

MOTKULTUR ELLER MAINSTREAM? VETENSKAPLIGGÖRANDET AV MINDFULNESS

Text: Jenny Eklöf

"Sjukhusen borde införa en andlig varudeklaration på sina behandlingar! Det här är ju – faktiskt – buddism!"

En av åhörarna vid mitt publika föredrag om mindfulness har ställt sig upp och talar i affekt. Det som är intressant är att hon ger uttryck för en ganska ovanlig uppfattning, nämligen att de mindfulnessbaserade terapier som idag erbjuds inom svensk sjukvård är religiösa till sin karaktär, och därför inte förenliga med den offentliga vårdens uppdrag. Det är en ovanlig uppfattning därför att mindfulnessrörelsen generellt sett har varit väldigt lyckosam i försöken att kommunicera värdet av mindfulness i medvetet sekulära termer.

Sekulär mindfulness

Mindfulness har under några år varit på allas läppar. Dags-tidningarna, livsstilsmagasinen, självhjälpsböckerna och stresshanteringskurserna har fyllts till bredden med tips och råd om hur mindfulness kan göra dig lyckligare, lugnare, effektivare, produktivare, klokare, smalare, och kreativare. I skolor och förskolor, stora och små företag, sjukvård och psykologisk rådgivning, testas mindfulnessbaserade program och behandlingar. Mindfulnessrörelsen har lyckats med konststycket att hämta näring ur buddismen på ett sekulärt sätt, praktisera meditation på ett psykologiskt sätt och plädera för politisk förändring på ett apolitiskt sätt. Och på sätt och vis hänger dessa aspekter ihop.

Namnet på den första medicinska enhet som 1979 systematiskt integrerade mindfulnessmeditation i behandlingen av olika patientgrupper – *The Stress Reduction Clinic* – valdes medvetet och med omsorg för att inte skicka missvisande religiösa signaler till potentiella patienter. En för tydlig buddistisk stämpel skulle kunna verka avskräckande på personer med annan religiös övertygelse eller ingen religiös övertygelse alls. När *1177 Vårdguiden*, tjänsten för Sveriges landsting och regioner, upplyser om mindfulness sägs det bland annat att "Mindfulness är en uråldrig metod som kan hjälpa dig att hitta balans i livet. Med regelbunden övning kan den bli ett sätt att minska stress och oro." De råd som finns uppräknade handlar nästan uteslutande om att reducera stress och oro

för att hitta ett större lugn, fatta klokare beslut, eller finna större mening i vardagen. Det är inte mycket tal om de fyra ädla sanningarna, den åttafaldiga vägen, alltings förgänglighet eller självetvets upplösning. Övningarna är mer eller mindre kopplade till de mer systematiska behandlingsprogram som utvecklats inom bland annat MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) och MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) med forskarna **Jon Kabat-Zinn** och **Mark Williams** som förgrundsfigurer.

Och häri ligger kanske nyckeln till mindfulnessrörelsens framgångar. Den är inte ett enkelt utslag av ett större "andligt" intresse eller en manifestation av religionens stärkta roll i västerländska samhällen. Kanske är den istället ett av de tydligaste tecknen på *vetenskapens* kulturella ställning – att det är först genom att konceptualiseras, studeras, praktiseras och testas i medicinska och kliniska sammanhang som mindfulness fått så stor legitimitet och spridning. För det är buddismen som i denna "översättning" gjorts vetenskaplig eller vetenskapslik, inte medicinen eller psykologin som yrvaket upptäckt att de egna disciplinerna redan var buddistiska till att börja med!

En psykologisk religion

Intresset för meditation uppstod självklart inte med mindfulnessrörelsen på 1990-talet, utan har förespråkats i många former och i många sammanhang, även psykologiska och medicinska. Men det har rört sig om intressen som legat lite

Kanske är mindfulnessrörelsen ett av de tydligaste tecknen på vetenskapens kulturella ställning

på marginalen. Det psykologiska intresset för buddism är inte nytt, och inte heller dialogen och utbytet mellan psykologi och kristendom. Uppfattningen att psykoterapeuter under 1900-talet tagit över prästers själavårdande samhällsroll har troligtvis mycket fog för sig, men det är också så att det idémässiga och kulturella utbytet dem emellan varit livaktigt – inte minst mötet mellan den psykoanalytiska skolan och den kristna idévärlden. Psykologihistorikern **Graham Richards** menar till exempel att det som är slående ur ett historiskt perspektiv är hur pass friktionsfri relationen mellan psykologi och religion ändå varit.

Flera av de mest inflytelserika västerländska buddistiska mindfulnessföreläsarna i USA vistades under kortare eller längre tid i olika asiatiska buddistiska miljöer under 1970-talet. Efter hemkomsten till USA var dessa personer med om att omforma västerländsk buddism, praktiserad inom ramen för en ur buddistiskt perspektiv ny organisatorisk innovation – meditationscentra. Det som lärdes ut var en buddism som betonade och höll dörren öppen gentemot västerländsk psykologi, ja, själva talet om buddismen som en psykologisk religion, eller om buddistisk psykologi, blev ett av rörelsens framträdande drag. Särskilt inflytelserik har theravada-traditionens insiktsmeditation varit, både vid Insight Meditation Society (östkusten) och Spirit Rock (västkusten). **Jack Kornfield**, en av grundarna av båda centra, har återkommande talat om det ömsesidiga och fruktbara förhållandet mellan buddism och psykologi, och influerades på 1970-talet av bland annat meditationsläroren **S. N. Goenka**, vilket även **Sharon Salzberg**, **Daniel Goleman**, **Richard Davidson** och **Joseph Goldstein** gjorde. Goleman, senare berömd för sin bästsäljande bok *Emotional Intelligence*, utförde tidigt psykologiska studier av meditationens variationer och effekter, bland annat tillsammans med neuropsykologen Richard Davidson. Detta var dock arbeten som uppfattades som på gränsen till det ovetenskapliga, och det kom att ta många år innan Davidson kunde "komma ut ur garderoben" som han själv uttrycker det. Mindfulness och meditation var ännu inte helt rumsrena akademiska studieobjekt.

Apolitisk världsförbättring

Nu har mindfulnessforskningen blivit mainstream. De medicinska och psykologiska vetenskapliga arbetena har bokstavligt talat exploderat i antal under 2000-talet och under de senaste åren slagit rekord. Mindfulnessforskningen är upptagen av definitions- och operationaliseringsdiskussioner. Vad är mindfulness för någonting? Om vi bestämmer oss för vad det är, hur ska då undersökningarna läggas upp och mätningar göras? Hur ser vi till att dessa studier genererar värdefull data? Kan vi veta att mindfulness fungerar och är säkert att använda i olika sammanhang (har vi tillräcklig evidens)? I det månatliga nyhetsbrevet *Mindfulness Research Monthly*, till exempel, får du en fingervisning om vad forskningen är inriktad på. Innehållet är strukturerat så att det listar artiklar som undersökt och testat mindfulnessbaserade interventioner, som försökt fastställa korrelationen mellan mindfulness och andra variabler, som utvecklat forskningsmetodiken eller utvärderat och gjort metaanalyser av hela forskningsområden.

Mindfulness har samtidigt förflyttats från den kulturella marginalen (buddism) till dess huvudfåra – mindfulness är tänkt att fungera i vardagen, i vård, skola, omsorg, i organisationer och företag och i enskilda människors livsprojekt. Det ligger något väldigt profant över alla råd och övningar som människor uppmuntras följa och engagera sig i. Kanske finns lite kittlande annorlunda kvar – det österländska, det tusenåriga, det visdomsmässiga – men här är det inte traditionen som talar och gör anspråk på att nutidsmänniskan ska bli annorlunda, utan nutidsmänniskan som ur traditionen tar det hon anser sig behöva. I översättningen av mindfulness från buddism till modern medicin och psykoterapi har flera viktiga steg tagits. Dels har mindfulness plockats ur sitt etiska och kosmologiska sammanhang, dels har meditationen fått en betydligt mer central och framträdande plats än vad den har i asiatiska buddistiska sammanhang. Samtidigt ser förståelsen av mindfulness inte

likadan ut överallt. Bara en snabb jämförelse av hur idéer om mindfulness uttrycks och gestaltas i svenska och amerikanska självhjälpsböcker eller i läroböcker och handböcker för professionella, visar på stora skillnader. En stor skillnad är att amerikanska mindfulnessföreläsare inte lika ogärna använder epitetet "andlig" i inramningen av mindfulnesspraktiken, och de talar ofta om mindfulness som ett verktyg för att skapa en bättre värld. Mindfulness porträtteras som en transformativ, livsförändrande process som, när den skalas upp från individ- till samhälls nivå, knuffar hela samhället i en ny och bättre riktning. Konferenser kan ha namn som "Creating a Mindful Society" och forskningscentra har slogans eller visionsformuleringar såsom "An Awakened and Compassionate World" (Centre for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society), "Change your mind, change the world" (Center for Investigating Healthy Minds). Även här är det mindfulnessforskningens evidensbaserade som ofta lyfts fram som det som ger dessa världsförbättrambitioner trovärdighet, även om evidensen inte direkt rör undersökningar av hela mänsklighetens förmåga till självinsikt, medkännande och visdom, och än mindre hur denna inneboende potential ska omsättas i politisk handling. Men det är när mindfulnesspraktiken ikläder sig psykologins klädedräkt som den kan ses som en samhällslelig förändringsmotor. Just genom att vara apolitisk, antas rörelsen få transformativ politisk kraft.

Referenser

- 1177 Vårdguiden, <http://www.1177.se/Tema/Halsa/Stress/Mindfulness-i-vardagen---praktiska-tips/>
- Graham Richards, *Psychology, Religion, and the Nature of the Soul: A Historical Entanglement*, Springer: New York, Dordrecht, Heidelberg, London, 2011.
- Jack Kornfield, *This Fantastic, Unfolding Experiment*, Buddhadharma, summer, 2007, s. 32-39.
- Daniel Goleman, Richard Davidson och Gary Schwartz, "Attentional and Affective Concomitants of Meditation: A Cross-Sectional Study", *Journal of Abnormal Psychology*, vol. 85, nr.2. 1976, s. 235-238.
- Jeff Wilson, *Mindful America: The Mutual Transformation of Buddhist Meditation and American Culture*, Oxford University Press, 2014.
- Richard Davidson, with Sharon Begley, *The Emotional Life of Your Brain: How to Change the Way You Think, Feel and Live*, London: Hodder & Stoughton, 2013.
- Steve Paulson, Richard Davidson, Amishi Jha och Jon Kabat-Zinn, "Becoming Conscious: The Science of Mindfulness", *Annals of the New York Academy of Sciences*, vol. 1303, nr. 1, 2013.

Jenny Eklöf är universitetslektor vid Institutionen för idé- och samhällsstudier, Umeå Universitet.