

Inn i naturen

Bergljot Gjelsvik

postdoktor ved Psykologisk institutt ved Universitetet i Oslo

Per-Einar Binder

professor og visedekan for utdanning, spesialist i klinisk psykologi, Psykologisk fakultet, UiB.

De massive klimautfordringene vi står overfor, krever indre ressurser. Det utvikler seg nå en økt politisk bevissthet i mindfulnessfeltet som kan gi nytt engasjement og handling for klimasaken.

KAN MINDFULNESS STIMULERE til solidarisk og økologisk bevisst handling? Begrepet mindfulness har som andre populære 'buzz words' i psykologien raskt kommet til å bety høyst ulike og ofte motsetningsfylte ting. Mindfulness-praksis inngår i ulike bevegelser i samtiden – fra den rent buddhistiske til en sekulært og vitenskapelig fundert klinisk psykologisk og medisinsk behandlingsmetode, og til de store multinasjonale bedriftenes bruk av mindfulness på arbeidsplassen – «Wisdom 2.0». Mindfulness som samtidsfenomen rommer måter å jobbe med oss selv på som hjelper oss å forholde oss til kompleksiteten og lidelsen i tilværelsen. Helt parallelt til dette finner vi også forenklete populariseringer som det kan være rimelig å beskrive som «MacMindfulness», hvor mindfulness gjøres til et rent salgsprodukt. Mindfulness i populærkulturen er av kritikere blitt sett som et symptom på individualisering av livsproblemer, kommersialisering av indre liv og prestasjonskultur. Enkelte mener den nyvunne og omfattende interessen for mindfulness i Vesten representerer nok en variant av narsissistisk eskapisme i en kultur hvor kontinuerlig selvforbedring nærmest er blitt en tvang (se f.eks. Brinkmann, 2014). En tenker seg at motivasjonen er et navlebeskuende ønske om stressmestring, uten blick for de større sosioøkonomiske og politiske sammenhengene individet inngår i og som bidrar til å skape problemene vi strever med. Slike syn inngår i en ellers velkjent og ofte betimelig kritikk av manglende politisk og sosiokulturell refleksivitet i psykologifaget. Den opprinnelige vektleggingen innenfor mindfulness-baserte praksiser på altruisme, medfølelse og individets ansvar for økologisk bærekraftige levesett setter den individualiserte uttrykksformen mindfulness har fått i populærpsykologien, i et interessant, men paradoksalt lys. Dersom mindfulness-praksiser ukritisk tar opp i seg en tidsånd som prioriterer fremskritt, selvforbedring, narsissisme og forbrukskultur, kan disse lett ta form av et 'selvets oppussingsprosjekt'. Det er i tidens ånd å betrakte opplevelse av stress, angst og tomhet som et individuelt problem. At samtidstrender på denne måten karikerer og fordreier kjennetegn ved behandlingsformer, inkludert mindfulness-baserte intervensjoner, overrasker neppe. En slik fordreining krever imidlertid at fagfolk er i stand til å skille mellom populærpsykologiske karikaturer og de ulike seriøse formene for mindfulness-basert praksis og forskning.

Som forskere på mindfulness og bekymrete borgere er vi ikke bare interesserte i mindfulness som psykologisk, men også som etisk praksis.

Som forskere på mindfulness og bekymrete borgere er vi ikke bare interesserte i mindfulness som psykologisk, men også som *etisk* praksis. Et viktig spørsmål er etter vår mening hvorvidt mindfulness-praksis har potensial til å øke bevisstheten om forhold utover individet selv. Få scenarioer bringer de ofte motsetningsfylte interessene til individ og samfunn mer i relieff enn den eskalerende mismatchen

mellom vår kunnskap om klimaendringer og våre handlinger. Vårt historisk sett ekstreme forbruk har akselerert parallelt med vektleggingen av individualisme. Hvis mindfulness virkelig akselererer denne utviklingen, er det noe vi bør slutte med. Men det er grunn til å holde fast ved at mindfulness rommer en helt annen mulighet. Vi er særlig interesserte i dette i konteksten av den menneskeskapte miljøkrisen og urovekkende forvarsler om 'ecocide'. Har mindfulness-praksis et potensial til å informere og nære bevissthet om og handling for mer bærekraftig utvikling?

Medfølelsens potensial

Spørsmålet henger selvsagt sammen med hvordan vi forstår hva det vil si å praktisere mindfulness. I vårt perspektiv innebærer mindfulness 'to fall awake', som man sier på engelsk. Å våkne – til hva da? Kjernen i mindfulness-praksis slik dette er beskrevet i buddhistisk psykologi, er å våkne til erfaringen av, og å forstå, årsakene til lidelse (Binder, Gjelsvik, Halland, & Vøllestad, 2014). Mange som begynner med mindfulness, oppdager hvordan deres vanemessige tendenser til mentalt fravær og distraksjon fra det indre livet og det som faktisk skjer i samhandling med omverdenen, i seg selv skaper indre jag og psykisk smerte. Forskningen på mindfulness-baserte intervensjoner i det siste tiåret er primært nettopp fortellingen om hvordan mindfulness kan styrke vår kognitive og emosjonelle kapasitet: økt kapasitet til å være i kontakt med kroppsfornemmelser fra ett øyeblikk til det neste (såkalt «interoceptive awareness»; Critcheley, 2004; Farb et al., 2010), økt autobiografisk hukommelse, bedre stressmestring og evne til bevisst å prosessere negative stimuli sensorisk heller enn abstrakt-analytisk. Mindfulness kan således betraktes som en *avbetingende* prosess – hvor vi blir klar over de mange lagene av vanemessig tolkning vi automatisk legger på erfaringen vår. Vi blir også oppmerksomme på tendensene vi alle har til at tenkning så lett sentrerer om oss selv, i form av grubling om oss selv og hvordan det skal gå med oss, og at dette faktisk ofte i seg selv er med på å opprettholde problemer og lidelse i livet. Denne avbetingende prosessen kan parallelt bidra til å utvikle en mer robust selvmedfølelse, ved å gi vennlig oppmerksomhet til de sidene ved oss selv som opplever smerte, angst, frustrasjon, tristhet og nederlag. Dette er ferdigheter som blant annet har vist seg å predikere resiliens mot depressive tilbakefall (Kuyken et al., 2010; Farb et al., 2011; Kuyken et al., 2015, Williams et al., 2013). Men det er også klart fra den samme forskningen at mindfulness ikke kun handler om å gjenkjenne og dekonstruere gamle kognitive vaner. Mindfulness defineres like mye av en kultivering eller forsterking av andre kognitive 'leanings' – dette inkluderer intensjonen om medfølelse, sjenerøsitet og noe så «gammeldags» som måtehold.

Det å være våkent og medfølende til stede i livet og å se hvordan kognitive vaner opprettholder lidelse, er ikke begrenset til en selv – det å våkne til hvordan ting er, handler ikke minst om å bli klar over selvet i relasjon til omverdenen. Et viktig ledd i de forskningsbaserte mindfulness-programmene slik som Mindfulness-Based Cognitive Therapy er å overveie handlingsalternativer før handling, i stedet for å automatisk agere på innarbeidede reaksjonsmønstre – å respondere fremfor å reagere (Segal, Williams, & Teasdale, 2013). Dette er etter vår mening en høyst relevant ferdighet i det indre og ytre arbeidet med å forholde oss til klimakrisen. En rapport fra Royal Society for the Encouragement of Arts, Manufactures and Commerce (Rowson, 2013) viste at mens 2/3 av briter erkjenner at miljøproblemer er menneskeskapte, forneker flertallet av disse de praktiske implikasjonene denne erkjennelsen har for dem i deres eget liv. Dette spriket kombinert med politisk paralyse er selvsagt livsfarlig. Rowson (2013) argumenterer for at det å erkjenne klimakrisens virkelighet, årsakene til den og implikasjonene av den, skaper et moralsk imperativ til å handle, men at dette imperativet utvannes av vår manglende evne til å handle kollektivt for å motvirke ødeleggelsene.

Ærefrykt og prososial atferd

Her har mindfulness-praksis etter vår mening et kreativt potensial. Mindfulness kan lære oss å sette mer pris på relasjonen til den fysiske naturen vi er omgitt av, gjennom å bringe oss mer i kontakt med her-og-nå – umiddelbart og sanselig opplevd virkelighet og natur. Å erkjenne verdien av naturen for en selv er også et viktig premiss for økologisk bevisst handling: Vi vil ha lettere for å ofre goder for å bevare noe vi virkelig verdsetter. Interessant i så måte er en fersk studie som fant at personer som tilbrakte tid i naturen, hadde større tendens til å utvise bærekraftige intensjoner og bærekraftig atferd når de ble eksponert for klimakrise som sosiale dilemma, enn de som ikke brukte tid i naturen (selv når det ble korrigert for stemningsleie; Zelenski et al., 2015). Fokuset på mindfulness som medfølelse med alt levende er imidlertid problematisk og forfaller til en sentimental klisjé hvis man samtidig ønsker å opprettholde en miljø-ødeleggende livsstil. Mindfulness-praksis kan gjøre en klar over eventuelle sprik de fleste av oss har mellom grunnverdier og faktiske levesett – smertefullt, men også et utgangspunkt for endring og vilje til handling. Slik sett kan mindfulness altså betraktes ikke bare som en psykologisk, men også som en *etisk* praksis. Miljø- og klimaarbeid handler selvsagt ikke bare om enkeltindividens personlige valg, men i stor grad om politiske avgjørelser, hvor noen avgjørelser endog vil være upopulære sett fra interesser i befolkningen. Enkeltmenneskers verdsettelse er derimot ikke fristilt fra slike avgjørelser – de kan tvert imot være katalysatorer for å bringe frem politiske beslutninger som bidrar til nødvendig handling.

I mindfulnessfeltet utvikler det seg nå en økt politisk bevissthet og refleksjon, i tråd med den tradisjonelle vektleggingen av økologi innenfor buddhistisk psykologi (Nichtern, 2007). Dette er betimelig: De massive utfordringene vi står overfor, krever indre ressurser. Det å være engasjert i klimakrisen uten å ha kontakt med medfølelse for naturen rundt en og med smerten en står overfor – for eksempel smerten over å føle seg hjelpesløs i forhold til ødeleggelsene vi er vitne til og medskapere av – kan fort bli overflattisk. Det å være i kontakt med disse komplekse problemstillingene uten å ha noen form for indre næring kan fort lede til utbrenthet. Dharma Action Network for Climate Engagement (DANCE), et nettverk av mindfulness-praktikere i Storbritannia, ble startet nettopp på bakgrunn av en erkjennelse av at mindfulness-praksis har noe å bidra med stilt overfor denne massive utfordringen. Nettverket samarbeider nå aktivt med andre miljøorganisasjoner med ulike klimasaker, inkludert kampanjer for å stanse oljesponsing av britiske kulturskatter og utbygging av Heathrow Airport. Det forskes nå på tilrettelegging av MBCT for klimaengasjement. Det arrangeres mindfulness-workshops hvor fokuset er 'Action from Depth' – med lange ventelister.

Mindfulness-praksis inviterer til å stoppe opp og erkjenne det enkle faktum at vi er i live. Dette kan for mange gi en fornemmelse av å være del av noe større, og også gi rom for en mer åpen og undrende holdning til den helheten mennesker inngår i. En slik opplevelse kan beskrives med begrepet «ærefrykt», og er en psykologisk tilstand som har vært gjenstand for forskningsinteresse i de senere år. Ærefrykt oppstår i oss når vi kjenner oss omkranset av noe stort og mektig. Dette kan innebære å være omkranset i en rent fysisk forstand, slik som å se utover et dalføre med høye fjell rundt, befinne oss i en lysning i en stor skog, eller stå midt i et majestetisk byggverk. Opplevelsen kan også oppstå gjennom en idé eller en forestilling som gjør det klart for oss at vi er del av et større nettverk av mening og sammenheng. Ærefrykt kan innstille oss mot en rikere og mer ydmyk verdsettelse av naturen.

Forskerne Dacher Keltner og Paul Piff har i en årrekke studert betydningen av ærefrykt som en kollektiv emosjon som binder oss sammen. De argumenterer for at fremveksten av en materialistisk, individualistisk og selvfokusert kultur har skjedd parallelt med at vi lever i en kultur deprivert for ærefrykt – ved at vi ikke har denne tilgangen til opplevelse av naturfelleskap og menneskefelleskap.

I en ny studie fant de en klar sammenheng mellom opplevelse av ærefrykt og prososial atferd – delvis mediert gjennom en fornemmelse av at individet opplevde seg som mindre viktig enn interessene til fellesskapet (Piff, Dietze, Feinberg, Stancato, & Keltner, 2015). Veien til medfølelse med det levende begynner med å få kontakt med det levende. Det begynner med å puste, berøre, sanse og se og kjenne med helhjertet oppmerksomhet hvordan naturen er del av oss, vi del i den, og hvordan dette er kilde til glede, vitalitet og mening. Følelsen av ærefrykt kan hjelpe oss å se naturen på en fundamentalt annen måte enn som et objekt for utnyttelse, den kan gi en nærhet som gir mulighet for et annet register av meningserfaring (Binder, 2014). Mindfulness kan hjelpe oss i kontakt med naturen på en måte fremmer vår evne til å verdsette dens egenart og vekke medfølelse engasjement mot den lidelse vår utnyttelse av naturen skaper stadig mer av. En slik slik indre støtte er nødvendig når vi står overfor problemstillinger som på en gang krever at vi er ydmyke, og at vi handler.