

# Evidensbasert visdom

Jon Vøllestad

psykolog ved Solli DPS og førsteamanuensis II ved Institutt for klinisk psykologi,  
Universitetet i Bergen

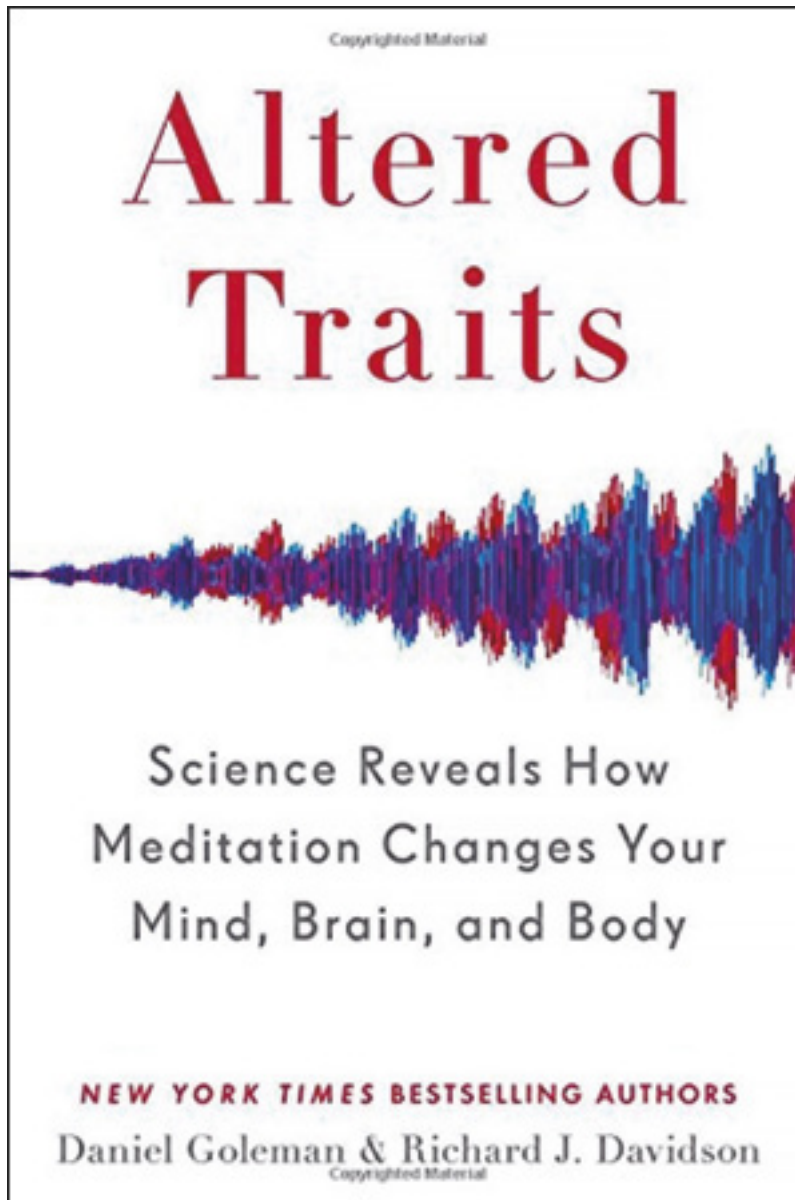
Hvordan er egentlig forholdet mellom buddhistisk psykologi og den moderne vestlige varianten av faget? Og hva kan forskning fortelle oss om virkningen av kontemplativ praksis inspirert av buddhismen? To ferske bøker tar for seg disse spørsmålene.

Da jeg var gutt, var jeg begeistret for den italienske eventyreren Marco Polo. Jeg likte særlig godt en billedbok der reisene hans til Østen var illustrert med store, detaljerte tablåer av kinesisk hverdagsliv, natur og sivilisasjon. Jeg husker dramatiske møter med den mongolske herskeren Kublai Khan, og bilder fra storslåtte templer. Jeg opplevde en storøyd fascinasjon for dette fremmede som jeg vet at jeg ikke har vært alene om.

Østen var lenge gåtefull for folk i Vesten, og som gåter har den hatt en draging på oss. Vi har sett Østen som Det Andre, et alternativ til vår måte å organisere samfunnet og leve på. Og som ofte med det vi ikke helt forstår, har vårt bilde pendlet mellom romantisering og idealisering på den ene siden – og avvisning og til og med demonisering på den andre.

Det er uklart når Østens og Vestens åndelige og filosofiske tradisjoner først kom i kontakt. Det har lenge vært handelsforbindelser, særlig langs den såkalte Silkeveien. Det har også vært spekulert i om det østlige tenkesettet har vært med på å prege for eksempel de tidligste greske filosofene. Men de første etablerte møtene var mellom jesuitt-misjonærer og representanter for ulike buddhistiske skoler fra 1500-tallet av. Misjonærene stilte seg gjennomgående nedlatende til det de opplevde som gudløse og hedenske tenkesett (Sutin, 2006).

På 1800-tallet endret det seg. Religionen trådte i bakgrunnen for vitenskapen. Det betyr ikke at etnosentriske forestillinger slapp taket, men Østens tankesystemer ble gjenstand for åndelig, filosofisk og vitenskapelig nysgjerrighet. Flere intellektuelle så i buddhisme og hinduisme en motvekt til den moderne individualismens sykdomstegn. Her fant de et romsligere perspektiv på selvet, og en forståelse av at vi alle er langt mer innvevd i naturen og sosiale fellesskap enn det isolerte kartesianske jeget skulle tilsi (Sutin, 2006).



Daniel Goleman & Richard J. Davidson , *Altered Traits*, Avery, 2017, 336 sider

## Meditasjon kommer til Vesten

På slutten av 1800-tallet førte imidlertid et klima for religionsdialog til at representanter fra de østlige tradisjonene ble invitert til Europa og USA for selv å formidle. Og først utover på 1900-tallet begynte buddhistiske læremestere å lære opp elever i meditasjon. Dette – i kombinasjon med at flere fra Vesten dro til Asia for å fordype seg – la grunnlaget for den voksende plass kontemplative aktiviteter som yoga og meditasjon har fått i kulturen. Fra å være en eksotisk filosofi og praksis har denne måten å forstå og trene sinnet på blitt en del av livsstilsrepertoaret i det 21. århundret (Fields, 1992; Coleman, 2001).

I løpet av de siste 20 år har det også vært en tydelig økning i den kliniske og vitenskapelige interessen for østlige perspektiver på sinnet. Dette skyldes at en har fått tidsavgrensede, standardiserte treningsprogrammer for mindfulness som det har vært forsket på for ulike livsvansker og psykiske lidelser. Nylige oppsummeringer av forskningen viser at mindfulness-baserte intervensjoner nå har god forskningsstøtte for depresjon, smerte- og avhengighetsproblematikk (Goldberg et al., 2017).

Slik blir det naturlig nok mye medieinteresse av. Nesten daglig kan en lese om hvordan mindfulness skal være til hjelp for stadig nye plager og problemer. Det er ingen tvil om at mindfulness treffer noe i tidsånden. Det 21. århundret er epoken da *first world problems* har eksplodert. Våre privilegerte hverdager er mer enn noen gang preget av tidsklemmer, statusjag, verdimeless krysspress og digital *overload*. Da er det ikke rart at folk trekkes mot en metode som later til å love harmoni for stressede, distraherede og usikre sinn. Men det er også en reell risiko for at entusiasmen for en ny metode løper foran forskningen på den. Og kanskje kan vi også gå i noen av de gamle orientalistiske grøftene, der vi ukritisk idealiserer det østlige som en universell, men diffus motgift mot våre vestlige kulturelle utfordringer?

Hvordan skal en interessert leser da orientere seg? To nye bøker forsøker å gi en popularisert, men samtidig vitenskapelig fundert innføring i buddhistisk psykologi og hvordan den kan være relevant for moderne mennesker og fagpersoner. Bøkene utfyller hverandre også på en fin måte.

## Er buddhismen sann?

I *Why Buddhism is True* (Wright, 2017) ser den amerikanske journalisten Robert Wright nærmere på buddhistisk forståelse av menneskesinnet, og hvordan den stemmer overens med moderne psykologisk kunnskap. Som tittelen avslører, mener Wright å finne en stor grad av samsvar. Han vedgår at buddhisme er mye forskjellig, inkludert en rekke overnaturlige og religiøse forestillinger som ikke passer så godt sammen med et moderne vitenskapelig verdensbilde. Samtidig mener Wright at det er en kjerne av naturalistiske ideer som faller innenfor psykologi og filosofi heller enn religion. Det vil si et sett med påstander om sinnet og dets prosesser, og en beskrivelse av den psykologiske dynamikken som ligger til grunn for både lidelse og opphør av lidelse. Det er dette bildet av psyken han mener samsvarer godt med hva vi etter hvert vet om sinnet fra evolusjonspsykologi, sosialpsykologi og andre greiner av faget.

Kjerneproblemet i den buddhistiske analysen er at vi misforstår virkeligheten. Vi tror at sinnet gir et sant bilde av verden, som vi så handler på. Problemet er at hjernen vår ofte forleder oss. Ett eksempel på dette er at vi gjerne trekkes mot flyktige gleder, som ikke gir oss den tilfredsstillelse vi forventer. Vi overvurderer den lykken vi skal få av neste sjokoladebit, neste kleskjøp eller neste *like* på Facebook. Årsaken til dette er at evolusjonen har programmert oss til å gjøre ting som hjalp forfedrene våre til å spre genene sine, som å spise næringsrik mat, ha sex, vinne status og beseire rivaler. Dette ga mening en gang i tiden. Men nå lever vi i et habitat der disse impulsene ikke lenger tjener oss – selv om de er lønnsomme for reklamebransje og hurtigmatindustri.

## Å misforstå seg selv og andre

Det kognitive apparatet vårt er altså ikke laget for å speile virkeligheten. Det fører til at vi også misforstår oss selv. Vi ser oss gjerne i et mest mulig gunstig lys, slik mye forskning på bias i sosial persepsjon viser. Vi oppfatter og fremstiller oss selv som rasjonelle aktører, som gjerne er over gjennomsnittet kompetente til det meste. Wright knytter denne forskningen på systematiske skjevheter i selvoppfatning til darwinistisk nytteverdi. Selvet er ikke igangsetteren av handlinger. Det er mer for en pressetalsmann å regne, en som i etterkant kommer med forklaringer på og rasjonaliseringer av valg som allerede er tatt på et førbevisst nivå. I stedet for selvet som en administrerende direktør kommer det frem et bilde av sinnet preget av såkalte moduler – subsystemer eller atferdsprogrammer som konkurrerer om å forme bevisstheten og å styre det vi gjør.

Det som fremtrer, er en prosessorientert psykologi som er i tråd med buddhismens beskrivelse av den menneskelige tilstand. Det er ikke noen stabil essens i oss. Selvet vårt er en imaginær forestilling, en misforståelse, og noe som gir opphav til selvsentrerte impulser som begjær og aversjon, som igjen gir opphav til frustrasjon, stress og lidelse.

Det er heller ikke noen stabil essens i andre. Dette er et annet felt der vi har vansker med å se klart. Både når det gjelder andre mennesker og naturfenomener, har vi en tendens til å tillegge dem for mye form, innhold og substans. Wright viser til forskningen på førsteinntrykk, og den fundamentale attribusjonsfeilen. Vi gjør kjappe vurderinger av andre, ofte på bakgrunn av altfor lite data. Og ofte inngår dette i vår stammepsykologi: Vi tillegger mening og ladning ut fra vårt ståsted og ikke minst vår gruppetilhørighet. Og det skal svært lite til for å skape inn- og utgruppedynamikk, der samholdets skyggeside kommer frem.

En lang rekke sosialpsykologiske eksperimenter viser hvor lite som skal til før vi begynner å favorisere våre egne og mislike de Andre. Del en gruppe i to og gi dem t-skjorter i ulike farger, så har vi det gående. At dette kan bli svært destruktivt, er det bare å skru på nyhetene for å få bekreftet. Kanskje går verden fremover rent teknologisk. Men det er lite som tyder på at vi er i ferd med å legge bak oss tendensen til uforsonlig konflikt langs politiske, etniske eller religiøse skillelinjer. Nyanser forsvinner, og løsningene blir enkle.

Dette er eksempler på hvordan vi konstruerer sammenheng, stabilitet og essens gjennom aktiv persepsjon. Det buddhistiske begrepet om «tomhet» eller «formløshet» viser til at denne mentale modellbyggingen og prediksjonen er en tvangsmessig kategorisering av verdens mangfoldighet. Ved å bruke ord som «flyktning» eller «muslim» har vi utført en reduksjon fra noe komplisert til noe enklere. Dette er nødvendig for å skape mening, men fører for ofte til at vi forveksler kartet og terrenget. Og rigide kategorier og begreper kan skape lidelse både individuelt og relasjonelt.

## Veien ut av uføret

Dette er diagnosen. Hva er så løsningen? Det første steget er å se det selvsentrerte showet med større klarhet. Her kommer meditasjon inn som metode. I mindfulness-praksis er målet i første omgang bare å observere kropp og sinn med vennlig oppmerksomhet. På den måten kan de følelsesladde impulsene som vanligvis utløser automatiske reaksjoner, få gå sin gang uten at vi handler på dem. Vi kan dermed erfare at det som virker intenst maktpåliggende, i realiteten bare er en forbigående mental hendelse. Dermed skapes et indre rom der en kan observere tanker, følelser og handlingstendenser – og kanskje også se at de er mindre sanne enn man skulle tro.

Wright bruker egne erfaringer med meditasjon for å illustrere bokens poenger. Det er et grep som gjør fortellingen levende og lett å følge, selv når det handler om kompliserte fenomener. Ord som «ikke-selv» og «tomhet» blir lettere å gripe når han beskriver konkrete erfaringer av å være til stede i øyeblikket med mindre faste barrierer mellom ham selv og resten av verden. Og han er befriende åpen om at han selv er langt fra idealene som beskrives. Han har ifølge boken alltid vært en rastløs, gretten og utålmodig person. Det er han også fortsatt. Forskjellen ligger i at han nå er mer bevisst på sine egne aversive reaksjoner, slik at han av og til kan bryte med gamle mønstre. Fortellingen får også godt frem at meditasjon ikke handler om å fjerne ubehag – men snarere om å nærme seg vansker, utforske dem med ikke-dømmende oppmerksomhet, være vennlig til stede med dem heller enn å fjerne dem eller slåss mot dem.

Det er like fullt et radikalt perspektiv på virkeligheten Wright formidler. Den gjennomgående metaforen i boken er «The Matrix», fra science fiction-filmen ved samme navn. Her skildres en fremtid

der menneskene er slaver under en rase av intelligente maskiner, som bruker kroppene deres som energikilder mens de føres med en virtuell virkelighet gjennom kabler inn i hjernene. Det er altså et stort gap mellom den virkelige virkeligheten og den vi oppfatter. På samme måte ser Wright med den buddhistiske psykologien at vi lever i en tilsvarende illusorisk og undertrykkende virkelighet vi trenger å bryte ut av:

Det selvsentrerte førstepersonsperspektivet har så mange feilkilder – og fører til så mye lidelse – at vi må gjennom en møysommelig opplysningsprosess for å bli virkelig frie fra våre misoppfatninger. Ved å observere tanker og følelser med ikke-dømmende oppmerksomhet kan vi bli mindre styrt av våre narsissistiske filtre og impulser, og dermed fristilt fra den medfødte reaktive dynamikken i kropp og sinn. Ved i mindre grad å la seg rive med av bevissthetens innhold og i større grad klare å betrakte det som prosess med vennlig oppmerksomhet åpner det seg for nye og mer hensiktsmessige handlingsrom. Det gjør også at vi kan bli bedre til å se og forstå andre, og vår egen plass i den større helheten. Wright fremholder her at dette er en særlig utfordring i vår tribalistiske tid, da nettopp rigide og selvrettferdige måter å erfare og handle på nærer både destruktive gruppekonflikter og ikke minst en omgang med planeten vår som truer vår fremtidige eksistens.

## Fra teori til praksis

Wrights bok bygger på forskning, og han konsentrerer seg om hvordan funn fra moderne psykologi kan belyse eller støtte sentrale teoretiske antakelser i buddhistisk psykologi. Ikke overraskende ender han med å se et klart samsvar. Han har mindre å si om hva vi vitenskapelig sett vet om praksisen som denne teorien anbefaler – nemlig meditasjon. Det kan vi imidlertid lese mye mer om i boken *Altered Traits* (Goleman & Davidson, 2017). Her tar to svært erfarne forskere for seg den beste forskningen på hva meditasjonspraksis gjør med sinn, hjerne og kropp. Bøkene kan med fordel leses i sammenheng, og gjerne også i den rekkefølgen.

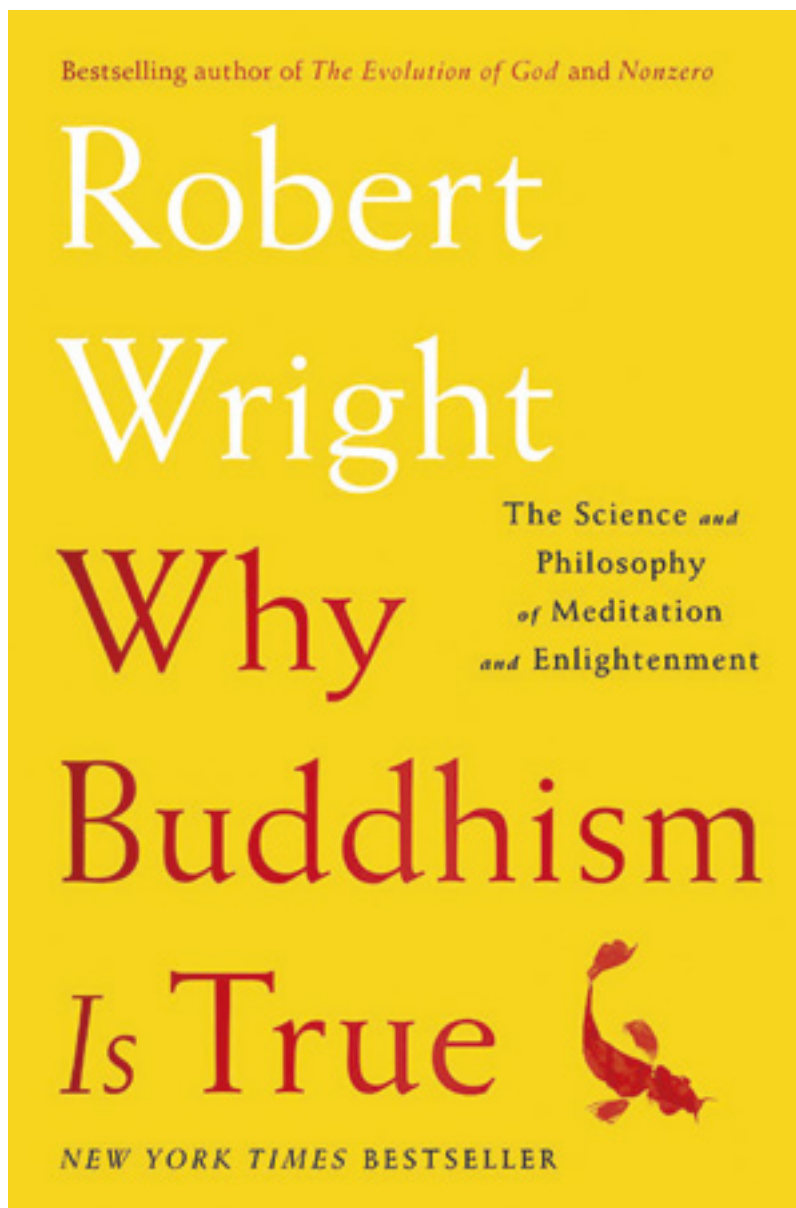
*Wrights bok får også godt frem at meditasjon ikke handler om å fjerne ubehag – men snarere om å nærme seg vansker, utforske dem med ikke-dømmende oppmerksomhet*

Daniel Goleman og Richard Davidson er psykologer og forskere som har vært interessert i østlige visdomstradisjoner siden 60-tallet. I løpet av disse førti årene har de sett denne filosofien og kontemplative praksisen gå fra å være et uglesett fenomen til å bli mainstream. Goleman og Davidson mener at vi nå har forskning som viser at de endringene som loves i de kontemplative tradisjonene – og som Wright beskriver i sin bok – faktisk kan skje. Samtidig er de åpne om at det er mye hype rundt mindfulness og meditasjon. Siktemålet med boken er derfor å ta et nøkternt blikk på feltet, ut fra den beste forskningen. De er likevel optimistiske: Etter kun kort tids trening viser det utbytte, og langvarig fordypning kan gi ekstraordinære effekter.

Det at det forskes på de psykologiske og nevralt effektene av meditasjon er slett ingen selvfølge for forfatterne. De forteller om sin vei inn på feltet, i en tid da interesse for meditasjon i seg selv var sett på som uvitenskapelig og suspekt. De gjorde seg imidlertid erfaringer, gjennom egen meditasjon og møter med erfarne praktikere fra Østen, som satte dem på sporet av at det finnes metoder for å jobbe med sinnet for å bringe frem en dyp og varig form for velvære og emosjonell resiliens. Slike «traits of utter wellness» er det bokens tittel henspiller på – at det er mulig å gå fra tilstander av

meditativ konsentrasjon og åpenhet, til at disse blir mer varige måter å forholde seg til erfaring og å være i verden på.

Dette finner de igjen på tvers av visdomstradisjoner både i øst og vest. De sammenfaller i å beskrive en indre frigjøring – fra bekymring og selvopptatthet til en mer åpen, balansert og vennlig måte å være i verden på. Dette er den samme rekonfigurering av det erfarende selvet som Robert Wright viser til i sin bok. Det handler igjen om å tre ut av vår snevre, evolusjonært nedfelte reaktivitet og automatisme, og inn i en romsligere og mindre essensialistisk tilstand. Goleman og Davidson snakker om muligheten for en «indre oppgradering som er mer omfattende enn vår psykologi har drømt om». De kritiserer faget for ikke å ha innsett at det finnes et potensial i menneskelig bevissthet utover de kjente tilstandene våkenhet, søvn og drøm. Og det er dette som de østlige kontemplative tradisjonene har rendyrket i langt større grad, inkludert konkrete teknikker for å bringe i stand disse endringene.



Robert Wright , *Why Buddhism Is True*, Simon & Shuster, 2017, 336 sider

## Kontemplativ vitenskap blir til

Problemet da forfatterne fattet interesse for dette, var at det ikke fantes noe data. Boken er fortellingen om hvordan dette feltet ble åpnet for empirisk utforskning. Da de begynte sin akademiske karriere, rådet fortsatt behaviorismens sterke skepsis mot indre tilstander overhodet. Davidson gikk undercover, holdt meditasjonsinteressen for seg selv, mens Goleman byttet beite til journalistikken. Den eneste sympatiske stemme de kunne finne innenfor faget, var selvsagt den alltid like forutseende og åpensinnede William James: «Our normal waking consciousness is but one special type of consciousness, whilst all about it, parted from it by the filmiest of screens, there lie potential forms of consciousness entirely different.»

I den buddhistiske psykologien fant forfatterne en katalog over sunne og usunne bevissthetstilstander og dynamikken mellom dem. Til dette kom den gryende erkjennelsen av nevroplastisitet – som viste at erfaringer kan sette spor i hjernen både på godt og vondt. Dette kunne gi det vitenskapelige grunnlaget for hvordan gjentatt kultivering av gunstige bevissthetstilstander kunne gi opphav til de varige værenskvalitetene som forfatterne hadde møtt hos ulike kontemplative praktiskere, og som hadde gjort så sterkt inntrykk på dem.

Underveis i boken trekkes interessante paralleller til den vestlige tradisjonen – som den aristoteliske dyd, og den gylne middelvei mellom ytterpunkter som denne innebærer. Ifølge Aristoteles er vi ikke født dydige, men må legge innsats i å kultivere egenskaper som mot og måtehold. Og tilsvarende hos stoikerne, som i sin forløper til kognitiv terapi la vekt på at vår lykke og velvære ligger i å se at det er tankene våre om hendelser som avgjør hvordan de påvirker oss, ikke hendelsene i seg selv. I disse tidlige filosofiske skolene var filosofi ikke distansert refleksjon, men en form for livskunst, der det også ble undervist i kontemplative øvelser for å gi næring til positive karaktertrekk som integritet, vennlighet, tålmodighet og ydmykhet.

## Hvordan virker meditasjon?

Men hvordan kan vi vite sikkert hvilken kausal rolle slike øvelser spiller i å nære gode egenskaper? Forfatterne er åpne om at tidlig meditasjonsforskning var full av svakheter. Forskerne var entusiaster, og lot sine fordommer farge tolkningene av funnene. I tillegg var teknologien for å studere sinnets psykofysiologi svært primitiv, og altfor ofte måtte en basere seg på selvrapporderingsmål, med all den usikkerhet disse medfører.

Det mangler fortsatt en god del på at forskningen på meditasjon skal være av høy kvalitet, og Goleman og Davidson lager en liste over grep for å sikre dette. En bør i større grad inkludere skeptikere i forskningen, for å hindre at egen begeistring påvirker tolkningen av data. Det skjer for sjelden at en publiserer nullfunn og manglende replikasjon. Det mangler også gode studier med aktive kontrollgrupper, enten troverdige placebobetingelser eller evidensbaserte behandlinger for samme populasjon. Ofte er det uklart hva som faktisk gjøres, når noe beskrives som «meditasjon» eller «mindfulness». Dette er brede paraplybegreper, og en bør være åpen for at ulike øvelser kan ha ganske ulike effekter. Og som ellers i faget er forskningen i all hovedsak utført på vestlige hvite velutdannede forsøkspersoner. Disse metodologiske og konseptuelle utfordringene er ikke unike for mindfulness-forskningen; mye av den samme kritikken kan rettes mot andre psykologiske behandlinger. Men forfatterne skal ha ære for at de er såpass kritiske til eget felt og stiller høye krav.

## Endringer i hjernesystemer

Med disse forbehold om forskningens kvalitet går så Goleman og Davidson videre og bygger på den mest robuste forskningen vi har på feltet. Den tolker de dit hen at funn hittil tyder på at kontemplativ praksis fører til endringer i ulike hjernesystemer. Disse endringene kan så forklare hvordan meditasjon fører til gunstige endringer av mer varig eller trekkmessig karakter. De aktuelle systemene er hjernenettverk for stressreaktivitet, medfølelse/empati, oppmerksomhet og selvopplevelse.

Når det gjelder stressreaktivitet, viser det seg at amygdala-reaktivitet dempes etter bare 30 timers mindfulness-trening, mens aktivitet i frontale områder involvert i emosjonsregulering styrkes. Dette støtter opp om det Wright beskriver i sin bok – hvordan meditasjon kan gjøre det mulig å forholde seg til vanskelige følelser og kroppsfornemmelser på en romsligere og mer fleksibel måte.

Evnen til empati styrkes også etter kort tids trening – endringer som knyttes til økt aktivisering i hjernens nettverk for omsorg. Forfatterne har en interessant og nyansert diskusjon omkring ulike former for empati, og er bevisste på tendensen som finnes i at innlevelse medfører risiko for å bli utmattet av andres lidelse. Men de mener at forskningen viser at buddhistisk medfølelse innebærer en form for romsligere og mer handlingsrettet perspektivtaking, som overskrider den utmattende alarmberedskap som ren empatisk resonans med andre innebærer. Det er i denne sammenheng interessant at slike endringer i omsorg og medfølelse er de effektene som trenger minst trening for å vise seg – de gjør seg gjeldende etter kun 8 til 16 timers øving i vennlighetsmeditasjon.

Også hjernens nettverk for oppmerksomhet endres av kontemplativ praksis, ifølge forfatterne. På relativt kort tid ser en effekter på evnen til å samle og holde oppmerksomheten på ett punkt, og å vende tilbake når den vandrer. Forskningen tyder også på at meditasjon medfører redusert habituering til stimuli – noe som knyttes til en åpnere holdning, og speiler den reduksjon av essensialisme som Wright er opptatt av i sin bok. Mindfulness innebærer en form for av-automatisering, slik at vi møter det kjente og vante med nysgjerrighet og et såkalt nybegynnersinn.

Til slutt tar Goleman og Davidson for seg endringer i selvopplevelsen. Dette knyttes til vår iboende tendens til å organisere erfaringen vår i en historie der selvet er det naturlige midtpunktet. Det innebærer et eiendomsforhold til våre egne opplevelser, som i tur gjør oss svært kresne på hva vi kan godta som godt nok. Igjen er det lett å knytte an til Wrights bok, og skildringen av hvordan begjær og aversjon er med på å skape stress og lidelse. Mot disse konstruksjonsprosessene, som får et illusorisk selv til å utkrystallisere seg, settes meditasjonen som en dekonstruksjonsprosess der en får et lettere og ledigere forhold til det som erfarer. For eksempel kan tanker, følelser og impulser bli mindre klebrige og i mindre grad kapre oppmerksomheten vår og styre handlingene våre på automatikk.

Et mulig nevralt grunnlag for dette er endringer i det såkalte default mode-nettverket, områder av hjernen som er involvert i tankevandring og selvfokusert tenkning. Flere studier av både noviser og erfarne meditatører har funnet at aktiviteten i dette nettverket dempes. Det er også gjort svært interessante funn på at hjerneaktivitet og faktisk erfaring sammenfaller her. Når forsøkspersoner opplevde å være i en tilstand av ikke-distrahert åpen oppmerksomhet, så korrelerte det i real time med redusert aktivitet i sentrale områder av «default mode»-nettverket.

## Hvor mye trening må til?

Et viktig spørsmål på feltet er hvor mye trening som skal til for å oppnå slike effekter. Det er fascinerende å lese om forskningsfunn hos svært erfarne praktikere. Hos dem finner man blant annet sterke økninger i gamma-oscillering på EEG-målinger, det vil si en bølgeform knyttet til at



ulike hjerneområder fyrer samtidig. Dette tolkes som nevralt korrelater til tilstander av åpen og rik oppmerksomhet – såkalt *spaciousness and vastness of experience*. Enkelte av disse munkene viser også så ekstreme skift i hjerneaktivitet når de for eksempel går inn i vennlighetsmeditasjon, at forskerne først har trodd at det var snakk om feil på det tekniske utstyret de målte med.

Disse funnene er basert på et lite antall forskningspersoner, fra en høyst atypisk gruppe. Enkelte av de tibetanske munkene har tilbrakt årevis i stille retreat. Hvilken relevans har det for noen her i Vesten som lærer mindfulness på et åtteukers kurs eller ved å bruke en app noen minutter daglig? I tillegg kommer vanskene med å avgjøre hva som kom først. Kan det tenkes at det i utgangspunktet er noe unikt med hjernen til de som velger et liv i ekstrem kontemplativ fordypning? Forfatterne er åpne om disse problemene, og at det skal mye til for å faktisk endre personlighetstrekk. Men deres overordnede budskap er at disse meditasjonens mestere viser oss et potensial for endringer, som kan erfares på meningsfulle måter selv med langt mindre doser av praksis.

De fleste kortvarige mindfulness-kurs kan bare vise til selvrapporterte endringer, men som nevnt er det noen indikasjoner på redusert amygdala-aktivitet og styrking av oppmerksomhetsfunksjoner etter bare åtte uker. Mer langvarig praksis kan sannsynligvis gi økt utbytte. Forskningen viser at på nivået mellom 1000 og 10 000 timer finner man klarere nevralt og hormonelle indikatorer på dempet stress-reaktivitet, og styrking av nevralt nettverk for emosjonsregulering. For de svært erfarne (mellom 12 000 og 62 000 timers trening) finner man de endrede trekk som bokens tittel viser til – en kultivering av altruisme, åpenhet og vennlighet – og korresponderende endringer i hjernens struktur og funksjon. Men her er det viktig å understreke at disse personene ikke kun mediterer med stressmestring eller symptomreduksjon som målsetting. For dem er øvelsene innvevd i et større moralsk og åndelig rammeverk kjennetegnet av omsorg for andre, praktisk altruisme, og en erkjennelse av ens egen plass i en større sosial og naturlig helhet som en samtidig har ansvar for.

Mindfulness kan være en ren teknikk for å fremme velvære og konsentrasjon i hverdagen. Men forfatterne ser på det som en integrert del av et mer helhetlig utviklingsløp – en form for dannelse der regulering av oppmerksomhet og følelser inngår sammen med perspektivtaking, empati, og evne til menneskelig kontakt og samhandling.

*Når filosofer og hjerneforskere har fattet interesse for disse tradisjonene, er det nettopp fordi de kan gi fruktbare perspektiver på problemstillinger vi lenge har strevd med. Hva er bevissthet? Hva er selvet? Hva er virkeligheten?*

Forfatterne ser i den kontemplative tradisjonen en måte å gjøre oss kjent med vårt eget sinn på, og setter oss i stand til å observere sinnet uten å bli revet med av det og uten å måtte handle på impulsene våre. Det kan i beste fall også hjelpe oss til å kultivere romslighet og generøsitet i møtet med de som er annerledes enn oss selv, og å fremme en opplevelse av gjensidig sammenveving med hverandre og med naturen vi er en del av. Dette, som den vietnamesiske meditasjonslæreren Thich Nath Hanh kaller «InterBeing», er et uforløst potensial i kulturen vår, som i dag utfordres av mer primitive og ekskluderende diskurser.

## Et ambisiøst prosjekt

En vanlig bekymring eller kritikk i møtet med meditasjon og mindfulness i Vesten er at det skal være en metode som gjør folk enda mer selvopptatte og individualistiske. Dels beror dette på en misforståelse av hva praksisen dreier seg om. Begge disse bøkene legger gjennomgående vekt på at

forestillingen om det isolerte individuelle selvet er det som ligger til grunn for mye av vår lidelse. Som alternativ settes det opp en åpnere og mindre selvsentrert måte å være i verden på. Mindfulness er i denne forstand alltid et relasjonelt anliggende og orientert mot å erfare at en er en del av en større sosial og naturlig virkelighet. Men samtidig er det nok også en reell mulighet for at metodene tas i bruk på en måte som er farget av vår kulturelle kontekst. Disse bøkene gir en viktig påminnelse om det etiske rammeverket som disse metodene kommer fra, og som vi må ha et reflektert og ansvarlig forhold til når vi tar dem i bruk i vår kultur.

## Innvendinger

På ett område synes jeg imidlertid at kulturen farger språket og tenkningen i begge bøkene på problematisk vis. Det er en tendens til at det blir teknisk og objektiverende. Det snakkes om «mental oppgradering» og «nettverk» for ulike komplekse menneskelige felt som kjærlighet, omsorg og perspektivtaking. De fleste av oss hevdes å være på en «tilfeldig mental diett» som fører til tilfeldige endringer i «hjernens muskulatur». Løsningen blir da å lage apper som kan fungere som en form for «mentalt helsestudio». Jeg synes det er problematisk når dette Silicon Valley-språket invaderer det indre livet. Forfatterne er riktignok opptatt av at forskningen på feltet må kombinere førstepersons- og tredjepersonsperspektivet i en form for «nevrofenomenologi». Men tidvis kan det oppleves som at nevro-siden av saken får mer tyngde enn den fenomenologiske. Det er en kunst å balansere her, og å reflektere inn kunnskap om nevralt prosesser uten at komplekse kulturelle felt som moral og samspill reduseres til aktivering i hjernenettverk.

Det er håpefullt å lese om mulighetene til å bli mer bevisst på egne konstruksjonsprosesser og misforståelser. Det er også gledelig at forfatterne mener dette kan ha konsekvenser for kulturen vår som helhet. Når det gjøres etter intensjonen, har meditasjon klare interpersonlige konsekvenser – og et potensial for å fremme forståelse og redusere konflikt.

Jeg har lyst til å tro på det, men samtidig er det slik at konflikter drives av så mange faktorer at den individuelle innsikt ikke vil være nok i seg selv. Det er heller ikke til å komme fra at det å ha en personlig meditasjonspraksis er krevende, og en del av funnene i Goleman og Davidsons bok baserer seg som nevnt på mennesker som har meditert i et omfang som er helt utenfor rekkevidde for vanlige mennesker. Hvor relevante er disse funnene da? kan en spørre seg. Sett mer nøkternt er meditasjon en av mange måter å ta vare på seg selv på. Og i likhet med kosthold og trening er det kanskje lettest å gjennomføre for den mest ressurssterke delen av befolkningen?

Flere kritikere har vært skeptiske til løftene om dype personlige endringer som resultat av meditasjon. Boken *The Buddha Pill* (Farias & Wikholm, 2015) er en grundig problematisering av dette. Forfatterne hevder at hvis meditatív praksis virkelig skulle være så dyptgripende som det hevdes, så burde den virke dypere og bedre enn andre helsefremmende aktiviteter som avspenningsøvelser eller trening. Det er det hittil ingen forskning som tyder på. Samtidig tror jeg det er for tidlig å konkludere. Forskningen på disse fenomenene har så vidt kommet i gang, og det vil bli interessant om vi vil få robuste og gode nok studier til å avgjøre om de trekkmessige endringene som loves, faktisk vil gjenfinnes i longitudinelle studier av folk flest.

## Avslutningsvis

Meditasjon og mindfulness er ikke lenger nisjefenomener. De er blitt del av mange vestlige menneskers liv. Vi er midt i en prosess av å integrere forståelsesperspektivene fra disse gamle visdomstradisjonene

i vår egen kultur og virkelighetsoppfatning. Når filosofer og hjerneforskere har fattet interesse for disse tradisjonene, er det nettopp fordi de kan gi fruktbare perspektiver på problemstillinger vi lenge har strevd med. Hva er bevissthet? Hva er selvet? Hva er virkeligheten? De to bøkene som her er omtalt, er gode og illustrerende eksempler på hvor levende dette grensesnittet mellom øst og vest er nå om dagen.

I den buddhistiske tradisjonen finnes psykologisk sofistikerte modeller for sinnets dynamikk. Her møter vi en kontraintuitiv kunnskap, som stiller spørsmål ved vedtatte sannheter om hvem og hva vi er. Dette er ikke direkte smigrende – gjennom nøyere observasjon av oss selv finner vi gjerne at vi misforstår oss selv og andre. Gjennom evolusjonsprosessen har vi utviklet en rekke tilbøyeligheter som skaper trøbbel i hverdagen. Hurtig, automatisert evaluering og handling ut fra lyst og ulyst gir næring til psykologiske fenomener som impulsivitet, avhengighet, angst og en rekke feiloppfatninger av oss selv og andre. I buddhistisk psykologi finner vi verktøy for å observere denne dynamikken, og å jobbe med å håndtere slike automatiske prosesser. Det innebærer en sunn skepsis til eget indre liv. Ikke gjennom distansert betraktning, men gjennom økt kontakt med tanker og følelser, en mer aksepterende holdning til dem, og større frihet når det gjelder hvilke man skal handle på og ikke.

Dette er ikke noe unikt for mindfulness-perspektivet. Det er snarere psykologisk felleseie, som ulike retninger har utviklet sine strategier for å jobbe med. Likevel er det tydelig at de østlige tradisjonene gir oss et sett med intellektuelle og praktiske ressurser som har sitt eget særpreg, og som kan supplere metoder fra vestlig psykologi. Hva som virker for hvem, er et empirisk spørsmål, og sannsynligvis preget av våre ulike preferanser og livsanskuelser. Meditasjon i snever forstand passer ikke for alle. Samtidig er det en interessant teoretisk konvergens som gjør at jeg synes buddhistisk tenkning om sinnet er svært stimulerende å lese. Her sammenfaller klassisk livskunst, vestlig psykoterapi, evolusjonsteori, sinnsfilosofi, og nyere forskning på nevrale prosesser og bevissthet. Det åpner for en forståelse av hvorfor vi så lett blir fanget i gamle mønstre og ulike virkelighetsbobler, og kan gi praktiske retningslinjer for å jobbe oss ut av dem.

## Referanser

- Coleman, J.W. (2002). *The new Buddhism: The western transformation of an ancient tradition*. Oxford: Oxford University Press.
- Farias, M. & Wikholm, C. (2015): *The Buddha pill: Can meditation change you?* London: Watkins Media Limited.
- Fields, R. (1992). *How the swans came to the lake. A narrative history of Buddhism in America*. Boston: Shambhala Publications.
- Goldberg, S.B., Tucker, R.P., Greene, P.A., Davidson, R.J., Wampold, B.E., Kearney, D.J., & Simpson, T.L. (2017). Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*.
- Goleman, D., & Davidson, R.J. (2017). *Altered Traits: Science reveals how meditation changes your mind, brain, and body*. New York: Penguin.
- Sutin, L. (2006). *All is change: The two-thousand-year journey of Buddhism to the West*. New York: Little, Brown, & Company.
- Wright, R. (2017). *Why Buddhism is True: The Science and Philosophy of Meditation and Enlightenment*. New York: Simon and Schuster.