

Moderna myter om mindfulness

Plocka fram ett russin, och betrakta det som du aldrig tidigare sett ett russin, långsamt och nyfiket. Undersök det med dina sinnen: titta på det, lukta, känn, smaka och lyssna. Tag god tid på dig, och upplev vad ett russin är genom att utforska sinnesintrycken.

Är detta mindfulness? Både ja och nej.

Ja, för att det brukar vara den första övning deltagare i mindfulnesskurser får göra, och i dessa sammanhang brukar mindfulness förstås som att vara medvetet närvarande i nuet – ett förhållningssätt som sägs leda till större livskvalitet och att finna en rofylld kontakt med sig själv.

Samtidigt måste frågan också besvaras med nej, för denna tolkning stämmer dåligt med hur *sati*, det ord på pali som översätts med mindfulness, förstås i buddhistisk tradition.

De senaste tio åren har intresset för mindfulness exploderat. Inom svensk sjukvård lanseras mindfulnessbaserade terapier och interventioner av läkare, psykologer och behandlingspersonal, ofta med en bas i kognitiv beteendepsykologi. Mindfulness framställs i media som en antistressmetod som även kan användas för att förbättra ens privata och professionella relationer. I dag lärs mindfulness ut inom tre skilda sektorer i Sverige: en religiös, med tydlig bas i buddhistisk utövning; en terapeutisk sektor, där mindfulnessbaserade interventioner används som ett led i medicinsk eller terapeutisk behandling, samt en kommersiell sektor där mindfulness har blivit till en vara med många olika tillämpningar (allt från att bli en bättre chef till att lära sig föda barn) som säljs av mindfulnessinstruktörer via företag eller studieförbund. Populariseringen av mindfulness har fört med sig att förespråkare för mindfulness har lyft begreppet ur sitt religiösa sammanhang och gett det nya associationer och innebörder. Dessa nya associationer, som framför allt lanserats och fått genomslag inom den tredje, kommersiella sektorn och genom medias rapportering, har fått så stor spridning att man skulle kunna tala om moderna mytbildningar kring mindfulness: att mindfulness likställs med att vara medvetet närvarande; att mindfulness ses som något universellt som finns i alla kulturer (och som därför kan friläggas från ett religiöst sammanhang); samt att vem som helst kan lära sig mindfulness (och att till och med hundar kan vara ens lärare).

Utan att förminska värdet av de mindfulnessinterventioner som används inom sjukvården (och som är dokumenterat välfungerande) eller av de alle-



handade övningar som hjälper människor att finna redskap för att må bättre i sin vardag, behöver dessa mytbildningar problematiseras och diskuteras. Hur begreppsbyggandet sker påverkar nämligen vad som tränas som mindfulness, och i förlängningen påverkar det även hur vi (miss)förstår buddhism.

Myt 1:

Mindfulness är att vara medvetet närvarande

Trots att buddhistiska skolastiker ger detaljerade beskrivningar av *satis* karaktär, har dessa beskrivningar ännu inte översatts på ett sammanhängande sätt i den samtida psykologiska forskningen. De flesta som refererar till mindfulness brukar utgå ifrån stressforskaren Jon Kabat-Zinns beskrivning av mindfulness som »medveten närvaro« och som »en alldeles särskild sorts uppmärksamhet som är avsiktlig, opartisk och riktad mot nuet«. Men att vara medvetet närvarande, det vill säga att träna sin uppmärksamhet på vad som förmedlas via sinnen, stämmer dåligt med hur *sati* förstås i buddhistiska sammanhang. *Sati* utgör här en mycket speciell sorts medvetenhet som måste vara av »rätt sort« för att vara samma *sati*, rätt medvetenhet, och därmed utgöra en del av den åttafaldiga vägen som leder till befrielse.

Den åttafaldiga vägen inkluderar tre områden som ska utvecklas parallellt för att nå uppvaknande: en etisk livsföring, träning i koncentration och utvecklandet av visdom. Om den etiska referensramen



Foto: Peter Krüger/Scanpix

saknas kan *sati* inte definieras som »rätt medvetenhet«, utan blir till *micca sati*, fel sorts medvetenhet. Den etiska referensramen är tydligt förklarad. I buddhistiska traditioner anses en människas handlande vara påverkat av psykologiska impulser, och dessa beskrivs som tre goda eller tre dåliga »rötter«. Om sinnet är påverkat av någon av de dåliga rötterna, begär, aversion eller okunnighet, kan inte rätt sorts medvetenhet uppstå eftersom grunden är alltför ogynnsam. Det är bara när sinnet är påverkat av de goda rötterna, icke fasthållande, välvilja och förståelse, som rätt sorts medvetenhet kan genereras. De dåliga rötterna kan manifestera sig mycket subtilt, särskilt begäret som anses vara den svåraste roten att komma tillrätta med. Begäret inskränker sig inte enbart till sexuella drifter, utan innefattar även en önskan att njuta av vad sinnena förmedlar. Det sinnliga begäret innefattar intryck från alla människans sinnen. Detta kroppsliga begär når naturligtvis sin klimax i de sexuella passionernas starka sug, men begäret finns även närvarande när man till exempel äter en ljuvlig måltid där smaklökarna stimuleras och när det uppstår en längtan efter mer njutning. Att vilja ha mer – detta är begär.

När mindfulness presenteras som medveten närvaro i nuet där framför allt positiva sinnesupplevelser uppmärksammas, som »en stunds njutning med tekopp i handen«, eller att »betrakta blommorna i en park« eller att »kura skymning en skön kväll«, innebär detta en avsevärd skillnad från hur *sati* begreppsliggörs i buddhistisk tradition. Den kommersiella tolkningen handlar snarare om vad som kallas

uppmärksamhet, *manasikara* i buddhistisk tradition, och inte *samma sati*.

Sati liknas ibland vid en grindväktare, som skyddar sinnet från att utveckla ett fasthållande vid behagliga tillstånd. *Sati* är nära förbundet med *sampajañña*, som kan översättas med att se impulserna med klarhet. Detta begrepp är associerat med visdom och att utveckla rätt syn, vilket görs genom att uppmärksamma hur tillvaron kännetecknas av föränderlighet, hur alla fenomen saknar permanens, och hur otillfredsställelse uppstår när sinnet försöker hålla fast vid något som är behagligt eller hur det försöker göra sig av med obehagliga upplevelser. I buddhistiska traditioner är *sati* därför förknippat med en sinnenas återhållsamhet, och med ett speciellt seende som utvecklas inom ett tydligt etiskt system.

Myt 2:

Mindfulness är något universellt

Ofta framhåller mindfulnessförespråkare (framför allt de som fått sin träning inom Kabat-Zinns program »mindfulness based stress reduction«, MBSR) att mindfulness är något som återfinns i alla kulturer. De grundar sin argumentation på Kabat-Zinns tolkning att mindfulness är ett huvuddrag inom flera stora religiösa och filosofiska traditioner, buddhism, taoism och yoga, samt återfinns inom västlig filosofisk tradition liksom inom de nordamerikanska indianernas filosofi. Även i svenska publikationer förekommer svepande referenser till mindfulness ursprung. Dess vardagliga tillämpning tas som utgångspunkt för att det rör sig om ett universellt fenomen. Till exempel konstaterar Andries Kroese att meditation ursprungligen hade ett andligt mål, men »... egentligen har meditationen inget mål. Den är heller inte vägen till ett mål – den går ut på att vara i nuet – att vara – i stället för att företa sig något«, medan Åsa Nilsson hänvisar till att mindfulness kommer från den zenbuddhistiska traditionen och att det ursprungligen utvecklades »... som ett redskap för varje människa som behöver hantera vardagens stora och små händelser på bästa sätt«.

Framställningar som gör anspråk på att mindfulness både är något vardagligt och något universellt innebär en gravt förenklad tolkning som inte har historisk bäring. För det första: det existerar inte någon annan religiös tradition utanför den buddhistiska – och framför allt den theravadabuddhistiska traditionen – som när man pratar om att vara »mindful« har begrepp och praktiker som länkas till ett teoretiskt paradigm som beskriver denna process. För det andra: *sati* kan inte frigöras från sin religiösa och etiska inbäddning, eftersom *sati* då upphör att vara just *samma sati*.

Myt 3:

Vem som helst kan lära sig mindfulness

Ofta finns det en överdriven tilltro till att mindfulness har effekt, att alla kan lära sig detta, och att det är harmlöst att använda sig av mindfulness. I marknadsföringen av korta mindfulnesskurser (halvdags

eller heldagskurser) återkommer ofta argumentet att forskning har påvisat gynnsamma effekter av att använda mindfulness, och att en träning (så lite som tio minuter om dagen) kan förändra kursdeltagarnas liv. Det finns tendenser att mindfulness presenteras som ett universalmedel för förbättrade sociala relationer och som ett sätt att hantera stressiga arbetsituationer.

Generellt kan man tycka att det torde vara ganska harmlöst att träna sig i uppmärksamhet, och att det inte finns så mycket som kan gå fel i att koncentrera sig på hur ett russin ser ut när det betraktas, hur det känns när det vilar i handen och hur det smakar när man biter i det. Emellertid utgör mer formell och regelbunden meditation, där man sitter med slutna ögon och övar sin uppmärksamhet genom att följa exempelvis andetaget, en mer komplicerad övning som det inte alls är självklart att alla vare sig kan eller bör ägna sig åt – och speciellt inte intensiva perioder av meditativ träning på retreat. Det förekommer fall där meditatörer utvecklar depression eller psykos av intensivt mediterande, och det finns forskare som noterat att även mindfulness kan leda till negativa effekter i vissa fall.

Bland buddhistiska lärare finns en samsyn kring att det finns tillfällen då meditation är direkt olämpligt, speciellt för personer med vissa typer av instabilt psyke. I samband med djupa depressioner anses intensiv utövning av meditation inte heller tillrådligt, eftersom meditationen kan ha effekten att individen blir passiviserad. Denna negativa aspekt av meditationsövning och mindfulness tycks vara något som tonas ned, alternativt inte alls berörs, inom det kommersiella användandet av mindfulness och kan få konsekvenser för enskilda individer om inte mindfulnessinstruktörer är uppmärksamma på problematiken. Problemet är inte lika påfallande i de terapeutiska och religiösa sektorerna eftersom mindfulness ofta lärs ut av psykologer som har kvalificerade utbildningar för att möta, bedöma och vägleda människor med psykisk ohälsa, och buddhistiska meditationslärare med lång erfarenhet av egen meditation brukar vara lyhörda inför problematiken och aktivt avråda människor från deltagande i retreat om de märker att de inte är tillräckligt mentalt balanserade.

Företrädare för mindfulness brukar vara medvetna om att mindfulness i deras användning sker inom områden som skiljer sig avsevärt från dess ursprungliga kontext, och de beskriver detta som ett nödvändigt försök att isolera ett bärande element ur sitt religiösa och kulturella sammanhang. Men det är betydligt mer än så. Det handlar om en process där man även ger mindfulness och meditation nya innebörder. Mindfulness har kommit att signalera en förstärkning av sinnliga upplevelser, som är långt ifrån den behärskning av sinnesintryck som buddhistisk tradition förrespråkar. Det rör sig om olika fenomen, om russin och vindruvor, men genom begreppsliga sammanblandningar finns det risk för att russinförespråkare tror att de saluför vindruvor.

Katarina Plank
fil dr i religionshistoria,
verksam vid Göteborgs universitet

Författarens forskningsintresse rör gränlandet mellan religion, medicin och hälsa, och speciellt hur asiatiska religioner används i svensk kontext. Hennes avhandling »Inskrit och närvaro« (2013) belyser buddhistisk meditation och mindfulness.



Foto: Colourbox

Hjärt-ultraljud för kliniker

EKO-KARDIOGRAFI I KLINISK PRAXIS:

55 fallbeskrivningar
128 sidor

Författare: Magnus Edner

Förlag: Sivart Förlag; 2012

ISBN 978-91-8570-553-5

En spännande lärobok i ekokardiografi har nyligen utgivits av docenten Magnus Edner, som med 25 års erfarenhet i ämnet samlat på sig ett stort antal kliniska fall med tillhörande ekokardiografisk dokumentation.

Denna lärobok i praktisk ekokardiografi vänder sig i första hand till blivande kardiologer, eller till dem som behöver ett instrument med hjälp av vilket de kan hålla sina ekokardiografiska kunskaper vid liv.

Angreppspunkten är att läsaren placeras rakt in i ett kliniskt problem, som exempelvis vid arbetet på en akutmottagning. Direkta utdrag ur journalhandlingar kopplade till EKG, laboratorieresvar och ekokardiografiska bilder gör att man ställs inför ett mycket realistiskt perspektiv som på ett bra sätt speglar vår kliniska vardag. Stillbilder i boken från undersökningarna kompletteras med en DVD, där korta inspelningar från varje fall finns att tillgå, vilket är en av styrkorna med läromedlet.

Boken tar upp 55 fallbeskrivningar från de flesta områden inom kardiologin, till exempel akuta koronara syndrom, hjärtsvikt/kardiomyopier, oklara blåsljud och aorta- och mitralisklaffvitier,

pulmonell hypertension, myokardit, perikardit, tamponad och GUCH-fall samt ett par mer ovanliga tillstånd. I vissa fall är inspelningarna svårtolkade och en kommentar till bildmaterialet skulle ha varit värdefull.

Det pedagogiska upplägget

är intressant. Till varje fall hör en faktaruta med relevant allmän information kring det specifika problemet samt en ruta där läsaren får frågor att fundera över. Att utgå från kliniska problem är ett effektivt, roligt och mer stimulerande sätt att tillägna sig nya kunskaper. Utgången av fallen och alla svar ges inte alltid i boken, varför det kan vara bra att en kardiolog deltar i genomgången när boken används som läromedel i en undervisningssituation.

Längst bak finns korta kliniska kommentarer till varje fall som bidrar till att avrunda och komplettera.

Den här boken innebär ett ytterligare tillskott i arsenalen av läromedel kring ekokardiografi, och den kan bli ett bra komplement i undervisningen i läkarnas grundutbildning, men främst till läkare inom specialistutbildning i kardiologi. Den kan också vara ett hjälpmedel och en faktabas att gå till för repetition för praktiserande kardiologer.

Boken rekommenderas varmt.

Claes Held
docent, överläkare,
kardiologkliniken,
Akademiska sjukhuset,
Uppsala Clinical Research Center