

# Behövs inga psykologer?

När vi psykologer sammanblandar psykologi med meditation och religion, urvattnar vi vår specifika profession.

TEKST

Gunilla Nilson

Thomas Silfving

PUBLISERT 5. august 2012



## DEBATT: MINDFULNESS

I maiutgaven kritiserte Gunilla Nilson og Thomas Silfving den utbredte bruken av mindfulness som universalmetode mot alle typer problemer. De ble imøtegått av Per-Einar Binder og Bergljot Gjelsvik i juniutgaven og av Lindberg og Dyrdal i juli.

Att mindfulness-tekniken går att evidensbasera, det vill säga visa att den är verksam, och att buddhismen är en religion med miljoner anhängare, är vi väl medvetna om. Men när buddhistiska tekniker, vars yttersta mål är att få själen att komma ur reinkarnationscykeln för att uppnå Nirvana, blir en teknik som i en helt annan kontext anammas av andra, särskilt av oss psykologer, ställer vi oss tveksamma.

«Vi är den yrkesgrupp som kan ställa sig kritisk till metoder och tekniker som charmar och bedårar en hel yrkeskår med löfte att bota allt»

Att meditationsguruer lär ut meditation och sjukgymnaster undervisar i stressreducerande tekniker, i båda fallen med goda resultat, är inget vi ifrågasätter. Däremot vill vi värna om vår egen profession. Vi är utbildade i psykologi, vi har kunskap om det mänskliga psyket, människors reaktioner och utveckling och om människans strävan att hantera livets svårigheter. Vi är också den yrkesgrupp som kan ställa sig kritisk till metoder och tekniker som likt dagsländor charmar och bedårar en hel yrkeskår med löfte att bota allt, och har dessutom inga illusioner om att vi kan uppnå total harmoni och lycka.

Katolska kyrkans bikt går säkert att evidensbasera, också att biktfaderns interventioner är till stor hjälp, men det innebär inte att vi psykologer skall utdela syndernas förlåtelse eller utlova absolution för begångna synder. När vi psykologer sammanblandar psykologi med till exempel meditation och religion skall vi vara medvetna om att vi urvattnar vår specifika profession – och det kan ju ligga i linje med mindfulness-ideologin: Vi utför alla ett stort arbete när vi andas och utvecklar våra sinnen, vi kan alla njuta av att vara närvarande här och nu. I en sådan fulländad närvaro behövs väl inga psykologer?

[thomas.silfving@tele2.se](mailto:thomas.silfving@tele2.se)

*Teksten sto på tryck første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 49, nummer 8, 2012, side*

**TEKST**

**Gunilla Nilson**

**Thomas Silfving**