

Mindfulness

Lärprocesser i medveten närvaro

Av: Lina Lanestrand

Handledare: Katrin Goldstein-Kyaga



Innehållsförteckning

Abstract	4
1 Förord.....	5
2 Inledning	6
2.1 Vad är mindfulness?	8
2.1.1 Likheter och skillnader i beskrivningar av mindfulness.....	9
2.1.3 Behov av forskning	10
2.1.4 Mindfulness och medvetenhet	11
2.1.5 Hur tillämpas mindfulness?	12
2.1.6 En kritisk blick på mindfulness	12
3 Syfte.....	15
3.1 Frågeställningar	15
4 Teori.....	16
4.1 Lärprocessen	16
4.1.1 Liv som utveckling	16
4.1.2 Att lära av erfarenheter.....	18
4.1.2.1 Splittring	19
4.1.3 Mindful learning	20
4.2 Reperceiving	21
4.2.1 Fenomenologisk reflektion och transformation.....	24
4.3 Ett tillstånd i balans - i buddhistisk bemärkelse	24
5 Metod.....	27
5.1 En kvalitativ ansats	27
5.1.1 Grundad teori	27
5.2 Metodval för datainsamling	29
5.2.1 Fokuserad narrativ analys	30
5.3 Metod	30
5.3.1 Studie, pilotstudie	30
5.3.1.1 Urval	31
5.3.1.2 Skriftlig berättelse	31
5.3.1.3 Analys	32
5.3.2 Studie, huvudstudie.....	32
5.3.2.1 Urval	32

5.3.2.2	Ostrukturerade intervjuer	33
5.3.2.3	Dokumentation av intervjuer	34
5.3.2.4	Tematisering av intervjutexten	34
5.4	Etik	34
5.5	Validitet	35
5.5.1	Tekniktriangulering.....	36
5.6	Reliabilitet.....	36
5.7	Kredibilitet.....	36
6	Resultat	38
6.1	Resultat - pilotstudie.....	38
6.1.1	Presentation av deltagare	38
6.2	Resultat, huvudstudien	46
6.2.1	Presentation av deltagare	46
6.2.2	Lärprocess i medveten närvaro.....	48
6.2.2.3	Intention	50
6.2.2.4	Lärande	51
6.2.2.4	Intellektuellt	52
6.2.2.6	Förhållningssätt	53
6.2.2.7	Samhället.....	55
6.2.3	Utrymme för livet	55
6.2.3.1	Utrymme	56
6.2.4	Sammantagen bild av analysen.....	63
7	Diskussion	65
7.1	Mindfulness återskapar förutsättningar för växande	66
7.2	Mindfulness – lärprocesser enligt ”learning by doing”	67
7.3	Mindfulness - lärprocesser som skapar utrymme.....	67
7.4	Mindfulness som en del av ämnet pedagogik.....	71
7.5	Kort summering och svar på frågeställningar	73
7.6	Fortsatt forskning	73
7.7	Avslutningsvis	74
8	Referenser.....	75

Abstract

The aim of this study is to focus on the practice of mindfulness in Sweden. Mindfulness is the practice of conscious presence which has its roots in the Buddhist doctrine, where the concept of *sati* (mindfulness, awareness) is practiced as a way of creating a balanced mind in the people - as part of efforts to create a more peaceful world. Meditation is one of many tools used when practicing mindfulness. There are nine important approaches, for example trust, curiosity, and being non-judgmental. In the western world, mindfulness has developed into a means of helping people cope with stress, illness and difficulties in life. The religious and philosophical features of Buddhism have been eliminated and mindfulness has evolved into a tool for ordinary people in the west – independent of religious or philosophical affiliation.

The study is based on the method grounded theory and focused narrative. Eight persons participated in the study which shows that mindfulness, from a pedagogical perspective, is learning processes in the conscious presence that creates “space”. The space created as a result of mindfulness practice provides possibilities to be in contact with the self, to connect with others, to be in contact with existential and spiritual aspects of life and a space in time. In psychology research, the term *reperceiving* is used to describe the shift that appears as a result of mindfulness practice. Reperceiving describes a shift in relation to oneself, ones thoughts and feelings as well as ones attitude to situations and life in general. The term space described as a result of the practice of mindfulness is explained in the study to facilitate reaching a state of reperceiving .

The process of learning mindfulness can be characterised by John Dewey's famous quote "Learning by doing". Mindfulness provides tools and exercises in the form of meditation, body scans and gentle yoga, and when practiced daily, the application of such tools and methods generates the mindfulness learning process. John Dewey describes life as a process of growing and mindfulness creates possibilities for human growth. The above findings lead me to the conclusion that mindfulness practice is a learning process that creates a feeling of space in one's life. The participants of this study experienced mindfulness as enriching and it made them feel more alive.

Key words: mindfulness, presence, awareness, consciousness, reperceiving, learning by doing, space, growing

1 Förord

Jag vill rikta ett stort och varmt tack till de deltagare som har medverkat i denna studie.

Jag är tacksam och berörd över er vilja att generöst och öppet dela era erfarenheter och upplevelser av mindfulness. Ni har var och en bjudit mig på en värdefull och givande resa, som jag är mycket tacksam för. Jag riktar särskilt tack till den av er, som rekommenderade mig att själv praktisera mindfulness för att själv kunna förstå vad det handlar om. Nu efteråt kan jag bara instämma i att min egen praktik har gett mig en egen upplevelse av mindfulness, som varit väsentlig för att förstå själva processen.

Ett stort och varmt tack till min handledare Katrin Goldstein-Kyaga som med intresse, noggrannhet, ödmjukhet och tydlighet handlett mig i arbetet med denna studie. Tack vare ditt fokuserade öga och din tydlighet har jag om och om igen, kunnat lyfta blicken och betrakta min studie och mig själv, med nya ögon och alltmer distans. Tack också till mina medstudenter som bidragit med reflektioner, i arbetet med min studie.

Två vänner har varit särskilt betydelsefulla under arbetet. Ett varmt tack till Birgitta och Elisabet, för er värme och närvaro (och språkhjälp!).

Jag riktar också ett kärleksfullt tack till min familj: min man och mina barn som har stöttat mig i arbetsprocessen, där jag själv inte alltid varit mindful! Tack Felix och Livia för att ni så tålmodigt låtit mig läsa och skriva! Tack Jens för ditt engagemang och stöd under min studietid och för din noggranna korrekturläsning. Tack till mamma och bror, för er innerlighet, er närvaro och ert engagemang i resonemang och samtal under hela arbetets gång.

2 Inledning

Mindfulness är ett begrepp för medveten närvaro som har sina rötter i den buddhistiska läran, där den under begreppet *sati* utövas som ett sätt att skapa ett balanserat sinne hos människor – som ett led i att kunna skapa en fredligare värld. Mindfulness har utövats inom buddhismen sedan lång tid tillbaka och bland annat meditationer är ett av dess kännetecken liksom en attityd präglad av medvetenhet, vänlighet och närvaro. I västvärlden har mindfulness utvecklats för att hjälpa människor att hantera stress, sjukdomar och svårigheter i livet. De religiösa och filosofiska dragen från buddhismen har skalats bort och istället har mindfulness blivit ett verktyg för gemene man i väst – oavsett religiös eller filosofisk tillhörighet.

Mindfulness har främst studerats vetenskapligt inom ämnena psykologi, neurovetenskap och filosofi och det kommer dagligen nya studier i ämnet. Många studier visar på mindfulnesspraktikens goda effekter för människors välmående och medvetna närvaro i livet. Neurovetenskapen kan visa på positiva förändringar i hjärnan som en följd av mindfulnesssträning. Plank (2011) refererar en meta-studie av 64 vetenskapliga studier om effekter av mindfulness vid olika former av ohälsa. Resultatet från merparten av studierna är positiva och lovande, med det finns också studier som visar på risker (t ex vid depression och risk för psykos) med mindfulnesssträning. Riskerna liksom bristen på egentlig definition på mindfulness ges ett litet utrymme inom diskursen och mindfulness tenderar enligt Plank, att bli vår tids "universalmedicin", där en kritisk blick kan saknas. I brist på enhetlig definition kring begreppet mindfulness är det svårt att veta vad forskningen egentligen studerar och om de mätinstrument som används verkligen är relevanta. Det finns en risk att mindfulness mäter det som forskare vill att det ska mäta, men om det egentligen är det som avses med mindfulnessbegreppen är ännu oklart. Tvärvetenskapliga studier med bredd och öppenhet för komplexiteten som ryms inom begreppet mindfulness behövs, för att möjligheterna som finns med mindfulnesspraktik verkligen ska kunna belysas och användas på bästa sätt i såväl privatliv, som i sjukvård, skola och politik. Inom ramen för en politisk medvetenhet kring begreppet ligger också en insikt om de buddhistiska rötterna och innebörder av att mindfulness nu populariseras i väst. Respekt och öppenhet kring mindfulness är i mina ögon, nödvändig för att undvika att fastna i fällor av vem som har tolkningsföreträde av begreppet, vilket i sin tur kan innebära en polarisering mellan olika delar av världen och olika inriktningar såsom t ex buddhistiska och psykologiska. Denna polarisering i sig kan jag bara anse motverka det syfte som mindfulnesspraktiken har, av att skapa öppenhet och kärleksfull vänlighet i sinnet.

Vad är det då mindfulness åstadkommer? Jo, dels bidrar mindfulness enligt vetenskapliga studier till förbättring vid sjukdomstillstånd som t ex depression, stressrelaterade sjukdomar, värkproblematik med mera. Mitt intresse för studiet av mindfulness handlar i huvudsak om det som många studier visar på; förändring av förhållningssätt till sig själv, andra människor och livet. Dessa förändringar av förhållningssätt visar sig öka självmedvetenheten, empati och förmågan till socialt samspel. Dessa förhållningssätt fångar mitt intresse eftersom de stämmer överens med kosmopolitiska och universella värderingar och tankar om allas lika värde och viljan att skapa ett harmoniskt och fredligt samhälle. Inom interkulturell pedagogik eftersträvas universella och kosmopolitiska värderingar och pedagogiken är kreativ och kritisk samtidigt som den är gränsöverskridande och bejakar olikhet och uppmuntrar förståelse och respekt mellan människor.

Förändringen av dessa förhållningssätt gör det möjligt att uppleva livet på ett nytt sätt, som enligt studiedeltagarna beskrivs som enklare, roligare, mer meningsfullt och rikare. Tillämpningen av mindfulness bygger på att göra olika övningar såsom t ex kroppskänning, meditationer och mjuk yoga. Övningarna tränar uppmärksamhet, kontakt med den egna kroppen, samt förmågan att kunna betrakta sina känslor och tankar. Genom kontinuerlig träning och genomförande av övningar åstadkommer mindfulnessutövande enligt neurovetenskapen förändringar i hjärnan. Idag är mindfulness högaktuellt bland annat på grund av västvärldens problem med psykisk ohälsa och de ofta höga nivåerna av stress hos människor i väst. Mindfulnesspraktik har stort stöd inom vetenskapliga studier, vilket innebär att "flumstämpeln" som tidigare kanske förekommit kring mindfulness alltmer suddas ut.

Föreliggande studie fokuserar på upplevelsen av mindfulness och dess lärprocesser. Studien har genomförts i Sverige och utgår från mindfulnesspraktiker bosatta i Sverige. Genom att undersöka upplevelsen av mindfulness försöker jag betrakta mindfulness ur ett pedagogiskt perspektiv med avsikten att skapa förståelse kring lärprocessen i mindfulness och vad den åstadkommer, som i sin tur möjliggör de förändringar som andra studier visar på.

Med ett pedagogiskt perspektiv på mindfulness vill jag försöka förstå de lärprocesser som ryms inom utövandet av mindfulness. Jag vill betona att jag inte söker polarisera genom att beskriva mindfulness på ytterligare ett sätt och därmed "gå i klinch" med psykologins och buddhismens syn på mindfulness. Jag inte gör anspråk på att ha *en* sanning av betraktelsen av mindfulness, vad det är och hur processerna ser ut. Jag vill istället visa ett av många möjliga sätt att betrakta mindfulness – baserat på några mindfulnesspraktikers upplevelseperspektiv. Det finns ett spännande forskningsfält kring mindfulness som spänner över många ämnen och jag tror vi har mycket att lära av kommande forskning, men betonar vikten av en medvetenhet och öppenhet i forskningen själv. Det blir i mitt perspektiv av största vikt att betrakta syftet med mindfulnessutövandet i ett större sammanhang och att med syftet i bakhuvudet ständigt se om forskningen i sig bidrar till detta syfte eller istället riskerar att motverka det – genom polarisering och dömanden.

2.1 Vad är mindfulness?

Mindfulness berör vetenskapligt ämnen som psykologi (främst kognitiv), filosofi och religion (med fokus på buddhism) och neurovetenskap (om hjärnan). Att finna en teoretisk plattform att utgå från för studiet av mindfulness har varit svårt och tidsödande eftersom en enhetlig definition saknas. Ju närmare jag kommer begreppet mindfulness desto mer komplicerat har det blivit.

Mindfulness beskrivs på många olika sätt och det råder en samstämmighet mellan forskare i ämnet, om att det saknas en tydlig definition och teori om vad mindfulness är. Ytterligare behov av forskning lyfts som förutsättningen för att kunna definiera mindfulness och skapa en tydlig teoretisk bild av begreppet och dess innebörder. Jag har valt mellan att förenklat välja en eller flera av definitionerna och enkom utgå från dem i detta arbete. Att välja en definition känns som en tämligen stark förenkling som i sin tur kan begränsa min förståelse av mindfulness. Detta innebär att jag återger delar av diskursen, istället för en del av den. För att ge en känsla av vad mindfulness kan vara presenterar jag först några beskrivningar, därefter beskriver jag skillnader och likheter i definitioner av begreppet.

Mindfulness är ett begrepp som på svenska översätts som medveten närvaro i nuet. Amerikanen och läkaren Kabat-Zinn (1994) är upphovsmannen bakom begreppet mindfulness i västvärlden, och han beskriver att medveten närvaro handlar om att leva medvetet.

Medveten närvaro är en urgammal buddhistisk metod med oerhört stor relevans för nutidens liv. Det har ingenting med den egentliga buddhismen att göra och innebär inte att man bör bli buddhist, utan vad det handlar om är ett uppvaknande, att man lever i harmoni med sig själv och världen. Medveten närvaro går ut på att granska vem man är, att ifrågasätta sin världsuppfattning och sin plats på jorden och att lära sig uppskatta rikedomerna i alla livets ögonblick. Framförallt går det ut på att ha kontakt med nuet (s 21).

Nilsson (2009) är en av dem som har introducerat mindfulness i Sverige och hon beskriver mindfulness som att vara medveten och uppmärksam i stunden:

Mindfulness är ett sätt att hålla uppmärksamheten i nuet och ta ansvar för att du lägger märke till det som är viktigast i stunden (s 36).

Shapiro et al (2006) beskriver mindfulness, till skillnad från många andra definitioner, som en utvecklingsprocess, och anger denna utvecklingsprocess som i huvudsak en process av intentionell uppmärksamhet från stund till stund som sker med ett öppet sinne och i ett icke-dömande.

Intention, attention, and attitude are not separate processes or stages—they are interwoven aspects of a single cyclic *process* and occur simultaneously. /.../ Mindfulness is this moment-to-moment process (s 375).

... mindfulness - the process of intentionally attending moment by moment with openness and nonjudgmentalness (s 378)

Mindfulness fungerar enligt Shapiro et al (2006) genom att intention, uppmärksamhet och attityd ingår i en utvecklingsprocess som skapar ett perspektivskifte, ett metaperspektiv på oss själva, våra

känslor, våra värden mm. (Detta perspektivskifte benämns som re-perceiving, se kapitel 4.2)

En aspekt av definierandet av mindfulness är att det ej till fullo kan förstås bara genom ord och teori utan att förståelsen av mindfulness kräver en egen inre upplevelse, enligt Axelsons (2008) referat av Jeffrey Brantley:

Erfarenheten av mindfulness ligger bortom ord och idéer, så vad som krävs är direkt erfarenhet ifrån egen övning (s 28).

2.1.1 Likheter och skillnader i beskrivningar av mindfulness

Axelson (2009) har gjort en diskursanalys av mindfulness som jag använder som utgångspunkt för att redogöra för skillnader och likheter i befintliga definitioner av mindfulness.

2.1.1.1 Skillnader i olika definitioner

- *Att se mindfulness som ett varaktigt tillstånd eller mer tillfälligt/kortvarigt upplevt tillstånd (Palmlad & Rindler, 2010).*
- Wallace och Shapiro (2006) beskriver skillnaden i att betrakta mindfulness som innebärande *ett högre syfte av uppvaknande* eller som *ett sätt att skapa välmående och stressreduktion*.
- Plank (2011) skriver att mindfulness inte kan ses som *ett* begrepp på *ett* fenomen, utan att det beroende på tolkaren/användaren är två olika saker. Hon skriver:

Det tycks handla om två olika fenomen, buddhistisk sati och terapeutisk mindfulness, som har en hel del likheter med varandra /.../ men som i sina nya former och tappningar bygger på olika världsbilder och värderingar och därmed även leder till olika slutmål. /.../ mindfulness tycks i hög grad handla om uppmärksamhets-träning, och saknar flera viktiga aspekter av det som buddhistiska traditioner vill förmedla som sati: utöver den fokuserade uppmärksamheten på ett objekt behövs en reflexiv dimension och en ihärdighet i utövandet. Därtill saknas även en etisk kontext och ett seende kopplat till ett soteriologiskt mål (s 227).
- Wallace (2008) betonar att det är stor skillnad på *uppmärksamhet* och *mindfulness* och ser att mindfulness i väst tenderar att vara en fråga om just ren uppmärksamhet, ett varande i nuet, och menar att buddhistisk lära är så oerhört mycket mer.

Otherwise, Buddhist meditation quickly devolves into a vague kind of “be here now” mentality, in which the extraordinary depth and richness of Buddhist meditative traditions are lost (s 60).

Wallace exemplifierar att ren uppmärksamhet kan tillämpas i stunden, helt utan de djupare etiska aspekterna – och då är det inte tal om mindfulness. Han ger ett exempel:

A sniper hiding in the grass, waiting to shoot his enemy, may be quietly aware of whatever arises with each passing moment. But because he is intent on killing, he is practicing wrong mindfulness. In fact, what he’s practicing is bare attention without an ethical component. Generally speaking, right mindfulness has to be integrated with sampajanna—again, introspection involving clear comprehension—and it is

only when these two work together that right mindfulness can fulfill its intended purpose (s 62).

2.1.1.2 Likheter i definitioner

Likheterna i definitionerna av mindfulness beskriver ett tillstånd, ett förhållningssätt som föregår tolkningar, värderingar och tankar om vad det är, som i sig självt är ett rent och öppet medvetande.

- Axelson (2009) refererar Goldstein och Kornfields (1987) definition

... som den kvalité av uppmärksamhet som upptäcker och observerar utan preferenser (s 28).

- Axelson (a.a.) refererar Jon Kabat-Zinn, upphovsmannen till mindfulness i väst, som

... definierar mindfulness som något som kan ses som en i varje ögonblick öppenhet, ickedömande medvetenhet, optimalt kultiverad genom meditation snarare än tänkande, och som i sin mest omsorgsfullt utarbetade och kompletta beskrivning härstammar ifrån buddhistisk tradition och ofta nämns som essensen av buddhistisk meditation. Han poängterar att mindfulness dock är en allmänmänsklig universell företeelse (s 27).

- Axelson(a.a.) refererar Wallace som talar om en öppenhetlig närvaro i stunden.

Vidare förklarar han att ordet mindfulness på engelska kan fokusera lite för mycket på tankar och sinnet, han beskriver det kinesiska tecknet för mindfulness som består av två delar, nu och sinne/hjärta. Denna bild beskriver en bredare bild av mindfulness som ett öppenhetligt medvetande förankrat i närvaro i nuet (s 28).

2.1.3 Behov av forskning

Det råder en samstämmighet om att fortsatt forskning på mindfulness behövs och att det är viktigt att skapa en överenskommelse om vad *meningen* av mindfulness innebär, enligt Brown et al (2007):

There is a clear need for conceptual agreement on the meaning of mindfulness (s 4).

Några hävdar vikten av att inkludera de buddhistiska rötter som mindfulness härstammar ur – för att inte riskera att förenkla eller att göra mindfulness till något som det egentligen inte är. Brown et al (2007) poängterar behovet av att skapa en stabil plattform för forskning inom mindfulness och att skilja på vad mindfulness är, dess verktyg och vad det kan åstadkomma.

Yet it remains important to bear in mind that mindfulness is a quality of consciousness manifest in, but not isomorphic with, the activities through which this quality is enhanced (s 215).

Utmaningen är enligt Kabat-Zinn (2003) att skapa en forskning som förenar de olika grenarna inom mindfulness, med dess buddhistiska rötter och teoretiserandet inom vetenskaplig psykologi. Shapiro et al (2006) betonar att den forskning som ägnats åt mindfulness de senaste 20 åren har fokuserat på vad mindfulness åstadkommer och om mindfulness är en effektiv behandlingsform. Denna forskning har resulterat i en uppsjö av data som beskriver lovande och positiva resultat av mindfulness för både psykiska och fysiska besvär. De menar att denna forskning är nödvändig för att

mindfulness ska kunna användas som behandlingsform, men de efterlyser nu forskning som beskriver hur själva processen i mindfulness fungerar och vad som är de drivande mekanismerna inom mindfulness - som åstadkommer de effekter och resultat som forskningen hittills har visat.

However, an equally important direction for future research is to investigate questions concerning mechanisms of action underlying mindfulness-based interventions (s 373).

2.1.4 Mindfulness och medvetenhet

Mindfulness beskrivs av Shapiro et al (2006) som ett tillstånd av medvetenhet som uppmärksammar varje stunds erfarenheter.

It is "inherently a state of consciousness" which involves consciously attending to one's moment-to-moment experience (s 374)

Mindfulness handlar enligt Brown et al (2007) om ett rent eller äkta medvetande och refererar till Mishra. Dessa benämningar av mindfulness beskriver vad det handlar om, nämligen ett medvetet tillstånd Innan eller Bortom idéerna, om vad det är som försiggår.

First and foremost, mindfulness concerns a clear awareness of one's inner and outer worlds, including thoughts, emotions, sensations, actions, or surroundings as they exist at any given moment (e.g., Mishra, 2004). For this reason, mindfulness has been termed /.../ "pure" or "lucid" awareness /.../ which reveals what is occurring, before or beyond ideas about what is or has taken place (s 3).

Denna rena, äkta medvetenhet är icke-konceptititionell och icke-diskriminerande till sin natur, enligt Brown et al (2007). Hayes refereras (a.a.) och uttrycker att vi inte lever i världen som den är, utan att vi lever i världen så som vi ser och konstruerar den. Och utifrån vad vi ser och konstruerar skapar vi kognitiva mönster som han kallar en kognitiv processtil. Men till skillnad från detta kognitiva processande är mindfulness en process som är för- eller parakonceptititionell, vilket innebär att den inte jämför, värderar, kategoriserar, reflekterar eller ältar intryck.

I mindfulness sker ingen inblandning av tidigare upplevelser och erfarenheter i samband med uppmärksammande av nya intryck utan är ett enkelt notering av vad som sker, enligt Brown et al (2007). Mindfulness beskrivs inte skilja på tanke och uppmärksamhet utan skapar en annan relation dem emellan. Där det enligt forskning handlar om en förmåga att kunna iaktta sitt medvetande och sina tankar, mentala bilder mm på samma sätt som yttre fenomen som t ex sevärigheter, ljud och andra sinnliga intryck. Denna alternativa relation till tankar beskrivs som en upplösning av intrasslingar som det kognitiva kan bidra med, vilket innebär att när uppmärksamhet och styrandet av tanken kan "sättas på och stängas av" kan man bli medveten om och betrakta sina tankar och känslor utan att reagera på dem utifrån tro, föreställningar, fördomar och andra lagrade erfarenheter (a.a.). Tankar och känslor kan med detta synsätt bli objekt för vårt medvetande precis som vilka andra intryck som helst.

That is, when mindful, the activity of conceptual thought can be engaged and disengaged more choicefully, and because one can be aware of thoughts as thoughts, and their accompanying emotions as simply reactions to them, thoughts are less likely to be colored by beliefs,

prejudices and other biases that are not supported by objective or experiential evidence (s 3).

Genom att förändra sitt förhållningssätt och sin relation till tankar och känslor, alltså innehållet i medvetandet, kan perspektivet enligt Shapiro et al (2006) skiftas så att medvetenhet upplevs just som medvetenhet självt och inte som dess innehåll.

Through this change in perspective, identity begins to shift from the contents of awareness to awareness itself (s 379).

2.1.5 Hur tillämpas mindfulness?

Det råder en samstämmighet om tillämpningen av mindfulness och att den sker genom meditationer i olika former. Läkaren Ola Schenström (2007) är en av dem som arbetar för att sprida mindfulness i Sverige och han beskriver de olika övningarna som genomförs inom en mindfulnesspraktik t ex stillasittande, stående och gående, kroppsscanningar eller kroppskänningar där det handlar om att känna in sin kropp, del för del och med tanken uppmärksamma de olika kroppsdelarna och se vilka förnimmelser de ger samt mjukyoga, som härstammar från hathayogan. Inom Kabat Zinns lära av mindfulness har det skapats olika program, där daglig tillämpning av övningarna är tillvägagångssättet för att lära sig mindfulness. Ett mindfulnessprogram är ofta 8 veckor långt, eftersom det finns vetenskapligt belegg för att det under den tiden hinner ske förändringar i hjärnan vid daglig mindfulnesspraktik. Inom ramen för tillämpning av mindfulness ingår också enligt Schenström (a.a.) vardagliga övningar som att fokusera på andningen (t ex med övningen andningsankaret), lyssna på ljud, känna dofter och smaker och att göra vardagliga sysslor (som att borsta tänderna, klä på sig eller diska med medveten närvaro).

2.1.6 En kritisk blick på mindfulness

I detta avsnitt har jag valt att utgå från Planks avhandling (2011). Plank lyfter tydligt relevant och nyanserad kritik mot mindfulness med ett brett perspektiv, vilket gör att jag väljer att utgå från den kritik som hon lyfter i avhandlingen.

- Plank (a.a.) skriver att mycket av den praktik och forskning som skett inom mindfulness sedan 1990-talet är kopplad till och präglad av klinisk verksamhet, som haft som huvudintresse att finna behandlingsprogram som klienter kan få hjälp av.

Mindfulness har sedan introduktionen på 1990-talet varit nära förbunden med klinisk praktik och forskning, och har därför varit färgad av de sätt som klinikerna har arbetat direkt med patienterna och deras forskning. Deras huvudsakliga intresse har varit att erbjuda behandlingsprogram till klienter med specifika behov (s 299).

- Plank (2011) skriver att mindfulness i vissa sammanhang återges som ett universalmedel som kan hjälpa mot mycket, såsom minska stress, förbättra relationer och öka arbetskapacitet. Hon menar att ensidigt förmedlande om vad mindfulness är och innebär medför att de negativa och möjligen skadliga effekterna av mindfulness blir förbisedda. Plank beskriver att studier visat att t ex oro och depression kan förstärkas vid mindfulnessutövande och att det

finns en risk för att mindfulnesspraktik kan utlösa psykoser (hos människor i riskzonen för psykos). Plank refererar till psykologen Robin Åkerlund som menar att en stor del av litteraturen om mindfulness i Sverige är entusiastisk och okritisk.

- Plank (2011) beskriver ett implicit antagande vid spridningen av mindfulness som t ex stressreducerande och det är att det är individen själv som bär ansvar för att hantera stress i arbetslivet.
- Mindfulness återfinns enligt Plank (2011) inom sjukvården i Sverige, vid behandling av t ex depression, smärta och tinnitus. Mindfulness återfinns också inom många olika professioner som ett sätt att stärka sin arbetskapacitet, minska stress och förbättra relationer. Företrädare som har spridit mindfulness i Sverige har i huvudsak varit läkare och psykologer. Det finns också de, som Plank benämner egencertifierade lekmän, som sprider kunskap om mindfulness. Plank studerar i huvudsak den mindfulness i Sverige som återfinns inom sjukvården och behandlar inte det hon kallar som den nyandliga sektorn. Att mindfulness sprids av såväl välutbildade läkare och psykologer som av andra människor med kortare utbildning kan jag se som en grund för kritik av mindfulness. På samma sätt som definitionen av vad mindfulness egentligen är, är oklar, är frågan om vem som kan utbilda i mindfulness en oklar fråga – vilket givetvis påverkar vad mindfulness är och blir.
- Om mindfulness i för stor utsträckning avlägsnas från sitt buddhistiska ursprung när det involveras i t ex psykologiska terapier, så finns det en risk i att västerländsk psykologi försöker erhålla tolkningsföreträde, i förhållande till buddhister, om vad mindfulness är. Inom forskning på mindfulness menar Plank (2011) att det krävs en förståelse och kunskap om komplexiteten i meditativa discipliner, med buddhistiska rötter, såsom t ex mindfulness. Att uttrycka mindfulness som ett fenomen för att skapa hälsa är ett uttryck för detta, eftersom det inom buddhismen inte alls uttrycks på det sättet, utan snarare handlar om ett sätt att leva med disciplin, etik och moral. Internationell kritik riktas mot framställningen av mindfulness i väst. Plank refererar till Thanissaro Bhikkhu som menar att vissa uttryck i väst för mindfulness kan ses som motsatsen till det uppvaknande som mindfulness inom buddhismen handlar om. Ett exempel är att mindfulness i väst kan handla om uppmärksamhet och njutning i stunden (av att äta något eller att se något i den yttre världen), som kan innebära en förstärkt centrering vid det egna jaget, vilket inte alls är vad buddhismen avser med mindfulness. Plank uttrycker risken med att mindfulness omtolkas i västvärlden:

Det är inte frågan om att det skulle vara fel att buddhistiska meditationsformer integreras med psykologiska terapier, men det handlar om att utveckla en förståelse och respekt för de komplexa modeller och metoder som de meditativa disciplinerna omfattar. Annars föreligger risken att västerländska företrädare för mindfulness fortsätter med ett imperialistiskt beteende, men istället för att kolonialisera landområden söker man kolonialisera sinnet genom att hävda tolkningsföreträde om vad mindfulness är (s 209).

- Olika former av själskattningsskalor används i forskning på mindfulness, där Plank (2011 s 206) ställer en angelägen fråga: "mäter dessa instrument verkligen mindfulness?". Plank resonerar vidare om mätinstrumentens betydelse för forskningen och beskriver att studier tenderar att se på effekterna med mindfulness snarare än att se den buddhistiska mindful-

nessens möjlighet att utveckla insikt och acceptans. Plank uttrycker:

För att hårdra resonemanget något: mätinstrumenten tycks mäta vad vita medelklassamerikaner och – engelsmän har definierat som mindfulness, och där tycks mätinstrumenten fungera bra (s 207).

- Plank (2011) refererar till Wilson som belyser en risk i att mindfulnessförespråkare kan agera för att stärka sina egna positioner och att de trots goda avsikter för människors hälsa ändå behöver ses som aktörer på marknaden. De som försörjer sig som mindfulnessinstruktörer har ju utöver ett syfte om att bidra till människors hälsa också ett syfte att skapa inkomst och försörja sig. Wilson menar att denna risk innebär att mindfulness kanske inte används för att skapa ett mer tolerant och pluralistiskt samhälle. Plank (2011) utvecklar detta resonemang och betonar risken att mindfulness blir en del av konsumtionssamhället i västvärlden. Plank beskriver att det inom buddhismen inte tas ut någon kostnad för att förmedla och lära ut mindfulness och meditation. Plank refererar Carrette och King som beskriver det som att en slags plattform har skapats i västvärlden, som kan kommersialisera andlighet och som de också anser har bidragit till individualiseringens framväxt.

Carrette och King menar att omtolkningarna reflekterar en specifik västlig upptagenhet av det individuella självet, som har en tydlig avsaknad av ett disciplinerande av begäret. Därtill saknas även en medkännande dimension som innefattar ett osjälviskt tjänande av andra, liksom att omtolkningarna undlåter att befatta sig med samhällliga rättvisefrågor (s 223).

3 Syfte

Syftet med denna magisterstudie i mindfulness är *att undersöka mindfulnessutövares upplevelse av mindfulnesspraktik, dess effekter och de lärprocesser som ryms inom mindfulness.*

3.1 Frågeställningar

- Vad är mindfulness, ur ett pedagogiskt perspektiv?
- Vilka konsekvenser, resultat och effekter upplever mindfulnessutövare med sin mindfulnesspraktik?
- Kan mindfulness vara en del av ämnet pedagogik i allmänhet och interkulturell pedagogik i synnerhet?

4 Teori

Här redogör jag för teorier om lärande genom erfarenheter och *learning by doing*, teorier om perspektivskifte (benämnt som *reperceiving*) som mindfulness kan medföra samt om den *buddhistiska synen på ett tillstånd i balans och det rena medvetandet*.

4.1 Lärprocessen

För att beskriva lärprocessen använder jag John Dewey (2009) vars kännetecken är lärande genom görande. Till att börja med presenterar jag Deweys syn på utveckling och lärande och kopplar till hans resonemang om nuet. Dewey lyfter också förutsättningarna formbarhet och omognad - för lärande, som han ofta beskriver som utveckling eller växande. Dewey beskriver vanor som ett resultat av formbarheten. Därefter följer det avgörande resonemanget om att lära av sina erfarenheter och det fördjupas utifrån olika aspekter såsom splittring av kropp och medvetande, uppmärksamhet och medvetet tänkande samt kunskap och okunskap.

4.1.1 Liv som utveckling

Dewey (2009) skriver att normala vuxna och barn ständigt befinner sig i en process som kännetecknas av växande, men att de utvecklas på olika sätt och på olika villkor.

... liv är utveckling och att utvecklas, att växa är liv (s 88).

Dock menar han att utveckling upphör om den ersätts av passiv anpassning. Dewey är tydlig med att utveckling många gånger kopplas till att utvecklas och växa för att uppnå ett visst mål, där han menar att själva utvecklingen och växandet i sig självt är målet.

Växandet betraktas alltför lätt som något som har ett mål istället för att vara ett mål (s 89).

Detta får som konsekvens att utveckling ofta drivs för att nå en viss nivå, i synnerhet när vuxna försöker skapa utveckling hos barn till att bli något specifikt, ofta ett likformigt mål. Ofta handlar målet om att få barn att bli som vuxna. Dewey (2009) menar att detta får till konsekvens att det unika och individuella får stå tillbaka vilket i sin tur innebär att det egna personliga intresset för växande upphör. Istället behöver yttre faktorer tas till för att åstadkomma utveckling för att uppnå vissa mål, ofta är de yttre faktorerna inriktade på belöning och bestraffning. Dewey förespråkar utrymme för lusten av att lära av livet, så som det är. Dewey lyfter också betydelsen av livets eget inneboende värde och att all utbildning och undervisning borde handla om att förvalta det värdet, och att se att själva livet handlar om ett växande. Men han ser en risk i att livet sammanblandas med yttre intressen och olika ytliga handlingar. Till detta om värde kopplar jag Deweys resonemang om att bli förstådd som det man är och att därigenom bli sedd och uppskattad genom sitt varande, vilket enligt Dewey, är en förutsättning för att verkligen kunna göra.

Om man aldrig blir förstådd eller uppskattad för det man är, förlorar man något av sin förmåga att vara en resurs för andra mål. (s 289)

4.1.2 Nuets möjligheter

I människans växande innehar det pågående nuet ständigt möjligheter för utveckling och innebär i förlängningen att människor bättre också kan hantera framtiden. Dewey (2009) menar att nuet i sig själv har ett värde, så att ansträngningar i nuet behöver inte ständigt kopplas till framtiden, eftersom vi lär oss mer, ju större fokus som förblir i det pågående nuet. Dewey uttrycker:

Växande är inte något som fullbordas i ett enstaka ögonblick utan det är en ständigt pågående process som leder in i framtiden. /... / Misstaget består inte i att man lägger så stor vikt vid förberedelserna för de framtida behoven utan i att man gör dem till drivfjäder för de nuvarande ansträngningarna. Just för att det är så viktigt att förbereda sig för ett liv som vidareutvecklas kontinuerligt, är det absolut nödvändigt att all energi brukas för att göra den nuvarande erfarenheten så rik och betydelsefull som möjligt. När sedan nuet omärkbart införlivas i framtiden blir denna väl tillvaratagen (s 95).

4.1.3 Omognad

Omognad är enligt Dewey (2009) det första villkoret för människans växande och utveckling. Där själva omognaden betecknar förmågan och styrkan att kunna växa, vilket inrymmer en befintlig kraft - istället för frånvaron av en förmåga, som omognad ofta enligt Dewey felaktigt kopplas samman med. Dewey menar att synen på omognad är väsentlig i synen på växande och ser t ex på synen på barns omognad. Om omognaden betraktas att vara en brist, så riskerar utbildning och utveckling vara det som vi fylla denna brist med, för att mognad ska uppnås. Mognad är det som vuxna betraktas ha och att vara vuxen blir själva normen. Detta innebär att möjligheter och förmågor i nuet förringas och förbises. Dewey betonar att ett fast mål för växande, betyder att det fullbordade är något som inte längre växer och utvecklas. Med detta synsätt betraktas inte varje fas i livet och dess egna inneboende värde, att livet har ett värde – där det är. Utveckling får ett visst mål (t ex av fullbordan i vuxenskapet) och när det är uppnått upphör utveckling. Dewey efterlyser ett synsätt på utveckling och växande som är lika för människor, oavsett ålder. Begreppet omognad ser han därför inte i relation till ålder, utan i relation till möjlig utveckling.

4.1.4 Formbarhet

Dewey (2009) talar om människans formbarhet och menar att det handlar om människans förmåga att lära av sina erfarenheter. Detta innebär att utifrån erfarenheter av en situation kunna förändra sina handlingar till en annan situation. Dewey menar att denna formbarhet är förutsättningen för att kunna skapa vanor. Paradoxalt kan vanor bli till rutiner (som t ex en yttre förmåga som frikopplas från själva tänkandet) som håller oss i sitt grepp och reducerar formbarheten och därmed medverkar till att reducera människans växande.

4.1.5 Vana

Vanor kan enligt Dewey (2009) vara av olika karaktär. Fasta vanor innebär att vanorna är så etablerade att de ständigt är nära till hands för människan. Fasta vanor kan också betyda rutiner och slentrian som får till konsekvens en förlust av det öppna och fräscha sinnet. Precis som namnet fasta vanor anger kan vanorna också fungera som fasthållande, vilket innebär att de håller oss i ett grepp istället för att vi själva har grepp om det som är runt om oss. Dewey menar att vi ofta tänker på vanor

som ovanor såsom t ex missbruk, att ha ett ovårdat språk, där dessa ovanor ger uttryck för fasta förhållanden:

För dessa personer är en vana något som har ett grepp om en, något som man inte så lätt kan göra sig av med ens om man skulle vilja det. (a.a. s 87)

En vana är enligt Dewey (2009) en form av praktisk kunskap. Vanor är också olika sätt att skapa kontroll för att uppnå vissa resultat:

En vana innebär en förmåga att utnyttja normala förutsättningar för att nå bestående resultat (s 84).

4.1.2 Att lära av erfarenheter

Dewey (2009) beskriver att erfarenhet består av element som är både passiva och aktiva. Den aktiva delen handlar om att man gör sina erfarenheter, genom att prova och försöka på olika sätt. Den passiva delen handlar om att man går igenom något och finner sig i situationen, som den är. Det handlar också om att vi står ut med de konsekvenser som uppstår ur det vi aktivt har gjort. Dewey menar med detta att enbart aktivitet och det vi gör inte skapar erfarenheter. Erfarenhet blir det först när det vi gör medvetet kopplas till dess konsekvenser:

När vi erfar något iakttar vi det och vi gör något med det, sedan genomlider eller utstår vi följderna. Vi gör något år förhållandena och sedan gör de något med oss i gengäld, sådan är den speciella kombinationen (s 183).

När vi gör någonting och står ut med dess konsekvenser – så skapas en förändring – och när denna förändring speglas i en inre förändring inom oss själva – så får hela skeendet en betydelse. Detta är vad som enligt Dewey sker, när vi lär oss någonting. Dewey (2009) tar exemplet när ett barn bränner sig på fingret när de sätter fingret i en brinnande låga. Att bränna sig på fingret är bara en yttre förändring, det är först om det kopplas samman med en tidigare handling (som att sticka in fingret i lågan) och det kopplas med den betydelse (av smärta) som det fick för barnet - som ett lärande sker. Dewey betonar att lärandet genom erfarenhet alltså är både aktiv och passiv och involverar både kropp och medvetande.

... det enda sättet att förstå vad som menas med direkt erfarenhet av något är att ha den själv (s 282).

Dewey (a.a.) lyfter vidare betydelsen av att erfarenhetens värde kan kopplas till på vilket sätt (stort eller litet) som erfarenheten bidrar till kunskap om relationer och sammanhang. Vilket med andra ord handlar om att kunskapen ska ha mening. Våra sinnen, är enligt Dewey vägar till kunskap, inte för att de för erfarenheter till hjärnan utan för att de används på något sätt, de gör någonting, som har ett syfte. Här är det väsentligt att det vi uppmärksammar har en mening för oss.

Dewey (2009) menar att först skapas kunskap om *hur man gör* något vilket innebär att lärande sker genom att göra, "learning by doing" (s 231). Vi lär oss också av våra erfarenheter, om våra handlingar leder till nya resultat. Dewey menar att:

... vi lär något bara när vi upptäcker att handlingen lett till resultat som vi inte tänkt på förut (s 118).

Dewey (a.a.) menar att meningsfull erfarenhet kräver utöver görande också tänkande, eftersom tanken och reflektionen kan förmedla insikten om relationerna mellan det vi gör och dess konsekvenser.

När vi upptäcker de detaljerade sambanden mellan våra aktiviteter och deras följder blir det tankeinhållet tydligt, som ligger i de erfarenheter som samlats genom trial- and error-metoden (s 189).

Tänkandet är enligt Dewey den intellektuella delen av våra erfarenheter och det som gör samband tydliga, som gör att vi förstår det vi gör och de konsekvenser det medför. Tänkandet kan med andra ord inte skiljas från våra erfarenheter om lärande ska uppnås. Tänkandets och reflektionens del av erfarenheter och lärande innebär också ett ansvarstagande. Dewey skriver att:

... motsatsen till reflekterande handling är rutin och nyckfullt uppträdande. Den som följer rutinen godtar det som varit brukligt som ett fullständigt mått på det som är möjligt och räknar inte med sambanden mellan vår personliga handling och omgivningen. Dess innebörd är faktiskt: "Det måste bli precis som jag råkar vilja ha det just i detta ögonblicket", och rutinen innebär egentligen: "låt allt fortsätta som förr". Båda inställningarna innebär att man vägrar att kännas vid något ansvar för den aktuella handlingens framtida konsekvenser. Reflektionen innebär att man accepterar ansvaret (s 190).

Utifrån detta exemplifierar Dewey hur lärsituationer kan skapas för t ex barn:

När föräldern eller läraren har sett till att det finns förutsättningar som stimulerar tänkandet och intar en förstående attityd till elevens aktiviteter genom att tillsammans med dem delta i deras erfarenheter, har allt gjorts som en utomstående kan göra för att stimulera lärandet. Resten ligger hos den lärande själv (s 205).

Social kunskap skapas i en växelverkan människor emellan, där man lär av varandra, t ex genom att dela sina erfarenheter och upplevelser med varandra. Så, människor kan också tillägna sig andras erfarenheter som sina egna under förutsättning att man har blivit intresserad eller berörd i samband med att någon annan har delat sina erfarenheter och upplevelser.

4.1.2.1 Splittring

Dewey (2009) skriver om olika typer av splittring; mellan kropp och medvetande, mellan uppmärksamhet och medvetet tänkande och mellan kunskap och okunskap. När enheten mellan kropp och medvetande delas upp och medvetandet betraktas som enbart kognitivt bryts själva meningfullheten, vilket enligt Dewey (2009) skapar olyckliga följder såsom t ex att förneka kroppen och särskiljandet av kroppsliga aktiviteter och medvetet lärande. Dewey beskriver vidare att all åtskillnad av kropp och medvetande blir mekanisk och kan tillämpas i alla ämnen, även sång, teckning, matematik och teckning. Dewey ser att fokus läggs på saker och objekt när medvetandet särskiljs från den direkta aktiviteten, vilket innebär att relationer och samband förbises. Dewey menar vidare att varje tanke eller förnimmelse också kopplas till samband och sammanhang och det är på det sättet vi får verkligt begrepp om saker och ting.

Dewey (2009) menar att barn tränas till splittring genom att i skolan träna sig i att separera sin uppmärksamhet och sitt medvetna tänkande. Detta sker genom att eleverna pådyvlas ett undervisnings-

innehåll som de saknar intresse för, vilket får till följd att tankarna ständigt vandrar till andra saker som är mer intressanta för eleverna. Att barn ändå försöker anpassa sig och försöker visa sin uppmärksamhet åt undervisningen beror på viljan till anpassning och rädslan för konsekvenserna av att inte anpassa sig till de sociala förväntningarna.

Kunskap handlar enligt Dewey (a.a.) i vetenskapliga sammanhang om säkerställda saker och ting, utan tvetydighet. Vår egen erfarenhet lär oss hur vi kan skilja på sådant som är objektivt säkert och vår egen övertygelse om saker och ting. Dewey menar att det ligger i människans natur att tro men det otränade medvetandet gillar inte spänning och tveksamhet utan söker sanningar som kan utgå från det välbekanta, det allmänt menade. Dewey menar att okunnighet risker att medföra förgivettaganden och förutfattade meningar som i sig är lärandets motståndare.

4.1.3 Mindful learning

Inledningsvis i denna del skriver jag att det saknas en teori om lärprocesser i mindfulness och väljer därför att förhålla mig till Dewey. Det närmaste jag kommit en teori om lärprocesser i mindfulness handlar om mindful learning, som är en form av pedagogik som inrymmer förhållningssätt i mindfulness. Mindful learning kan appliceras på alla former av lärande och är inte processen av lärande i mindfulness. Yvonne Terjestam skriver i boken *Mindfulness i skolan* (2010) att Langers forskning på mindfulness och lärande har getts stor betydelse och att hon jämförs med giganter som Vygotsky och Piaget. Langer (1997) skriver att mindful learning kännetecknas av ett öppet och nyfiket sinne, nyskapande samt medvetenhet om att det inte bara finns ett rätt svar. Langer uttrycker att meditationerna som ryms inom mindfulness bidrar till att skapa de förhållningssätt som hon ser i mindful learning, men hon sammankopplar inte mindful learning med hela den process och den bakgrund som finns i begreppet mindfulness, vilket syns i Langers definition av mindfulness (Terjestam, 2010, s 76):

Langer (1992) definierar mindfulness som ett tillstånd av medveten uppmärksamhet där individen är obetingat medveten om kontext såväl som innehåll.

För att uppnå det tillstånd som Langer kopplar till mindful learning behöver pedagogiken innebära att den lärande själv är aktiv och inte passiv och en medvetenhet om värdet av att individer ser på saker på olika sätt. Mindful learning innebär ett öppet utforskande där individer bygger självförtroende genom att lita till sig själv och egna upplevelser och perspektiv. Reflektion och begrundande är centrala drag i ett lärande kännetecknande av mindfulness, vilket bland annat medför ett kritiskt och kreativt tänkande.

Langer (1997) kritiserar traditionell pedagogik för att skapa ett "överlärande" med perspektivet att det bara finns ett rätt svar och en riktig sanning. Langer använder begreppet mindlessness för att uttrycka hur en traditionell pedagogik skapar tanklösa och automatiska beteenden. Langer (1997) skriver:

That is, the information is presented from a single perspective as though it is true, independent of context. It just is. Typically, no uncertainty is conveyed. Much of what we know about the world, about other people, and about ourselves is usually processed in this same way (s 17).

Ett lärande som baserar sig på automatiskt upprepande eller övande innebär enligt Langer att den kunskap som skapas inte kan bli "min egen", eftersom den utgår från andra än den lärande själv. Traditionell pedagogik i de flesta ämnen utgår från färdiga föreställningar om fasta baskunskaper, vilka Langer menar inte finns. Langer talar istället om att i ett tidigt skede skapa medvetenhet om olika kontexter, olika tillvägagångssätt och olika processer i det aktuella lärandet. Detta alternativa sätt av kunskapande öppnar för osäkerhet och tvivel, liksom för ökad kreativitet och flexibilitet i den kunskap som skapas – vilket enligt Langer innebär att individer skapar sin kunskap och att den blir deras egen och att de kan utifrån den kan utveckla sin potential i större utsträckning.

Langer uppmuntrar mindful learning i skola, vård och omsorg. Nycklar i en mindful pedagogik är:

- språkbruk; att undvika statiska uttryck och istället beskriva möjligheter, hur något kan vara och att något kanske är.
- en levande uppmärksamhet; som är öppen för det som sker och själva processen runt om, och alltså inte en fasthållande, statisk uppmärksamhet på t ex ett objekt.
- att utgå från engagemang och motivation i lärande.
- att uppmärksamma våra frågor.

Terjestam(2010, s 78) summerar vad mindfulness innebär som pedagogik:

Mindfulness som pedagogisk hållning handlar om

- att eleverna lär sig att överföra förmågor och kunskap till nya sammanhang
- utveckling av förståelse på djupet snarare än tillfällig och ytlig kunskap
- elevens motivation och engagemang
- förmågan att tänka kritiskt och kreativt
- utvecklandet av ett mer självstyrt lärande

4.2 Reperceiving

Effekten av införlivande av mindfulness är enligt Brown, Ryan och Cresswell (2007) i ett psykologiskt perspektiv att det uppstår ett mentalt gap, som ett mellanrum mellan uppmärksamheten och dess objekt, som inkluderar medvetenhet. Detta gap eller mellanrum som frikopplar det medvetna från dess innehåll har benämnts på olika sätt så som t ex decentrering, disidentifikation.

Shapiro et al (2006) talar om mekanismerna bakom mindfulness och beskriver något som jag tolkar motsvara det gap, mellanrum som Brown, Ryan och Cresswell (2007) talar om. Shapiro et al (2006) benämner detta som *reperceiving*, som kan beskrivas utgå från att kunna vara med sina tankar och känslor – utan att vara sina tankar och känslor. *Reperceivingen* är en förändring av perspektiv som innebär att kunna ta ett steg tillbaka från sina känslor och tankar och se på dem mer objektivt. Det förändrade perspektivet innebär att kunna skilja på medvetandet och dess innehåll.

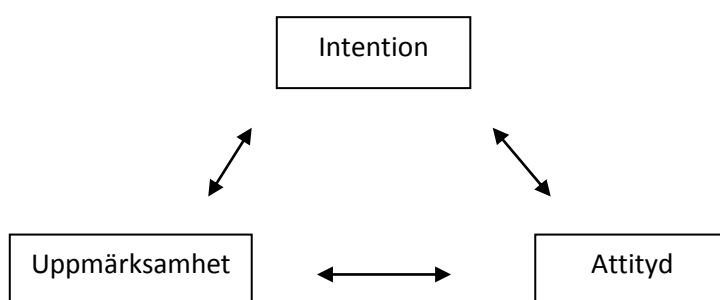
Through the process of mindfulness, one is able to disidentify from the contents of consciousness (i.e., one's thoughts) and view his or her moment-by-moment experience with greater clarity and objectivity. We term this process reperceiving as it involves a fundamental shift in perspective. Rather than being immersed in the drama of our personal narrative or life story, we are able to stand back and simply witness it. As Goleman suggests, "The first

realization in`meditation´ is that the phenomena contemplated are distinct from the mind contemplating them” (s 377)

Reperceiving är Shapiro et als (2006) begrepp, som de har myntat för att beskriva det perspektivskifte som Shapiro et al betraktar som hjärtat i den förändring som sker vid mindfulnesspraktiserande. Reperceiving utgår från att mindfulnesspraktiken bygger på de tre komponenterna intention, uppmärksamhet och attityd som beskrivs som de byggstenar i mindfulness som utgör en cyklisk process där alla tre komponenter uppträder parallellt.

- **Intentionen** anger vad som alls är möjligt och påminner om varför mindfulnessutövare gör sin mindfulnesspraktik. Intentionen eller visionen med själva praktiserandet av mindfulness, är avgörande för vilket resultat som åstadkoms med mindfulness. Kabat-Zinn uttrycker att han länge sett meditationen som det mest kraftfulla verktyget men att han nu betraktar intentionen som det starkare. Intentionen är föränderlig och dynamisk och kan utifrån nya insikter, medvetenhet och praktiserandet förändras (a.a.).
- **Uppmärksamheten** handlar om att observera vad som sker i den innevarande stunden, i nuets ögonblick. Här refereras till Husserls fenomenologiska idé om att återgå till tingen som de är, för att kunna uppleva hur något uppträder här och nu. Genom att uppmärksamma stunden lär man sig också att uppmärksamma medvetenhetens innehåll. Mindfulnesspraktik handlar om att kunna reglera uppmärksamheten och att kunna skifta fokus och att kunna uppmärksamma både ting men också tankar och känslor. Uppmärksamhet beskrivs i sig inneha en inneboende läkande kraft (a.a.).
- **Attityd** handlar om hur vi förhåller oss och är också väsentligt för mindfulnesspraktiken. Själva attityden är avgörande för kvaliteten på mindfulness. De attityder som avses handlar om vänlighet, kärleksfullhet, öppenhet, tålmod, tillit och acceptans och att inneha en attityd som präglas av nyfikenhet, ickesträvan och acceptering enligt Shapiro et al (2006).

Figur 1, *Intention, uppmärksamhet och attityd*, nedan beskriver förhållandet mellan intention, uppmärksamhet och attityd i en pågående och parallell process.



Intention, uppmärksamhet och attityd, figur 1. Perspektivskiftet reperceiving kan enligt Shapiro et al (2006) uppstå och beskriva den förändring som sker i mindfulness vid praktik av mindfulnessövningar utifrån dessa tre komponenter: intention, uppmärksamhet och attityd.

Reperceiving kännetecknas enligt Shapiro et al (2006) av:

- Aidentifikation med innehållet i medvetandet (alltså att jag inte är det innehållet är, utan jag är det som betraktar innehållet).
- Att kunna se erfarenheter/upplevelser i stunden mer klart och objektivt.
- Att kunna stå tillbaka och betrakta sitt eget liv.
- En rotation i medvetandet där subjekt blir objekt. Mindfulness är den process som ökar kapaciteten för denna objektifiering av de egna erfarenheterna, vilket i sin tur stärker det observerande självet.
- Ett metaperspektiv som innebär aidentifikation med tankar och känslor såsom t ex oro, rädsla, vilket innebär att det blir möjligt att vara med sina känslor istället för att vara känslorna.
- En förändrad relation till tankar och känslor som kan liknas vid kognitiv defusion som innebär att ha en relation till tankar och känslor istället för att vara dem, vilket innebär en förmåga att kunna hantera känslor och tankar med ökad klarhet och objektivitet.
- Förändrad självuppfattning, där jaget inte är något stabilt utan snarare något föränderligt och flytande. En självuppfattning där jaget upphör att identifiera sig själv med innehållet i det medvetna och istället blir det observerande som innebär att jaget närmast blir medvetandet självt.
- Att det liknar andra begrepp för perspektivskifte, men är mer omfattande och helhets-seende än begrepp såsom *decentrering* - att kunna kliva ur den direkta erfarenheten vilket förändrar själva erfarenheten, *deautomatization* – som innebär att kunna hantera sitt tänkande och sin perception istället för att de automatiskt styr en själv, *detachment*, som handlar om att få en distans och ett avstånd till saker och situationer och kunna se sakerna i ett fenomenologiskt perspektiv "så som de är".

Reperceiving beskrivs enligt Shapiro et al (2006) i fyra kategorier:

Självregleringen innebär att vara mindre styrd av vanor, rutiner, beteendemässiga mönster och automatik vilket i sin tur medför en ökad känsla av frihet och att kunna se det som sker med uppmärksamhet och medvetenhet och därigenom kunna välja eventuellt agerande. I det här ingår att kunna se känslor och ha kunskapen om att de kommer och går, vilket medför en ökad tolerans för dem och möjligheten att kunna ta in mer information och sådant som tidigare varit för obekvämt för att hantera. Självregleringen innebär att inte längre undvika obehagliga känslor, tankar och situationer eftersom kunskapen om att de passerar innebär att man inte behöver identifiera sig eller reagera på det som sker så som tidigare.

Känslomässig, tankemässig och betendemässig flexibilitet handlar om att kunna var mer flexibel i sina reaktioner på omgivningen och kunna se situationer som de är. Det innebär att beteendemönster och vanor eller triggers och reaktioner inte längre styr handlandet utan utifrån observation och ökad medvetenhet blir handlandet mindre automatisk och reaktivt och istället mer medvetet och självvalt i varje situation.

Förtydligande av värden handlar om att enklare kunna känna vad som är värdefullt och meningsfullt i en situation och att förhålla sig till sina egna värden och inte längre styras av andras värden från t ex

familj, tradition och uppfostran. Det innebär att vi mer reflekterat kan välja värden som stämmer överens med de egna värdena och intressena än att reflexmässigt agera utifrån andras värderingar.

Exponering innebär en kapacitet att kunna betrakta medvetandet och uppleva starka känslor och intryck med större objektivitet och mindre reaktivitet, vilket innebär en förmåga att hantera ett bredare register av tankar och känslor än tidigare (a.a.).

Reperceiving beskrivs vara ett skifte av perspektiv (a.a.). För att än tydligare förstå själva begreppets innebörd sökte jag på definitionen av begreppet perspektiv på <http://sv.wiktionary.org> och de skriver: *Perspektiv* "synvinkel – vinkel ur vilket något ses; sätt på hur något betraktas". Perspektivskifte betyder därmed i min tolkning en förändring i sättet att se/betrakta något.

4.2.1 Fenomenologisk reflektion och transformation

Reperceiving och det perspektivskifte som det innebär liknar i min ögon på många sätt den fenomenologiska reflektionsprocessen. Den fenomenologiska processen handlar om att skapa vetenskap av det vi upplever. Crowell (2001) skriver att Husserl ser hur vi i ett första läge har naturliga upplevelser av hur saker och ting är och förhåller sig. En fenomenologisk vändning innebär att skapa en process av fenomenologisk reflektion av upplevelser, där själva reflektionen av upplevelsen blir kärnan i skiftet. Detta skifte liknar jag vid reperceiving. Cronwell refererar Husserl som argumenterar för att den reflekterande fenomenologiska processen innebär att det som är implicit i en naturlig upplevelse kan bli explicit tack vare reflektionen. Den reflekterande processen innebär att inga bedömningar görs av det som upplevts, utan enbart uttrycker det erfarna. Jag kopplar denna form av fenomenologisk reflektion och självdistansiering med den del av reperceiving som handlar om självreglering och känslö-, tanke- och beteendemässig flexibilitet. Ickedömandet finns därmed som attityd inom mindfulness, det perspektivskifte reperceiving som blir en effekt av mindfulnesspraktik och i den fenomenologiska processen av att vetenskapliggöra upplevelser och erfarenheter.

Simpson (2008) skriver en reflektion över sin process av att bli fenomenolog i sitt arbete med klienter i psykoterapi. Simpson refererar till fenomenologiska läror som beskriver att fenomenologi som forskningsmetod inte bara är en metod för att studera något, utan också är ett sätt att vara. Detta sätt att vara beskrivs av Simpson som att vara mindful. Simpson kopplar en fenomenologisk transformation (förändring) med en den typ av transformation som omtalas inom zenbuddhismen som inte handlar om att transformeras/förändras till något, utan att transformationen/förändringen handlar om att tillåta sig att vara den jag är, och alltid har varit. Ett fenomenologiskt förhållningssätt liksom mindfulness ter sig enligt Simpson vara nära sammankopplade med varandra. Den transformation/förändring som både fenomenologi och mindfulness möjliggör handlar enligt Simpsons (a.a.) egen erfarenhet, om en förändring i medvetandet, som innebär en förändring i medvetenheten om sig själv och om sig själv i världen.

4.3 Ett tillstånd i balans - i buddhistisk bemärkelse

Den buddhistiska läran är komplicerad och mångfacetterad med en stark historia. Buddhismen har utvecklats i många olika grenar och är därför svår att med korta ordalag beskriva. Dalai Lama uttrycker sig klart, enkelt och tydligt varför jag har valt att utgå från hans resonemang som grund för denna beskrivning av buddhismens syn på balans. Bornstein har utifrån studier av och samtal med

Dalai Lama skrivit en bok som tillsammans med Dalai Lamas egna böcker fungerar som underlag för denna redogörelse av buddhismen.

I Bornsteins intervju med Dalai Lama (Bornstein, 1988) beskriver Dalai Lama att mental och sinnlig balans medför ett perspektiv av att kunna observera sina tankar och känslor utan att identifiera sig med dem. I intervjun uttrycker Dalai Lama detta med största enkelhet:

Om man övervinner sin vrede och sina känslomässiga bindningar, når man en punkt där ens medvetande alltid förblir lugnt eller befinner sig i jämvikt. /.../ känsloladdade reaktioner skapar svallvågor i ens sinne. Människor förstår inte, när de lever ut sina begär eller ger efter för starka känslor, att de skapar mentala störningar. Men i samma ögonblick som ett starkt begär gör sig påmint eller känsloladdad situation uppstår, förlorar de i själva verket sin mentala balans. Att övervinna känslubindningar, i synnerhet negativa reaktioner av vrede och hat, skänker sinnesro (s 94).

Bornstein (1998) förklarar att en utgångspunkt inom buddhismen är att lidande är en del av det mänskliga livet. Den åttafaldiga vägen handlar om vägen till frigörelse från detta lidande genom upplysning, Bornstein citerar Buddha:

Buddhas råd är:

- Om du vill bli botad från lidandet och uppnå frihet, måste du frigöra dig från lidandets orsaker, och det mest effektiva sättet att göra detta är att följa den åttfaldiga vägen: Rätt förståelse, rätt sinnelag, rätt tal, rätt handlande, rätt leverne, rätt strävan, rätt uppmärksamhet och rätt koncentration.

Sökaren inser själv varför detta är nödvändigt. Han hämtar kraft att efterleva reglerna, i tanken att han därigenom inte bara bespar andra människor lidande, utan också hjälper sig själv att bli en lyckligare och mer harmonisk människa (s 132).

Den buddhistiska filosofin ser människan och dennes medvetandetillstånd som oskiljaktiga från de upplevelser en människa har i livet, enligt Bornstein (1998) och detta innebär att t ex etiska regler därför inte är samma för alla utan skiljer sig från person till person – beroende på personens utvecklingsnivå. Till den oerfarne ges råd om hur t ex begäret kan hanteras medan den mer avancerade buddhisten (som kan benämnas bodhisattvaaspirant) får råd om insikterna av tomhet. Bornstein förklarar att den absoluta och högsta sanningen inom buddhismen är att världen saknar en egen, oberoende existens – vilket betyder att världen i sig själv är tom. Bornstein citerar Dalai Lama:

Den yttersta sanningen är tom, tom som en rymd bortom alla skymmande former och komplikationer. När vi inser detta kan vi uppnå verklig mental frid (s 166).

Dalai Lama (2005) uttrycker att sinnet, enligt buddhistisk insikt, i grunden är lysande och vist. Detta innebär vidare att möjligheten att bli upplyst finns hos var och en av oss. Ett sätt att lära känna sitt sinne är att meditera i stunden, utan tankar på det som varit eller på det som kommer, utan genom att vara i nuet. Dalai Lama beskriver hur meditationer kan hjälpa till att träna koncentration och uppfattningen av sinnets rena natur. När sinnet är otränat och vilt fördunklas det av destruktiva tankar och känslor som medför felaktiga handlingar. Att tämja sinnet och lära känna sitt eget rena medvetande är vad som krävs för att slippa lidande och nå upplysning. Dalai Lama uttrycker detta i sin bok "Kärlek":

Befrielse uppnås genom att man lär känna medvetandets egen slutliga natur; den kan inte någon annan eller något annat ge oss. Lycka når vi genom att tämja medvetandet; utan att vi tämjer medvetandet kan vi inte bli lyckliga. Oberoende av världens natur kommer vi inte att lida av smärta eller orsaka lidande när vi förlitar oss på medvetandets ljusa och klara natur (s 32).

Inom det rena och ljusa medvetandet finns enligt Dalai Lama medkänsla och en gränslös kärlek, och alla föds med detta medvetande och möjligheten till upplysning.

Dalai Lama betonar enligt Bornstein (1998) att insikt är betydelsefull för att uppnå mental frid. Dalai lama citeras:

Enligt min erfarenhet uppnås mental frid främst genom att man använder sitt förnuft. Meditation hjälper inte så mycket. Den bästa medicinen är att inse hur skadlig och destruktiv vreden är. När man väl har insett vidden av dess negativa verkan, har denna insikt i sig själv makten att dämpa vreden (s 95).

5 Metod

Jag delar upp beskrivningen av metod i avsnitten metodologi och metod, där metodologin är grundad teori och en bredare syn på tillvägagångssätt och metoden är fokuserat narrativ, som handlar om hur jag gått tillväga för att samla in data. Jag har genomfört två olika typer av datainsamlingar i studien och beskriver dess resultat som ”pilotstudien” och ”huvudstudien”, i den ordning som jag har genomfört dem. Med Åsbergs (2003) resonemang om begreppen kvalitativ och kvantitativ metod söker jag efter kvalitativa data i min studie, eftersom Åsberg ifrågasätter om själva metoden kan vara kvalitativ och menar att det enbart är data som kan vara kvalitativ. Med kvalitativa data menar han ord.

5.1 En kvalitativ ansats

Enligt syftet i studien vill jag undersöka upplevelsen av *lärprocesser* i mindfulness. I min studie vill jag fånga de subjektiva upplevelserna av *lärprocesser*.

Den kvalitativa analysens mål är således att upptäcka *variationer, strukturer och/eller processer* hos ännu icke kända eller otillfredsställande företeelser, egenskaper och innebörder (Starrin, Svensson s 28).

Eftersom jag hade som syfte att undersöka upplevelser sökte jag ett inifrånperspektiv, alltså att förstå hur studiedeltagarna resonerat i sig själva, och jag sökte ta del av deras upplevelser. För att stärka mitt eget inifrånperspektiv i studien har jag också praktiserat mindfulness under studietiden.

Studien är kvalitativ och genomförs som en induktiv undersökning. En induktiv studie börjar enligt Bryman (2011) med empiri och datainsamling. Utifrån datainsamlingen formuleras någon form av teori. Bryman är dock varsam med begreppet teori och menar att det kanske inte alltid är fråga om en teori, eftersom det enligt Bryman ibland i huvudsak handlar om empiriska generaliseringar.

5.1.1 Grundad teori

Goldstein-Kyaga (2000) beskriver utifrån Glaser och Strauss grundad teori och skriver att det är en metod som genererar teori utifrån data, vilket betyder att den inte bekräftar tidigare teorier. Ett resultat av en studie med grundad teori som metod skapar därmed inte bara ett empiriskt resultat utan också en teori. Den teori som skapas är på så kallad mellannivå och är av två slag, antingen *substantive* eller *formal theory*. *Substantive theory* är teori utifrån empirin kring ett specifikt undersökningsområde medan *formal theory* är en mer abstrakt teori för ett visst område; begrepp och relationer mellan begreppen används för att skapa *formal theory*. I processen för grundad teori-metoden ska forskaren ha så få egna teoretiska tankar och avsikter för att vara så öppen som möjligt för datamaterialet i sin studie (a.a.). De slutsatser som jag presenterar i studien motsvaras av *formal theory*, alltså en teori om relationer och samband mellan begrepp och innebörder.

En välanvänd och strukturerad grundad teori uppfyller fyra centrala kriterier enligt Strauss och Corbin (1990):

- Anpassning (fit) handlar om att teorin är trovärdig och knyter an till vardagslivet och tydligt och varsamt har skapats av sin data.

- Förståelse handlar om att teorin ska vara tillgänglig och möjlig att förstås av dem som den berör och människor inom själva temaområdet.
- Generaliserbarhet betyder att teorin ska också vara tillräckligt abstrakt för att kunna generaliseras till varianter av det studerade.
- Kontroll innebär att teorin ska kunna bidra med någon form av kontroll av aktiviteterna som har studerats.

Emergent fit handlar enligt Goldstein-Kyaga (2000) om hur man kategoriserar sitt datamaterial och att man från början gör det ganska öppet och brett (så kallad öppen kodning). Med tiden väljer man en kategorisering som passar för att sortera datamaterialet så att de också passar datamaterialet och teorin. Den teori som ska passa in ställs i relation till andra liknande teorier på området. Emergent fit som betyder framväxande anpassning – innebär att kategorierna ska passa både datamaterialet och teorin (a.a.). Emergent fit har jag tillämpat i val av de teorier som används i studien. De dataresultat som jag fann pekade på två typer av befintliga teorier – Deweys (2009) resonemang om lärande (förutsättningar samt själva processen) och begreppet reperiencing som Shapiro et al skapat (se mer om detta i teoriavsnittet) samt delar av Dalai Lamas buddhistiska lära. Mindful learning och fenomenologisk reflektion lyfts också som relevanta begrepp i teoridelen.

Goldstein-Kyaga (2000) skriver att när datamaterialet inleds börjar processen med att forskaren via öppen kodning försöker hitta sig fram till de koder och kategorier som passar datamaterialet. Kodningen kan göras på olika sätt t ex genom att ställa sig frågan "vad verkar det här handla om" (s 12) eller som Strauss och Corbin uttrycker (1990) att det handlar om att finna meningen i det som sagts. De koder som sätts sorteras in under olika kategorier. I mitt arbete hade jag t ex koder för "känslor" respektive "tankar" och de bildade varsin kategori, som i sin tur inordnades under den mer övergripande kategorin "kontakt med sig själv". Jag hade också koder som betraktande, accepterande – vilka senare sorterades in under kategorin "förhållningssätt". Kategorierna framträder enligt Goldstein-Kyaga (2000) genom kodningen av datamaterialet, där t ex en process kan utgöra ett centralt tema. Ett centralt tema kan också kallas för core category och kännetecknas av att så många kategorier som möjligt är relaterade till detta centrala tema och kan underordnas detta tema. Om flera core categories framträder i materialet är det klokt att välja en av dem. Utifrån sin core category och sina kategorier börjar man att formulera sin egen teori, som i sin tur leder till fortsatt datainsamling inom grundad teori, varpå processen fortsätter på samma sätt som tidigare och formulerar alltså koder och kategorier på nytt och skapar teori, som man får av datamaterialet eftersom de utgör grunden för den teori man sedan skapar. Att jobba med samband och relationerna mellan kategorierna är också centralt i arbetet – för att skapa sin teori (a.a.).

En grundad teori ska enligt Goldstein-Kyaga (2000) gärna användas för att analysera en process och ska helst vara kreativ. Vetenskapligheten i metoden uppnås genom noggrannhet och genom kredibilitet som handlar om hur väl den teori man skapat förklarar ett skeende. Kvaliteten i forskningen avgörs utifrån hur relevant själva forskningsprocessen är för den teori som skapas och hur väl datamaterialet utgör empirisk grund för det forskningsresultat som erhålls (a.a.).

Grundad teori betonar att vare sig någon teori eller metod är så helig att den är bestående. Grundad teori har enligt Strauss och Corbin (1990) som ambition att kunna användas och ställas i relation till andra teorier inom ämnet.

The purpose of grounded theory is, of course, to build theory that is faithful to and illuminates the area under study. Researchers working in this tradition also hope that their theories will ultimately be related to others within their respective disciplines in a cumulative fashion, and that the theory will have a useful application (s 24).

För att kunna skapa en teori baserad på grundad teori behövs enligt Corbin och Strauss (1990) en teoretisk sensitivitet. Teoretisk sensitivitet erhålls genom att studera litteratur och teorier kring det fenomen som studeras och kan också erhållas genom professionell erfarenhet kring det studerade eller av personliga erfarenheter. Jag har inte professionell erfarenhet av mindfulness men mitt val att själv praktisera mindfulness under tiden för min studie innebar att jag fick en personlig erfarenhet av mindfulness. Dock poängterar Corbin och Strauss att jag inte kan anta att min personliga upplevelse kan jämföras med andras, men den kan ge en erfarenhet av innebörden av det studerade. Corbin och Strauss beskriver också att den analyserande processen av datamaterialet innebär att insikter och förståelsen av det studerade kommer som en följd av mitt interagerande med materialet, genom att forskaren ställer sig frågor, söker samband, skapar hypoteser etc utifrån datamaterialet. Jag försöker i min studie genom noggrann beskrivning av mitt tillvägagångssätt samt illustrationer och beskrivningar av mitt sätt att tänka kring datamaterialet visa på vilket sätt min kunskap och förståelse av mindfulness har vuxit fram – och hur en teori ur detta har framkommit (för att stärka kredibiliteten).

Tack vare synen på grundad teori som öppen och föränderlig, kan jag trots uppsatsens begränsning i tid och omfång använda metoden, även om jag inte hade möjligt att använda metoden fullt ut tills data blev mättad. Data är mättad när ny data säger samma sak som tidigare erhållen data redan har sagt. Mitt tillvägagångssätt innebär att jag inte hade en teori innan jag sökte data, att jag utifrån den data jag fick formade en första teoretisk bild av den process jag studerade och därefter sökte nya data som kunde hjälpa mig att förstå de centrala teman jag fann i pilotstudien. Detta betyder att jag hela tiden valt upplägg och tillvägagångssätt utifrån mitt datamaterial, som i sin tur sedan hjälpt mig att finna befintliga teorier och till sist generera en teori. I mitt användande av grundad teori kände jag en frustration inför och under min datainsamling för att jag inte hade någon teori att vila mig mot och att jag inte visste vad materialet skulle leda mig. Det gav mig en känsla av förvirring och kändes utmanande, samtidigt som det också var förutsättningen för att vara öppen i sinnet.

Goldstein-Kyaga och Borgström (2009) beskriver att grundad teori som metod har kritiserats (ofta ur narrativt perspektiv) för att fragmentisera empiri och skapa splittring vid kodningen. För att undvika fragmentering så har jag gått igenom materialet i sin helhet vid flera tillfällen och noga sökt efter en huvudkategori i resultatet. Huvudkategorin som jag fann handlade om *utrymme*. Jag har gjort modeller för att illustrera helheter i mina resonemang. Att kombinera grundad teori med fokuserade narrativ är också ett sätt att stärka min metod.

5.2 Metodval för datainsamling

Nedan beskriver jag mitt metodval av fokuserade narrativ.

5.2.1 Fokuserad narrativ analys

Kohler Riessman (1993) beskriver narrativ som "storytelling", berättelser. Den narrativa analysen tar som sin uppgift att undersöka själva historien i sig själv. Narrativ analys handlar inte bara om själva berättelsen och dess innehåll, vad en person kommer ihåg och tolkar in i sitt eget liv, utan lyfter också upp varför berättelsen berättades just på det sätt som den återgavs på, om vad som berättades men också om det som inte återgavs, och vad berättelserna har för *mening*. Kohler Riessman (2005) refererar Hinchman and Hinchman:

Storytellers interpret the world and experience in it; they sometimes create moral tales – how the world should be. Narratives represent storied ways of knowing and communicating (s 1).

Narrativa studier tar vara på subjektiviteten och dess förbindelse med tid, plats och kontext (a.a.) vilket gör studien lämplig för mig och mitt syfte.

Individuals become the autobiographical narratives by which they tell about their lives (s 2).

Borgström (2011-11-18) beskriver narrativ som en berättelsekonstruktion som är mer öppen än den pragmatiska och den narrativa berättelsen innehåller känslomässiga aspekter.

En livsberättelse byggs kring en plot eller intrig. Intrigen lyfter fram särskilda händelser och episoder och sorterar bort andra.

Bryman (2011) skriver att livsberättelser är användbara för att de kan visa hur olika skeenden har uppstått och utvecklats i en människas liv. Bryman beskriver tre olika typer av livsberättelser där den forskarstyrda respektive den reflexiva berättelsen har tillämpat en berättelsekonstruktion där även forskaren betraktas bidra till själva berättelsekonstruktionen i studien. Den forskarstyrda handlar om en livsberättelse som den intervjuade blir ombedd att berätta för ett vetenskapligt syfte. Den reflexiva livsberättelsen innebär en berättelsekonstruktion där forskaren själv ingår i konstruktionen av själva berättelsen. Jag skulle säga att jag i min studie inledningsvis bett om en forskarstyrd del av en livsberättelse och sedan därefter har det handlat om en reflexiv berättelse där jag som forskare tydligare har deltagit i berättelsekonstruktionen och innehållet i vad som berättats. I mina intervjuer har jag inte varit ute efter en hel livsberättelse, utan just varit intresserad av den livsberättelse som kan kopplas till fenomenet mindfulness som jag studerar, vilket förklarar valet att använda en fokuserad narrativ. Fokuserat narrativ betyder just att berättelsen berör en viss del av livet eller ett tema.

5.3 Metod

Jag presenterar härmed min metod uppdelad i de två delar som den har genomförts.

5.3.1 Studie, pilotstudie

Initialt gjorde jag en pilotstudie för min uppsats och jag var intresserad av vad som fick studiedeltagarna att tänka sig mindfulness och vad, vilka sammanhang och omständigheter, vilka motiv och drivkrafter i deras liv, som gjorde att de tog steget att lära sig mindfulness samt vidare vad som fick dem att anamma mindfulness i sin vardag. Jag valde att se processen metaforiskt, som en resa där individerna utgår från en plats där de befann sig innan mindfulness fanns i deras liv, där de vid något/några

tillfällen möter mindfulness och sedan väljer att "resa med / till mindfulness". Jag tänkte mig att det skede av respondenternas upptäckande av mindfulness handlat om någon form av skede i livet som motsvaras av det "brott" som Kohler Riessman (1993) skriver:

Respondents narrativize particular experiences in their lives, often where there has been a breach between ideal and real, self and society. Those I studied often told long stories about their marriage to explain their divorces (s 3).

5.3.1.1 Urval

Jag har sökt efter respondenter via förfrågan i min egen statusrad på min personliga sida på Facebook, via förfrågan på Facebook sida i en grupp för Mindfulnessintresserade samt via mailförfrågan till människor som jag vet tillämpar mindfulness. Vetskapen baserar jag antingen på bekantskap, på kännedom via deras yrken/arbeten eller på deltagande i Facebook-grupp för människor som lever med Mindfulness. Jag fick tre respondenter, via Facebook och en via mail-förfrågan. Totalt har jag haft kontakt med sex möjliga studiedeltagare om innebörden av pilotstudien och medverkan. Alla tackade ja, men två av dessa potentiella studiedeltagare avböjde senare. När jag hade fyra deltagare fann jag mig nöjd. Jag mailade en instruktion om studien (bilaga 1) till deltagarna, när de hade tackat ja till medverkan. Pilotstudien baserade sig alltså på fyra studiedeltagare.

5.3.1.1.1 Urvalskriterier

Till pilotstudien har jag sökt respondenter som utövar mindfulness i sin vardag. Jag har inte definierat vad jag menar med "tillämpar mindfulness i sin vardag" mer ingående utan har haft det som kriterium som jag har beskrivit i min förfrågan och information om pilotstudien. Jag har frågat människor som jag antar tillämpar mindfulness i sitt liv. Mitt antagande bygger på att de själva arbetar med mindfulness på något sätt i sitt yrkesliv eller är medlemmar i grupp på Facebook med tema mindfulness. Utöver mitt antagande och min fråga har det alltså varit upp till deltagarna i studien att själva bedöma om de "tillämpar mindfulness i sitt liv".

5.3.1.2 Skriftlig berättelse

Tre av studiedeltagarna har gjort skriftliga berättelser som svar på min introduktion till dem som innehöll ett antal frågeställningar. Jag valde att använda deltagarnas egna skriftliga berättelser för att på så sätt fånga respondenternas egna ord och därmed "hoppa över" fasen med att göra text av deras muntliga framställning. Jag introducerade mina studiedeltagare för uppgiften att skriva ner sin "reseberättelse", se bilaga 1. En av de fyra studiedeltagare som jag introducerade uppgiften för sade sig inte ha tid för att skriva men välkomnade mig att göra en telefonintervju. Vid telefonintervjun antecknade jag allt eftersom, med nackdelen att den talade berättelsen flöt snabbare än vad jag hann skriva ned. Dessvärre hade jag inte vid tillfället för telefonintervjun tillgång till bandspelare. Jag redigerade mina anteckningar och korrigerade stavfel och justerade punktsättning och kommasättning varpå jag mailade texten till den intervjuade för avstämning. Jag bad den intervjuade att granska texten och återkomma med justeringar. Jag fick ett uppdaterat dokument med några förtydliganden och några språkliga justeringar. Slutligen mailade jag de citat som jag avsåg att använda för godkännande. Mina insatser för godkännande av texten från telefonintervjun var ett försök att göra texten så jämlig som möjligt med de texter som skrivits av studiedeltagarna själva.

5.3.1.3 Analys

När jag hade texter från alla studiedeltagare markerade jag de fyra olika berättelserna med olika färger (grön, blå, röd och lila) och sammanfogade dem i ett dokument. Jag började därefter att sortera berättelserna utifrån deras olika delar. Jag betraktade texterna och såg dem som svar på olika frågor/kategorier. De frågor/kategorier jag fann besvarades i texterna var exempelvis: hur jag mötte mindfulness, vad mindfulness är - och inte är, vad mindfulness gör med mig, hur jag har förändrats med mindfulness, när jag arbetar med mindfulness och verktyg inom mindfulness.

Därefter läste jag igenom texterna igen och sorterade på nytt och skapade kategorier under respektive rubrik, till exempel under "vad gör mindfulness med mig" skapade jag kategorier utifrån det jag uppfattade vara budskapen i olika delar av texten såsom t ex medbestämmande, helhet, känsla för livet etc. När jag nu hade kategoriserat framstod det tydligt vilka kategorier som flera hade lyft och vilka som enbart någon enstaka studiedeltagare hade lyft fram.

Utifrån denna sortering av berättelserna baserat på vad texterna svarade på för frågor började jag sedan att analysera varje fråga och svaren under frågan. Jag såg till likheter och skillnader i svaren från deltagarna och sammanställde dem med korta ingresstexter under respektive kategori och valde ut citat som illustrerade likheter/skillnader. Jag reflekterade också över vad utebliven beskrivning av något som andra studiedeltagare nämnt kunde stå för och såg även det som en form av information. Ibland svarade samma citat på flera frågor, då kopierade jag texten och klippte in den på flera ställen. Jag såg till att välja brett bland citaten, så att alla studiedeltagare blev citerade ungefär lika ofta, dock var det stor skillnad i om de skrivit kort eller långt kring frågeställningen i sin berättelse. Att välja bland citaten var bland det svåraste och jag ville ha med de flesta, men jag arbetade efter devisen "kill your darlings" och "less is more" och tvingade mig till noggrant urval av citat.

5.3.2 Studie, huvudstudie

Initialt hade jag för avsikt att enbart arbeta med narrativa, skriftliga berättelser som datamaterial men utifrån pilotstudiens såg jag att jag behövde komplettera min data med intervjuer för att närmare kunna studera mina frågeställningar och kunna fördjupa resonemangen om dem.

5.3.2.1 Urval

Jag sökte respondenter som utövar mindfulness i sin vardag och kontaktade ett svenskt utbildningsföretag inom mindfulness. Jag hade ingen kontakt med företaget sedan tidigare och går inte på kurs eller medverkar på annat sätt i företagets verksamhet. Detta kändes viktigt för att hålla mig öppen i sinnet. Skälet till att jag valde att kontakta ett företag vara att jag önskade att deltagarna skulle ha genomgått samma mindfulnessutbildning, för att på så sätt ha en "minsta gemensamma nämnare" för studien och för att inte riskera hamna i frågor om utbildningars olika upplägg och skillnader i analysen av data. Företaget har mailat ut en förfrågan om medverkan (bilaga 2) i min studie till de instruktörer som de har utbildat som är bosatta i Stockholmstrakten.

De fyra deltagarna i studien var de som först svarade på min förfrågan och jag gjorde alltså ingen egen bedömning eller prioritering av deltagarna. Jag kontaktade de fem personer som först svarat på min förfrågan om medverkan. Den femte av dem hoppade av pga tidbrist.

5.3.2.2 Ostrukturerade intervjuer

Syftet med intervjuerna var att få den jag intervjuade att känna sig bekväm och avslappnad under intervjun samt att denne skulle berätta om sina egna upplevelser av och med mindfulness och berätta om sin lär- och förändringsprocess med mindfulness. Intervjuerna påminde om ett samtal i sin form, även om jag som intervjuare var så passiv och tyst som möjligt och lade största vikt vid att lyssna. Bryman (2011) uttrycker:

ostrukturerade intervjuer tenderar att till sin natur likna ett samtal (s 414).

Jag var mån om att tillåta tystnad och funderingar under intervjun. Upplägget för intervjuerna har varit detsamma. Efter inledningen har jag ställt frågan hur den intervjuade först kom i kontakt med mindfulness och lyssnat till denne berättelse. Denna första fråga är såsom Corbin och Strauss (1990) föreslår öppen och bred, vilket de rekommenderar för inledande frågor. I flertalet av intervjuerna har jag kunnat vara ganska passiv som lyssnare i denna första del av intervjun och fokusera på att lyssna och anteckna det som berättats. I någon av intervjuerna blev jag aktiv redan i denna första fas genom att ställa många följdfrågor, eftersom själva berättelsen av mötet med mindfulness blev kort. I samtliga intervjuer kom någon form av följdfråga från de intervjuade vad jag menade med mindfulness och jag valde att i dessa lägen beskriva mig som öppen och att jag såg mindfulness både ur den västerländska aspekten men också den mer filosofiska buddhistiska aspekten. I efterhand kan jag se att jag skulle ha överlåtitt detta definierande, om än öppet, att göras av de intervjuade själva. Här får jag anse att min bristande erfarenhet av forskarrollen låg mig i fatet. Om personerna svarade med att det är olika möten med olika delar av mindfulness för deras del så bad jag dem berätta om det. Jag hade vunnit på att ha valt eller definierat vilken del av mindfulness som jag var intresserad av, för att på så sätt bli mer fokuserad i min studie. Samtidigt var det helt nödvändigt att visa min öppenhet och bredd i ämnet eftersom jag ville ledas av intervjuerna i formandet av min teori kring mindfulness. Någon intervjudeltagare sade som en följd av detta att denne hellre talade om medveten närvaro än mindfulness och förklarade detta, vilket jag uppmuntrade.

Efter denna första fråga har jag ställt frågor om lär- och förändringsprocessen i mindfulness. Frågorna hade jag inte konstruerat i förväg, utan jag formulerade dem med utgångspunkt från det som den intervjuade pratade om. Jag använde det redan sagda som en del av själva frågeställningen. Corbin och Strauss (1990) betonar att forskningsfrågorna i en grundad teori ska riktas mot själva agerandet och processer, vilket stämmer väl överrens med de följdfrågor som jag ställde – som just försökte fånga in den process som sker i mindfulnesspraktiken

Jag tillämpade därmed en flexibel intervju vilket enligt Bryman (2011) betyder att intervjun anpassas efter vad som berättas under intervjun. Jag använde i huvudsak följdfrågor, som Bryman kallar uppföljande frågor som handlar om att be den intervjuade att utveckla sitt svar och fördjupa något av det sagda. Jag använde också tolkande frågor, framförallt mot slutet av intervjun – där jag i enlighet med Brymans beskrivning av dessa frågor alltså sammankopplade olika delar av det sagda och frågade om jag hade tolkat det hela riktigt.

5.3.2.3 Dokumentation av intervjuer

Intervjuerna spelades in på band och transkriberades därefter ord för ord. Grundad teori kräver inte att all data transkriberas, utan enbart den som är nödvändig, enligt Strauss och Corbin (1990), men som de själva anger så är det svårt att veta vilken data som är nödvändig och inte. Jag valde att transkribera hela intervjuerna till text, ord för ord. Det enda som jag valde att inte transkribera var de avslutande samtalen som fördes i slutet av intervjun, men detta efter att jag hade lyssnat igenom dem och hört att inget nytt hade framkommit i denna fas av samtalen. Jag använde ett program som heter Express Scribe vid transkriberingen av intervjuerna. Vid transkriberingen uteslöt jag information som kunde härleda intervjutexten till den intervjuade personen. Detta innebar att jag uteslöt att nämna t ex yrken och årtal som jag ansåg vara personliga.

Större förändringar i kroppsspråket under samtalets gång noterades, men inte hela kroppsspråk- och gestspråket togs med i transkriberingen – eftersom jag upplever att det är det sagda och orden i sig själv som är den data som ligger till underlag för analys. Jag antecknade också intervjuerna för hand, som en säkerhetsåtgärd (om bandupptagningen av någon anledning skulle gå om intet). Fördelen med antecknandet var att jag vid uppföljande- och tolkande frågor kunde titta i mina anteckningar och använda de begrepp som den intervjuade själv hade uttryckt som grund i mina frågeställningar. Jag antecknade för hand eftersom jag inte ville ha en dator som skulle riskera att bli en "barriär" mellan mig och den intervjuade. Jag ville vara nära och inte distansera mig bakom en datorskärm. Ytterligare en fördel var att mitt antecknande gav anledning till pauser när den intervjuade talade och jag antecknade "för fullt". Dessa tysta pauser gav utrymme för reflektion. Ytterligare en fördel var att jag själv lär bra genom att anteckna mycket och därmed kände att jag kunde ta till mig intervjun väl medan jag antecknade. Nackdel med antecknandet var att jag inte hann notera och dokumentera allt kroppsspråk eftersom jag hade fullt upp att anteckna orden. En annan nackdel var att jag just var upptagen med anteckningar och därför inte kunde ha ögonkontakt under hela intervjun, utan enbart då och då titta upp och bekräfta den jag intervjuade. Jag upplevde emellertid att de intervjuade kände sig hörda och sedda, även genom att se mig anteckna – men det var viktigt att jag av och till tittade upp.

5.3.2.4 Tematisering av intervjutexten

Jag startade med att i hela intervjutexten markera och anteckna vad olika uttalanden handlade om t ex intention, kroppen, förhållningssätt. Därefter sorterade jag texten så att alla uttalande som rörde samma tema såsom t ex intention, kroppen, förhållningssätt kom under varandra, som för att illustrera det temat. Jag har sedan tittat på de teman som framträtt i texten och försökt se hur de kan förhålla sig och hänga samman med varandra. Jag har då färgmarkerat och sorterat teman i förhållande till varandra. Det har gett mig fyra huvudteman och under dessa några kategorier. Vidare utvecklades analysen genom att utifrån uttalandena beskriva respektive tema och kategori och göra ett urval och välja citat för att exemplifiera temat eller kategorin.

5.4 Etik

Redan inför medverkan i studien skrev jag ett presenterande brev om studien, där jag presenterade syftet, frågade om medverkan i studien samt lyfte den etiska aspekten av anonymitet. Studiedeltag-

arna valde själva att utifrån denna information anmäla sitt intresse och ev ställa ytterligare frågor om studien innan de själva valde att delta. I mailväxling eller telefonsamtal inför intervjun berättade jag om preliminär tidsåtgång 1-2 timme för intervjun och denna tid har inte överträtts för själva intervjun. Studiedeltagarna som skrev narrativa berättelser fick en angiven tidsperiod för sitt skrivande, innan de valde att delta. Inga påtryckningar förelåg medverkan i studien. I den mailväxling har jag använt ett lösenordsskyddat mailkonto. Vid intervjuerna inledde jag med att berätta om syftet och de etiska aspekterna och har genom detta uppfyllt de etiska aspekterna som Bryman (2011) beskriver: Informationskravet (som handlar om att informera om studien och dess syfte, tidsåtgång mm) och samtyckeskravet (som handlar om bl a frivillig medverkan).

De intervjuade föreslog plats för intervjun, de som hade tillgång till kontor/arbetsplats med lokal föreslog dessa och två föreslog offentliga miljöer såsom caféer. Intervjupersonerna valde de caféer vi vistades på. På ett café finns det en risk att andra kan lyssna på och ta del av det som sägs under intervjun. På båda caféintervjuerna valde jag bord som var i ett hörn för att skapa viss avskildhet. Jag upplevde inte att miljön störde och upplevde heller inte att någon intill lyssnade på vårt samtal. Jag har förvarat allt underlag för intervjuerna så att de inte kan spåras av andra och både bandupptagning och transkribering från intervjuerna är helt fria från namngivelser eller andra uppgifter som kan röja anonymiteten. Vissa uppgifter som framkom under intervjuerna har därmed tagits bort i materialet för att det kan tillkännage den intervjuade. Bandupptagning och transkriberade texter förvaras oåtkomligt för andra, med detta har konfidentialitetskravet (Bryman, 2011) uppfyllts och nyttjandekravet om att insamlad data enbart används för studien har presenterats i samband med intervjuerna.

Under intervjuerna har mycket personliga upplevelser lyfts och jag har försökt hålla fokus på just den personliga upplevelsen snarare än de privata händelserna. Genom att fokusera på upplevelsen har jag avsett att å ena sidan leva upp till studiens forskningsfrågor men också skydda studiedeltagarnas privatliv. Jag har därför inte ställt frågor som handlat om privatlivet utan om personliga upplevelser. Intervjupersoner har redogjort för privata händelser och upplevelser men jag har inte under intervjun drivit händelserna eller dess innehåll vidare utan fokuserat på just upplevelsen.

5.5 Validitet

Validiteten handlar enligt Bryman (2011) om huruvida slutsatser utifrån studie är sammanhängande eller inte. Bryman lyfter olika typer av validitet såsom mättnings/begreppsvaliditet och intern validitet. Begreppsvaliditeten är inte aktuell i min studie eftersom den typen av validitet handlar om huruvida ett mått eller begrepp mäter det den avser att mäta. Däremot är intern validitet mer aktuell eftersom det handlar om orsakssamband och om slutsatserna utifrån data är rimliga (a.a.). Även extern och ekologisk validitet är relevant i min studie. Extern validitet handlar om studieresultatet kan generaliseras till andra sammanhang än just den som studien avser. Att göra ett representativt urval kan vara ett sätt att öka den externa validiteteten (a.a.). Ekologisk validitet handlar om huruvida studien och dess resultat är relevant och tillämpbar i människors vardag eller inte. Bryman menar att studier ibland har lite att göra med vad som faktiskt sker i människors vardagsliv (a.a.).

Negering kan användas för att stärka validiteten och för att undvika att inte uppslukas av studieresultatet och sakna en kritisk blick i det studerade. Negering innebär enligt Goldtsein-Hyaga (1993) att se

på sitt huvudresultat, att ifrågasätta det på nytt och se vad dess motsats innebär och att därmed söka efter data som stöder huvudresultatets motsats. Genom att komplettera min analys med negering har jag nyanserat min egen bild av det studerade och de slutsatser jag dragit. Ett exempel på detta vara att betrakta det utrymme som deltagarna upplever att mindfulness skapar som dess motsats, det vill säga att något krymper. Att se det som att studiedeltagarna skulle krympa i sig själva, i kontakt med andra, i sina existentiella aspekter i livet och i tid kändes inte som en möjlig tolkning av resultatet. Men dessa tankegångar väckte ändå reflektionen av att något kanske kan krympa vid tillämpningen av mindfulness, varpå jag följde resonemanget vidare i fråga om den polarisering som jag betraktat angående begreppet mindfulness. Kanske kunde begreppet krympa användas i de resonemangen istället. Slutligen valde jag att se att ett utrymme kan minska som följd av mindfulness. Det utrymme jag ser som möjligt att krympa är t ex det buddhistiska perspektivet i en ensidig och snäv psykologisk, klinisk forskning på mindfulness.

5.5.1 Tekniktriangulering

Eftersom jag låtit mitt datamaterial styra mig och fortsatt datainsamling visste jag inte i förväg hur jag kunde säkra validiteten i studien. Eftersom jag har genomfört studien i två delar kan jag nu konstatera att jag genom detta förfarande har stärkt validiteten genom så kallad triangulering. Triangulering betyder enligt Starrin och Svensson (1994) att skapa samstämmighet i ett studieresultat genom att man har flera olika källor för sitt resultat. Trianguleringen stärker trovärdigheten i de tolkningar som görs i en studie (a.a.) I föreliggande studie har grundad teori och fokuserade narrativ använts som metod. Syftet med att kombinera dessa metoder är att på bästa sätt besvara mina frågeställningar samt att stärka den vetenskapliga kvaliteten. Själva datainsamlingen har skett genom skriftliga narrativa berättelser och ostrukturerade intervjuer, vilket innebär två olika datainsamlings-metoder, vilket också stärker validiteten.

5.6 Reliabilitet

Reliabilitet beskrivs enligt Bryman (2011) som tillförlitligheten i en studie och om studien är möjlig att upprepa och om en upprepning i så fall skulle kunna få samma resultat. Jag är tveksam till om en kvalitativ studie av denna karaktär verkligen är möjlig att upprepa på samma sätt. En annan person som skulle göra studien skulle påverka studien med sin egen subjektivitet och det tenderar att innebära att resultatet och även datainsamlingen kan bli annorlunda än den som föreligger i denna studie. Väl medveten om detta har jag försökt att beskriva och göra synligt de förhållanden i min egen subjektivitet som jag tror kan påverka studien. För att stärka reliabiliteten i studien har jag under intervjuerna stämt av med studiedeltagarna att jag har uppfattat det sagda på rätt sätt.

5.7 Kredibilitet

Kredibilitet används enligt Goldstein-Kyaga (2000) för att säkra kvaliteten i studier utifrån metoden grundad teori. Kredibiliteten handlar om hur väl den teori man skapat förklarar det skeende som man har studerat. Kvaliteten i forskningen avgörs utifrån hur relevant själva forskningsprocessen är för den teori som skapas och genom att se hur väl datamaterialet utgör empirisk grund för det forskningsresultat som erhållits (a.a.). Jag har försökt att i hela min studie vara tydlig med hur jag

tänkt och hur jag gått tillväga för att visa hur de empiriska data jag har funnit har varit mina vägvisare till de teorier jag har använt och till det resultat jag fått fram. Genom att använda rikligt med citat i beskrivningarna av de kategorier som jag har funnit i data för att visa att de vilar på empirisk grund.

5.8 Forskarens roll

Bryman (2011) använder begreppet medveten partiskhet framförallt i relation till feministisk forskning. Medveten partiskhet skiljer sig mot en sk värderingsfri forskning och skiljer sig genom att en medveten partiskhet enligt Bryman innebär att:

Forskaren undvek en värdeneutral inställning och engagerade sig i de studerade individerna som människor, inte bara som respondenter som utsattes för ett eller annat datainsamlingsinstrument (s 45).

Jag har valt en hållning i min forskning som kan beskrivas som medveten partiskhet.

- Jag hade en positiv bild av och ett positivt förhållningssätt till mindfulness före studien.
- Jag gjorde en pilotstudie om mindfulness i januari 2012, inom ramen för pågående utbildning, och beslöt därefter att själv praktisera mindfulness parallellt med att jag genomförde föreliggande studie. Skälet till detta beslut var att det i pilotstudien framkom argument om att mindfulness är svårt att enbart förstå i teorin, eftersom förståelsen till stor del bygger på upplevelsen av mindfulness. Min egen process färgade mig också på så sätt att de upplevelser jag själv haft av min träning väckt frågor, som jag kunde ställa under de intervjuer som jag har genomfört. Utan egen träning hade kanske dessa frågor uteblivit.
- Eftersom jag har en medveten partiskhet har jag också varit positivt inställd till de personer som jag har intervjuat, det de har berättat om och deras upplevelser.
- Min medvetna partiskhet har också inneburit att jag under intervjuer har uttryckt enstaka egna värderingar, eftersom det kändes betydelsefullt att även jag visar mig som person i någon mån – eftersom intervjuerna bygger på personliga berättelser från studiedeltagarna.

6 Resultat

Resultatet presenteras i två delar; pilotstudien och sedan huvudstudien. I resultatet presenterar jag datamaterial i de kategorier som jag har funnit, där själva kategorierna är en del av min analys av datamaterialet. Jag redogör för skillnader och likheter mellan utsagorna i kategorierna och analyserar relationerna och sambanden mellan de olika kategorierna.

6.1 Resultat - pilotstudie

6.1.1 Presentation av deltagare

I stället för att presentera varje deltagare i studien låter jag var och en beskriva sitt första möte med mindfulness och det utgör i detta fall också presentationen av deltagarna. Jag har själv inte frågat om ålder, utbildning, kön, etnicitet, yrke mm i studien och väljer att inte redovisa det, även i de fall jag har kännedom om det (t ex kön framgår ju tydligt). Mitt syfte med att avstå närmare presentation av deltagarna är att hålla fokus på ämnet mindfulness. Jag har valt att se till likheten hos studiedeltagarna i fråga om att de alla är utövare av mindfulness i sina liv och i sin vardag. De skillnader som studiedeltagarna beskriver har jag valt att inte kategorisera utifrån studiedeltagarnas olikheter i fråga om t ex kön och arbete. För att särskilja studiedeltagarna och markera dem har jag valt att använda bokstäver. Jag har valt att använda bokstäverna I, J, K, L för att de inte apillerar till bedömning på samma sätt som A, B, C och D gör. Bokstäverna säger ingenting om studiedeltagarna, vare sig om namn eller annat utan är slumpmässigt satta. En av deltagarna i pilotstudien var man och tre av dem var kvinnor.

6.1.1.1 Första mötet med Mindfulness

Första mötet med Mindfulness via eget sökande

Två av studiedeltagarna fann mindfulness via ett eget sökande. Sökandet uttrycks både på lika och olika sätt i deras berättelse. Den ena personen uttryckte ett sökande efter verktyg som kan hjälpa människor i vardagen, vilket hade stark koppling till denne personens yrke inom sjukvården och möten med människor som ej mådde bra. Den andra personen beskriver att sökandet startat som en längtan efter reflektion, men även denne personen uttrycker att reflektionen i huvudsak rör arbetet, vilket var ett arbete som väckte många tankar. Båda lärde sig initialt mer om mindfulness via en kurs som de deltog i.

- Min första nära kontakt med mindfulness var i januari 200X då jag, tillsammans med min man, gick en veckolång kurs /.../. Jag har länge varit en mycket rastlös och prestationsorienterad människa som hade mycket svårt att koppla av och ta det lugnt. När jag slutade mitt fasta arbete och började frilansa och upptäckte då en oerhörd längtan att reflektera, framförallt över mitt arbete som alltid innehållit många tankeväckande processer: etiska frågor, närhet till döden och livet, existentiella frågor.
/Studiedeltagare L
- Min resa är lång, jag har det yrke som jag har och det är inom vården och jag har alltid varit intresserad av verktyg som hjälper människor i vardagen eftersom det mesta av det jag möter är relaterat till människors vardag, livsstil och hälsobesvär. Jag hade tidigare arbetat med bland annat mental träning,

non-violent-communication, kognitiv samtalsmetodik. Har mediterat sedan mitten på nittioalet och varit på regelbundna retreats. Jag kom i kontakt med mindfulness via en bok via min fru, som gick en kurs i KBT för ungefär tio år sedan. Det kom studier som sa att mindfulness minskade risken för depression och återfall inom depression och jag blev intresserad. Vi åkte iväg på retreat i mindfulness och kände att det var svaret på något som jag sökt och förstod inte då och kanske inte heller nu, vidden av det. /Studiedeltagare K

Första mötet med mindfulness via en kris, i form av sjukdom eller sorg

Två av studiedeltagarna mötte mindfulness i samband med att de befann sig i en livskris orsakad av sorg vid anhörigs bortgång eller av egen sjukdom i form av utmattningsdepression. För båda dessa personer gäller att de blev presenterade för mindfulness av någon som ville hjälpa dem, i det ena fallet en präst och i det andra fallet en psykolog på vårdcentral. En av deltagarna lärde mer om mindfulness via en kurs, en av dem via personlig vägledning av en person, som redan var insatt i mindfulness.

- Jag var ca 17 år när resan började, min mor låg döende i cancer och jag hade känslan av att jag "förlorade kriget". Livet liksom gled mig ur händerna, jag kunde inte påverka något och jag var extremt "reaktiv" emot omvärlden. Kort sagt, jag bad de mesta och de flesta att fara och flyga inklusive allt jag hade trott på och hållt mig till innan. /.../ I denna vevan möter jag en präst i Svenska kyrkan som bär på ett brinnande intresse för zenbuddhistiskt tänkande och meditation. Han erbjöd mig ett alternativ som jag inte fann någon annanstans. Han erbjöd mig kontakten med min egen kropp igen. Inga fantastiska löften om "lindring av sårerna och smärtan", inga falska förhoppningar – bara en stark utsträckt hand och ett löfte om att inte allt behöver vara en strid. /Studiedeltagare I
- Min resa började med att jag föddes. Jag växte upp som en glad tjej som alltid ställt stora krav på mig själv ifråga om prestation och aldrig tänkt att något varit omöjligt. Bara man kämpar lite till eller lite hårdare så går allt. Det här med att jag ställt höga krav på mig och varit väldigt ihärdig och envis funkade bra för mig ända fram tills att jag hade skaffat mina två barn och skulle börja arbeta igen på 100 procent. Utan att förändra livet och mitt agerande utifrån mina nya förutsättningar körde jag på för fullt. Dålig sömn på nätterna pga. små barn, upp tidigt för att hinna till jobbet så pass tidigt att jag skulle kunna jobba fulltid och ändå hinna hämta barnen i tid från dagis. Full rulle på jobbet i krävande roller och delade tjänster och med mitt vanliga höga engagemang och kvalitetskrav. /.../ Jag gav mig aldrig någon egen tid, tillät mig aldrig att ärligt känna efter hur jag mådde utan jag tänkte hela tiden att det snart skulle bli bättre, bara jag kämpade på lite till, och lite till. Livet hade inte tillräckligt många timmar. Jag svimmade på jobbet en dag, fick allt oftare yrsel, mådde konstant illa och kände ingen hunger, fick lätt och ofta tryck över bröstet och det kändes som om hjärnan var totalt tom. När jag fick tre olika infektioner i kroppen samtidigt och sökte läkare för det så kollapsade jag på vårdcentralen och fick diagnosen Utmattningsdepression. Jag blev sjukskriven och förutom att jag fick träffa läkare så fick jag också träffa en psykolog vid några tillfällen. Den här personen tyckte att jag borde ta del av kursen mindfulness som ordnades via vårdcentralen som en del av min behandling. Det var min första kontakt med mindfulness. Vi var en grupp på ca 20 personer som träffades 9 gånger under 9 veckor och fick öva oss i och tala kring att vara medvetande i nuet – utan att värdera eller döma. /Studiedeltagare J

6.1.1.2 Vad Mindfulness är – och inte är

Mindfulness – en resa, en pågående process

Alla fyra Studiedeltagare beskriver mindfulness som en pågående process, som något som pågår och förändras, som inte är ett mål i sig självt, utan som en resa, där själva processen och utvecklingen är meningen i sig själv. Genom åren har olika teman varit mer intressanta, men processen i lärandet har aldrig stannat upp. Det framgår tydligt i allas berättelser att de vill leva med Mindfulness i sitt liv framöver, men de betonar att de gör det på sitt egna sätt.

Det är en kontinuerlig resa, hela tiden, utan mål, mindfulness är något som hela tiden utvecklas, eller livet egentligen är så rikt och har så många dimensioner. En upptäcktsresa, utan specifikt mål, det handlar om att leva livet så rikt som möjligt och att ta vara på de stunder och de resurser som man har, inte bara för sin egen del utan också för andra. /Studiedeltagare K

Mindfulness – i kärnan

Beskrivningarna av vad Mindfulness är skiftar i övrigt, men består av samma kärna som handlar om medvetenhet, kontakt med nuet, självkänedom, något som alla kan, om acceptans och tillåtande.

Mindfulness har mycket att göra med medvetenhet, uppmärksamhet, medkänsla. /... / Det går inte att fullt ut definiera mindfulness och vad det är, det är bland annat att vara direkt i kontakt med erfarenheten innan jag har satt ordet på det t ex känna smaken innan jag definierat, benämner eller etiketterat den - utan vara med erfarenheterna och också samtidigt kunna iaktta mina tankar och känslor kring det som sker. Det finns dimensioner av mindfulness som man kan sätta ord på och det finns de som man inte kan sätta ord på. Det skrivs mycket om mindfulness, men man gör det utifrån konceptuell nivå, men mindfulness är något som inte riktigt går att förstå utan att ha varit där. /Studiedeltagare K

Verktyg i mindfulness med fokus på meditation

Alla fyra beskriver hur de tillämpar olika verktyg inom mindfulness såsom meditation och kroppsscanning/kroppskänning. Alla fyra deltagare lyfter att meditation är ett sätt att lära sig mindfulness, men betonar att meditationen kan ske på många olika sätt, intuitivt genom att bara "sitta och glo", under en promenad eller i vardagssysslor. Andra verktyg som nämns är kropps-scanning, som handlar om att läsa av kroppen, eller samtal om upplevelserna av mindfulness.

Jag har brukat "mindfulness" som ett verktyg sen den dagen men inte alls på det sätt som jag ofta ser på kurssidor och i informationsblad. Si och så många minuter per dag, si och så många gånger per vecka, i den ordningsföljden, på det sättet - allt det där skulle ha skrämt bort en sådan som mig (i det läget jag var då). Vi genomförde guidade meditationer genom kroppen där jag bara låg stilla, kände in och hans ord klingar fortsatt i skallen: Hur det än är – låt det vara så!

Jag fick också lära mig att detta inte bara kunde göras under meditation dvs liggandes på golvet med ögonen slutna så som jag såg på det. Nej, vi gjorde också detta medan vi var ute och gick i naturen, medan vi diskade, tvättade golv eller skalade potatis. Han lärde mig då att bruka mantra på ett lite annorlunda sätt genom att upprepa för mig själv inne i huvudet: Jag går när jag går, jag går när jag går,

jag går när jag går.. Verkytgen gav mig vägar in i mig själv, in i kroppen, in i känslorna och slutligen in i själen. /Studiedeltagare I

Inre språk i mindfulness

Två av deltagarna uttrycker hur de talar med sig själva, i sitt utövande av mindfulness. Studiedeltagarna beskriver olika språkliga uttryck som de använder sig av i mindfulness, antingen i sitt sätt att se på vad mindfulness är, som påminnelser till sig själva om att vara mindful.

Hur det än är – låt det vara så! /Studiedeltagare I

Resultatsummering: Vad mindfulness är – och inte är

Resultaten visar att:

- Mindfulness – är en process utan mål, där processen i sig själv är vad mindfulness är. En pågående process av utveckling i och med sig själv, utan mål, där själva processen är poängen i sig själv. Alla studiedeltagarna vill fortsätta att ha mindfulness som en del av sina liv.
- Mindfulness – i kärnan handlar om medvetenhet, kontakt med nuet, självkänedom, något som alla kan, om acceptans och tillåtande.
- Det finns olika verktyg i mindfulness, där meditationen är central
- Det finns ett inre språk i tillämpning av mindfulness

En huvudtråd i resultatet är att **se mindfulness som en process** i medvetenhet, närvaro i stunden, självkänedom, acceptans och tillåtande – som är tillgänglig för alla och att det konkreta verktyg finns för tillämpning av mindfulness.

6.1.1.3 Vad gör mindfulness för mig/med mig

Hantera tankar och känslor

Alla fyra studiedeltagare beskriver hur mindfulness har hjälpt dem att hantera tankar och känslor på ett annat sätt och att det är just detta som har förändrats med hjälp av mindfulness. Deltagarna beskriver hur de i större utsträckning kan hantera, välja och/eller styra sina tankar, känslor och reaktioner på de samma.

Under dessa år har jag förändrats mycket. Jag är mycket sällan rastlös numera och har lärt mig att hantera mina automatiska tankar kring prestation och nytta på ett bra sätt. Tidigare kunde jag fastna i sorg eller oro – nästan helt borta idag. Jag har genom mindfulnessen (framförallt meditationen och yogan) utvecklat en liten distans till mina egna reaktioner, vilken gör att jag kan hantera både vrede och rädsla mera konstruktivt – tankar är bara tankar, känslor är bara känslor. Men både tankar och känslor har ett stort värde och ska tas på allvar! /Studiedeltagare L

Helheten

Tre av fyra studiedeltagare beskriver att mindfulness ger dem en känsla av helhet, både i fråga om helheten i saker som sker – att se det lilla i förhållande till det stora, att se till helheten runt omkring

en men också att se till sig själv som en helhet, och använda det som utgångspunkt i olika valsituationer.

Det är först när man har en översikt av helheten som man kan välja vad man vill söka förändring på och det blir då gjort på ett mognare, lugnare och mera genomtänkt sätt. I vart fall hos mig.. Som bonus, jag återtar känslan av att kunna påverka mig och det som är runt mig./Studiedeltagare I

Ökade valmöjligheter och medbestämmande

Tre av fyra studiedeltagare lyfter att mindfulness har bidragit till en känsla av ökade valmöjligheter och tydligare valsituationer i livet, där de kan förhålla sig mer medvetet. Mindfulness har hjälpt dem att sortera vad som är viktigt och mindre viktigt, vad som behöver förändras och vad som är bra, i beslutsfattande t ex om att säga ja och nej, och i både i stora och små sammanhang.

Tidigare så rusade jag bara rakt in i saker, tog på mig det och körde fullständigt slut på mig själv för att hinna leverera och leverera med den höga kvalitet som jag ville leverera utan att ifrågasätta leveransen eller behovet eller tidsspannet. Idag försöker jag att stanna upp och se det lite mer utifrån, lite mer realistiskt och rimligt och tar in mig själv i ekvationen. /... / att ge mig själv lite mer tid i olika situationer innan jag avgjort hur jag vill reagera och det här har sammantaget gjort att jag mår bättre på dagarna. Innan tog jag livet på blodigt allvar, allt var lika viktigt och mitt engagemang och mina känslor reagerade på allting på en millisekund. /.../ Jag kan välja hur jag vill reagera på olika händelser och jag kan välja hur jag vill må. Genom att stanna upp och reflektera över olika händelser och inte bara rusa på och reagera på dem kan man själv styra vilken reaktion man sedan vill göra. Att Observera hur man känner och tänker kring det som händer gör att man kan medvetandegöra för sig själv vad man reagerar på och då kan man också tänka igenom om det är en vettig och rimlig reaktion eller inte.
/Studiedeltagare J

Fördjupad känsla i livet – att bara vara

Två av deltagarna beskriver en känsla av att vara en stund och beskriver hur sinnen tar in intryck, ljud, dofter, färger. En av deltagarna beskriver det som en fördjupad närhet till livet, den andre beskriver hur mindfulness skapar energi.

Mindfulness skapar energi i mig genom tillåtandet. Jag tillåts att vara en stund, ta in, acceptera, andas in dofter, se färgerna, känna texturen, höra ljuden. /Studiedeltagare I

Kroppsmedvetenhet

Två av studiedeltagarna beskriver kroppsmedvetenhet, om vägen in i kroppen och hur kroppen hjälper till att skapa en upplevelse av verkligheten, i nuet. Ytterligare en tredje beskriver avläsning av kroppen i samband med svårigheter med insomning.

Verktygen gav mig vägar in i mig själv, in i kroppen, in i känslorna och slutligen in i själen.
/Studiedeltagare I

Mer öppna för andra

Två av deltagarna beskriver att de är mer öppna för andra, i socialt samspel, att de är mindre dömande och vanemässigt reagerande i samspel. De beskriver att skillnaden ligger i att vara mer öppen och inte vanemässigt, automatiskt tänka i termer av dömande och fördömanden.

Tidigare kunde jag lätt vara ganska snabb i att döma någon/något. /Studiedeltagare J

Tre av deltagarna beskriver att de ser hur de med hjälp av mindfulness kan se hur andra människor får hjälp t ex med samhörighetskänsla, känsla att kunna påverka sitt liv, bli mer avslappnade, vara mer i nuet och i relationer.

När jag genom åren har lärt ut en del av dessa enkla övningar har jag ofta sett klienterna få "betalt i samma valuta som jag själv"- Högre känsla av samhörighet med allt, känsla av att kunna påverka sitt liv, mera avslappnad, närvarande, lättare att skilja på viktigt och oviktigt, energibesparande och grundande. Bara för att nämna några saker i allt det goda. /Studiedeltagare I

Hantera livets föränderlighet

Tre av deltagarna lyfter att mindfulness är ett verktyg som gör det lättare att hantera livet och dess ständiga föränderlighet.

Syftet med mindfulness är inte att förändra något utan vara med saker som de är och då händer något. Allting förändras hela tiden oavsett om det är tåget som stannar oväntat någonstans, vi vet aldrig vad som ska hända nästa ögonblick och jag är förberedd på det på ett helt annat sätt än tidigare, finns en beredskap som inte skapar onödig frustration eller stress utan skapar ett handlingsalternativ eller ser jag att jag inte har det och accepterar situationen som den är. Man ser mer objektivt på tillvaron, fastnar inte lika lätt i värderingar i tillvaron av det som är. /Studiedeltagare K

Stanna upp

Att stanna upp handlar enligt studiedeltagarna om att skapa plats för att känna efter och göra egna ställningstaganden i en situation och därefter agera. Genom att stanna upp beskriver deltagarna också att de lättare kan acceptera saker och skeenden så som de är. De beskriver att de innan de praktiserade mindfulness reagerade snabbare och då inte upplevde samma valmöjlighet som de nu känner. För när studiedeltagarna stannar upp i sig själva och i en situation upplever de större sammanhang och ser helheten tydligare, vilket gör det enklare att fatta beslut och göra medvetna val.

Acceptans blev inte längre synonymt med passivitet för mig och därmed rann "reaktiviteten" av mig. Jag insåg att man KAN stå där, se på både sin inre och sin yttre verklighet utan att försöka fly, förändra eller döma den. En sån lättnad, en sådan befrielse – att inte behöva fixa och förklara, att inte behöva kriga och förändra utan bara ta det som det var. /Studiedeltagare I

Resultatsummering Vad gör mindfulness för mig/med mig

Resultaten visar att mindfulness:

- Lär studiedeltagarna att förhålla sig till och bättre kunna hantera egna tankar och känslor
- Ger en ökad känsla av helhet och sammanhang i livet och i situationer
- Innebär ökade valmöjligheter och medbestämmande i situationer och i livet

- Ger en fördjupad känsla i och av livet – en förmåga att kunna bara vara
- Skapar ökad kontakt och medvetenhet om den egna kroppen (kroppsmedvetenhet)
- Gör studiedeltagarna mer öppna för andra människor
- Lär studiedeltagarna att hantera och förhålla sig till livets föränderlighet
- Lär studiedeltagarna att stanna upp

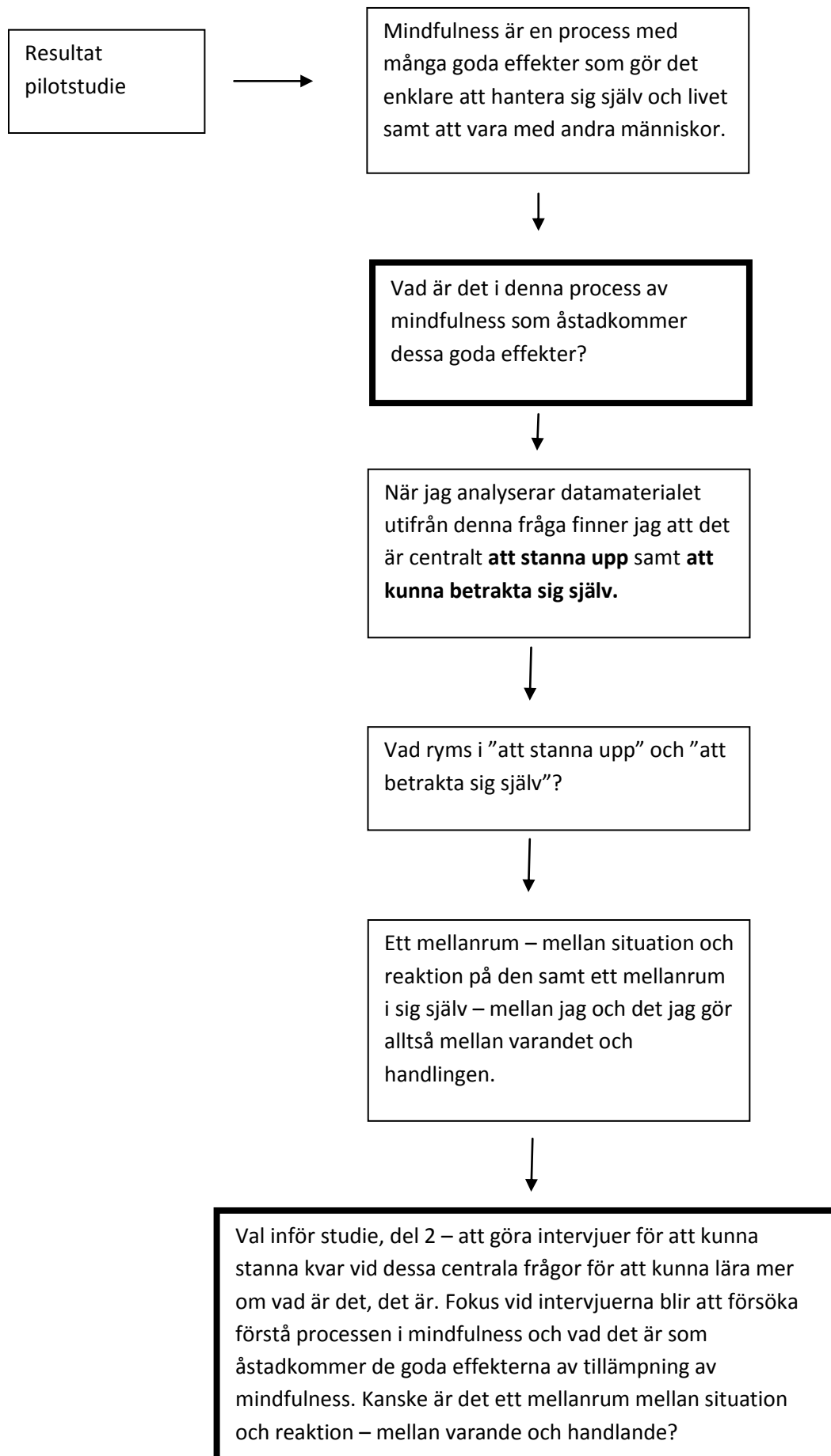
Utifrån detta resultat blev mitt fokus – **vad är det som skapar dessa resultat, vad i processen är det som åstadkommer de resultat och effekter som mindfulness har?**

Resultatsummering, pilotstudie

En huvudtråd i datamaterialet och resultatet är att mindfulness är en process i medvetenhet, närvaro i stunden, självkännedom, acceptans och tillåtande – som är tillgänglig för alla och att det finns konkreta verktyg för att tillämpa mindfulness.

Utifrån detta resultat blev mitt fokus – **vad är det som skapar dessa resultat, vad i processen är det som åstadkommer de resultat och effekter som mindfulness har?**

Vid fortsatt analys av materialet fann jag att det var centralt att stanna upp i olika situationer och sammanhang. Jag analyserade vidare vad detta att stanna upp innebar och fann att det gav deltagarna en upplevelse av ett mellanrum – mellan situationen och deras egen reaktion på den samma. Som en central kategori och valde att lägga fokus på detta. Till exempel i fråga om valmöjlighet – att det blev möjligt att göra val genom att stanna upp en stund. I figur 2, *Pilotstudiens resultat som underlag för huvudstudie*, visar jag mina resonemang och hur de leder fram till fokus för huvudstudien.



6.2 Resultat, huvudstudien

Inledningsvis presenteras studiedeltagarna (på samma sätt som i pilotstudien) och sedan deras beskrivning av medveten närvaro samt hur processen och lärandet beskrivs utifrån aspekterna medvetenhet, intention, lärande och förhållningssätt. Därefter följer en presentation av vad deltagarna upplever att lärprocesser i medveten närvaro åstadkommer, alltså själva förändringen - i form av ett utrymme, kontakt med sig själva, gemenskap och plats för en existentiell/andlig aspekt av och i livet.

6.2.1 Presentation av deltagare

Istället för att presentera varje deltagare i studien låter jag var och en beskriva sitt första möte med mindfulness och det utgör i detta fall också presentationen av deltagarna. Jag har själv inte frågat om ålder, utbildning, kön, etnicitet, yrke mm i studien och väljer att inte redovisa det, även i de fall jag har kännedom om det (t ex kön framgår ju tydligt, även tidigare/nuvarande yrke har i vissa fall nämnts av studiedeltagarna). Mitt syfte med att inte presentera deltagarna mer är att hålla fokus på ämnet mindfulness och i detta läge är det för mig inte relevant att kategorisera de olika personernas upplevelser utan att fånga just upplevelsen av fenomenet mindfulness och i det fallet se till likheten hos studiedeltagarna i fråga om att de alla är utövare av mindfulness i sina liv och i sin vardag. För att särskilja studiedeltagarna och markera dem har jag valt att använda siffror. Jag använder siffrorna 1,2 3,4 och numrerat intervjuerna i den ordning som jag genomfört dem. I huvudstudien ingick två kvinnor och två män.

6.2.1.1 Första mötet med mindfulness

Första mötet med den västerländska formen av mindfulness genom nätverk och vänner

En av studiedeltagarna beskrev att innebörden av mindfulness och det buddhistiska begreppet sati, varit en del av större delen av hennes liv de senaste trettio åren. Gemensamt för denne studiedeltagare och en annan studiedeltagare som sedan tidigare ägnat sig åt meditation, var att de kom i kontakt med mindfulness, i den västerländska formen, genom sina vänner och nätverk och på den vägen erbjudits/rekommenderats att gå en utbildning i mindfulness. En av dessa uttrycker att mindfulness kom som en gåva.

... det var mer eller mindre en devine manipulation, brukar jag kalla det, en synkronitet som bara dyker upp, som en väg, det kom som en gåva, verkligen, en gåva./Intervju 1

Genom retreat

En av studiedeltagarna beskrev att det fanns en upplevelse av att något fattades i livet och att det föranledde en känsla av att inte må så bra i livet. Bland annat som ett försök att komma till rätta med detta åkte studiedeltagaren på en retreat och mötte mindfulness och fick en känsla av att "komma hem" och kände då igen det som personen fann i meditationen och inom mindfulness, som något som funnits tidigare i livet – utan att personen vetat vad det varit.

... så åkte jag på en kursgård till en retreat för första gången och där gjorde vi en hel del meditationer och vad som var spännande med det, det var att det inte bara var stillsamma

meditationer utan även i rörelse, och det var då jag förstod att jag hade gjort det väldigt mycket. För jag har ett förflutet.... där jag dansade väldigt mycket och då förstår jag att jag har gjort det i danssalen, fast jag inte visste att det var meditation, för jag hade en idé, föreställning om att man satt stilla, i lotusställning och gjorde konstiga saker när man mediterade. Så då förstod jag att jag hade gjort det väldigt mycket hela livet utan att förstå att det var meditation, och jag kunde också, jag kunde också då förstå vad och varför jag inte hade mått så bra på sista tiden, därför att jag hade inte längre dansat regelbundet och då komma till den här... retreaten och få utöva meditation regelbundet så kom jag tillbaka till någonting som jag förstod var så viktigt för mig, men som jag inte hade förstått va... eftersom jag inte visste att det var meditation. /... / så då, där brukar jag kalla att där började min medvetna resa. Men jag förstår att jag har gjort det väldigt mycket, speciellt i rörelse och danssammanhang i hela livet, utan att förstå att det var det, det var./Intervju 3

Genom livskris

En av studiedeltagarna beskriver att mötet med mindfulness och medveten närvaro kom ur en livskris och ett möte med döden, då ett medvetet val fattades om att vilja leva livet medvetet och närvarande. Även om det enbart är en av deltagarna som så tydligt beskriver denna kris som vägen till mindfulness, så beskriver även två av de andra deltagarna att det var en livskris eller bristande välbefinnande i livet som skapade ett sökande hos dem, som medförde att de kom i kontakt med mindfulness.

... livet gick väldigt fort, och när jag upptäckte att jag hade nått vissa mål och när jag hade gått klart högskolan och att nån stans nått mitt mål så... kändes det bara tomt och (tystnad) jag kom till en punkt, jag hade allt, jag hade familj, jag hade stort hus. /.../ så saknade jag någonting, längtade jag efter någonting, men jag kunde inte sätt ord på att jag gjorde det då. /.../ för att göra en lång historia kort, jag slutade på hjärtintensiven och.... att, att jag låg där på hjärtintensiven och hade fysiska reaktioner, i kroppen naturligtvis - och hjärtat som höll på att banka ur och andnöd på natten och jag förstod det inte då, men nu kan jag känna att det var rejäl panikångest /.../ det var lite som att se mitt eget liv, att här ligger jag och ska dö och jag har inte ens varit medveten om mitt eget liv.... någonstans där tog jag ett beslut att jag vill utforska hur det är att leva medvetet /Intervju 2

Den person som t ex börjat meditera och som en följd av det mötte mindfulness hade sökt sig till meditationen för att hantera sin kris.

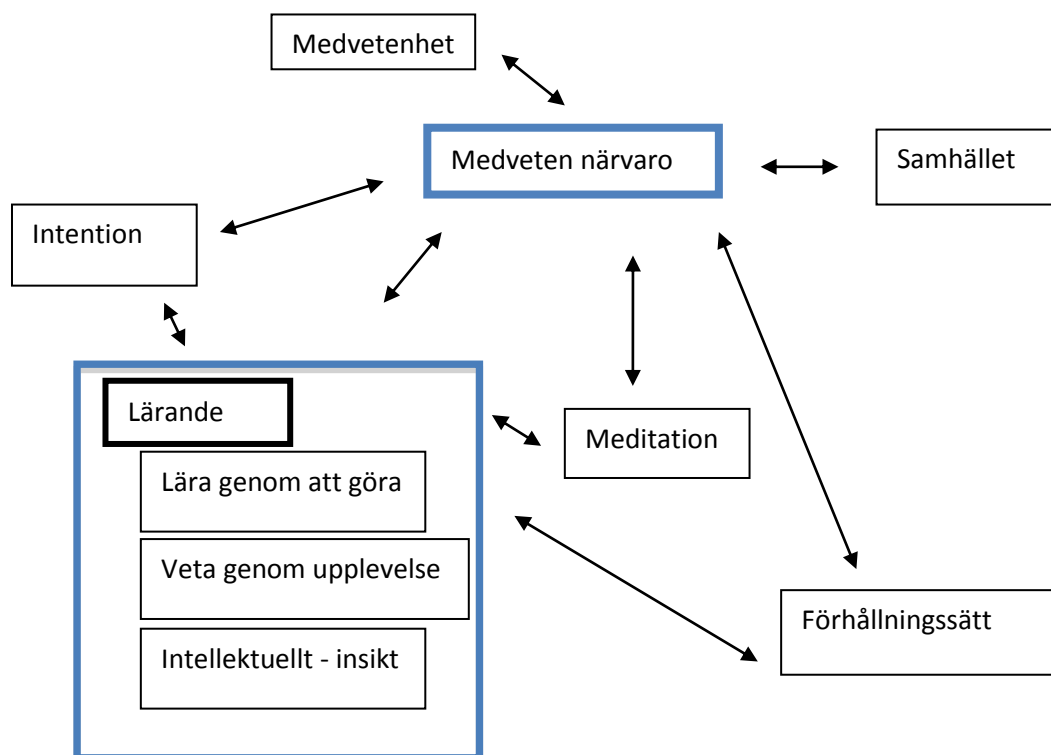
... ja, alltså det är, det är en historia som börjar när jag hamnade i en kris i livet och då, då liksom.... tänkte jag att nu provar jag vad som helst... förut hade jag liksom inte.... hade jag tyckt och... och jag hade kompisar som gick på bara vara och jag tyckte att det verkade skumt och flummigt därå. Men så åkte jag dit ändå för jag mådde ganska dåligt och då kände jag att här är det ju. Det fanns något där som jag på något vis hade sökt efter, utan att jag hade vetat om det, alltså ett annat förhållningssätt till livet egentligen, tror jag mest. Alltså att man kunde hitta... ja, om man ska vara lite flummig, kan man säga en mening med livet, som handlar om att det inte finns någon mening med livet och det är ganska befriande för mig... (skratt) Så gick jag, så utifrån det, jag gick där en ganska lång utbildning som sträckte sig över ett och ett halvt år och då skapar man sig ett nytt nätverk kan man säga och det, det nätverket som gjort att jag kom i kontakt med mindfulness, så det är genom människor från det sammanhanget. Så det bara dök upp, för jag hade inte tänkt att jag skulle börja jobba med något sorts, ja som lärare, terapeut, eller coach eller någonting åt det hållet /.../ men så tänkte jag att jag går väl den här instruktörsutbildningen så får vi se vad som händer och så gjorde jag det och så har det ena

gett det andra... det brukar vara så i mitt liv att jag liksom, att man börjar i ena ändan och ser utan att ha några större förväntningar /.../och ser vad som kommer fram av det och jag tyckte att jag gillade sammanhanget. /Intervju 3

6.2.2 Lärprocess i medveten närvaro

Analysen kommer att presenteras med följande upplägg. Illustrationen i figur 3, *lärprocess i medveten närvaro* visar hur jag analyserar förhållandet mellan de olika rubrikerna som framträtt i datamaterialet. De blå- och fetmarkerade rutorna *medveten närvaro* och det som rör själva lärprocesserna: *lära genom att göra, veta genom upplevelse* och *intellektuell-insikt* är de huvudsakliga temaområdena som framkommit i denna studie.

I figur 3, *lärprocess i medveten närvaro*, nedan är det dubbelriktade pilar, som markerar att de processer som pågår i medveten närvaro är dubbelriktade och alltså både påverkas av och påverkar - de olika delarna. Medveten närvaro är fokus för det som mindfulness handlar om och utan medvetenhet uppstår ingen medveten närvaro. Medveten närvaro förhåller sig till det moderna, västerländska samhället och är både ett uttryck för och ett behov i samhället. Intentionen påverkar kvaliteten på den medvetna närvaron och den medvetna närvaron påverkar i sin tur intentionen. Intentionen påverkar också lärandet i medveten närvaro, liksom lärandet också påverkar intentionen. Meditationen är en väsentlig process i medveten närvaro och påverkar graden av medveten närvaro, lärandet och förhållningssätt. Förhållningssätten avgör om det blir medveten närvaro såsom mindfulness avser eftersom det bl a involverar etiska perspektiv. Att skada, jaga eller på annat sätt använda medveten närvaro för något icke-etiskt anses inte förenligt med den medvetna närvaro som rymms inom mindfulness.



Lärprocess i medveten närvaro, figur 3

6.2.2.1 Medveten närvaro

Medveten närvaro handlar om att välja leva livet medvetet och närvarande. Det är olika saker/situationer och omständigheter som har föranlett dessa val att leva med medveten närvaro, hos människor. Ibland ett sökande efter något som fattades, ibland som ett sätt att hantera en svårighet/kris, ibland av en lycklig slump eller av ett dramatiskt skeenden, som ett möte med döden. Mötet med döden kan ske på olika sätt, det kan vara ett fysiskt verkligt möte med döden, eller en mer själslig upplevelse av att något dör inom en.

Här ligger jag och ska dö och jag har inte ens varit medveten om mitt eget liv.... någonstans där tog jag ett beslut att jag vill utforska hur det är att leva medvetet /Intervju 2

... och inse att man behöver dö flera gånger under livets gång, gör att vi blir mer och mer levande, den rädslan för att släppa taget om /.../ Att våga kliva ur situationer och relationer och börja släppa taget om sina egna idéer, idéer om hur världen ser ut och hur den borde se ut, när den inte gör det. /Intervju 1

Alla betonar att vara närvarande är något alldeles naturligt och egentligen inget konstigt, utan något som vi alla gör på olika sätt – och något vi har gjort i alla tider, att närvaro en känsla av att leva. Ofta upplevs närvaro genom intressen och hobbies av olika slag såsom t ex idrott, dans, teater, eller som när någon bara sitter och är – men också i arbeten.

Och då trodde jag ju att det var dansen som var det som var viktiga för mig, men jag ser ju nu att dansen var ju ett verktyg för mig att komma till den här platsen. Ett otroligt roligt verktyg och den har så många... dimensioner men i sin kärna så är det en närvaro. /Intervju 3

Att vara närvarande kan handla om barns lek och att vara engagerad i något för stunden – men det skiljer sig från att vara medvetet närvarande, där närvaron handlar om att vara medveten, i stunden. När vi kryddar närvaro med vår medvetenhet, så är det något djupare. Medveten närvaro beskrivs också som ett medvetet andetag.

Alltså vi är ju alla närvarande... som barn i stunden, hur man fångas av leken och är där och är kreativ och man hakar in i varandra och ingen vet och man har ju ingen riktigt mall för vart leken ska någonstans man bara följer någon form av flöde och det kan man göra själv och barn gör det också i grupp och de bara är. Men de är inte medvetna om att de bara är. Och det tänker jag är den processen vi kan göra som vuxna att gå tillbaka till den/.../närvaron i nuet, vi en gång alla hade, men nu gör vi det medvetet /Intervju 3

men den medvetna närvaron är ju/.../är ju det här andetaget. /Intervju 2

Närvaro – Om att vara i stunden, här och nu, i tiden och att det ger ett lugn.

Som jag ser det, kortar ner perspektivet så kan man oftare och oftare under en dag korta ner perspektivet till att bara gälla det som sker just nu och det är väldigt lugnande för då blir man av med det som pågår och som irriterar oss i huvudet eller som oroar oss eller som gör att vi tappar fokus. /Intervju 4

Närvaro är något vi kan träna, som inte är något permanent, utan något som kommer och går under en dag.

Precis som allting annat så är vi ju olika, så har vi ju olika närvaro och istället för att göra det som något mystiskt så är det något som vi kan träna på, det är det jag menar att det är något som vi kan bygga vår muskel på, precis som vi tränar våra armar och ben så kan vi bygga vår närvaromuskler./.../och på ett sätt så kanske man måste vänta på att det ändå kommer. Men samtidigt så kanske man kan träna den här muskeln så att möjligheterna ökar. /Intervju 3

6.2.2.2 Medvetenhet

Medvetenhet beskrivs som förmågan att stå bredvid och betrakta sig själv och situationer och kunna välja förhållningssätt, till skillnad från att bli uppslukad av det som sker utan möjligheter att göra grundade val. Medvetenhet handlar också om att vara medveten om att det omedvetna styr oss i stor utsträckning. Flera nämner att allting handlar om att bli medveten. Någon beskriver medvetenhet som att vara vaken.

hur gör man för att bli medveten? jo dels är det ju en insikt, som sker... det är naturligtvis en insikt som sker intellektuellt. Det finns ju ett visst mått av sådär... hjärnan måste förstå vad man kan /Intervju 4

Medvetenhet kan också ses som vägen till en fredligare värld. Behovet och intresset för att bli och vara medveten är olika stort hos olika människor. Kännetecknande för alla studiedeltagare är att de vill leva medvetet och söker utveckla sin medvetenhet.

ja, allting måste handla om att vi måste bli mer medvetna, oavsett om det handlar om att sluta kriga med varandra eller att sluta bråka, vi måste ju vakna upp till medvetande om människan egentligen har att göra här. Jag såg ett citat en gång /.../ den som inte kan göra fiende till vän och en vän till en ängel, eller något sådant där, det var på engelska, har ännu inte förstått vad tillvaron handlar om. /Intervju 1

6.2.2.3 Intention

Intentionen med mindfulness i livet är enkel och tydlig för alla studiedeltagare. De praktiserar mindfulness för att det gör livet enklare, roligare, mer meningsfullt och gör att de klarar livets olika (t ex svåra) situationer bättre. De gör det för sin egen skull, för att må bra i livet. De talar också om intentionen ur en annan aspekt, som en jämförelse med förväntningar. I sin praktik av mindfulness betonar alla att det går inte att ha en bestämd förväntan eller syfte om vad övningen ska ge, för det fungerar inte så. Då skapas det snarare spänning och övningens värde går förlorat. Samtidigt menar de att det är värdefullt att ha en klar intention med det de gör, men att kunna släppa den i själva praktiserandet.

och att meditation inte har ett syfte, då går ju hjärnan i baklås. Men om kan ta och jämföra med musik. Att musik har ju inget syfte, att musik har ju inget syfte, det är inget syfte att jag ska någonstans - att jag ska i mål, för då skulle jag spela så fort som möjligt. Däremot är det ett syfte att njuta av resan, det är resan som är målet, det är ju en klyscha. /.../ När jag spelar musik så är jag i varje sekund, det är inte att jag ska någonstans. /Intervju 2

6.2.2.4 Lärande

Lärprocessen inom mindfulness betonas handla om ett görande – där själva lärandet uppstår genom kontinuerlig tillämpning av övningar och meditation. För att åstadkomma görandet talas det bland annat om en form av ”commitment” med sig själv, ett slags egen inre överenskommelse om att verkligen göra de övningar som ingår i mindfulness. Genom att göra övningar skapas egna upplevelser som i sin tur innebär att en egen vetskap uppstår och studiedeltagarna behöver inte längre tro eller tvivla – de vet, eftersom de själva har upplevt och fått egna erfarenheter. Utöver den egna praktiken och övningen där meditation betonas som en viktig del av övandet så beskrivs också intellektuella insikter som en viktig del av lärprocessen inom mindfulness.

6.2.2.4.1 Att göra det! Commitment

Alla studiedeltagarna är överens om att det enda sättet att få förändringar genom mindfulness går genom handling. Att verkligen göra sina övningar och meditationer i mindfulness, oavsett om man tycker om det eller inte.

... det viktiga är att göra övningarna, man måste inte ens gilla dem. Då händer mycket av sig själv, men om man inte gör dem, då händer ingenting. /Intervju 3

Ett commitment – ett beslut om att välja det som är viktigt för studiedeltagarna. Varje dag behöver valet göras – men det blir allt lättare med tiden att välja, med vetskapen om vad det ger. Valet handlar om att följa sitt inre och att vårda sig själv. För de formella meditationerna handlar det om att ge sig själv tid. Men det finns olika typer av meditationer och övningar som tilltalar olika människor, det finns mer fysiska meditationer i rörelse, det finns kroppsscanningar och klassiska meditationer.

... det är ju de här formella bitarna, att avsätta tid för mig själv, av mig själv från mig själv, till mig själv. Ungefär som att borsta tänderna, man vet inte riktigt, man ser inte resultat men någonstans så vet man att om man inte borstar tänderna så faller tänderna ur så småningom, och att lika dant är det här, man vet inte riktigt vad det är man strävar efter. Men, men att ge det en chans, ja men man kan ju se att under en åttaveckors kurs så, så har man forskning på att om jag gör de här meditationerna så förändras hjärnan. /Intervju 2

Gemenskapen, att utöva mindfulness och meditera tillsammans gör att studiedeltagarna klarar av att hålla sin rutin och träning i mindfulness levande. Träning i mindfulness liknas också vid annan fysisk träning som t ex friskis och svettis, där människor också har lättare att göra sin träning om det sker på en bestämd tid och plats och tillsammans med andra människor. Det talas också om en gruppeffekt som ökar upplevelsen av övningarna och som skapar en viss stämning.

... och vad är det som gör att jag kan klarar av att göra det då? det tror jag faktiskt är att vi samlas gång på gång och skapar nätverk med människor som värderar och har ett värde i att se andras varande. Jag behöver inte prestera för att ha ett värde för en annan människa. /Intervju 2

6.2.2.4.2 Att veta genom att uppleva

Att lära sig att leva med mindfulness handlar om att göra övningar och meditationer i mindfulness, så ofta och kontinuerligt - tills det blir automatiskt.

... för jag tror också att meditationen, förutom att den stärker muskeln, så är det också en påminnelse till dig själv om förhållningssätten, så innan de har blivit ett naturligt, så behöver man påminna sig och efter ett tag så har man skapat en automatik igen, men en automatik som är mycket mer hälsosam än vad de var från början. Mina program, det var inte alltid de var så hälsosamma och några av de programmen fick jag programmera om och genom att ständigt påminna sig så blir det en ny automatik, men den här gången mer hälsobefrämjande än de var innan. /Intervju 3

Den vetenskap som uppstår av upprepade egna upplevelser och erfarenheter blir tydlig och enkel. Om man inte vet och har upplevt det som sker i mindfulness, så vet man inte heller att det finns något värdefullt att hämta i övningar och meditationerna.

... ja, först måste man kanske få informationen, men när man har fått den egna upplevelsen då behöver man inte längre tro, då vet man. /.../ och där kanske också det fina i mindfulness, vi kan ge riktlinjer och vi kan ge ramar, men den egna upplevelsen måste till och vi, på ett sätt är vi lika så vi kan skapa de här ramarna som kan hålla alla, men upplevelsen inuti kommer att vara unik för var och en. / intervju3

Övningarna i mindfulness ger erfarenheter, t ex av att veta att det inte är på ett och samma sätt jämt liksom vetenskapen att man klarar av även det som är svårt. Meditationen ger verktyg – som gör att man vet hur man kan hantera sig själv och situationer, och även hur man kan skapa mindfulness i livet - ett slags "know how".

... en sak är ju att jag, man tenderar ju, jag tenderar ju som kanske de flesta att falla ur det här, precis som med alla vanor - att om man inte gör det regelmässigt som en träning, så tappar man det. Men å andra sedan har jag ju någon slags verktyg och jag vet ju att jag kan komma tillbaka till det och jag vet vad jag kan åstadkomma när jag mediterar, för det är ett sätt, ett sätt att lugna ner sig och ett sätt att bli mindre självfixerad. /Intervju 4

Upplevelse av förändringen vid tillämpningen av mindfulness är också det som gör att deltagarna själva vill fortsätta och ser hur andra fortsätter med mindfulness som en del i sina liv.

... och när de upptäcker det, dels om sig själva och vad som händer och vad som händer i relation till andra är det som gör att det blir spännande att fortsätta. /intervju 3

6.2.2.4 Intellectuellt

En del av lärprocesserna i medveten närvaro är intellektuell på insiktsnivå, att förstå något om sig själv. En insikt kan komma genom teoretiska resonemang men kan också komma genom att kunna betrakta sig själv och liksom se sig själv med distans, kanske från sidan. Det handlar också om att förstå att mycket är omedvetet.

Jag har varit i de här olika inre världarna på så många olika sätt, i så många år, jag har utforskat det här på så många sätt. Då får man respekt för hur mycket det omedvetna styr. Vi tror att vi är medvetna - men det är ändå det omedvetna som styr, hur medvetna vi än blir, så finns det alltid nya lager av det undermedvetna som styr. /Intervju 1

6.2.2.5 Meditation

Meditation kan ske på olika sätt, och kan vara något vi gör utan att vara medvetna om det t ex vid fiske, dans, sport eller andra aktiviteter som uppslukar oss och vår uppmärksamhet. Regelbunden meditation har ett värde och bidrar till ökad koncentrationsförmåga. Meditationen är som en träning, där du tränar dig i närvaro. Det är som att bygga en muskel, som blir större ju mer du tränar – och muskeln har du användning för i hela ditt liv och i din vardag.

under meditationen, när man håller på och mediterar, det är, det är ju som att träna en muskel. Och meditationen är ju bara som redskap, tänker jag, för att du ska kunna ha det med ut i din vardag, men det är ju väldigt bra ställe där du tränar din muskel. /Intervju 3

Något sker under meditationen, inte alltid, inte på beställning, men ibland sker det... och det ger en känsla av klarhet, rymd eller utrymme. Paradoxalt nog sker inte mycket i meditationen, om jag har en förväntan att det kan/ska ske något – utan jag behöver först släppa förväntan om att det ska ge, eller leda till något särskilt. Även om meditationen ger mycket så finns det ofta ett motstånd mot att verkligen göra den. Meditationen kan ha olika kvaliteter, du kan möta harmoniska och sköna känslor av lugn, men också få möjlighet att möta obehagliga tankar, känslor och upplevelser i dig själv. Meditation kan ses som ett verktyg och förhållningssätt till livet. För att åstadkomma verkliga resultat av meditationen, krävs det daglig övning. Meditation är en aktivitet, men som paradoxalt nog också erbjuder en form av vila. Meditation innebär ett tillfälle att betrakta sina tankar. Stillheten en viktig del av meditationen, för att bli medveten och stilla sitt inre. Meditation påverkar hjärnan och hjärnan förändras enligt hjärnforskningen vid regelbunden meditation.

... ja det är ett sätt att komma undan och att... lära sig att betrakta. När man mediterar så far det mycket tankar i huvudet, periodvis mycket och periodvis lite mindre. Men det är ju då man, man ser att just då finns ju ingenting att göra, så det är ju en situation då man får möjlighet att se att okej nu kommer den där tanken också kan man låta den rulla iväg också kommer en annan tanke också bli medveten om att det hela tiden snurrar tankar i huvudet och att det är som det är. /Intervju 4

Även om meditationen är en särskild aktivitet och något som kan göras formellt så betonar alla att erfarenheterna från meditationen kan levas i det vanliga livet. Meditationen ger en träning i närvaro samtidigt som den stärker förhållningssätten i mindfulness, som stärker livet i sin helhet.

... det är det tillsammans tror jag, alltså den upplevelsen. Alltså upplevelsen som meditationen ger och upplevelsen när meditationen tas ut och blir en del av min vardag, när jag får den direkt svar från min omgivning och från mig själv på att någonting har förändrats... och hur jag ser hur de här förhållningssätten kan hjälpa mig. /.../ för jag tror också att meditationen, förutom att den stärker muskeln, så är det också en påminnelse till dig själv om förhållningssätten /Intervju 3

6.2.2.6 Förhållningssätt

Mindfulness är ett förhållningssätt till livet och John Kabat Zinn, skaparen av mindfulness i väst talar om nio olika attityder, som alla de intervjuade beskriver på olika sätt. De beskriver att dessa attityder och förhållningssätt hjälper dem i livet.

... så är de här förhållningssätten till livet och John Kabat Zinn kallar de för de sju attityderna och så har de lagt till två till så nu är det nio. Och att använda dem skapar också en lätthet, när man förstår dem. /Intervju 1

Förhållningssätten som studiedeltagarna pratar om är följande:

- Icke-dömande

... att inte döma är också en sak som vi tenderar att göra i ganska stor utsträckning, vi dömer oss själva, vi dömer andra och vi dömer saker och ting som vi utsätts för. Det är väldigt bra om man kan ställa sig bredvid, det blir lugnare, i nervsystemet kan man väl säga då, i hjärnan/Intervju 4

- Beginners mind / nybörjarsinne

... på svenska är det såhär: nybörjarsinnet, eller barnasinnet om att fortfarande vara nyfikna på allting, även saker som du har gjort eller tror att du har gjort och sen gör du det bara av ren slentrian istället för att upptäcka något nytt i det du tror var gammalt. Och ställa sig nyfiken till livet och dig och kanske undra vem är jag idag? och vad ska jag göra idag? Istället för att ha en fast bild av vem du är, eller vem din partner är. Då har man låst in dem i sina dömande om vilka de är istället för att undersöka /Intervju 3

- Släppa taget

... att släppa taget är ett annat förhållningssätt, att inte hålla fast utan förstå kanske att saker är förgängligt, livet är förgängligt och att lära sig att släppa taget. /Intervju 3

- Icke strävan

- Tålamod

... och tålamod för sig själv på ett sätt, att en del saker tar tid att förändra och att vänta med mig själv, att du också har tålamod med dig själv. /Intervju 2

- Acceptans

Detta begrepp beskrivs som väsentligt av alla studiedeltagare, men en av dem använder hellre begreppet tillåtelse än acceptans.

... för mig har det varit ett sätt att acceptera mig själv fullt ut, med alla delar som är jag. Att även, att när jag var liten om jag ler får jag kärlek så gick jag och log hela mitt liv och någonstans vad händer om jag tar bort masken och är i varje situation /Intervju 2

- Tacksamhet

- Generositet

- Tillit

... tillit, tillit... där har du ju, för mig är tilliten mycket att börja lita på dig själv och lita på kroppen och lita på det en del kallar för intuition, andra kallar det för högre medvetande, undermedvetna... och att börja lita på det... och jag tänker för mig också, när jag mediterar så upptäcker jag också att det finns något som är större än jag och det ger också en tillit till livet, att jag är hållen på något sätt och att livet är väldigt generöst och även om jag utsätts för saker som jag i stunden kanske inte tycker är så kul... så i backspegeln kan jag se att allting har varit

gåvor. Jag kanske inte såg det som en gåva just då... så det är både en tillit till mig själv och till livet kan man säga. /Intervju 3

6.2.2.7 Samhället

Alla studiedeltagare pratar om dagens samhälle och brister som syns i vår tid och vårt västerländska samhälle. Ingen sätter sig över samhället och säger sig själv vara bättre, utan ser sig som en del av det samhälle vi lever i och beskriver sig vara lika påverkade av hur samhället är idag som alla andra. Skillnaden är att studiedeltagarna på olika sätt försöker att skapa de saker de ser saknas i samhället i stort genom att leva med mindfulness, vilket i sin tur skapar en tillfredsställelse. Det västerländska moderna samhället beskrivs sakna ett existentiellt/andligt perspektiv på vad det är att vara människa, att leva och vara i samklang med en helhet. Mänsklig kontakt beskrivs svårare att nå idag när många tjänster sker via internet och system som ersätter mänsklig närvaro i t ex handel och byte av tjänster. Samtidigt är det en hög grad av bekräftelsejakt i människors liv och varande i dag, att ständigt få bekräftelse och känna sig uppskattad av andra. Samhället beskrivs också som aktivitetsfokuserat, vilket skapar brist på vila och tid för reflektion – något som deltagarna upplevdes fanns mer förr.

samhället ser oss inte som andliga varelser, samhället har inte det synsättet, samhället i stort sett har tappat väldigt mycket av den andliga aspekten av oss. /Intervju 1

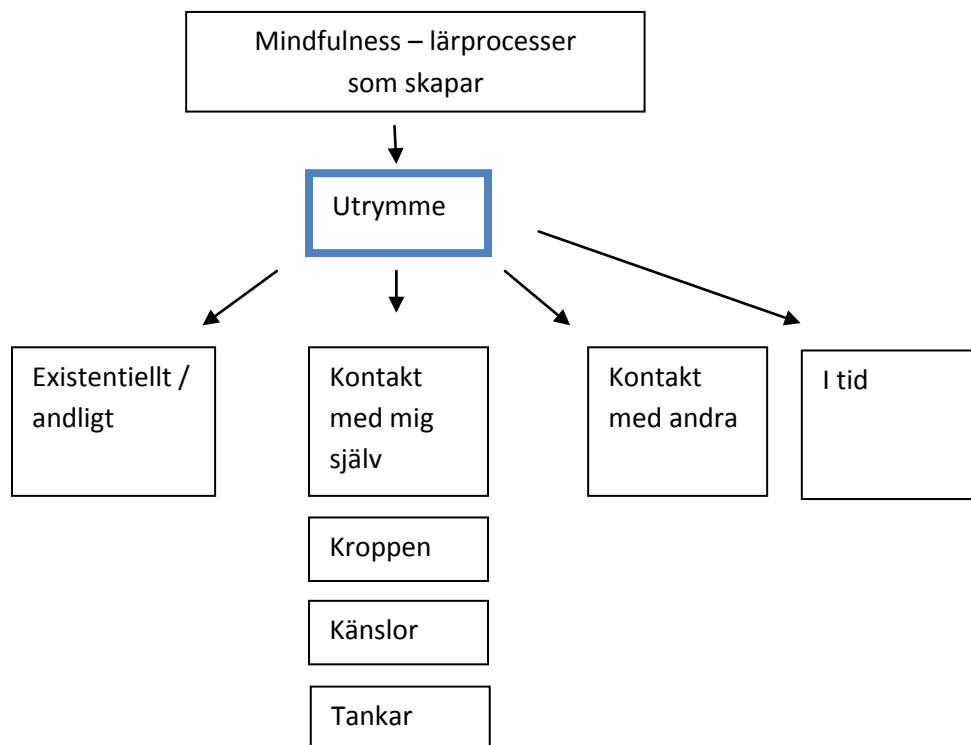
Dagens västerländska moderna samhälle beskrivs vara rikt på stress, aktivitet, prestations- och bekräftelsejakt och lida brist på reflektion och vila. Detta i sin tur påverkar hur studiedeltagarna känner sig uppskattade, sedda och hörda för den de är.

jag och också det här med vikten av asanga, att, och att vara i grundning, kommer jag också till nu. När min pappa växte upp, så fanns det minst sju vuxna att gå till, det var alltid någon som kunde vara närvarande. Och hur ser det ut idag? /.../ men det finns fortfarande inte den här stunden för att, under uppväxten gå till en närvarande människa som har tid för mig /Intervju 2

... det är så ovanligt samhälle också, det finns hela tiden saker som kan distrahera oss, ja, roar och distraherar - på en och samma gång och det tar oss bort från oss själva. /Intervju 3

6.2.3 Utrymme för livet

Här är fokus på vad lärprocessen i medveten närvaro skapar. Analysen presenteras med följande upplägg. Mindfulness skapar en form av utrymme och jag inleder med att nedan presentera detta utrymme, utifrån studiedeltagarnas beskrivningar. Därefter förklarar jag att det här utrymmet som skapas ger studiedeltagarna plats för kontakt med en existentiell/andlig aspekt av livet, kontakt med sig själva, kontakt med andra och ger ett utrymme i tid. Illustrationen i figur 4, *Mindfulness - lärprocesser som skapar utrymme*, visar hur jag analyserar förhållandet mellan de olika rubrikerna som framträtt i datamaterialet. Som en del av kontakten med sig själv ingår kontakt med den egna kroppen, känslor och tankar, se figur 4 nedan.



Mindfulness - lärprocesser som skapar utrymme, figur 4

6.2.3.1 Utrymme

Utrymmet beskrivs som en plats inuti individen själv, ett utrymme eller ett rum.

Det finns nästan som en plats - i mig, som jag hittar när jag mediterar som är väldigt, behaglig att vara på och det är nästan så jag kan säga. Jag känner att jag kommer dit och den sitter någonstans här (pekar mot överkroppen) och den, den är lugn och stillsam och rogivande, alltså det är någon sorts ro där. /Intervju 4

Upplevelsen av det här utrymmet kommer ibland i meditationer, det är ett utrymme som kännetecknas av lugn och ro. Kännetecknande för denna plats eller utrymme är att det vidgas, växer och blir allt större. Det kan upplevas som att det är det utrymme man möter när det "tystnar i huvudet", men tystnaden är inte en förutsättning – tankar och "tjatter" kan pågå även i det här utrymmet, men tankarna är inget att fästa sig vid utan de passerar lugnt och stilla.

... när tjattret tystnar, när alla tankar och planeringar man har framöver och det ska göras eller så. Det händer något speciellt när det tystnar och när man har övat en stund på mindfulness, då behöver det där inte tystna utan man har det andra ändå. Det låter jättekonstig att säga så, men det är som om man skapar en rymd som är större. Så när det tjattret kommer så är det som att jag har en rymd runt mig, i mig, så då blir det inte så trångt med det här tjattret och i och med att det finns en större rymd så finns det också utrymme för andra saker än det här tjattret så på något sätt är det som jag, som behållare blir större och då, då. Det är som att ha ett rum, om du har mycket grejer i ett litet rum då blir det ganska rörigt, men om du har ett större rum då - då kan det till och med kanske bli tomt med samma mängder saker som du hade i det lilla. /Intervju 3

jag vidgas liksom inuti, det blir större utrymme inuti mig själv./Intervju 1

Tre av de intervjuade beskriver detta, som ett utrymme eller en plats. En fjärde beskriver det som ett andetag, som en paus i tiden och demonstrerar det under intervjun med ett tyst och lugnt, andetag. Utrymmet kan alltså, utifrån min analys, vara såväl en känsla av en fysisk plats och en känsla av utrymme i tiden.

Om jag får tid, det är ungefär som ett vattenglas som man ställer på ett ställe ... ju mer tid man får, ju mer sjunker de här ner. Du vet på julafton hade jag en sån här tomte så skakade jag på den, så kom det sådana här flingor ... du vet om man skakar den och ställer den på ett bord - så sjunker de sakta ner efterhand, det kanske är det jag menar med klarhet, att den klarhet som blir - när jag får tid att uttrycka mig utan att någon avbryter mig, (tystnad) - att jag har tid att ta ett andetag och känna efter vad känns det i mig just nu, mitt i ett samtal... /Intervju 2

6.2.3.2 Existentiell – Andlig aspekt av livet

Studiedeltagarna har inget gemensamt begrepp på denna rubrik, men talar alla på olika sätt om frågor som handlar om livet, meningsfullhet, andlighet eller existentiella frågor. Här görs kopplingar till människors olika behov och Maslows behovstrappa och att vi nu rör vi oss uppåt i behovstrappan, vilket för oss till de existentiella frågorna och vad det är att vara människa. Existentiella frågor om meningen med livet, vad gör vi här och vad gör vi med våra liv ryms här. Mindfulness lyfts också som något som bidragit till ny mening i livet hos studiedeltagarna. En studiedeltagare lyfter tanken om att den utveckling som sker via mindfulness och meditationer i hjärnan – helt enkelt är en del av mänsklig utveckling.

Ja, jag tycker att det var någonting, nästan då, som jag hade det. Någonting fattades mig, allting var bra, men ändå var det något som fattades mig, jag tror det händer nu också i vårt samhälle. Att vi har det otroligt bra på många sätt, men ändå är det något som fattas oss och vad är det? och det, det ser olika ut för olika människor, i vad mindfulness är och det är också det som gör det väldigt spännande. Men det fyller den hungern och det behovet av det som är större, utöver att det hjälper mig i vardagen, utöver att det hjälper mig rent fysiskt i mitt välmående - så, jaaa mindfulness är verkligen på alla tre nivåerna, psykiskt, fysiskt och existentiellt och det tror jag, det tror jag vi har tappat lite i vår civiliserade värld nu och det är någonting som fattas oss. / .../ Jag säger ändå nu att det blir en större harmoni mellan höger och vänster och vissa delar och sånt och campus som växer... och när de delarna är mer utvecklade så får man en känsla av större välmående och meningsfullhet och man.... det har du säkert sett i forskningen, att de här som har mediterat otroligt länge att deras hjärnor ser helt annorlunda ut. Och tänk om det egentligen bara är utveckling (tystnad) mänsklig utveckling. /Intervju 3

En av studiedeltagarna beskriver den här aspekten av livet som att se på människan som en andlig varelse, och att det är ett sätt att se på detta och att uttrycka att vi behöver ägna en del av vår tid åt vår andliga aspekt för att må bra. Men att det också väcker frågor som vi inte har svar på.

Att vi är andliga varelser, som för en tid antagit fysiska kroppar och de går vi runt med.
/Intervju 1

6.2.3.3 Kontakt med mig själv

Att vara hemma i sig själv, vara grundad, vara i sin essens, eller centrerad i sig själv. Mötet med meditation eller mötet med döden – är två olika tillfällen då studiedeltagare upplevt ökad kontakt

med sig själva och livet. Alla lyfter också att stress, aktivitetsfokus, prestation och olika former av underhållning och distraktion kan ta oss bort från vår kontakt med oss själva.

Jag kände verkligen, mitt möte med döden fick mig verkligen att känna mig levande. Att vara så utelämnad och inget finns kvar. Det enda som fanns kvar var en stark kontakt med mig själv. Jag låg och strök mig på min arm och sa att du är okej. /Intervju 2

Begreppen varierar men handlar om att vara i och med sitt jag, vem jag är och vad jag vill. När jag är i kontakt med mig själv blir det enklare att sortera bland intryck och att göra val – vilket också innebär att det blir enklare att umgås med andra, men det är också så att andra (t ex barn) kan visa mig när jag saknar kontakt med mig själv.

... mer närvaro med mig själv och med andra, jag tycker att det hjälper mig med rädslor... utan mer se utmaningar, istället för hinder. /Intervju 1

Att vi i mötet med andra kan känna längtan efter kontakt med oss själva, men omedvetet projicera den på andra och därför önska att de ska vara si eller så – för att ge oss det vi själva längtar efter. Alla talar om värdet i att vara i kontakt med sig själv för att kunna vara och finnas för någon annan.

.... eller vi säger att jag är här, jag är inte så grundad och jag möter en människa som bara pratar blablabala om bilar o ytliga saker o vad är det egentligen? /.../ det är för att jag längtar dit (pekar på en bild och en ritad symbol av att vara grundad och hemma i sig själv) ... om jag möter den människan härifrån (pekar på samma bild igen), när jag själv är grundad - då ser jag också/.../att jag ser det som en fulländad människa, jag ser en annan som är en människa med grundning och allting, att den just nu inte är där (pekar på bilden igen), men att jag inte behöver ha den människans någonstans. Så jag menar det vi längtar efter är att, att själva komma in i (pekar på bilden och en ritad symbol av att vara grundad och hemma i sig själv)... om jag vill ha dig någonstans så är det för att jag vill komma... du hjälper mig att komma dit (pekar på bilden igen). /Intervju 2

I dagens samhälle med mycket distraktion och intryck och negativa känslor som rädsla och oro, är det lätt att tappa kontakten med sig själv. Men, det handlar inte om att ständigt vara i kontakt med sig själv eftersom det är ett ständigt flöde där kontakten med jaget varierar, men det blir allt enklare att finna vägen och verktygen tillbaka till sig själv med mindfulness och andra verktyg. Det handlar också om att börja bry sig om sig själv mer och bli snäll mot sig själv, att ge mig det jag behöver såsom t ex tid för reflektion.

... precis, men det, det är, det är en förändring i tillvaron när man tillåter sig själv att hamna i sammanhang där man så att säga... du är här bara för din egen skull, som vi ju... det är ju det det går ut på när man går till en mindfulnesskurs t ex, jag är här bara för min egen skull, det är din tid eller min tid och det är ingenting som behöver åstadkommas egentligen utan man ska bara ta hand om sig själv och det är någon sorts kärlek i det, vilket inte är så himla dumt. Att se att jag behöver, sköta sig/mig på det sättet. Inte vara så, att inte plötsligt vara lite snäll mot sig själv har rätt stor betydelse. /Intervju 4

Som barn var vi i kärnan av oss själva, men av olika skäl lägger vi ofta locket på de vi är och det skapade och skapar en smärta att möta det locket som vi har lagt på oss själva, ett lock som hindrar oss att vara i kontakt med oss själva som de vi är.

... jag kan också för att förklara det också om vi nu säger att när jag är i min essens ... att när jag var liten och var i min essens och var lekfullhet och glädje och helt plötsligt shhhhhh (ett vasst, plötsligt ljud) ... någonstans lägger vi ett lock där på. Och smärtan eller svårigheten är inte själva essensen utan är locket på. /Intervju 2

I en miljö med stödjande människor kan det vara lättare att själv känna kontakt med sin inre kärna och sitt jag. Studiedeltagarna menar att det handlar om att förstå att allt jag gör, gör jag utifrån kärlek till mig själv på ett eller annat sätt – även om det inte ser så ut, så handlar det om att hantera olika behov som jag har. Och är jag villig att möta mig bakom olika behov eller uttryck?

Men om jag ser att allt jag gör, gör jag av kärlek till mig själv. Att bakom varje strategi, och strategi är något som vi gör i det yttre livet och finns det ett behov av att komma närmare mig själv ... jag tror vi har så mycket skam och skuld ... men under allt det här finns det ett behov som är vackert och existentiellt /Intervju 2

Tankar

Att ha kontakt med sig själv handlar också om att kunna förhålla sig till sina tankar, som just tankar. Mindfulness hjälper till att skapa en medvetenhet om de egna tankarna och att lära sig att betrakta sina tankar istället för att vara sina tankar.

... men alltså det här, förflyttningen / skiftet att kunna betrakta sina tankar istället för att vara dem, jag tror att det är... en ganska väsentlig sak som sker hos de som går mindfulness. Därför att det finns ibland tankar som tär något otroligt. Man oroar sig för det som ska komma och man ältar det som har varit och kan man minska de störningarna lite grann så har det väldigt stor betydelse för livskvaliteten. /Intervju 4

Kroppen

Ett sätt att få kontakt med sig själv är genom att lära känna sin kropp och att känna sin kropp. Mindfulness hjälper till att skapa kontakt och känsla för sig själv och sin egen kropp, att skapa upplevelser av kroppen – både i form av behag och obehag. Genom att bli medveten om kroppen blir det också möjligt att göra förändringar utifrån det kroppen förmedlar genom olika upplevelser som t ex smärta.

Det är där vi upplever tiden, i de här kropparna... de här instrumenten... det är där allting finns till förfogande för oss, det begränsade i det obegränsade. Kundalini i sig själv betyder ju det: det - att uppleva det begränsade i det obegränsade. /Intervju 1

Kroppen hjälper oss också att sätta gränser, att säga när det är nog.

... men det räckte med att jag gick till jobbet, så sa kroppen stopp. Det som var, var att jag kände ångest av att gå till jobbet, men jag visste inte vad ångest var då. När, för att göra en lång historia kort, jag slutade på hjärtintensiven och att jag låg där på hjärtintensiven och hade fysiska reaktioner, i kroppen naturligtvis. Och hjärtat som höll på att banka ur och andnöd på natten och jag förstod det inte då, men nu kan jag känna att det var rejäl panikångest /Intervju 2

Kroppen visar oss på samma gång var det finns obehag och behag och vi kan lära oss att vara med båda dessa upplevelser med mindfulness.

... låt säga att jag har en skada på mitt knä. Ett rejält hål, en spik som har gått rakt igenom knät, så, det är otroligt lätt att fokusera på den punkten. Att endast se den för det är klart att där behövs det mest uppmärksamhet just nu och det kan i vissa avseende vara bra att se resten. Att det kan, att se att jag också har hållenheten, jag har också styrkan i resten av kroppen
/Intervju 2

Kroppen är alltid närvarande, i stunden här och nu. Genom att känna kontakt med kroppen blir det också möjligt att vara närvarande.

Man kommer in i kroppen, ner i kroppen, mmm ja, så det är väl också det som, och det kanske var där som jag hade en grund, via kroppen, kroppen är en nyckel, kroppen är alltid här och nu. Våra tankar och idéer kan vara bakåt eller framåt i tiden, men kroppen är alltid här och nu
/Intervju 3

Känslor

Att ha kontakt med sig själv handlar också om att vara i kontakt med sina känslor och kunna förhålla sig till och hantera känslor Alla studiedeltagare pratar om känslor, om att kunna känna det som känns och att våga vara med sina känslor som de är, i stunden. Alla beskriver också hur det bakom varje känsla finns andra nivåer av känslor och upplevelser. Flera lyfter hur terapi handlar om att bearbeta känslor och uppleva dem färdigt, och kopplar till mindfulness att det ger en känslobearbetning när vi vågar vara med våra känslor – i stunden och även i t ex meditationer. Känslorna har olika budskap att förmedla om vi verkligen lyssnar till känslorna och det som finns bakom dem. Det krävs en villighet att våga möta obehagliga känslor, som rädsla, oro och sorg för att lära sig att se vad de har att säga. Det händer något i människor när de slutar motarbete sina känslor av obehag, det ger någon form av kraft och energi att möta det som är och då blir det inte lika obehagligt längre. Så de obehagliga känslorna inte undviks på samma sätt som tidigare eftersom vissheten om att det finns något bakom dem och det väcker en nyfikenhet. Samtidigt som känslor av obehag tillåts och accepteras blir stunden med obehaget kortare.

All bearbetning av känslor är ju att uppleva dem känslorna, att uppleva färdigt de där känslorna, och bakom känslorna finns alltid en annan känsla. /.../ och tillåter vi att verkligen känna sorg så kommer vi till en annan känsla. /Intervju 1

Ju mer jag håller på så märker jag att det egentligen inte finns inga bra eller dåligt och att kunna sitta även med en obehagskänsla eller sitta med en, oro eller en ångest för någonting, men att sitta med det i det här utrymmet, det är nästa ännu större. Därför det spelar ingen roll längre, vad det är för någonting som är på ytan, om det är glatt eller icke-glatt, för kärnan finns alltid där. Och då blir det mer... man blir mer nyfiket, undrade - vad är det för information jag egentligen har för mig just nu i den här obehagskänslan, det är väldigt viktig information egentligen, som kan guida mig vidare i vad jag behöver göra för att skapa en harmoni i kroppen. /.../ och det lustiga att när man sitter med dem ett tag så blir de inte obehagliga, eller en smärta, någonting transformeras, men det som blir kvar är otroligt värdefull information till dig själv, för dig själv /Intervju 3

Att vara i stunden, här och nu och inte tänka på då- och framtid, underlättar att vara med mina känslor i stunden, så som de är.

Det är... för mig är det mer en insikt än något annat, det är en otrolig... förenkling om du kan acceptera bara att du är trött. ... om kroppen säger att du är trött, vad behöver kroppen då? (skratt) vila och då har du ju så att säga gett efter för det som är just nu och det gör att det blir mycket behagligare och så kan du, om du kan dra ner ditt perspektiv till att bara handla om det här som gäller just nu, och inte fundera på att jag borde göra det här och jag borde ha gjort det här, så blir tillvaron mycket enklare och du kommer att återhämta dig bättre eftersom du strävar inte emot det som du behöver göra just nu. Och du har tillit till att du kommer inte vara trött jämt. Normalt sett är det ju inte så va, det byts. /Intervju 4

Flera pratar om att vi som barn har lärt oss att hantera våra känslor

Det är ju både mentala o känslomässiga blockeringar, du har fått lära dig som liten, du ska inte gråta över det och inte känna si och så. Det är så vi är uppväxta. Det är så jobbigt när de känner en massa saker vid fel plats och vid fel tillfälle, det är ju så jobbigt om de skriker när de ska gå till dagis "du måste du, då måste du göra si och så" eller att det händer saker som vi blir rädda för, då sätter det sig ju i kroppen, det blir ju känslomässiga besvär om vi inte känner ut, som barn när vi fortfarande lär känna våra känslor, innan vår hjärna är utvecklade så att vi kan mentalt förstå våra känslor. Barn är ju och ska ju vara impulsstyrda ... det är inte lätt det här, att hantera sina känslor. /Intervju 1

Genom att stanna upp och vara med våra känslor kan vi också sätta ord på dem och uttrycka dem på ett nytt sätt, när vi inte längre försöker dölja eller gömma känslorna – för oss själva och andra.

Sorg är ett så stort ord. Och i den sorgen fanns en tacksamhet och kontakt med mina barn trots att de är långt bort... och att det som är just nu är bara att jag kan sätta ord på det, att jag sätter ord på vad som egentligen finns hos alla människor, det är inget nytt. /Intervju 2

Mindfulness har bidragit till sätt att hantera sina känslor, som också innebär att tunga känslor kan lämna snabbare och enklare än tidigare.

Så det är inte att man aldrig är stressad eller orolig utan det är att man lättare å hantera det när man väl är där. Och jag vet hur jag snabbt kan komma ner när det är dags, så att jag inte behöver vara kvar i stressen mer än nödvändigt om jag överhuvudtaget tror att jag behöver vara där. /Intervju 3

Det handlar också om att kunna välja hur jag ska hantera mina känslor och om jag ska leva ut dem eller inte, en känslomedvetenhet har kommit.

Jo det är till exempel det här att jag kan välja, på ett sätt som barnet inte kan. Alltså blir den arg, så blir den arg och då agerar den med ilska och den ska göra det i sin process, det är inget fel i det. Men som vuxen så kan jag välja, vill jag bli arg i det här läget eller har jag några andra val och vilka val är egentligen gynnsamma. Ibland är det gynnsamt att bli arg, så det är inte det att jag inte ska bli ilsken. Så det är mer att jag har en större repertoar och jag kan visa ilskan på flera olika sätt än vad ett barn kan, så jag får fler nyanser, så tänker jag /Intervju 3

Kunskap av att ha kunnat hantera svåra känslor tidigare gör det också enklare att vara med svåra känslor på nytt, eftersom du vet att du klarar det. Du kan också sluta motarbeta dina egna känslor, där själva motarbetandet blir en del av det svåra i upplevelsen.

Att vara mindful, det finns ju en ingrediens av trygghet i det kan man säga, att om jag lär mig att jag kan faktiskt kan påverka och hantera stress på ett annat sätt, så är ju det en trygghet i

att inte bli något offer för... det som händer. Om jag lär mig att jag ibland, när jag kommer in i situationer där jag får ångest... som är traumatiska mer eller mindre, om jag lär mig att jag faktiskt kan härbärgera det där i min kropp och att jag kan ta hand om det. Min amatör-psykologiska teori kring det här är om jag mår dåligt så går hälften av kraften åt till att bli av med den här jobbigheten och det är det som gör att det blir så jobbigt, delvis men det är min jag vet inte, det finns ju inga belägg för det där. Om jag slutar att motarbeta att jag mår så dåligt just nu så kommer det vara lättare att hantera situationen. För det, det finns ju en massa saker; vi vill inte vara rädda, vi vill inte vara nervösa, vi vill inte känna en klump i magen/.../ men att kunna, om man har lärt sig att stå ut med de känslorna, en gång, då kan man göra det en gång till och då är det inte så himla farligt. /Intervju 4

Genom att acceptera de känslor vi har så tar de mindre kraft än tidigare. Det är också så att själva upplevelserna förändras av mindfulness. Vilket gör att det också finns mer plats för glädje.

... förmågan att vara i samma situation att vara i samma situation som innan har ökat rent verkligt sett /.../att många människor kanske är på samma jobb, samma ställe... efter en lång tid med meditation, men upplevelsen av att vara på det stället är en annan. /Intervju 2

... det blir enklare, (skratt), livet blir enklare och roligare /Intervju 3

6.2.3.4 Kontakt med andra - Gemenskap

Kontakten med andra människor, att möta människor och hur våra möten med andra påverkas av hur vi själva är och mår. Gemenskap handlar också om att trivas med andra människor och om att finna människor att trivas med.

Alltså det är små saker, som jag kanske inte hade lagt märke till tidigare, utan var så mycket på väg någonstans, så små saker, blir väldigt glädjefullt och man kan hitta, och i och med att det som kan vara så kul och allt utöver det blir ännu mer, spännande och roligt ... och jag kan, jag har lättare att hantera mig själv och genom det blir det också lättare att umgås med andra människor oavsett var de är någonstans /Intervju 3

så jag tror vad man än gör så är det viktigt att omge sig med människor som någonstans också kan stötta dig även om det inte gynnar dem för tillfället, i en parrelation också. Vad är det att älska någon? Att tillåta den andre att, även om du, att stötta dem även om det inte gynnar mig. Det är vackert för fan. /Intervju 2

I gemenskapen lyfts också att det händer något särskilt när man utövar mindfulness eller meditationer i en grupp, att det blir en förtätad stämning av lugn och stillhet – som är trygg och behaglig att vara i. Här ges också uttryck för att det ges färre möjligheter till mänsklig kontakt i dagens samhälle gentemot tidigare och att det är svårare att finna andra närvarande vuxna att vara med, jämfört med förr i tiden. I gemenskap lyfts också att kvaliteten på kontakt och umgänge med andra har stärkts med mindfulness. Inom mindfulness-sammanhanget finns också utrymme att skapa kontakter och gemenskap som bygger på acceptans, tillit och närvaro – där det är tillräckligt att bara vara med varandra.

det pratas väldigt mycket om energier, i sådana här sammanhang som är ganska abstrakt och konstigt begrepp. Men det är som att alla människors stillhet blir större bara för att man är tillsammans, det blir ett lugn och att det är många människor som sitter och är lugna skapar ju en trygghet, det kan vara, sådana saker. (tystnad) Det kanske är precis samma sak som att det

står femton personer och skriker på en fotbollsmatch så skapas det en viss form av energi eller kraft och den här kraften är på något annat sätt, men motsatt /Intervju 4

6.2.3.5 I tid

Utrymmet som upplevs kan också vara i tid, i form av en paus, ett andetag, som ger tid till att känna efter i sig själv, tid att välja vad det är situationen kräver eller vad man själv vill. Denna tid kan beskrivas som tiden mellan en situation och reaktionen på densamma. Med mindfulness blir det också möjligt att skapa sig tid för att göra val, allt närmare även kritiska och svåra situationer. Som att medvetenheten är kvar och kontakten med en själv är kvar i allt större och längre utsträckning. Utrymmet i tid handlar också om att kunna se vad som finns bakom någonting annat såsom t ex bakom tråkighet och att ta sig detta utrymme i tiden, att vara med det som är.

ibland händer det omöjliga, det som inte kan hända, händer ändå, eller hur? vad gör man? vad gör man? när det omöjliga händer? hjälper det då med att vara? ja, ibland hjälper det faktiskt att vara närvarande med en person som det har hänt något gräsligt, fruktansvärt för. Och ibland behöver man göra någonting. Att kunna avgöra när jag ska vara human-being eller human-doing, och att kunna avgöra det, det är en konst. Det kan jag ju bara om jag utvecklar empatin kan jag kanske avgöra det, när det är dags att göra och när det är dags att vara med någon.

Intervjuaren: och hur utvecklar man empati då?

Intervju 1: genom att känna, att lära känna sig själv, tror jag och att absolut inte backa för sorger och bedrävelser. Och försöka vara närvarande även i tunga, svårupplevda saker /Intervju 1

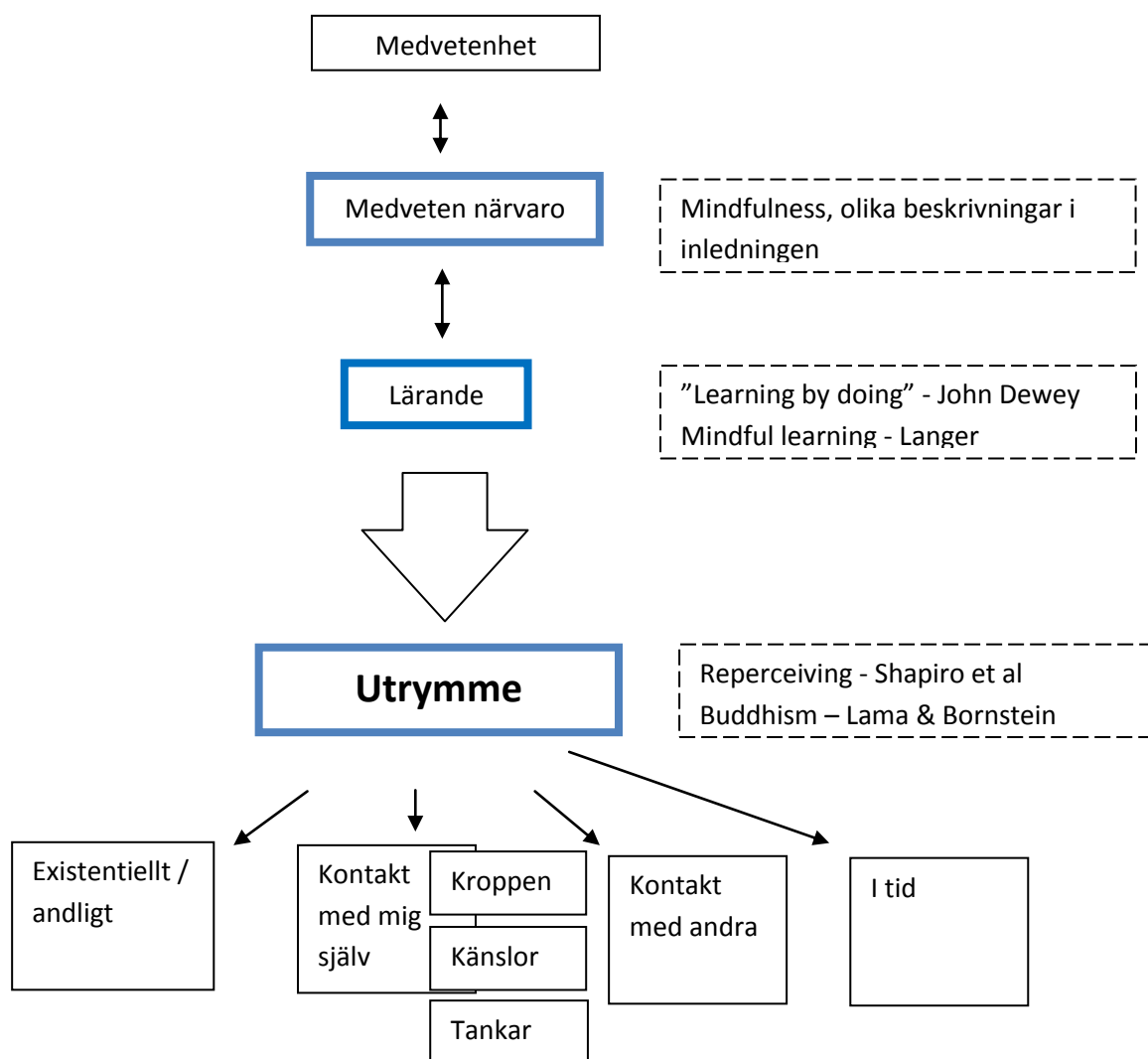
I zen-världen pratar man om the monkey brain, att vi kan ju inte ha någon klarhet när det är någon som pratar hela tiden, det finns ju ingen möjlighet att ha någon klarhet när det är någon som babblar på hela hela tiden och låt säga om vi tar våra egna tankar som att vi pratar med oss själva och det pågår ständigt, jämt och hela tiden och vi inte har någon distans till de tankarna, det är svårt att få pausen att välja då, vill jag tro på den här tanken eller är den här tanken sann eller vad vill jag välja i varje ögonblick? /Intervju 2

6.2.4 Sammantagen bild av analysen

I figur 5, *mindfulness – lärprocesser i medveten närvaro som skapar utrymme*, nedan är det dubbelriktade pilar, som markerar att de processer som pågår i medveten närvaro är dubbelriktade och alltså både påverkas av och påverkar - de olika delarna. Medveten närvaro är fokus för det som mindfulness handlar om och utan medvetenhet uppstår ingen medveten närvaro. Medveten närvaro förhåller sig till det moderna, västerländska samhället och är både ett uttryck för och ett behov i samhället. Intentionen påverkar kvaliteten på den medvetna närvaron och den medvetna närvaron påverkar i sin tur intentionen. Intentionen påverkar också lärandet i medveten närvaro, liksom lärandet också påverkar intentionen. Meditationen är en väsentlig process i medveten närvaro och påverkar graden av medveten närvaro, lärandet och förhållningssätt. Förhållningssätten avgör om det blir medveten närvaro såsom mindfulness avser eftersom det bl a involverar etiska perspektiv. Att skada, jaga eller på annat sätt använda medveten närvaro för något icke-etiskt anses inte förenligt med den medvetna närvaro som ryms inom mindfulness. Lärprocessen i medveten närvaro skapar en form av utrymme. Det här utrymmet som skapas ger studiedeltagarna plats för kontakt med en existentiell/andlig aspekt av

livet, kontakt med sig själva, kontakt med andra och ger ett utrymme i tid. Illustrationen i figur 5 visar hur jag analyserar förhållandet mellan de olika rubrikerna som framträtt i datamaterialet. Som en del av kontakten med sig själv ingår kontakt med den egna kroppen, känslor och tankar, se figur nedan.

I den teoretiska koppling som jag gjort som en följd av analysen kommer jag att fokusera på de rutor som jag ser som bärande i den här processen och alltså är blå- och fetmarkerade, det vill säga: Medveten närvaro, lärande (lära genom att göra, veta genom att uppleva, intellektuellt-insikt) samt utrymme. I de streckade rutorna markeras vilka teorier som kopplas till begreppen.



Mindfulness – lärprocesser i medveten närvaro som skapar utrymme, figur 5

För att förstå innebörden av detta utrymme sökte jag efter definitionen av begreppet utrymme på <http://sv.wiktionary.org>. Där står:

Utrymme "område som tas upp eller som är ämnad att tas upp ... område som är tillräckligt stort för att rymma en person eller ett föremål ... persons personliga frihet att tänka eller vara sig själv".

7 Diskussion

I denna diskussion återgår jag till mitt syfte och relaterar det datamaterial jag har fått till teorin och mitt syfte och mina frågeställningar. På så sätt summerar jag vad det är jag har kommit fram till i studien. Jag vill betona att de diskussioner jag för inte gör anspråk på att vara slutgiltiga eller på något sätt utgöra "svaret" på frågorna om mindfulness. Jag ser dessa diskussioner snarare som några förslag till pusselbitar i ett stort pussel, där de olika bitarna kan komplettera varandra och så småningom skapa en helhetsbild av mindfulness som begrepp, och dess mening och innebörd. Forskningen om mindfulness är ännu i sin linda, vilket betyder att jag just nu symboliskt ser att det ligger pusselbitar på varsin kant av pusselbrädet, den ena sidan är rik av nyanser och pusselbitar och beskriver den buddhistiska synen på och upplevelsen av mindfulness. På andra sidan av brädet ligger nya, färgrika pusselbitar under ämnen som psykologi och neurovetenskap, med några enstaka pusselbitar som koppling till buddhismen. Pedagogiken som ämne är på pusselbrädet ganska tomt och här försöker jag lägga ut några pusselbitar, för att fylla tomrummet. Risken med att lägga ut dessa pusselbitar är att det kan te sig som ett nytt sätt att polarisera kunskapen om mindfulness och skapa ytterligare ett perspektiv på detta komplexa begrepp. Jag har i största möjliga mån försökt visa att det finns många bitar som redan är utlagda i pusslet och att det saknas pusselbitar genom att hänvisa till behovet av vidare forskning. I mina ögon handlar den vidare forskningen om att skapa en dynamisk och respektfull syn på mindfulness med hela dess komplexitet och historia i bakgrunden.

I mina ögon rör mindfulness i grunden universella värden och kosmopolitiska värderingar som har det gemensamma drag om att bidra till en mer harmonisk och fredlig värld. Mindfulness rymmer förhållningssätt som nyfikenhet, icke-dömande, icke-strävan och tillit. I detta perspektiv vill jag betona vikten av att dömanden om de olika tolkningarna och tillämpningarna av mindfulness riskerar att i sig vara allt annat än uttryck för någon form av mindfulness. Ett mindfulnessbaserat förhållningssätt till spridningen, tillämpningen, tolkningarna och definitionerna av mindfulness kan istället präglas av just de förhållningssätt som mindfulness vilar på – inom såväl buddhismen som psykologin, eller för den delen väst och öst. För kanske är den polarisering som jag kan se i definitioner och tillämpning av begreppet mindfulness framförallt ett uttryck för olika världsbilder, olika sammanhang och livssituationer och olika sorters politik. Som jag ser det inrymmer de olika tolkningarna och definitionerna av mindfulness värdefulla förhållningssätt och redskap att skapa en harmonisk och fredlig värld. Där freden börjar i var och en och sprids inom familjer, mellan familjer, mellan människor och med tiden mellan världar.

Mindfulnessforskningen bjuder oss möjligheter att skapa just öppenhet, dynamik och komplexitet genom att tillåta olikhet och skapa utrymmen att mötas, utan dömande och visa respekt för de olika sammanhang och världar som vi lever i. Jag efterlyser därmed Langers begrepp mindful learning inom ramen för den forskning som bedrivs om mindfulness. Mindful learning har mycket gemensamt med en interkulturell pedagogik, i fråga om medvetenhet om olikheter, öppenhet, samt ett kreativt och kritiskt tänkande. Studierna i mindfulness är i mina ögon en interkulturell möjlighet.

7.1 Mindfulness återskapar förutsättningar för växande

Syftet med denna studie är att undersöka mindfulnessutövares upplevelse av mindfulnesspraktik, dess effekter och de lärprocesser som ryms däri, i Sverige.

I datamaterialet har det framkommit att det sker många positiva saker med människor som tillämpar mindfulness, som gör att de kan hantera sig själva, andra människor och livet på ett nytt sätt – vilket i sin tur genererar en rikare upplevelse av livet. När jag försöker se bakom de saker som studie-deltagarna beskriver sker med dem när de tillämpar mindfulness känner jag igen Deweys (2009) resonemang och funderar om de olika saker människor upplever som resultat av mindfulness, kanske delvis härrör till Deweys resonemang. Jag förklarar hur jag tänker:

Deweys syn på formbarhet och omognad som förutsättningar för växande och utveckling stämmer väl överens med det som studiedeltagarna beskriver att de upplever genom mindfulness. De upplever livet rikare – kanske kan man säga att de har uppnått den typen av omognad som barn har på nytt i vuxenlivet, tack vare sin tillämpning av mindfulness. Denna omognad innebär att de får kontakt med sin egen kraft och styrka för utveckling och detta kan kopplas till samtliga deltagares upplevelse av att vara mer levande. Jag tycker att själva begreppet omognad är svåränvänt eftersom det precis som Dewey beskriver innehåller en negativ klang, jag tänker att begrepp som t ex potential bättre kanske beskriver innebörden som Dewey avser – nämligen att det finns möjlighet att växa och lära. Begreppet omognad kan också kopplas till förhållningssätten nybörjarsinne och nyfikenhet inom mindfulness, som handlar om att vara just öppen och nyfiken inför varje ny situation och person (inklusive sig själv). Dewey menar att själva växandet är liv, och föreliggande studieresultat talar för att mindfulness kanske skapar just utrymme för växande och utrymme för utveckling – genom att väcka de vuxnas slumrande omognad (potential)? De mindfulnesspraktiserande vuxna behöver inte längre vara fast i normen om vuxenskapets fulländning och i sina rutiner och fasta vanor, utan kan med nyfikenhet och lust växa och lära – och därmed uppleva sin egen formbarhet på nytt. Med detta synsätt blir kanske mindfulness något som befriar vuxna från det fullbordade målet av mognad och innebär att de istället kan fortsätta att utvecklas. Studiedeltagarnas beskrivning av mindfulness som en process, en resa – utan mål beskriver tydligt samma syn på växande som Dewey lyfter – nämligen att växandet i sig själv är målet.

Dewey (2009) och Langer (1997) beskriver båda en kritik mot den pedagogik de ser tillämpas. Trots att de var aktiva i olika tider, ser de samma brister. Dewey (2009) skriver hur barn tränas i splittring och att de pådyklas undervisningsinnehåll som de inte intresseras av. Langer (1997) skriver att färdiga sanningar presenteras och att engagemang och motivation ofta saknas i skolan och ett automatiserat lärande och begränsande uppmärksamhet tränas. Båda ser kopplingar till hur dessa brister medför förutfattade meningar och mekanismer som i sig är det verkliga, närvarande och engagerade lärandets motståndare.

Upplevelsen av mindfulness kan alltså i studien summeras med att vuxnas potential för växande och utveckling förverkligas, tack vare en upplevelse av utrymme (för sig själv, för andra, för existentiella/andliga frågor och ett utrymme i tid). Upplevelsen av mindfulness påverkar livet i stort och studiedeltagarna beskriver att livet blir rikare och att de känner sig mer levande.

7.2 Mindfulness – lärprocesser enligt ”learning by doing”

En andra del av mitt syfte var att skapa förståelse för upplevelsen av lärprocesserna i mindfulness. Jag återknyter på nytt till Dewey (2009) och förklarar lärprocesserna i mindfulness med hans teori som grund.

Själva processen av att lära sig mindfulness stämmer överens med Deweys syn på lärande, genom att vi lär av våra erfarenheter. Dewey menar att medvetenhet och tänkandet är en del av våra erfarenheter och i datamaterialet lyfts just reflektion och insikt som centrala delar i lärprocesser inom mindfulness.

Lärprocesser i mindfulness sker enligt studiedeltagarna genom att göra erfarenheter av de verktyg som mindfulness erbjuder, vilka är meditation, kroppskänning och mjukyoga. Att använda dessa verktyg och göra erfarenheter av dem, reflektera och skapa insikter är själva kärnan i lärprocessen av mindfulness. Mindfulness kan med andra ord beskrivas som en lärprocess som kännetecknas av att lära genom erfarenheter och med Deweys ord ”learning by doing”. Mindfulness praktiseras utöver i specifika övningar i vardagliga situationer, vilket innebär att erfarenheter och reflektioner ständigt bjuds och att mindfulness blir en del av livet som helhet. Samtidigt kan här en kritik riktas mot mindfulnesspraktiken och att den är så krävande. Alla har inte tid eller ork att praktisera även om de vill och behöver. Jag ser att Deweys resonemang stämmer väl överens med Langers (1997) syn på mindful learning där den lärande är aktiv, engagerad och motiverad och ges utrymme för reflektion. Att bara göra övningar i mindfulness, utan utrymme för reflektion skapar inte det djupare lärande som studiedeltagarna beskriver i studien. Studiedeltagarna vittnar om att det lärande som sker i lärprocesser i mindfulness bottnar i dem själva och att det som lärs blir studie-deltagarnas ”egna kunskap”, vilket stämmer överens med Langers (1997) syn på mindful learning, som innebär att den lärande upplever kunskapen som ”sin”. Centralt i lärprocesserna i mindfulness är att de utgår från etiska värden och förhållningssätt såsom t ex icke-dömmande, tillit och nyfikenhet. Dessa förhållningssätt utgör underlag för reflektion och insikter inom mindfulness. Att använda Dewey i resonemang kring lärprocesser i mindfulness är såvitt jag funnit, unikt för denna studie.

Summerat är mindfulness lärprocesser i medveten närvaro med etiska förhållningssätt, som kännetecknas av lärande genom erfarenheter och upplevelser, av övningar i mindfulness och i vardagen, i kombination med reflektion och insikter.

7.3 Mindfulness - lärprocesser som skapar utrymme

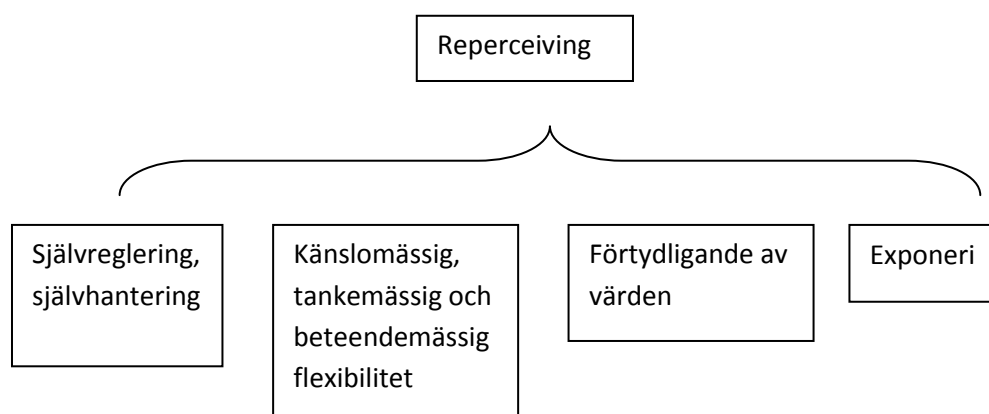
Resonemangen ovan beskriver mindfulness som lärprocesser kännetecknande av ”learning by doing” och förutsättningen för detta är en formbarhet och öppenhet för växande (omognad/ potential). Jag betraktar nu mitt syfte på nytt; vad är upplevelsen av mindfulnesspraktiken, dess effekter och de lärprocesser som ingår?

Jag försöker fördjupa resonemangen utifrån mitt dataresultat. Då blir svaret utifrån min dataanalys att lärprocesser i mindfulness får som effekt att de skapar utrymme. Utrymme för kontakt med sig själv, för kontakt med andra, för kontakt med existentiella frågor och för ett utrymme i tid (som en paus). Utrymmet kan också beskrivas som att det ger utrymme för att växa och utvecklas som männ-

iska. Om jag tillämpar Deweys (2009) resonemang om att "liv är växande", så innebär det att det utrymme som skapas är ett utrymme för liv.

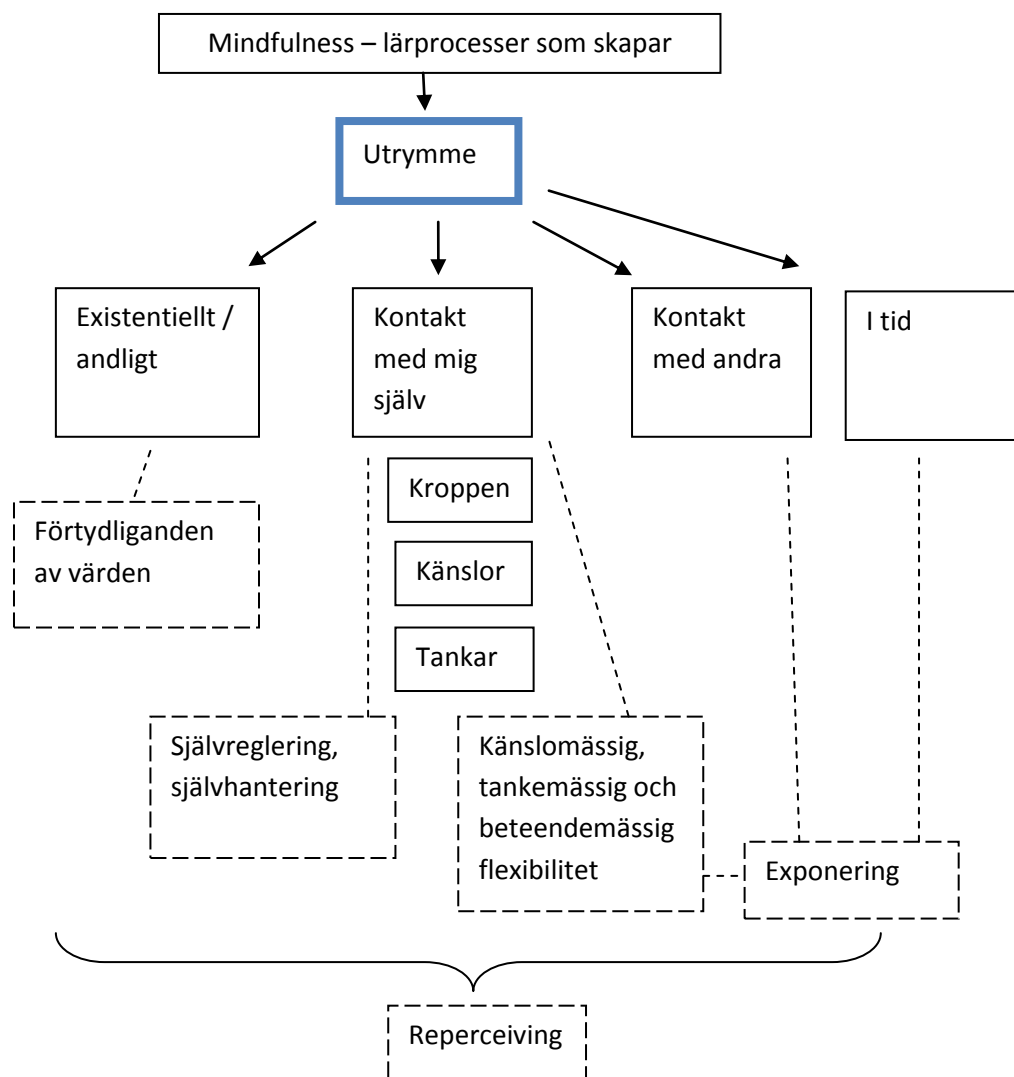
Jag finner att föreliggande studie visar att tillämpning av mindfulness åstadkommer en kontakt med människors möjlighet att växa och utvecklas. Det centrala som jag finner är att det just skapas ett utrymme. Vad detta utrymme är och innebär är fortsatt intressant och avgörande för att förstå mekanismerna bakom mindfulness i pedagogisk bemärkelse. Om jag tolkar detta utrymme utifrån buddhismen så är det kanske det buddhistiska tomrummet som utrymmet kan motsvara. Utrymmet är kanske upplevelsen av det tomrum, som sedan gör det möjligt att uppleva kontakt med sig själv, med andra, med existentiella frågor och ett utrymme i tiden. Utrymmet kan kanske också betraktas som upplevelsen av det rena och ljusa medvetandet som Dalai Lama beskriver?

Psykologiskt beskrivs mindfulness bidra till ett perspektivskifte som beskrivs som *reperceiving*. För att kunna åskådliggöra och förhålla *reperceiving* med mitt dataresultat så har jag gjort ett försök att betrakta det som en modell, se figur 6, *reperceiving*. Detta för att kunna jämföra *reperceiving* med den modell för utrymme som framkom i dataanalysen. Modellen av *reperceiving* tolkar jag enligt nedan i figur 5, *reperceiving*:



reperceiving, figur 6

Jag funderar vidare, hur förhåller sig det utrymme som jag funnit som ett resultat till det perspektivskifte som benämns som *reperceiving*? Jag jämförde de två figurerna; figur 7, *reperceiving* och delarna i figur 5, *Mindfulness – lärprocesser i medveten närvaro som skapar utrymme*, som handlade om utrymme och förde in dem i samma bild för att se om de talade om samma saker. Rutorna som härrör från modellen ovan av *reperceiving* har jag i den sammanlänkade bilden gjort streckad.



reperceiving vs utrymme, figur 7

Utifrån figur 7 ter det sig som det utrymme som skapas och det perspektivskifte som uppnås i stort sett berör och handlar om samma saker. Vidare när jag analyserar dessa två begrepp och dess relation till varandra finner jag att *reperceiving* är beskrivningen av det perspektivskifte som enligt Shapiro et al (2006) är en följd av mindfulnesspraktiserande med intention, uppmärksamhet och attityd som grundpelare. Reperceiving presenteras som ett perspektivskifte i och till livet, situationer, tankar, känslor men också till jaget själv. Reperceiving motsvaras till stor del av det som deltagarna i föreliggande studie beskriver vara resultatet av det utrymme (för kontakt med sig själv, kontakt med andra, kontakt med existentiella frågor och utrymme i tid) som skapas i mindfulness. Jag tolkar alltså innebörderna som liknande, även om de olika delarna beskrivs med olika begrepp. Den största skillnaden finner jag mellan begreppen utrymme och perspektiv. Hur förhåller sig begreppen till varandra? Och vad är skillnaden dem emellan?

Jag återgår till själva begreppen perspektiv respektive utrymme från definitionerna på <http://sv.wiktionary.org>

Perspektiv "Synvinkel – vinkel ur vilket något ses; sätt på hur något betraktas"

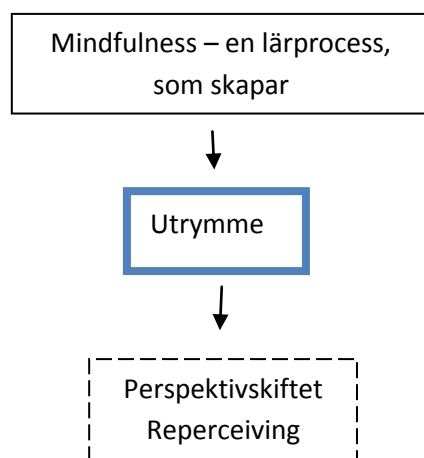
Utrymme "Område som tas upp eller som är ämnad att tas upp ... område som är tillräckligt stort för att rymma en person eller ett föremål ... persons personliga frihet att tänka eller vara sig själv"

Vad är då skillnaden mellan ett perspektiv och ett utrymme? Ja, perspektivet är ett sätt att se på något medan utrymmet är *det som ger plats för något*, rent fysiskt eller själsligt och alltså kan vara ett fysiskt område eller sinnligt upplevt område. I min jämförande modell ovan ter det sig som detta "något" i stort sett är detsamma i utrymmet som i reperceiving.

Vad är då relationen mellan perspektivskiftet reperceiving och det utrymme som jag har funnit att mindfulness åstadkommer. Jag återgår till syftet med min studie och att jag sökte undersöka upplevelsen av mindfulness och vad som sker i processen med mindfulness. Vid denna tillbakablick på syftet blir det tydligt att det är upplevelsen som jag har studerat och att utrymmet är ett uttryck för upplevelsen. Det leder mig till konstaterandet att *utrymmet är förutsättningen för det som sker i mindfulness och reperceiving är betraktelsen av vad som sker i mindfulness.*

Med min tolkning av dataresultatet i förhållande till teorin bakom begreppet reperceiving, så kan perspektivskiftet reperceiving uppstå, som en följd av att ett utrymme har skapats hos studiedeltagarna. *Utrymmet är med andra ord förutsättningen för perspektivskiftet reperceiving.* Om jag återkopplar till beskrivningen av begreppet utrymme "persons personliga frihet att tänka eller vara sig själv" så kanske det är just denna upplevelse som utövande av mindfulness åstadkommer. Friheten att vara sig själv. Upplevelsen av detta utrymme, innebär i studien utrymme för kontakt med sig själv och andra, utrymme för existentiella/andliga frågor men också ett utrymme i tid. Det utrymmet fylls av motsvaras i stort sett av det perspektivskifte som reperceiving innebär. Perspektivskiftet kanske också handlar om det som buddhismen avser i termerna av kontakten med det rena medvetandet, som enligt Dalai Lama (Bornstein, 1998) också kännetecknas av t ex distans till tankar och känslor. Så vi använder olika begrepp, i olika världar, kanske kring olika fenomen, såsom Plank (2011) beskriver det. Eller så är det olika sätt att se på saker som i grunden har samma kärna – som i olika sammanhang tolkas på olika sätt.

Förenklat är alltså utrymmet det som skapar förutsättningen för perspektivskiftet reperceiving, vilket i figur 8 *Mindfulness skapar utrymme som möjliggör reperceiving* illustreras enligt nedan:



Mindfulness skapar utrymme som möjliggör reperceiving, figur 8

Om jag kopplar åter till tanken om att mindfulness väcker liv i människans formbarhet och omognad (med Deweys begrepp) och förutsättningar för växande, så kan kanske det utrymme som skapas i processer för mindfulness beskrivas som det växthus där människan kan växa. Dalai Lamas (2005) beskrivning av att vi alla föds med det rena medvetandet kan också kopplas till detta, eftersom det är något vi har. Kanske är det kontakten med detta rena medvetande och våra förutsättningar att växa som kommer till uttryck i en mindfulnesspraktik? Om vi tänker att utrymmet i sig kan förverkliga det mänskliga växandet, eftersom utrymmet bara uppstår när förutsättningarna (formbarhet och omognad) för växande finns. Och när förutsättningarna omognad och formbarhet finns på plats så är utrymmet - att få vara sig själv - de bästa förhållandena för att verkligt växande ska kunna uppnås. Dessa resonemang stämmer överrens med Simpsons (2008) egen upplevelse av processen av att bli fenomenolog. Simpson beskriver en transformation/förändring av medvetandet i processen av att bli fenomenolog som enligt henne inrymmer mindfulness. Förändringen ser hon, ur ett zenbuddhistiskt perspektiv, som att tillåta sig själv att vara den man är.

7.4 Mindfulness som en del av ämnet pedagogik

För att slutligen återgå till min tredje frågeställning, som handlar om huruvida mindfulness kan vara en del av ämnet pedagogik i allmänhet och interkulturell pedagogik i synnerhet så blir mitt svar med hänvisning till diskussionen ovan att det är möjligt och kan vara positivt som en del i studenternas egen utveckling och växande (samt för deras kunskap och förståelse av växandets förutsättningar och möjligheter med hjälp av mindfulness). Det är dock viktigt att hissa en medvetandets flagg för hur och på vilket sätt mindfulness kan införlivas i en undervisning i pedagogik. Det är viktigt att skapa utrymme för kritisk reflektion i studier om mindfulness och undvika att följa i den blinde entusiastens fotspår, framförallt medan begreppet är ännu oklart, i brist på enhetlig definition och mening.

Vid mitt kritiska ifrågasättande av mina dataresultat och min analys funderade jag över om motsatsen till utrymme kan uppstå eller upplevas inom mindfulnesspraktiken och att se det som att studiedeltagarna skulle krympa i sig själva, i kontakt med andra, i sina existentiella aspekter i livet och i tid. Dataresultatet tyder inte på att något hos studiedeltagarna krymper som en följd av deras mindfulnesspraktik. Dessa tankegångar väckte reflektionen av att något kanske kan krympa vid tillämpningen av mindfulness, till exempel kan jag tänka mig som rimligt att människor kan uppleva sig instängda och uppleva en känsla av att krympa i sig själva, om de påtvingas en onyanserad och okritisk mindfulnesspraktik som de inte är intresserad av eller önskar. Frågan är dock om en sådan praktik ens kan benämnas mindfulness, med tanke på begreppets ursprungliga innebörd. Dock är det just sådant som kan uppstå i frånvaron av definitioner av mindfulness och dess mening, det vill säga att enskilda personer och organisationer kan tolka begreppet på ett eget sätt och därmed pådyvla något som mindfulness, även om dess kärna inte liknar det som i denna studie lyfts som mindfulness. Att praktisera mindfulness enligt "learning by doing" utan att ta med den centrala reflektionen kan också innebära att upplevelsen av mindfulness krymper. Förutsättningen för ett verkligt lärande inom mindfulness, präglad av mindful learning, är att reflektion och insikt ges utrymme i lärprocessen. Ytterligare något som kan krympa inom ramen för mindfulness är det som Plank (2011) lyfter i sin sammanställning av kritik mot mindfulness och det rör samhällets ansvarstagande för stress och psykisk ohälsa hos människor. Om ansvarsfrågan vid stress i arbetslivet blir individualiserad och lösningen läggs på individnivå, riskerar det att medföra att ansvar på strukturell samhällsnivå inte tas för t ex arbetsrelaterad stressproblematik. Samhällets ansvar för de system och strukturer som orsakar

psykisk ohälsa, stress och lidande kan krympa som en följd av fokusering på individnivå. Men om företag och andra samhällsaktörer (t ex kommunal förvaltning, vård och skola) tar hjälp av mindfulness för att skapa bättre förutsättningar för människors hälsa och utveckling, kan det istället bli ett sätt att ta ansvar för psykisk ohälsa och stressproblematik. Jag följde resonemanget vidare i fråga om den polarisering som jag betraktat angående begreppet mindfulness. Kanske kan begreppet *krympa* användas i de resonemangen istället. Det utrymme som i mina ögon, riskerar att krympa i förhållande till mindfulness, är t ex det buddhistiska perspektivet i en ensidig och snäv psykologisk, klinisk forskning på mindfulness. Även en brist på medvetenhet, öppenhet och kritiskt tänkande i forskning kring mindfulness kan jag se kan få effekter av ett krympande perspektiv och kunskapande om mindfulness.

Undervisning i mindfulness behöver ur mina ögon sett, präglas av tvärvetenskapliga studier med bredd och öppenhet för komplexiteten som ryms inom begreppet mindfulness, för att möjligheterna som finns med mindfulnesspraktik verkligen ska kunna belysas och användas på bästa sätt i pedagogiska sammanhang. Inom ramen för en politisk medvetenhet kring begreppet ligger också en insikt om mindfulnessens buddhistiska rötter och innebörder av att det nu populariseras i väst. Respekt och öppenhet kring mindfulness är i mina ögon, nödvändig för att undvika att fastna i fällor av vem som har tolkningsföreträde av begreppet, vilket i sin tur kan innebära en polarisering mellan olika delar av världen och olika inriktningar såsom t ex buddhistiska och psykologiska. Denna polarisering i sig kan jag bara anse motverka det syfte som mindfulnesspraktiken har, av att skapa öppenhet och kärleksfull vänlighet i sinnet. Det blir i mitt perspektiv av största vikt att betrakta syftet med mindfulnessutövandet och kunskapsspridning av detsamma, i ett större sammanhang och att med syftet i bakhuvudet ständigt se om forskning/undervisning i sig bidrar till detta syfte eller istället riskerar att motverka det – genom polarisering och dömanden. Mitt betraktande av definitionerna av mindfulness som delvis polariserande är i sig ett uttryck för ett dualistiskt tänkande, som jag är uppfostrad i, genom skola och samhälle i Sverige. Kanske existerar i själva verket inte en polarisering, utan enbart en tolkning av situationen som sådan, utifrån den världsbild som jag lever i?

Genom att ge utrymme för studier av mindfulness i ämnet pedagogik, så kan enligt föreliggande studie, förutsättningar för människors växande utvecklas. Själva utvecklingen möjliggörs genom det utrymme som praktiserande av mindfulness åstadkommer. Så, med mindfulness i ämnet pedagogik skapas i mina ögon utrymme för växande och de studerande ges förutsättningar att skapa utrymme för att vara sig själva och växa som sig själva. Langers (1997) syn på mindful learning stärker mig i svaret att mindfulness passar väl inom ämnet pedagogik och även som en egen pedagogisk hållning (med mycket gemensamt med interkulturell pedagogik), eftersom mindful learning skapar en öppenhet för olik tänkande, ökat engagemang och motivation hos studenter liksom ett kritiskt och kreativt tänkande – som gynnar lärande i alla situationer. Även ämnet pedagogik kan i mina ögon genom införandet av mindfulness utvecklas som ämne.

Införlivandet av mindfulness i pedagogiska högskolekurser kan ske genom en 7,5 poängs kurs i mindfulness, där begreppets komplexitet, innebörd och mening lyfts genom studier av litteratur och vetenskapliga studier parallellt med studenternas egna praktiserande av mindfulness under kursen. Det är också möjligt att genomföra föreläsningar om mindfulness inom ramen för andra kurser t ex kring lärande och lärprocesser. I båda fallen rekommenderar jag utifrån föreliggande studieresultat att egen praktik av mindfulness möjliggörs för studenterna genom att involvera självstudiematerial i

studielitteraturen, eftersom upplevelsen av mindfulness är nödvändig för att lära och förstå dess verkliga innebörd och mening.

7.5 Kort summering och svar på frågeställningar

Denna studie bygger på grundad teori och jag presenterar i metodkapitlet att studiens resultat presenteras som en formal theory som beskriver samband mellan begrepp och innebörder. De samband jag lyfter i den teori som jag har funnit handlar om relationer mellan begrepp som "learning by doing" och mindfulness, förutsättningar för lärande (omognad och formbarhet) och mindfulness, utrymme som skapas via mindfulness och perspektivskiftet reperceiving. Dessa samband är de nya teorier som jag beskriver kring mindfulness, i denna studie. Utöver dessa samband är det nytt att koppla Deweys teorier om lärande och förutsättningar för lärande till mindfulness.

Genom att besvara mina frågeställningar explicit anger jag de teorier som denna studie har skapat och som är nya inom forskningen om mindfulness.

Vad är mindfulness, ur ett pedagogiskt perspektiv? *Lärprocesser i medveten närvaro med etiska förhållningssätt, som kännetecknas av lärande genom erfarenheter och upplevelser, i kombination med reflektion och insikter.*

Vilka konsekvenser, resultat och effekter upplever mindfulnessutövare med sin mindfulnesspraktik? *Upplevelsen av mindfulness kan i studien summeras med att vuxnas potential för växande och utveckling förverkligas tack vare att ett utrymme skapas; för sig själv, för andra, för existentiella/andliga aspekter och ett utrymme i tid. Det utrymme som skapas är förutsättningen för perspektivskiftet reperceiving.*

Kan mindfulness vara en del av ämnet pedagogik i allmänhet och interkulturell pedagogik i synnerhet? *Ja, det passar bra för att utveckla de studerandes egen potential för växande och utveckling. Förutsättningarna för att införliva mindfulness i högskoleutbildningar är i mina ögon ett öppet och nyanserat förhållningssätt kring mindfulness. I förhållningssättet till mindfulness behöver medvetenheten om dess olika innebörder och tillämpningar i buddhismen och i västvärlden tydliggöras och en polarisering bör i största möjliga mån undvikas genom att istället odla respekt och förståelse för begreppets komplexitet.*

Upplevelsen av mindfulness kan i studien summeras med att vuxnas potential för växande och utveckling förverkligas, vilket enligt studieresultatet medför en starkare upplevelse av livet. Summerat är mindfulness lärprocesser som kännetecknas av Deweys (2009) begrepp "learning by doing", som tack vare att ett utrymme för sig själv, för andra, för existentiella/andliga aspekter och ett utrymme i tid skapas, åstadkommer ett perspektivskifte (reperceiving).

7.6 Fortsatt forskning

Det råder en samstämmighet kring behovet av fortsatt forskning kring mindfulness, dess definition, innebörd, dess mekanismer och funktion. Jag poängterar på nytt betydelsen av att denna forskning ser till begreppets komplexitet, begreppets bakgrund och historia och moderna tillämpning och avstår att polarisera kring begreppet. Jag efterlyser forskning som kännetecknas av förhållningssätt

inom mindfulness och som utgår från ett pedagogiskt perspektiv och ser till lärprocesser i mindfulness men även till hur lärande generellt påverkas av införlivandet av mindfulness i utbildnings-sammanhang. Jag förespråkar aktionsforskning kring införandet av mindfulness på högskoleutbildningar (i ämnet pedagogik) och i grundskolan (för elever och pedagoger). Genom att tillämpa mindfulness i pedagogiska sammanhang och forskning ser jag en möjlighet i att även ämnet pedagogik kan utvecklas.

7.7 Avslutningsvis

Avslutningsvis vill jag koppla till en av de intervjuade som beskrev att det som sker genom att människor utövar mindfulness är en utveckling i hjärnan, som skapar ökad självmedvetenhet, empati och öppenhet för existentiella frågor – och kanske är detta just en del av människans utveckling. Att nu när överlevnaden i allt större utsträckning är säkrad i västvärlden kan nästa steg i människans utveckling tas. Mindfulness bidrar kanske till att visa oss den vägen, genom att ge oss verktyg som i sin tur förändrar hjärnans struktur och uppbyggnad, vilket påverkar oss som människor. För mig är det hoppningivande, att vi är där vi är för att det är så långt den mänskliga utvecklingen har tagit oss och nu är det dags för nästa steg – och där kan kanske mindfulness vara en hjälp, bl a för att det på nytt levandegör människors växtkraft och potential. Att se utveckling av självmedvetenhet och ökad empati som nästa steg i människans utveckling är hoppningivande – och visar kanske nya vägar till en mer fredlig värld.

8 Referenser

Axelsson, J (2009) mindfulness – Behandling, buddhism, meditation? En diskursanalys.

http://gupea.ub.gu.se/bitstream/2077/21670/1/gupea_2077_21670_1.pdf:
(nedladdad 120528)

Borgström, M (2011-11-18) Narrativ Analys Föreläsning inom ramen för Magisterprogram i Pedagogik
med interkulturell inriktning på Södertörns högskola

Bornstein, A. (1988) *Dalai Lama och den buddhistiska vägen*. Falun: Dala-offset

Brown, K., Ryan, R, Cresswell, D (2007) *Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its*

Salutary Effect

<http://www.kirkwarrenbrown.vcu.edu/wpcontent/pubs/Brown%20et%20al%20PI%202007.pdf> (nedladdad 2012-05-28)

Bryman, A. (2011) *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber

Corbin, J & Strauss A. (1990) *Basics of qualitative research* London: SAGE Publications

Dewey (2009) *Demokrati och utbildning*. Göteborg: Daidalos

Goldstein-Kyaga, K (2000) *Grounded theory och fältmetod*, Texter om forskningsmetod, Pedagogiska
Institutionen vid Stockholms Universitet

Goldstein-Kyaga, K (1993) *The Tibetans – School for Survival or Submission*. Stockholm: HLS Förlag

Goldstein-Kyaga, K. & Borgström M. (2009) *Den tredje identiteten: ungdomar och deras familjer i det
mångkulturella, globala rummet*. Södertörn: Södertörn Academic Studies 39

Kabat-Zinn, J. (1994) *Vart du än går är du där*. Smedjebacken: Scandbook AB

Kabat-Zinn (2003) Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future *i Clinical*

Psychology: science and practice, v10 n2, summer 2003

<http://www.scribd.com/doc/14994510/MBSRmindfulnessBased-Interventions-in-Context-Past-Present-FutureJon-KabatZinn> (nedladdad 2012-05-28)

Lama, D (2005) *Kärlek*. Alvesta: Ica Bokförlag

Langer, E (1997) *The power of mindful learning*. Cambridge: Da Capo Press

Nilsson (2009) *Mindfulness i hjärnan*. Stockholm: Natur & Kultur

- Plank, K. (2011) *Insikt och närvaro Akademiska kontemplerationer kring buddhism, meditation och mindfulness*. Århus: Scandinavian Book
- Simpson, S. (2008) *Experiencing Phenomenology as Mindful transformation: An Autobiographic Account* i Rehorick, D & Bentz M. (2008) *Transformative Phenomenology* Maryland: Lexington Books
- Riessman Kohler, C (2005) *Narrative Analysis*. i *Narrative, Memory & Everyday Life*. University of Huddersfield, Huddersfield.
- Riessman Kohler, C (1993) *Narrative Analysis*. Boston: Sage Publications
- Schenström, O. (2007) *Mindfulness i vardagen*. Stockholm: Viva
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A. & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62.
- Starrin, B & Svensson PG (1994) *Kvalitativ metod och vetenskapsteori*. Lund: Studentlitteratur
- Stensmo, C (1994) *Pedagogisk filosofi* Lund: Studentlitteratur
- Wallace, A. & Shapiro, S (2006) *Mental Balance and Well-Being. Building Bridges Between Buddhism and Western Psychology* Santa Barbara Institute for Consciousness Studies: Santa Clara University
- Terjestam, Y. (2010) *Mindfulness i skolan*. Lund: Studentlitteratur
- Wallace B. A. (2008). *A mindfull balance: What did the Buddha really mean by "mindfulness"?* *Tricycle*, spring 2008
- Åsberg, R (2001) *Det finns inga kvalitativa metoder – och inga kvantitativa heller för den delen*, i *Pedagogisk Forskning i Sverige* 2001 årg 6 nr 4

Bilaga 1

Lina Lanestrand, Österleden 23, 142 42 Skogås tel: 0705-31 34 07 mail: info@linalanestrand.se

Pilotstudie om Mindfulness december 2011 – januari 2012

Jag gör en pilotstudie om Mindfulness inför min magisteruppsats om lär- och förändringsprocesser inom Mindfulness våren 2012, för att testa en av mina metoder.

Syfte: Skapa förståelse för vad som kännetecknar lär- och förändringsprocesser med Mindfulness.

Introduktion och frågeställningar: Pilotstudien genomförs som en kvalitativ metod och metoden handlar om att du som deltar i studien skriver en berättelse med reflektioner som utgår från dig själv och din erfarenhet av Mindfulness, utifrån den introduktion och de frågeställningar jag ger dig nedan. Du skriver med ditt eget språk och lyfter det som känns relevant för dig utifrån den introduktion och de frågeställningar jag lyfter nedan. Du behöver inte ”pricka av” varje frågeställning nedan, utan se hellre frågeställningarna som inspiration för din egen reflektion inför det du skriver.

Om du använder ”resa” som metafor för din erfarenhet av Mindfulness, där Mindfulness i metaforen är ett ”resmål”. Hur beskriver du då din egen resa med Mindfulness? Beskriv gärna ditt liv innan du kände till Mindfulness. Vad fick dig att upptäcka ”resmålet Mindfulness”? Vad fick dig att ”ge dig ut på en resa med Mindfulness”? Hur upplevde du det att lära känna ”resmålet Mindfulness”? Vad såg du, vad kände du, vad hörde du och vad upplevde du under din bekantskap med ”resmålet Mindfulness”? Hade du tidigare erfarenhet av liknande resmål? Hur påverkade resan ditt liv? Hur ser ditt liv ut efter resan? Kan du se några förändringar hos dig själv, i dina förhållningssätt till livet, dig själv och andra människor? Vad kännetecknar ev förändringar i ditt liv? Vad är det som gör att Mindfulness fortfarande är en del av ditt liv? På vilket sätt håller du ”resan med Mindfulness” levande i ditt liv och din vardag?

Etik: Du som deltagare i studien kommer behandlas helt anonymt, vare sig namn, företag, ort eller annan information om dig kommer att anges i studien. Du väljer om du vill posta ditt svar till mig med brev eller om du vill maila det som pdf-dokument till mig. Om du mailar det som dokument kommer jag att radera det när studien är slutförd. Om du postar ditt svar kommer jag att strimla dokumentet efter att studien är slutförd. Dokument kommer att sparas/förvaras oåtkomligt för någon annan än mig att ta del av och jag ber dig att inte skriva ditt namn i själva dokumentet. Om du svarar mig via e-post kommer jag att radera epostmeddelandet efter att ha sparat ditt dokument. Har du frågor om detta är du välkommen att kontakta mig.

Pilotstudien: Studien kommer att presenteras på min Magisterkurs i pedagogik med interkulturell inriktning på Södertörns Högskola i slutet av januari. Studien kommer eventuellt att länkas till min hemsida framöver.

Jag ber dig att svara senast den 9 januari och posta eller maila ditt dokument till mig. Om du av någon anledning valt att ej medverka i studien ber jag dig att meddela detta omgående till mig.

Stort TACK för din medverkan!

Bilaga 2

Vill *du* bidra med din upplevelse och erfarenhet av Mindfulness?

Förfrågan om deltagande i vetenskaplig studie om Mindfulness

Söker deltagare till studie! Under vårterminen 2012 skriver jag en magisteruppsats om Mindfulness i ämnet pedagogik vid Södertörns högskola och söker nu deltagare till studien.

Jag söker människor som utövar Mindfulness i sitt liv och i sin vardag och har i samtal med utbildningsföretaget XXX fått möjlighet att kontakta er som är utbildade Mindfulnessinstruktörer.

Syfte med studien Syftet med studien är att undersöka vad som kännetecknar lär- och förändringsprocessen i Mindfulness. Jag har genomfört en pilotstudie, som fungerar som utgångspunkt för mina frågeställningar under intervjun.

Kvalitativ intervju Studien kommer att bygga på kvalitativa intervjuer med 4 personer som utövar Mindfulness i sitt liv. Jag kommer att göra en till två intervjuer med varje deltagare i studien, om ca 1-2 h vardera under mars och april månad. Intervjuerna genomförs i Stockholm och plats för intervjun bestäms i samråd med respektive studiedeltagare.

Etik Du som deltagare i studien kommer behandlas helt anonymt, vare sig namn, företag, ort eller annan information om dig kommer att anges i studien.

Magisteruppsats Uppsatsen kommer att presenteras på min Magisterkurs i pedagogik med interkulturell inriktning på Södertörns Högskola i juni 2012.

Vill du delta? Jag är mycket tacksam om du vill delta i studien och bidra med dina upplevelser och erfarenheter. Förhoppningsvis kan intervjun bidra med tillfälle för dig själv att reflektera över din egen process i Mindfulness. Kontakta mig via mail till linalanestrand@hotmail.com eller på tel 0705-31 34 07 senast 22 februari 2012, om du vill delta.

Hoppfulla Hälsningar

Lina Lanestrand