



Mindfulness meditation

Mellem autencitet og effektivisering

Grünenberg, Kristina; Walker, Hanne Kjærgaard; Knudsen, Jakob Skov

Published in:
Dansk Sociologi

Publication date:
2009

Document version
Også kaldet Forlagets PDF

Citation for published version (APA):
Grünenberg, K., Walker, H. K., & Knudsen, J. S. (2009). Mindfulness meditation: Mellem autencitet og effektivisering. *Dansk Sociologi*, 20(2), 89-109.

Kristina Grünenberg, Hanne Kjærgaard Walker
og Jakob Skov Knudsen

Mindfulness meditation

– mellem autenticitet
og effektivisering

Meditation er ikke et nyt fænomen i det danske samfund. Det er den fokus som meditationsformen Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) har været genstand for i de senere år imidlertid. Inden for en sundhedssociologisk ramme undersøges nogle af grundene til, at netop MBSR er blevet populær både i virksomheder og blandt individer med fokus på selvudvikling i en dansk kontekst. Artiklen tager afsæt i empiri hentet fra et kvalitativt forskningsprojekt vedrørende netop denne meditationsform og indledes med en fremstilling af det teoretiske, analytiske og empiriske udgangspunkt for artiklen. Herefter følger en analyse af empirien, i hvilken forfatterne bl.a. argumenterer for, at opfattelsen af virkninger tilskrevet mindfulness meditation må ses i relation til to diskurser, som fremanalyseres og benævnes henholdsvis autenticitets- og effektiviseringsdiskurserne. Disse diskurser udgør i artiklen omdrejningspunktet for mere generelle betragtninger over nogle af de udfordringer, som det senmoderne menneske står overfor.

Søgeord: Mindfulness meditation, MBSR, alternativ behandling, diskurs, senmodernitet, sundhedssociologi.

Siden 1980'erne har såvel sociologien som antropologien i stigende grad beskæftiget sig med sundhed og sygdomsopfattelser i Danmark. Dette gælder både undersøgelser, der fokuserer på livsstil og sociale uligheders betydning for sundhed og sygdom, samt undersøgelser af konventionelle medicinske og alternative behandlings optikker på sygdom og sundhed med fokus på de diskursive og sociale konstruktioner, der er i spil f.eks. i forhold til synet på kroppen, på diagnoser etc. (Gannik og Launsøe 2000, Grünenberg et al. forthcoming). Herudover har der desuden været en spirende interesse for, hvorfor en stigende andel af den danske befolkning opsøger alternativ behandling ((Ekholm et al. 2006), hvilke erfaringer brugerne gør sig med alternativ behandling, samt interaktionen mellem behandler og bruger (se f.eks. Baarts og Kryger 2009, Stelter forthcoming, Launsøe 2003). Nærværende artikel er positioneret i dette interessefelt, idet udgangspunktet for artiklen er forholdet mellem brugere af og selve fænomenet mindfulness meditation. I artiklen udforskes dels, hvordan mindfulness meditation indskrives sig i og bidrager til overordnede diskurser om det sen-moderne individ og dels, hvordan brugernes positioneringer i forhold til disse diskursive konstruktioner spiller sammen med, hvad der defineres som virkninger af deres meditationspraksis¹. Det empiriske fokus for artiklen er således mindfulness meditation, nærmere bestemt Mindfulness Based Stress Reductions (herefter MBSR) udarbejdet af Jon Kabat-Zinn.

Mens mindfulness i udgangspunktet udgør en helt central buddhistisk meditationsform, er den i Vesten blevet introduceret i både buddhistiske og ikke-buddhistiske udformninger. I USA er mindfulness således blevet introduceret af blandt andre molekylærbiolog og professor emeritus i medicin, Jon Kabat-Zinn. Han udviklede i 1979 MBSR, et mindfulness baseret system bestående af en kombination af hatha-yoga og meditation ofte suppleret med små daglige opmærksomhedsøvelser, særligt rettet mod mennesker, der udviser symptomer på "stress" og/eller depression. Kabat-Zinns programmer består generelt af en kombination af 8 ugers mindfulness-træning via kurser, suppleret med mindfulness-cd'er indtalt af ham selv. Kabat-Zinn's udgave af mindfulness er udformet som et ikke-religiøst system, men har dog i sagens natur rødder i buddhismen².

Behandlingsformen MBSR sigter via mental træning mod at opnå en tilstand af mindfulness, sådan forstået at brugeren får øget opmærksom på egne tanker og følelser og lærer at opfatte disse som udtryk for "mentale begivenheder" snarere end som udtryk for en objektiv virkelighed eller som en del af brugerens "selv". Tanken er, at brugeren hermed gives mulighed for at kunne træde et skridt tilbage og observere situationer, tanker og følelser på afstand i stedet for at identificere sig med dem. Denne opøvelse af mindfulness tænkes at kunne anvendes f.eks. i situationer, som ellers kunne være kilde til stress, sådan at brugeren skulle kunne undgå at blive fanget ind af f.eks. stressede, angstprægede eller negative tanker.



Kristina
Grünenberg

Ph.d.,
forsker ved
Center for Forskning
i Eksistens og Samfund,
Sociologisk Institut,
Københavns Universitet

E-mail:
kg@soc.ku.dk



Hanne
Kjærgaard Walker

Cand.mag.,
videnskabelig assistent
ved Center for Forskning
i Eksistens og Samfund,
Sociologisk Institut,
Københavns Universitet

E-mail:
hkw@soc.ku.dk



Jakob Skov
Knudsen

Cand.psych.,
videnskabelig assistent
ved Center for Forskning
i Eksistens og Samfund,
Sociologisk Institut,
Københavns Universitet

E-mail:
jakobsko@hotmail.com

Begrundelsen for som fokus at have valgt mindfulness frem for andre meditationsformer skal dels findes i den popularitet og opmærksomhed, som denne meditationsform gennem netop MBSR har været genstand for de senere år. Denne popularitet gør sig både gældende i form af kursus-udbud inden for erhvervslivet, i forbindelse med terapeutiske interventioner og mere alment som en teknik til stresshåndtering samt skabelse og opretholdelse af alment velvære³. Samtidig er MBSR valgt, idet den sundhedssociologiske forskning på netop dette område i Danmark er fraværende. Siden 1990'erne har Kabat-Zinn m.fl. hovedsagligt gennem effektstudier forsøgt at få MBSR anerkendt som en relevant og dokumenteret tilgang til lidelser som psoriasis, stress, angst og depression. Der foreligger foruden Kabat-Zinns egne studier og bøger (1990, 1994, 1995, 2003, 2005 etc.) en del forskning, som i kliniske forsøg har undersøgt effekten af mindfulness (se f.eks. Bishop 2002 eller Grossman et al. 2004 for review af 64 empiriske studier af mindfulness). Fælles for disse studier, som i øvrigt generelt påviser effekt ved brug af MBSR i relation til de nævnte lidelser, er således netop denne fokus på effekt. Studierne har endvidere udgangspunkt i lægevidenskab, psykiatri eller psykologi⁴, mens sociologiske studier af fænomenet MBSR og mindfulness er fraværende eller i deres vorden⁵.

Nærværende artikel udgør således et første forsøg på i dansk sammenhæng at se på MBSR med sociologiske briller. I artiklen drejes optikken væk fra et fokus på effekt og virkning i sig selv og i stedet undersøges nogle af de samfundsmæssige forudsætninger, som vi finder er med til at gøre Kabat-Zinns version af mindfulness meditation særlig populær i vesten. Således le-

verer artiklen et bud på forholdet mellem på den ene side individuelle sundhedsstrategier og på den anden side gennemslagskraftige diskurser om det sen-moderne individ inden for en sundhedssociologisk ramme. Den analytiske og teoretiske tilgang til MBSR er på en gang præget af en fænomenologisk orienteret interesse i, hvordan mindfulness meditation forstås, håndteres og opleves af brugerne og samtidig en mere konstruktivistisk tilgang, der fokuserer på sammenhængen mellem brugernes forståelser og oplevelser af mindfulness på den ene side og mere overordnede sociale definitioner og forhandlinger af, hvad der inden for forskellige former for normativitet legitimt kan siges, tænkes og opleves i forbindelse med et fænomen som mindfulness.

Artiklen indledes med en kort skitsering af MBSR's udbredelse i Danmark, foruden en beskrivelse af det lille kvalitative forskningsprojekt, som empirisk danner baggrund for artiklen. Efterfølgende analyseres udvalgt empiri og på baggrund heraf fremstilles og belyses de diskurser, som vi argumenterer for, at MBSR overordnet indskrives i. Endelig trækkes trådene sammen, og artiklens konklusioner sættes i perspektiv.

Mindfulness meditation i Danmark

På linie med den internationale tendens har mindfulness meditation bl.a. i Kabat-Zinns udformning opnået tiltagende popularitet i Danmark gennem de senere år. Det kan der være flere grunde til. Stelter o.a. begrundet det i, hvad de kalder et øget fokus på henholdsvis "selvudviklingsstrategier" og "selvrealisering" (Stelter forthcoming; Brinkmann og Eriksen 2005). Med henvisning til bl.a. Gergen (2006), Giddens (1996) og Langer (1991) finder Stelter, at behovet for selvudviklingsstrategier bl.a. er knyttet til den hurtige samfundsmæssige forandring, informationssamfundets udfordringer og til det voksende pres på arbejdsmarkedet, som stiller stigende krav om øget tilpasnings-ejne, fleksibilitet, uafhængighed og foranderlighed. Disse krav skaber bl.a. ifølge Mik-Meyer normative fordringer om konstitueringen af en særlig type subjekt eller særligt accepterede subjektpositioner med fokus på flytbarhed, foranderlighed, selvansvarlighed og udvikling (Mik-Meyer 2004, Mik-Meyer og Järvinen 2004). I denne sammenhæng forekommer i en del af befolkningen ifølge Stelter samtidig et stigende ønske om teknikker til stresshåndtering og oplevelse af selvkontrol (Stelter forthcoming: 1). Mindfulness kunne opfattes som en sådan teknik. I Danmark er MBSR som udgangspunkt især knyttet til kognitivpsykologi og -terapi (Adler 2008)⁶. Flere udbydere af MBSR i Danmark har således netop baggrund i den kognitiv-psykologiske tilgang. Der er endvidere et antal MBSR-instruktører, som uden den psykologiske tilgang har taget kortere kurser i dansk sammenhæng baseret på MBSR, mens et fåtal er uddannet på Kabat-Zinns center for Mindfulness i USA. Mindfulness er imidlertid ikke en beskyttet titel, hvorfor alle, som har gennemgået selv korte kurser, kan udbyde mindfulness meditation. Når betegnelsen mindfulness anvendes i nærværende artikel, henviser den herefter specifikt til Kabat-

Zinns udformning af meditationsformen, samt til den måde hvorpå mindfulness bliver formidlet gennem de cd'er, som blev brugt i det lille projekt, vi nu kort vil skitsere.

Cd-projektet

Artiklen er skrevet på baggrund af et lille kvalitativt forskningsprojekt, der som fokus havde de virkninger, forstået som reaktioner af kropslig eller anden art, som brugere af cd-guidet MBSR tillagde denne form for mindfulness meditation. Mere præcist var formålet med projektet gennem observationer, deltagerdagbøger og kvalitative interview at udforske 15 personers motivationer for at praktisere MBSR, deres oplevelser – kropslige og andre – af det at meditere og lave yoga gennem cd-guidning, herunder bl.a. af de virkninger, som tillagdes mindfulness⁷. Fokus for forskningsprojektet svarer dermed ikke entydigt til fokus for nærværende artikel, men analysen af den empiri, som projektet frembragte, har derimod dannet grundlag for artiklen. I samarbejde med en mindfulness-instruktør, som var uddannet på Kabat-Zinns center for Mindfulness, udformedes et 5 ugers MBSR-program, der via instruktørens cd-guidning bestod af 5 minutters daglig meditation foruden mindst tre gange 45 minutters meditation, body scan⁸ og yoga ugentligt. For at opnå indsigt i deltagerens erfaringer og oplevelser af meditationerne, samt i hvordan de indlejredes i deltagerens liv i øvrigt, blev der foretaget to kvalitative interview med hver deltager. Et interview i starten og et midtvejs i forløbet. I interviewene fokuseredes på deltagerens livsomstændigheder, deres motivationer for at deltage i projektet samt på hvilke måder og i hvilke sammenhænge, deres mindfulness-praksis gjorde (eller ikke gjorde) en forskel for dem også over tid. Endvidere benyttede projektet sig af en begrænset form for deltagerobservation, idet forskerne dels var til stede for at observere de meditationer, der gik umiddelbart forud for de to kvalitative interview, dels sådan at en af forskerne også selv praktiserede meditationerne ud fra cd'erne. Både deltagerne og den pågældende forsker udfyldte dagbøger efter hver meditation. Disse behandledes også som empiri. Deltagerne blev udvalgt gennem sneboldmetoden, idet de hovedsagligt lokaliseredes gennem brug af egne og andres netværk⁹. Idet to personer faldt fra undervejs med begrundelsen travlhed og følgende dårlig samvittighed over ikke at overholde projektets program, kom projektets interviewpersoner i alt til at bestå af otte kvinder og fem mænd, mellem 30 og 66 år, og overvejende med lange uddannelser¹⁰. Disse karakteristika svarer i forhold til alder, køn og uddannelsesniveau til det mønster, som også tegner sig i en anden dansk undersøgelse af mindfulness under KUFAB forskningsmiljøet (Stelter forthcoming).

Ved forskningsprojektets begyndelse fik deltagerne udleveret en artikel om mindfulness (Lorenzen 2006), skrevet af den mindfulness-instruktør, der som nævnt også havde indtalt de anvendte cd'er, og som hjalp med udarbejdelsen af programmet. Deltagerne introduceredes således til mindfulness

både gennem denne artikel og via de anvendte cd'er. Efterfølgende analyseres dette materiale derfor sammen med den øvrige empiri for projektet.

Autenticitet og effektivisering

"At blive mere afslappet er den første umiddelbare gevinst. På længere sigt er det evnen til at leve i nuet man får tilbage. Man genopdager den umiddelbare glæde, som vi kender fra forelskelsen eller fra en spændende rejse.." (s. 4). "Vi..finder ind til den vi virkelig er. Når vi stopper op, opdager vi at det, vi længes efter, allerede er her" (s. 3), "man åbner til en større forståelse – en indre visdom" (s. 3), man oplever: "at indtage sit eget liv" (s. 3) (Mindfulness artikel, Lorenzen 2006).

Ifølge artiklen er det bl.a. disse virkninger, der kan opnås ved mindfulness-træning. I beskrivelserne er fokus, at mindfulness kan bringe brugeren tilbage til sin kerne, til et oprindeligt, autentisk liv, som ellers er tabt. Eller i hvert fald glemt. Mindfulness indskrives her i en ramme, som vi på baggrund af ovenstående har valgt at kalde autenticitets-diskursen, da det er essentialistiske begreber som oprindelighed, indre selv og autenticitet, der især præger denne diskurs.

Stræben efter og genfinden af et mere autentisk liv beskrives i artiklen som stående i modsætning til det liv, de fleste mennesker lever i dag. Dette liv fremstilles som et tab eller "en fortabelse" (s. 2): "vi fortaber os i tanker, følelser og uafbrudte gøremål og har helt mistet kontakten med vores grundlæggende indre ro og nærvær" (s. 1). Der er altså en klar normativ præference til fordel for de essenser, som vi ifølge artiklen alle har adgang til, hvis vi er tilstrækkeligt opmærksomme (se også Eriksen 2005 for lignende pointer i forhold til selvudvikling generelt). Artiklen fortsætter sin karakteristik af det liv, vi lever i dag:

[M]an har i bogstaveligste forstand mistet styringen af sit liv. Og er kommet til at tro på, at de tanker og følelser der flagrer gennem en, er den man er." (s. 2). Endvidere: "de fleste mennesker befinder sig permanent i en slags adrenalindrevet tilstand der bedst kan karakteriseres som stress." (s. 1). "Stressorer kan være pres og vanskeligheder på arbejdspladsen. Det kan være kroniske smerter, økonomiske problemer, hovedpine, en kræftdiagnose – eller bare det at leve i en småbørnsfamilie. Både på jobbet og privat er der en konstant strøm af opgaver og problemstillinger, vi skal forholde os til. Den daglige informationsmængde vokser og samtidig stiger det politiske krav til hvor meget tid vi skal bruge på arbejdspladsen (s. 1).

Det liv, de fleste af os lever i dag, fremstilles således her som et modbillede til

de værdier og tilstande, der er knyttet til autenticitetsdiskursen. Det er et liv med krav om effektivitet, produktivitet, bevægelse og udvikling, omstillingsparathed og fleksibilitet. Denne måde at italesætte menneske og samfund på betegner vi her effektiviseringsdiskursen. Set gennem autenticitetsdiskursens optik er det bl.a. denne effektiviseringsstankegang, som for det enkelte menneske kan resultere i fremmedgjorthed, fortabelse, stress samt mangel på en ellers naturlig ro og fordybelse.

I den udleverede artikel forholdes mindfulness således både til autenticitets- og effektiviseringsdiskurserne, der i samme åndedrag fremstilles som hinandens modsætninger. De to diskurser kommer på denne måde til at eksisterende i kraft af hinanden. Mindfulness præsenteres i artiklen overvejende som en teknik, der kan hjælpe brugeren tilbage til den oprindelige ro og væk fra eller ud af det liv, som effektiviseringsdiskursen medfører. Det er disse overordnede diskurser, som vi efterfølgende vil argumentere for at også deltagerne i vores projekt taler sig ind i og op imod. Vi vil argumentere for, at diskurserne er delvist overlappende og sammenhængende og endvidere vise, at den enkelte deltagers definition af virkninger hænger sammen med, hvordan deltageren positionerer sig i forhold til disse diskursive formationer.

At deltagerne forholder sig til diskurserne, mener vi dog ikke, kun er det udleverede materiales fortjeneste. Diskurserne skal snarere forstås som afspejlinger af bredere samfundsmæssige tendenser, som deltagerne som mennesker i det senmoderne samfund allerede forholder sig til inden introduktionen til mindfulness. Disse samfundsdiskurser folder sig imidlertid ud på en bestemt måde på sundhedsområdet og dermed i forhold til mindfulness.

Autenticitetsdiskursen

Mens autenticitets- og effektiviseringsdiskurserne fremstilles i lyset af og som modsætning til hinanden i den udleverede artikel, søges de to diskurser udmøntet i praksis i det cd-materiale, som deltagerne fik udleveret ved forskningsprojektets begyndelse. Ved hjælp af cd'ernes instruktioner forsøger mindfulness-instruktøren således at hjælpe deltagerne til at genfinde autenticiteten, den tabte, "naturlige" tilstand af ro, nærvær og balance. I den 5 minutters meditation, som deltagerne gennem hele forløbet skulle udføre dagligt, lyder det bl.a.: "Vær helt opmærksom og helt til stede". Instruktionerne lyder desuden f.eks.: "Vær lige her. Lige nu. Uden at skulle opnå noget. Dvæl i stilhed og ro" (10 min meditation), "Giv dig selv lov til at være nøjagtig som du er" (body scan) eller "der er ingen rigtig måde. Den måde, du føler på, er den måde, du føler på lige nu" (body scan) og "Det er alt sammen helt naturligt, ..helt i orden" (loving kindness). Foruden således at skulle fokusere på at være til stede i nuet, blev deltagerne også guidet på følgende vis: "Synk dybere og dybere ind til et stadie af veltilpashed, mens du kommer i kontakt med en følelse af at være fuldkommen og være hel" (body scan), "Se dig selv som fuldkommen. Lige nu som du er. Mærk livets fuldkommenhed og mærk din evne

til at elske og til at drage omsorg, og oplev at være fuldstændig vågen lige nu" (body scan). Nøgleordene for det, deltagerne skulle søge at opnå, og som altså indgår som elementer i det, vi har valgt at kalde autenticitetsdiskursen, er altså: opmærksomhed, tilstedeværelse, fokusering på nuet, begærløshed, ro, hvile, naturlighed, ikke-dømmen, fuldkommenhed, helhed og at "være den, man er". Ligesom Eriksen (2005) argumenterer for i en artikel om selvrealisering som essenstænkning, ligger der også i vores materiale implicit en opdeling af egenskaber og tilstande som enten autentiske/naturlige eller ikke. I denne sammenhæng er der umiddelbart sorteret i menneskelige egenskaber. Nogle egenskaber, f.eks. ikke-dømmen og nærvær, defineres således som autentiske, oprindelige og "gode" i sig selv, mens andre defineres som tillærte (hvilket i denne sammenhæng betyder mindre autentiske) og dermed som en hæmsko for opnåelsen af den ro og fuldkommenhed, der bl.a. opstilles som mål for selvudviklingsprocesser. Eriksen stiller i den forbindelse spørgsmålet, om det tillærte ikke i lige så høj grad som det "autentiske" må siges at være en del af dem, vi er og hele tiden er på vej til at blive (Eriksen 2005:114).

I interviewene talte projektdeltagerne sig imidlertid også ind i autenticitetsdiskursen. Et eksempel herpå er Lises beskrivelse af gennem meditationen at nå ind til sin kerne. Her anslås diskursen tydeligt:

Gennem meditationen kommer jeg i kontakt med en side af mig selv, som jeg ikke har prøvet at være i kontakt med før andet end den ene gang før, hvor jeg har prøvet tilnærmelsesvis at komme ind i den her tanke... altså det er en ny side af mig selv, som kommer mere til udtryk, kan jeg mærke, jeg ser den selv... det der med bare at få lov til at være til stede uden at skulle have så meget fokus på alt muligt andet.. som om det er det inderste lag, kan man godt sige, kernen i mig som...kernen i mig, det tror jeg faktisk er et meget godt udtryk, fordi jeg har ikke fokus på, hvordan jeg ser ud, jeg har ikke fokus på, hvordan jeg opfører mig, jeg har ikke fokus på, hvad jeg gør eller ikke gør, det er bare det der med, at sådan er det... (Lise, revisor, i trediverne).

Her italesætter Lise det, hun får "kontakt med" gennem meditationerne, som "det inderste lag", eller som "kernen", dvs. som noget grundlæggende inden i hende. Lise var blandt de deltagere, der havde de mest positive oplevelser med mindfulness. Hun beskrev også sin oplevelse som følger: "Til sidst havde jeg det, aaahhh, det var sådan en total glæde-lykke-oplevelse – der kommer sådan en helhed ind over det, som var rigtig, rigtig god". For Lise er det altså kontakten med "kernen" i sig selv eller med "helheden", som er essentiel for hendes forståelse og oplevelse af mindfulness. Hun taler sig dermed ind i autenticitetsdiskursen. Autenticitetsdiskursen anslås også i f.eks. Robert beskrivelse af sin oplevelse under body scan-øvelsen:

...det er lang tid siden, men jeg kan mærke, at jeg kommer så tæt på et eller andet, når jeg pludselig kan mærke maven...Det er faktisk dejligt at komme tilbage, altså det er sådan helt andre tanker, ikke så meget med det der, hvad sker der om to måneder, er vi der måske, eller er vi der ikke?... Jeg lå kun og tænkte på maven og tænkte på kroppen, for det er jo klart, når du er i bad eller et eller andet, så kigger man lige [og ser], ok, jeg har lige tabt mig et kilo, så kan jeg spise lidt mere i dag, ikke? Men at være opmærksom på maven og så sige, "den gør sgu noget", altså også det der med at når hun [på cd'en] siger; "tænk på at maven går op og ned", så ligger jeg og bliver mindet om, at det selvfølgelig også er derfor, man er i live et eller andet sted, det er faktisk skønt lige at blive opmærksom på, at det behøves ikke at handle om i morgen og overmorgen, så bliver jeg sgu lidt eksistentiel i et øjeblik, ikke (Robert, selvstændigt erhvervsdrivende, sidst i tyverne).

Ved for første gang i lang tid at mærke og være opmærksom på sin mave under vejrtrækning beskriver Robert altså en oplevelse af at "blive eksistentiel", af "at komme tilbage" og at være til stede i nuet snarere end at tænke på fremtiden.

Mens Lise og Robert beskriver deres oplevelser i henholdsvis rumlige kategorier som indre, ydre, kerne og helhed, og tidslige kategorier som at komme tilbage versus opmærksomhed på i morgen, overmorgen og om to måneder, så taler Christina sig ind i autenticitetsdiskursen på en lidt anden måde:

Det, som skete i går, det var, at jeg helt bevidst gjorde, at jeg virkelig ville blive mere modig, at tillade mig selv at have alle følelser, som jeg har, og vove at udtrykke det til den, som er involveret i det på en eller anden måde... det var friere følelser, som kom op i mig, hvor jeg virkelig vovede at vise mere, hvem jeg er, og hvad jeg har for følelser (Christina, journalist i fyrrerne).

Christinas oplevede altså, at hun efter at være begyndt på mindfulness mere turde vise, "hvem hun var" og være mere "autentisk". Selvom hun mente, at mindfulness meditationerne bidrog til denne udvikling, var hun dog usikker på graden af denne påvirkning og antydede, at forandringen også kunne hænge sammen med andre hændelser, som aktuelt prægede hendes liv.

Fælles for disse beskrivelser er netop italesættelsen af en tilbagevenden til "det autentiske liv", der som tidligere nævnt bl.a. bliver karakteriseret ved begærløshed, tilstedeværelse i nuet, ro, fuldkommenhed og helhed. Denne italesættelse gør sig imidlertid ikke kun snævert gældende for mindfulness, men afspejler bredere samfundsmæssige tendenser. Baarts og Kryger argumenterer f.eks. for, at alternative og komplementære behandlingsformer [mere generelt]: "...offers clients the experience of returning to a state of well-

being perceived in terms of harmony, fulfilment and a “natural contentment” (Sointu 2006:355 i Baarts og Kryger forthcoming: 20). Formidlingen af autenticitet som diskurs genfindes altså også inden for andre alternative behandlingsformer og kan helt overordnet anskues som led i en mere generel søgen efter autenticitet og tilbagevenden til det, der opfattes som egne rødder (Friedmann 1996; 2002, Eriksen 2005). Denne søgen har ifølge bl.a. Friedmann særligt taget fart samtidig med opbruddet af traditionelle værdier og normer og med en øget fokus på f.eks. bevægelighed og forandring i en stadigt mere globaliseret verden¹¹.

Effektiviseringsdiskursen

Den søgen efter det oprindelige, den indre kerne og den tilbagevenden til en naturlig tilstand, som vi har argumenteret for italesættes i den udleverede artikel og på cd’erne, og som bl.a. Lise, Robert og Christina indskrives i, står dog som nævnt ikke alene. Autenticitetsdiskursen komplementeres og konstitueres delvist i forhold til det, vi betegner effektiviseringsdiskursen. På cd’erne findes således også udsagn, som fokuserer på at få noget ud af meditationerne, noget, som kan anvendes til at optimere personlige ressourcer og dermed gøre meditationen produktivt fremmende:

Du kan forpligte dig til at bringe denne vågenhed med dig gennem resten af dagen (10 min meditation), du kan åbne til din indre styrke og healing (body scan), du kan bringe opmærksomheden på din vejrtrækning og på din krop med dig gennem resten af dagen (stående yoga). Bliv i denne ro og centrering, mens du bevæger dig gennem dagen, og mens du genoptager aktiviteterne i dit liv...vid at du har adgang til denne ro og klarhed, bare ved at være opmærksom på din indånding og udånding i hvert øjeblik, lige meget hvad der sker, lige meget hvornår på dagen. Det kan være en kilde til konstant ro og energi for dig selv og for andre, som du deler din verden med, og det kan være en kilde til balance og velbefindende, hvorfra du kan tage beslutninger og leve et mere integreret og sundt og tilfredsstillende liv (body scan).

I disse udvalgte citater er tilstedeværelse og begærløshed ikke målet i sig selv. Her er “autenticiteten” snarere et middel til at opnå et andet mål: Ved at leve et liv, hvor man er opmærksom, vågen, afslappet, rolig, centreret, klar, har energi, styrke og balance, har indre healing og velbefindende kan man bedre tage (de rette) beslutninger og leve et integreret, sundt og tilfredsstillende liv. Mindfulness fremstilles altså her som en teknik, hvorigennem man kan hjælpe sig selv til mere optimalt at tackle livet i et samfund med stressfremkaldende og fremmedgørende krav om produktivitet, effektivitet m.v. Vi vil argumentere for, at der i denne sammenhæng fokuseres på at gøre brugere af mindfulness til mere kompetente og effektive medborgere under de givne

omstændigheder snarere end at modsætte sig, hvad der tolkes som stigende krav om effektivisering.

Sammenkoblingen af mindfulness og effektivisering afspejles også i interviewene, idet flere deltagere italesætter meditationen inden for effektiviseringsorienterede rammer. For disse deltagere synes det vigtigt at pointere, at meditationen er en teknik, et rationelt redskab, som f.eks. kan optimere ro, fokus og koncentration og dermed øge effektiviteten i arbejdslivet eller livet i øvrigt. For disse deltagere relateres mindfulness ikke til en tilbagevenden til en "autentisk" eller "mere naturlig" tilstand. Alice forklarede f.eks., hvordan hun netop vægtede mindfulness som et instrument, med hvilket det blev muligt at opnå større fokus og ro i forbindelse med sit arbejdsliv:

Altså meditation betyder også mere fokus på en eller anden led, tror jeg, at være fokuseret på sådan og sådan, jeg ved ikke, hvordan jeg skal forklare det, eller overblik, kan man også sige, klarhed og overblik. [Det er godt] fordi jeg har en meget urolig hverdag [på arbejdet], altså tankemæssigt urolig hverdag med mange bekymringer indimellem. Er det nu de beslutninger, det ansvar osv.? er det nu det rigtige, og huskede jeg nu lige, at få inddraget den og den?... altså alle de der ting... Det får mig til at falde til ro og samle tankerne og koncentrere mig i stedet for at lave for mange overspringshandlinger eller ikke koncentrere mig nok, [det] skabe[r] fokus på opgaven (Alice, akademiker i halvtredserne).

Alice fokuserede således i høj grad på mindfulness som en teknik. Hun fremfortalte bl.a. denne kvalitet ved mindfulness ved at understrege, at hun var blevet klar over, at man ikke behøvede at være "speciel" eller sidde i yogastilling for at meditere. I stedet beskrev hun, hvordan hun var begyndt at bruge 5 minutter foran computeren mellem arbejdsopgaver til via mindfulness netop at skærpe sit fokus på nye opgaver. Alice brugte med andre ord ikke mindfulness til at adressere hverken selvforhold eller autenticitet, men blev snarere frastødt af de passager på cd'erne, som tematiserede dette. Efter Alices mening virkede disse dele af cd'erne nedladende og bedrevidende.

Ligesom Alice fandt også Kathrine mindfulness anvendelig som teknik, først og fremmest som redskab til stresshåndtering:

Jeg kan også i løbet af dagen bruge det sådan, når man står i Netto kl. halvfire, og man skal hente børnene om et kvarter, og der er bare 20 mennesker i kø, og de kan ikke finde ud af deres pinkoder, og der er meget i vejen og så hu hu hu, så begynder man der, så står jeg bare og tænker, nå men jeg når det jo nok, og der sker jo heller ikke noget ved, at børnene leger på fritidshjemmet de 5 minutter, efter deres bus er kommet ind, stille og roligt (Kathrine, skuespiller i trediverne).

For Kathrine blev mindfulness altså en metode til at bevare roen og undgå stress. Både Alice og Kathrine tilskrev altså mindfulness virkninger i form af enten øget fokuseringsevne eller stressreduktion. Disse tilskrevne virkninger var relaterede dels til deres livssituationer, som henholdsvis karrierekvinde og travl småbørnsforælder, og dels til deres forventninger til mindfulness.

Anderledes forholdt det sig med Stefan. I udgangspunktet så også han mindfulness som et redskab, mere præcist som et redskab, der potentielt kunne effektivisere både hans egne og hans medarbejders ressourcer og tidsudnyttelse på arbejdspladsen. Stefan oplevede dog, at denne forventning til mindfulness ikke blev indfriet, at han med samme udbytte f.eks. lige så godt kunne have taget sig en lur. Han konkluderede derfor, at hans medvirken i projektet var "det rene tidsspilde". Mens Stefan var den eneste projektdeltager, som ikke tilskrev mindfulness nogen virkning, var han ikke alene om at tematiserede netop tid, og hvordan den burde og ikke burde anvendes i relation til det at praktisere mindfulness. I de interview, som tematiserede tid, blev tidsfaktoren ofte forbundet med dårlig samvittighed over ikke at udnytte tiden på en måde, som den enkelte deltager kunne definere som effektiv. Tidsforbrug og effektivitet blev på den måde snævert forbundet. Stefan sagde f.eks.:

Altså [meditationen] føles som evigheder, altså jeg kunne nå at lave halvanden operation på den tid, som jeg bruger på en meditationsseance, og det virker på mig som spild af liv...Jeg har sådan en rebelsk trang til at korte det ned eller sætte hende op på triple-speed hende der [ref. til meditationsinstruktøren]... Hun [instruktøren] siger [på cd'en], "du skal påskønne, at du har sat tid af til dig selv". Det kan jeg ikke, når jeg skal sætte så meget tid af til mig selv, det kan jeg ikke påskønne, jeg synes nærmest, det er ødselt med mit liv, at det kunne jeg bruge til noget mere fornuftigt, det er sådan den fornemmelse, jeg får af det, ikke... Det her er virkelig en tidsrøver indtil videre... jeg vil sgu nødtigt have, at mine medarbejdere netop bruger så meget tid, som jeg selv bruger nu, den tanke har slået mig flere gange, jeg har tænkt, det er godt nok uproduktivt, eller hvad man skal sige, og det kan man ikke passe ind [på en arbejdsplads] (Stefan, læge i fyrrerne).

I forhold til tidsfaktoren talte Stefan sig her entydigt ind i effektiviseringsdiskursen, mens mange andre deltagere forholdt sig til begge diskurser. Som bl.a. Rose (1996:141) pointerer, er mennesker ikke reducerbare til subjekter, som lever i fuldstændig overensstemmelse med eller er underlagt sammenhængende og dominerende styringsmekanismer eller diskurser. I stedet lever vi i en konstant bevægelse mellem forskellige praktikker, der italesætter os på forskellige og nogle gange indbyrdes modstridende måder som forskellige slags mennesker. Denne forholder sig til flere måder at italesætte sig selv

på illustreres af Poul, som netop fremstillede det for ham umiddelbart modstridende forhold mellem på den ene side at bruge tid på "sig selv", jævnfør autenticitetsdiskursen, og på den anden side at bruge tid på sit firma og sine ansatte, jævnfør effektiviseringsdiskursen:

Jeg kan godt have en anelse dårlig samvittighed, hvis jeg tænker, nu vil jeg meditere, det kan jeg godt få lidt dårlig samvittighed over. Fordi hvorfor skal jeg meditere, når medarbejderne er ved at ryge ud, og økonomien halter? Altså på den måde har jeg det sådan der med, det handler ikke så meget om mig lige nu, det handler om at gøre sin pligt og få det til at ske og alt det der. Det har jeg dårlig samvittighed omkring. Der er det der skisma mellem de andre og mig selv, altså fordi hun giver mig noget dårlig samvittighed hende der "meditanttøsen" [ref. til cd- instruktøren] ved at sige, at det handler om mig selv, og det sætter de der tanker i gang i mig, hvor jeg tænker, jamen hvis det her handler om mig selv, så vil jeg ikke mere, altså med det firma, så er det slut, så vil jeg undervise eller ligge 3 år på en sofa eller whatever, tage til Thailand eller tage til New York eller London eller whatever, bare væk. Så hvis jeg skal lytte til mig selv, så ser jeg virkelig det der paradoks (Poul, selvstændigt erhvervsdrivende i trediverne).

Mens fokus på tid, effektivitet og dårlig samvittighed ved ineffektiv tidsanvendelse for Poul udfoldedes i forhold til arbejdslivet, beskrev Kathrine samme dårlig samvittighed over ikke at udnytte tiden effektivt, når hun tog sig tid til sig selv i stedet for at udnytte tiden med enten mand eller børn:

Det er jo det der med at tage tid til sig selv og have en grund til at tage tid til sig selv. Nu er det et forskningsprojekt, og det gør det også lidt vigtigt og lidt legalt at gøre det, fordi i sådan en hverdag kan det ellers godt være svært det er jo, det er jo de der dagligdags ting, nå men så skal vasketøjet også lige hænges op, og jeg kan jo også handle ind til aftensmad, inden jeg henter børnene, og så skal jeg også lige have ordnet Det er sådan meget det der dagligdags og forventningerne til en selv... om, at nu skal jeg i hvert fald ikke lægge mig ned i 45 minutter og ligge og trække vejret, vel, så [i stedet] kan jeg ligesom få gjort noget.... Det er også svært, min kæreste er her jo om aftenen og sådan noget, og altså.. jeg skal helst være alene eller sammen med sådan en autoritetsfiguragtig, [som siger] nu skal vi meditere, det er det, vi er her for, og det er det, vi gør, ikke... Fordi ellers så skal jeg lige snakke med ham, og så skal vi lige... og det er det der med, når de [kæreste og børn] er her, og så kan jeg ikke... (Kathrine, skuespiller i 30'erne)¹².

For Kathrine blev mindfulness således først til effektiv tidsudnyttelse og en

måde at "gøre noget på" og dermed legitimt, når hun huskede sig selv på, at der var tale om et forskningsprojekt, som pegede ud over hende selv. Både Poul og Kathrine talte sig således ind i effektiviseringsdiskursen, men pga. forskellige livsomstændigheder og kønsnormer udmøntedes måden at tænke og italesætte effektivitet på forskelligt.

Den betydningsfuldhed, som tid havde i empirien, kan ud over dens sammenkobling med effektiviseringsdiskursen ydermere ses som en illustration af hverdagens forhandlinger af forholdet mellem individ og fællesskab, herunder af grænserne for individets forpligtelser over for fællesskabet. En sådan forhandling finder i Kathrines tilfælde sted med afsæt i familien, når hun overvejer, om hun kan tage tid fra familien til sig selv, og i forbindelse med forholdet til arbejdspladsen, de ansatte og bundlinien i Poul og Stefans tilfælde. Disse forhandlinger om tidsudnyttelse på mikroniveau peger således også på mere overordnede forhandlinger om og diskussioner af forholdet mellem individ og fællesskab og af, hvornår man er en god samfundsborger, som disse f.eks. også kommer til udtryk i både offentlige og akademiske debatter om social sammenhængskraft og tilhørsforhold (se f.eks. Baumann 2001).

Måder at forholde sig til tiden på var altså i vores materiale koblet sammen med forståelser af, hvad det ville sige at være effektiv, og hvorvidt mindfulness hovedsageligt opfattedes som et effektiviseringsredskab (jævnfør effektiviseringsdiskursen) eller et selvudviklingsredskab (jævnfør autenticitetsdiskursen). På samme måde har det vist sig, at også de oplevede virkninger ved mindfulness var koblet sammen med forventningerne til, hvad fænomenet skulle kunne udrette og dermed ligeledes til hvilken af de to overordnede diskurser, deltagerne talte sig ind i. Hvad der således for Stefan var totalt tidsspilde, fordi det ikke gjorde ham mere effektiv i forhold til hans arbejde, og fordi det efter hans mening betød, at han ikke udnyttede tiden optimalt, var for Lise en "total glæde-lykke-oplevelse", bl.a. fordi hun oplevede, at hun gennem mindfulness kom "ind til sin indre kerne". Her var tanker om tid og effektivitet slet ikke i spil. Stefan havde imidlertid ud fra sin forforståelse af mindfulness en forventning om, at meditationsformen ville kunne bruges som et effektiviseringsredskab. Det var dog langt fra den oplevelse, han fik, hvorfor mindfulness blev irrelevant for ham. Han beskrev alligevel samtidig oplevelser af kropslige reaktioner i forbindelse med mindfulness, så som at "få den der strøm igennem kroppen, som er meget rar og dejlig. Der får jeg den tankegang, at det burde man bruge noget mere tid på". Herudover beskrev han øget opmærksom på de spændinger, han havde i kroppen, og på hvor usmidig han mod forventning oplevede at være. Disse reaktioner definerede han dog ud fra sit perspektiv ikke som virkninger.

En væsentlig pointe er således, at om mindfulness blev tillagt virkninger eller ej, snævert var forbundet med de forventninger, den enkelte havde til fænomenet, hvilket igen bl.a. havde at gøre med, hvordan den enkelte positionerede sig i forhold til henholdsvis effektiviserings- og autenticitetsdiskursen.

For det flertal af deltagere, som navigerede inden for begge diskursive universer, blev mindfulness således både en teknik, som kunne bruges praktisk i hverdagen, og samtidig en selvrealiseringspraksis, der kunne skabe et alternativ til de tilstande af uro, rastløshed, ubeslutsomhed, manglende fokus, stress etc., som havde fået hovedparten af deltagerne til at melde sig til projektet. For Poul, der som nævnt i første omgang havde dårlig samvittighed over at bruge tid på mindfulness, blev løsningen en sammenkædning af autenticitet og effektivisering:

..jeg tænker mere på, at jeg skal kunne fungere, og hvis jeg ikke fungerer, så kommer firmaet heller ikke til at fungere...så kan jeg ikke være til gavn for medarbejderne...Altså jeg tror nok, at fra at det er blevet sådan, at jeg opfatter mig selv som meget instrumentel, altså som et super tool til at løse alle problemer, så er jeg begyndt at kigge ligesom på mit velvære og velbefindende som et mål også, ikke. Som så i sidste ende skal gøre mig til et bedre super tool.

Denne sammenkædning af autenticitets- og effektiviseringsdiskurserne antyder, at effektivitet og fokus på selvudvikling og essens ikke i sig selv står i et modsætningsforhold. Diskurserne er ikke entydige, men de overlapper og peger på sin vis i samme retning. De deltagere, som talte sig ind i autenticitetsdiskursen, havde ganske vist fokus et andet sted end på effektivisering i modsætning til de deltagere, der åbentlyst definerede mindfulness som en teknik til forbedret effektivitet. I et Foucaultsk og governmentality perspektiv på selvteknologier kan både det, vi kalder effektiviseringsdiskursen og det, vi kalder autenticitetsdiskursen, imidlertid levere benzin til det senmoderne samfunds effektiviseringsmotor gennem privilegering af en særlig subjektposition. Fælles for de deltagere, som overvejende talte sig ind i henholdsvis autenticitets- og effektiviseringsdiskursen, er således, at de alle kan forstås i lyset af det, Foucault beskriver som "det disciplinære samfund". Foucault ([1975]/1994; 1988) beskriver overgangen fra det eksplicite magtsamfund, hvor man gennem eksplicit og ydre magtudøvelse søgte at opnå borgerens lydighed, til det disciplinære samfund, hvor man søger at regere borgeren indefra gennem en "subtil og kalkuleret subjektiveringsteknologi, der både er mere produktiv og effektiv end den royale magt, der gik forud for den" (Gorm Hansen 2005:20). Gennem normative krav om selvdisciplin, autonomi, selvbevægelse og ikke mindst selvudvikling, koblet med det, Gorm Hansen (med Deleuze i bagagen) kalder kontrolsamfundets "flydende og omstillingsparate modulation af subjektiviteten" (ibid), øges risikoen for, at en særlig version af subjektet, som bl.a. autonomt, selvansvarligt og forpligtet på kontinuerlig udvikling, knyttes til viden og sandhed. Når fokus lægges på autonomi og selvansvar, bliver ansvar, som før har været samfundsanliggender, dermed potentielt individualiserede og gøres i samme bevægelse til indre pa-

rametre for succes (se også Brinkmann 2005). I stedet for at opfatte de to diskurser som modsætninger, kan de således i en governmentality optik ses som sammenvævede i et perspektiv, der handler om at fremme og privilegere en særlig subjektforståelse, der igen hænger sammen med det sen-moderne samfunds socioøkonomiske udvikling og fokus på fleksibilitet, foranderlighed og udvikling som en forudsætning for effektivitet.

Mindfulness, eller mere præcist MBSR som formidlet på cd'erne, kan således gennem sit fokus på tilbagevenden til noget oprindeligt og autentisk, samt på en realisering af fuldkommenhed og uudnyttede potentialer, opfattes som indskrevet i den bølge af selvhjælpsaktiviteter og terapeutiske teknikker, der i løbet af 1990'erne er blevet populariserede og transformerede. Fra indtil 1980'erne at være kategoriserede som dropout-hippie fænomener, der stod i modsætning til såkaldte "verdslige" og "vestlige" værdier såsom karriere, borgerlighed og rationalitet, er nyåndelighed, selvudvikling og diverse terapeutiske redskaber gradvist blevet mainstream fænomener og tages bl.a. i anvendelse under udarbejdelse af effektive ledelsesstrategier (Salomon 2005). Selvudvikling er nu centralt, men det er dog et særligt "bevægeligt selv", der efterspørges¹³. Som vist, italesættes mindfulness på linie med en række andre meditationsteknikker i høj grad som en teknik eller et stykke værktøj, der ved den rette anvendelse f.eks. kan hjælpe brugeren til at finde ind til den, hun virkelig er og til at indtage sit eget liv¹⁴. Mindfulness kan således ses som et fænomen, der passer godt med neoliberale styringsformer og individualiserede forbrugersamfund med fokus på selvansvarlige, frie, uafhængige, selvregulerende individer i konstant udvikling (Salomon 2005, Rose 1996; 1999).

Dette perspektiv karakteriserer Brinkmann (2009) som en moderne form for helliggørelse. Hvor det inden oplysningstiden var det guddommelige, der blev betragtet som helligt, blev det med oplysningstiden i højere grad fornuften, rationaliteten og universalismen, som blev helliggjort. Endelig foregår der i dag, ifølge Brinkmann, det, han kalder en helliggørelse af selvet, partikularismen og essentialismen og i mindre grad af fornuften. Denne moderne form for helliggørelse kan med andre ord anskues som en ny version af et klassisk filosofisk opgør, nemlig den romantiske bevægelses opgør med oplysningstidens fokus på rationalitet til fordel for en vægt på det sanselige, følelsesfulde og partikulære og en higen efter essens, enhed, oprindelighed og autenticitet. Disse to poler er dog ikke entydigt adskilt, ligesom autenticitets- og effektiviseringsdiskurserne heller ikke er det. På den ene side kan den autenticitetsdiskurs, som deltagerne indskriver sig i, opfattes som et alternativ til og jævnfør Leder (1990) som en implicit kritik af den umiddelbart etablerede samfundsorden, som han, i modsætning til Brinkmann, ser som præget af rationalisme og effektivisering. På den anden side er det paradoksalt nok samme samfundsorden, herunder effektiviseringsdiskursen (med alt hvad dertil hører af forbrugerisme, individualisme etc.), som udgør grundlaget for den popularitet og stigende gennemslagskraft, som mindfulness meditation oplever i disse år.

Sammenfatning

Som det er fremgået, er nærværende artikel blevet til med afsæt i empiri produceret gennem et lille kvalitative forskningsprojekt, der så vidt vides udgør den første danske sundhedssociologiske undersøgelse af mindfulness meditation, nærmere bestemt af MBSR. Dette indebærer, at det empiriske grundlag for artiklen hverken er eller intenderer at være repræsentativt. I stedet er interessen fænomenologisk orienteret omkring de enkelte deltagers italesættelse af deres oplevelser af mindfulness meditation, i særdeleshed set i forhold til de fremanalyserede samfundsdiskurser. At artiklen er blevet til på baggrund af forskningsprojektet har i denne sammenhæng betydet, at visse forforståelser, særligt om diskursernes centrale betydning i forhold til mindfulness meditation, er genereret i løbet af forskningsprojektets empiri-indsamlingsfase for efterfølgende at komme til udtryk i artiklen. Disse forforståelser har således haft betydning for udvælgelse og fortolkning af empirien i artiklen, foruden for vinklingen af de teoretiske perspektiver. De konklusioner, som artiklen fremfører og som i det følgende sammenfattes, må derfor ses i lyset heraf.

Vi har i artiklen argumenteret for, at mindfulness i den version den er formidlet i vores projekt, forholder sig til og indskriver sig i to forskellige, men delvist overlappende og i kraft af hinanden eksisterende diskurser. Disse diskurser, nemlig autenticitets- og effektiviseringsdiskurserne, har bl.a. implikationer for, hvordan og hvad deltagerne tillagde betydning som virkninger af mindfulness meditation. Det er således en central pointe, at oplevelsen af virkninger snævert var knyttet til de forventninger, deltagerne kom med, og at disse igen hang sammen med deltagerens positioneringer i forhold til de overordnede diskurser, som netop definerede grænserne for, hvilke reaktioner, det var meningsfuldt at italesætte som virkninger.

Mens disse konklusioner for klarhedens skyld er trukket skarpt op i artiklen, og diskurserne derfor i første omgang så ud til at udgøre hinandens modsætninger, har det dog vist sig, at der ikke bare var tale om et modsætningsforhold, men at diskurserne snarere er vævet tæt sammen, og at de fleste deltagere befandt sig i kontinuerlig bevægelse mellem diskurserne og mellem praktikker, der definerede dem på forskellige og nogle gange indbyrdes modstridende måder. Det er således væsentligt at pointere, at de tilsyneladende modsætninger mellem autenticitets- og effektiviseringsdiskurserne i praksis blev opløst, når det lykkedes deltagerne på samme tid at anskue mindfulness som en teknik, som kunne anvendes praktisk og ressourceoptimerende i hverdagen, foruden som et middel til at skabe en tilstand af ro, nærvær, overskud og afslappethed, som igen kunne virke "effektiviserende". På denne måde finder vi, at MBSR er et fænomen, som netop kan spænde over både autenticitetssøgen og effektivisering eller skarpere trukket op: mellem reminiscenser af både romantikkens og oplysningstidens grundlæggende bud på *væren* i verden.

Disse konklusioner er baseret på det empiriske materiale fra forskningsprojektet. Opfattes disse konklusioner som udtryk for mere generelle tendenser i det senmoderne samfund, kan mindfulness både opfattes som en teknik, der appellerer til f.eks. det fortravlede karrieremenneske, som ikke er orienteret mod selvrealisering, men snarere mod effektivisering, og samtidig som et es-sensorienteret autenticitetsfokus, der appellerer til mennesker med selvudvikling for øje. Når dette perspektiv på mindfulness sammenholdes med de mange effektstudier, der er foretaget af netop MBSR, og med Jon Kabat-Zinn's legitimitet i såvel medicinske som i visse buddhistiske kredse, finder vi efter vores mening en stor del af baggrunden for netop denne meditationsforms stigende udbredelse.

Således indskrives mindfulness i Kabat-Zinns udformning og hermed de to fremanalyserede diskurser i et større samfundsperspektiv. Forstås diskurserne desuden i lyset af Foucaults beskrivelse af det disciplinære samfund og sociale teknologier, fremstår mindfulness på linie med andre selvudviklings- og selvhjælpsteknikker som en konsekvens af og et udtryk for, at bl.a. ansvaret for individets liv er blevet inderliggjort og således ikke længere er samfundets gebet, men påhviler individet selv. Kabat-Zinns udgave af mindfulness foruden andre selvudviklingsteknologier optimerer således potentielt individets muligheder for succes i samfundet og for at navigere på en måde, der tilgodeser den enkelte.

Ved denne inderliggørelse af ansvaret for f.eks. eget helbred ligger dog samtidig en fare for at overse samfundsskabte og sociale problematikker. Som også Eriksen (2005) pointerer, skal der et fokus, som rækker ud over individet, til for at se disse. For mindfulness såvel som for andre former for selvudviklingsstrategier gælder det således, at de kan anskues positivt, så længe de udfoldes inden for, forholder sig til og suppleres af erfarings- og fællesskabsorienterede strategier, som også sætter samfundsproblematikker på dagsordenen uden blot at gøre disse til et spørgsmål om personlig mestring og dermed til et individuelt ansvar.

Projektet er gennemført ved Center for Forskning i Eksistens og Samfund, Sociologisk Institut, Københavns Universitet, som del af det tværvideenskabelige forskningsmiljø KUFAB, dvs. Københavns Universitets Forskningsgruppe vedrørende Alternativ Behandling, www.kufab.dk. Projektet udgør en parallel til et projekt om instruktør-baseret meditation udført af Reinhard Stelter (Stelter 2009) ligeledes i KUFAB regi. Projektet er finansieret af IMK Almene Fond og er foregået under ledelse af professor, dr. phil. Bo Jacobsen.

Noter

1. Ved diskurs forstår vi her normative sociale definitioner, der er med til at udstikke rammerne for, hvad der legitimt kan siges og ikke siges om et givent emne, og hvorvidt det sagte identificeres som meningsfuldt.
2. Det kan således diskuteres, om Kabat-Zinn's udformning af mindfulness er religiøs eller ej.
3. Se f.eks. kursusopslag og hjemmesider, der tilbyder mindfulness til topledere; mod stress; til bedre håndtering af sygdom etc. Se desuden Mandrup 2007.

4. Det skal dog nævnes, at en del af disse empiriske studier anklages for ikke at være metodisk stringente (Grossmann et al. 2004).
5. Således f.eks. Kristen Barker: *Mindfulness; The Self and Healing in Late-Modernity*, publikationer under udarbejdelse, Oregon State University.
6. De fleste kognitive psykologer arbejder dog med en videreudvikling af Kabat-Zinns MBSR kendt som "Mindfulness Based Cognitive Therapy" (MBCT) og udviklet af Segal, Williams og Teasedale.
7. Grunden til, at der blev fokuseret på cd-guidning, var, at man fra bevillingsgivers side var interesseret i at vide, om cd'er kunne anvendes alene. Cd-materialet bestod af 4 forskellige cd'er med titlerne: "Mindfulness Meditation", "Mindfulness Body Scan", "Mindfulness Yoga" og "Mindfulness Loving Kindness".
8. Body scan består i en guidning gennem kroppens forskellige dele, hvor fokus er på i vågen tilstand at kunne mærke og slappe af i de nævnte kropsdele.
9. Selvom studiet på ingen måde er repræsentativt, tilstræbte vi at få en spredning i alder, erhverv og køn blandt de personer, der fik tilbuddet om deltagelse. For at få en større spredning i deltagergruppen både i forhold til motivation og alder rettedes desuden henvendelse til Kræftens Bekæmpelse, som tilbyder MBSR-kurser til kræftramte, samt til Ældresagen. Dette medførte, at tre ældre medborgere kom til at deltage i projektet.
10. Set i lyset af, hvad vi siden skitserer som forskellige perspektiver på tidsforbrug og effektivitet, er det interessant, at det netop var dårlig samvittighed i forbindelse med den tid, der blev brugt på projektet, der blev angivet som begrundelse for frafald.
11. Friedmann beskriver således, hvordan reaktionerne på globaliseringen kan ses som udtryk for det, han kalder henholdsvis modernistiske, postmodernistiske og traditionalistiske, primitivt-tiske identifikationsmåder. Friedmanns skel mellem modernisme og postmodernisme tegner på flere måder konturerne af henholdsvis den produktivitets- og naturlighedsdiskurs, som vi med baggrund i empirien argumenterer for. Friedmann beskriver således modernismestrategien bl.a. som fokuseret på en overordnet objektiv fornuft, troen på fremskridt og kontinuerlig udvikling, mens de postmodernistiske strategier beskrives som hengiven til alle former for visdom, kreativitet, tabte værdier og pagt med naturen.
12. Netop denne kønsfordeling i forbindelse med opfattelsen af tid indikerer, at det i sammenhængen kunne være interessant at se nærmere på kønsperspektivet.
13. Nyere litteratur om forholdet mellem system og klient tematiserer bl.a. bevægelighed og stilstand og hvilke betydninger, der er knyttet til disse kategorier inden for socialt arbejde. Nanna Mik-Meyer påpeger f.eks. i forbindelse med sit studie af revalideringscentre, hvordan klienters vilje til forandring og (selv)udvikling er med til at definere ham/hende som "fastlåst" eller "flytbar" i sagsbehandleres optik (Mik-Meyer 2004 se også Järvinen og Mik-Meyer 2004). "Stilstand" bliver således synonym med tradition, konservatisme, lukkethed og fastlåsthed. Men hvornår er der overhovedet tale om bevægelse og hvornår om stilstand? Hvem definerer, hvad der er hvad og hvornår? Som Frello (2005) påpeger i en analyse af migration, er hverken stilstand eller bevægelse naturlige kategorier, men snarere kategorier, der opstår ud fra og er knyttet til særlige, strukturelt forankrede politiske og samfundsmæssige diskurser.
14. For lignende observationer i forbindelse med "Silva-metoden", en meditationsform udviklet af Deepak Chopra, en indisk-amerikanske læge, mind/body-mediciner og ledelses-"guru", se Salomon 2005.

Litteratur

- Adler, Vibeke 2008: "En Historie om Mindfulness", *Psykolog Nyt*, Nr. 7, 2008:8-13.
- Baarts, Charlotte & Inge Kryger 2009: "Derivative Benefits: Exploring the Body through Complementary and Alternative Medicine", *Sociology of Health and Illness*, Nr. 31 (5), 2009:1-15.
- Bauman, Zygmunt 2001: *Community; Seeking Safety in an Insecure World*. New York: Polity Press.
- Bishop, Scott, R. 2002: "What do we know about Mindfulness-Based Stress Reduction?", *Psychosomatic Medicine*, Nr. 64, 2002:71-84.
- Bourdieu, Pierre 2000: "Social Being and Time", i Bourdieu, Pierre: *Pascalian Meditations*. New York: Polity Press.
- Brinkmann, S. & C. Eriksen (red.) 2005: *Selvrealisering – kritiske diskussioner af en grænseløs udviklingskultur*. Århus: Forlaget Klim.
- Brinkmann, S. 2009: *Den Nye åndelighed*. Danmarks Radio P1, Program Netværket, 30. marts, 2009.
- Cohen-Katz, J.; Wiley, S.; Capuano, T.; Baker, D.M.; Deitrick, L.; Shapiro, S. 2004/2005: "The Effects of mindfulness-based Stress Reduction on Nurse Stress and Burnout; A Quantitative and Qualitative study (Introduction and part III)", *Holistic Nursing Practice*, Nr. 18(6) og 19(2).
- Dalsgaard, Anne Lise, Tjørnhøj Thomsen, Tine 2007: "Naturens kulturelle veje; Biomedicin, krop og natur i antropologisk perspektiv", i Steffen, Vibeke (red.): *Sundhedens veje: grundbog i sundhedsantropologi*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Ekholm, O.; Kjølner, M.; Davidsen M.; Hesse, U.; Eriksen, L.I.; Christensen, A.; Grøn-bæk, M. 2006: *Sundhed og Sygelighed i Danmark, Udviklingen siden 1987*. København: Statens Institut for Folkesundhed.
- Eriksen, C. 2005: "Selvet i Centrum; en filosofisk kritik af essentialismen", i Brinkmann, S. & C. Eriksen (red.): *Selvrealisering – kritiske diskussioner af en grænseløs udviklingskultur*. Århus: Forlaget Klim.
- Foucault, Michel 1975/1994: *Overvågning og Straf; det Moderne Fængsels Historie*. Frederiksberg: Det lille Forlag (udgivet på norsk i 1994 efter oversættelse fra Surveillier et punir, Editions Galimard 1975)
- Foucault, Michel 1988: "The Technologies of the Self", i Foucault, M.; Gutman, H.; Hutton, P. H.; Martin, L. H. (red.): *Technologies Of The Self: A Seminar with Michel Foucault*. Amherst: University of Massachusetts Press.
- Frello, Birgitta 2005: "Globale bevægelser – en diskussion af analytiske aspekter af skellet mellem bevægelse og stasis". Paper til Sociologi Kongress; New capitalism, tendencies and critique. RUC, 18-20 August, 2004.
- Friedman, Jonathan 2002: "Globalization and localization", i Inda, Jonathan Xavier & Renato Rosaldo (red.): *The anthropology of globalization: a reader*. Malden, Mass.: Blackwell readers in Anthropology.
- Friedman, Jonathan 1994: *Cultural Identity and Global Process*. London: Sage: Theory Culture and Society Series.
- Gannik, Dorte & Laila Launsø (red.) 2000: *Disease, Knowledge and Society*. Frederiksberg: Samfundslitteratur.
- Gorm Hansen, Birgitte 2005: *Ekspansiv empirisme: at artikulere begivenheden motion og kost på recept*. Speciale ved Institut for Psykologi, Københavns Universitet.
- Grossman, P. et al. 2004: "Mindfulness-based Stress Reduction and Health Benefits – A Meta-Analysis", *Journal of Psychosomatic Research*, Nr. 57, 1.

- Grünenberg, Kristina 2006: *Is Home where the Heart is or Where I hang my Hat? – Constructing senses of belonging among Bosnian refugees in Denmark*, PhD-afhandling, Sociologisk Institut, Københavns Universitet.
- Grünenberg, Kristina; Walker, Hanne Kjærgaard; Hillersdal, Line; Boelsbjerg, Hanne Bess (forthcoming): "Doing wholeness, producing subjects. An Anthropological Exploration of Kinesiological sense-making through the Body".
- Järvinen, Margaretha & Nanna Mik-Meyer (red.) 2003: *At skabe en klient: institutionelle identiteter i socialt arbejde*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Jenkins, Richard; Jessen, Hanne; Steffen, Vibeke (red.) 2005: *Managing Uncertainty: Ethnographic Studies of Illness, Risk and the Struggle for Control*. København: Museum Tusulanum Press.
- Johannessen, Helle & Imre Lazar (red.) 2006: *Multiple Medical Realities – Patients and Healers in Biomedical, Alternative and Traditional Medicine*. London: Berghahn Press.
- Kabat-Zinn, Jon 2005: *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, Jon 2003: "Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future", *Clinical Psychology; Science and Practice*, Nr. 10, 2.
- Kabat-Zinn, Jon; Miller, John J.; Fletcher, Ken 1995: "Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders", *General Hospital Psychiatry*, Nr. 17.
- Kabat-Zinn, Jon 1994: *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, Jon 1990: *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness*. New York, Delta.
- Knudsen, Jakob Skov; Grünenberg, Kristina; Walker, Hanne Kjærgaard 2008: "Mindfulness, hvor krop – intention – verden mødes", *Psykolog Nyt*, Nr. 18.
- Leder, Drew 1990: *The Absent Body*. University of Chicago Press.
- Lorenzen, Eve B. 2006: "Mindfulness. Hvordan man lever sit liv med fuld tilstedeværelse – og håndterer stress", *Liv & Sjæl*, juni.
- Mandrup, Charlotte 2007: *Mindfulness. Ansvar, selvindsigt og fuld tilstedeværelse*. København: Peoples Press.
- Mik-Meyer, Nanna 2004: *Dømt til Personlig Udvikling: identitetsarbejde i revalidering*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Rose, Nikolas 1996: "Identity, Genealogy, History", i Hall, Stuart & Paul du Gay (red.): *Questions of cultural identity*. London: SAGE Publications, pp. 128-151.
- Rose, Nikolas 1991: "Power and Subjectivity: Critical History and Psychology". Oplæg ved symposium om historiske dimensioner af psykologisk diskurs. Heidelberg.
- Salamon, Karen Lisa 2007: *Selvsmål: det evaluerede liv*. København: Gyldendal.
- Salamon, Karen Lisa 2005: "Et nyt verdensbillede? – Om realiseringen af selvet som aktie", i Brinkmann, Svend & Cecilie Eriksen (red.): *Selvrealisering: kritiske diskussioner af en grænseløs udviklingskultur*. Århus: Forlaget Klim.
- Steffen, Vibeke 2007: "Opsamling", i Steffen, Vibeke (red.): *Sundhedens veje: grundbog i sundhedsantropologi*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Stelter, Reinhard (forthcoming): "Experiencing mindfulness meditation – A client narrative perspective", *International Journal of Qualitative Studies in Health and Well-Being* (under udgivelse 2009).
- Turner, Bryan S. 1992: *Regulating bodies: essays in medical sociology*. London: Routledge.