstatera att vart vi än går, är vi faktiskt någon annanstans än där vi just nu är. Det finns faktiskt en värld utanför oss själva som, hur mycket vi än söker tugga i oss den och närvarouppmärksamma dess smak, är oantastbar! Jon Kabat-Zinn är professor i medicin och lär alltså ut hur vi människor ska bli mer uppmärksamma och närvarande i nuet. Med hjälp av mindfulnessövningar ska vi lättare kunna handskas med de vardagsbekymmer vi konfronteras med. Som vi har förstått, är syftet med övningarna att utveckla förmågan att fokusera medvetandet på en sak i taget och därigenom stänga ute störande impulser och tankar som stressar oss. Något tillspetsat skulle man kunna säga att övningarna har som mål att koppla bort för att koppla av.

I en intervju i Svenska Dagbladet den 1. november 2004, beskriver Jon Kabat-Zinn vad som kan hända under en meditationsövning i mindfulness:

På sätt och vis är det ingenting som händer. Men det är ett väldigt rikt och komplext ingenting. Människor som ligger där sover inte, de dagdrömmer inte. Du kan inte se vad de gör, men de arbetar hårt. De utövar icke-görande. De ställer in sitt medvetande

på ögonblickets kanal, och med en mjuk ansträngning försöker de vara vakna och uppmärksamma i nuet. De tränar på medveten närvaro, –mindfulness?.

Först blir man möjligen förbryllad. Sedan måste man fråga sig: Vad är det som sägs? Är det inte rena rappakaljan? Likväl har många idag blint tagit till sig metoden. På fullt allvar anser de att den fungerar som botemedel mot allt från grava personlighetsstörningar till stressframkallande situationer i vår vardag. Alltså allt mellan himmel och jord.

## Neutraliserar känslor

Psykiatriker, sjuksköterskor, forskare, allsköns terapeuter, zenlärare, newageare och diverse «dagsbehovsbuddister» är några av alla de som hävdar metodens nästintill mirakulösa terapeutiska verkan inom just deras specialområde. Ofta framhåller man den tanke- och känsloneutraliserande effekt som mindfulnessövningarna har på individen. Genom att tillämpa övningarna är det lättare att acceptera det som tidigare gjorde en besviken, upprörd och sårad.

Att vara medvetet närvarande och finna sig i det som händer i nuet tycks vara metodens signum. Kan vi bara lära oss att vara «medvetet närvarande» utlovas ett större välmående. Vi kan alltså «balansera» och «klara» oss ur smärtsamma situationer som vi annars inte kan påverka. Dessutom kommer vi att få det lättare att bestämma över våra liv.

Varför denna känsloneutralism? Att invaggas i en sådan illusion anser vi vara vilseledande.

Med andra ord kan vi inte – och ska vi heller inte kunna – meditera, visualisera och suggerera bort livets naturliga vedermödor, som om de skulle bli lättare att uthärda med hjälp av en meditationsteknik som snarare för tanken till magin: att allt som är svårt kan viftas bort med en trollstav närhelst andan – andligheten – faller på. Är det därför över huvud taget rimligt, och önskvärt, att tro att livet blir lättare att handskas med genom en «må-bra-ochandas- rätt»-metod? Saknar man karaktär, så får man alltså lov att skaffa sig en metod, för att prata med Albert Camus.

## Bristen motiverar oss

Tänk om det är precis tvärtom. Att man faktiskt mår sämre av att invaggas att tro att man mår bättre av att «terapeutiskt» hålla på med sig själv. Och att när det att må bra blir ett självändamål, blir det en sysselsättning som man absorberas av medan livet och dess glädjeämnen och bekymmer pågår. Enligt vår syn er det ett felslut att tro att vi kan påverka, kontrollera och ändra våra mänskliga villkor genom att gå in i oss själva och «omvårda» oss på den inre scenen.

Vi delar därför inte Kabat-Zinns uppfattning att det är ett stort arbete som utförs när vi inte gör någonting. När vi inte gör någonting gör vi faktiskt just ingenting! Det är tryggt att veta. För då uppstår en skillnad som gör att vi åtminstone sporras att göra någonting. Bristen motiverar oss. Det är således inte mer självuppumpad närvaro vi behöver, utan snarare mer ego-frånvaro så att vi så småningom kan börja titta ut ur oss själva och se att det finns något annat/andra därute: En oantastbar värld som faktiskt kan komma oss till del helt oavhängigt vårt välmående, vår tuggverksamhet och våra påkostade andningsäventyr.

## Mind-emptiness

Metoder som mindfulness presenteras ofta i termer av «lättare» och «enklare». Man går till och med så långt som att om vi tillämpar metoden så lär vi oss att kunna uppleva det tråkiga, till exempel städning, som något angenämt. Vilket inte alls stämmer. Det tråkiga är tråkigt, och ska så vara. Att städa anser de flesta som tråkigt, och när vi städat klart belönar vi oss med att göra något som är

trevligt. På så sätt kvarstår sunda skillnader mellan de olika sysslor vi alla har att utföra i vår vardag. Vissa är tråkiga och andra mer angenäma.

Vore det inte mer korrekt att därför kalla metoden för «mind-emptiness»? Töm dig själv på kritiskt tänkande. Skapa dig en egen världsordning där ditt eget välbefinnande är det mest eftersträvansvärda tillstånd som finns. «Härbärgera» dig själv oavsett hur starkt det blåser och stormar omkring dig. Spela då bara upp din inre «acceptansrulle» som «buffertzonsmanus» mellan den brutala och reella verkligheten och din egen illusion om att du kan styra och kontrollera dig själv, ditt liv och det som sker omkring dig. Mindfulnessmetoden har här blivit den trollstav med vilken du kan vifta bort eller bemästra det svåra genom att invagga dig själv i tron att det inte alls finns. Är inte denna förespegling snarare ett uttryck för både en uppseendeväckande och osund narcissistisk fantasi?

thomas.silfving@tele2.se