

# Mindfulness i Gymnasiet

Speciale i Humanistisk-samfundsvidenskabelig Idrætsteori

af

Martha Bendsen

Vejleder: Reinhard Stelter

Institut for Idræt

Januar 2011

## **INDHOLDSFORTEGNELSE**

|                                                                    |           |
|--------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>FORORD</b>                                                      | <b>4</b>  |
| <b>RESUMÉ</b>                                                      | <b>5</b>  |
| <b>ABSTRACT</b>                                                    | <b>7</b>  |
| <b>BILAG</b>                                                       | <b>9</b>  |
| <b>KAPITEL 1/INTRODUKTION</b>                                      | <b>10</b> |
| 1.1 Indledning                                                     | 10        |
| 1.2 Problemformulering                                             | 12        |
| 1.2.1 Underspørgsmål                                               | 12        |
| 1.3 Specialets opbygning                                           | 12        |
| 1.4 Begrebsafklaring                                               | 13        |
| 1.4.1 Sundhed og trivsel                                           | 13        |
| 1.4.3 Senmoderniteten                                              | 14        |
| 1.4.4 Krop og psyke                                                | 15        |
| <b>KAPITEL 2/VIDENSKABSTEORI</b>                                   | <b>16</b> |
| 2.1 Videnskabsteoretisk introduktion til et kvalitativt casestudie | 16        |
| 2.2 Holisme og embodiment                                          | 17        |
| <b>KAPITEL 3/UNG I SENMODERNITETEN</b>                             | <b>19</b> |
| 3.1 Valg af fokusgruppe                                            | 19        |
| 3.2 Hvad er <i>ungdom</i> i dag?                                   | 20        |
| 3.3 Dit liv, dit ansvar!                                           | 21        |
| 3.4 Det standardiserede kropsbillede                               | 23        |
| 3.5 Fjenden "stress"                                               | 24        |
| 3.6 Unge og Mindfulness                                            | 25        |

|                                                                                   |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 3.7 Opsamling.....                                                                | 26        |
| <b>KAPITEL 4/ MINDFULNESS .....</b>                                               | <b>27</b> |
| 4.1 Afgrænsning af fænomenet <i>mindfulness</i> .....                             | 27        |
| 4.2 Mindfulness i mødet mellem kognitive og kropsfænomnologiske traditioner ..... | 29        |
| 4.3 Hvordan dyrkes mindfulness? .....                                             | 31        |
| 4.4 Hvordan virker mindfulness? .....                                             | 33        |
| 4.5 Resultater fra vejledende studier .....                                       | 35        |
| 4.5.1 Fokus på fysiologiske studier .....                                         | 36        |
| 4.5.2. Fokus på trivsels- og sundhedsstudier .....                                | 36        |
| 4.5.3 Fokus på studier med børn og unge.....                                      | 38        |
| 4.6 Hvad gør mindfulness specielt? .....                                          | 38        |
| <b>KAPITEL 5/ METODE .....</b>                                                    | <b>39</b> |
| 5.1 Studiets design .....                                                         | 39        |
| 5.2 Interventionsmanual.....                                                      | 40        |
| 5.3 Empiri-indsamling og validitet.....                                           | 42        |
| 5.3.1 Logbøger og summaries .....                                                 | 43        |
| 5.3.2 Interviews .....                                                            | 44        |
| 5.4 Analysemetode .....                                                           | 45        |
| 5.4.1 Udviklingen af fortællingerne og den narrative præsenterationsform .....    | 45        |
| 5.5 Ethiske overvejelser .....                                                    | 47        |
| <b>Kapitel 6/ANALYSE OG RESULTATER .....</b>                                      | <b>48</b> |
| 6.1 Første del.....                                                               | 48        |
| 6.1.1 Hannahs fortælling .....                                                    | 49        |
| 6.1.2 Albertes fortælling .....                                                   | 53        |
| 6.2 Anden del .....                                                               | 57        |

|                                                                              |           |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 6.2.1 Ubehag med kroppen i centrum .....                                     | 57        |
| 6.2.2 Manglen på træning og tid .....                                        | 60        |
| 6.2.3 En lettilgængelig succesfølelse .....                                  | 62        |
| 6.2.4 Indgangsvinkler og misforståelser .....                                | 63        |
| 6.2.5 Opsummerende .....                                                     | 65        |
| 6.2.6 Overgangserfaringer og fokuseringsarbejde .....                        | 66        |
| 6.2.7 Accept, selvindsigt og sansning .....                                  | 68        |
| 6.2.8 Indgangsvinklernes betydning og de ”gode” historier .....              | 69        |
| 6.2.9 Opsummerende .....                                                     | 72        |
| 6.3 Evaluering af forløbet og mindfulness fremover .....                     | 72        |
| 6.4 Opsamling på resultater .....                                            | 74        |
| <b>KAPITEL 7/DISKUSSION .....</b>                                            | <b>76</b> |
| 7.1 Hvordan kan mindfulness hjælpe den unge? .....                           | 76        |
| 7.2 Hvorfor kan mindfulness-træning opleves bebyrdende? .....                | 78        |
| 7.3 Designændringer og målgruppediskussion .....                             | 79        |
| 7.4 Hvordan virker mindfulness – et spørgsmål om videnskabeligt fokus? ..... | 81        |
| <b>KAPITEL 8/KONKLUSION .....</b>                                            | <b>84</b> |
| <b>KAPITEL 9/PERSPEKTIVERING .....</b>                                       | <b>87</b> |
| <b>REFERENCELISTE .....</b>                                                  | <b>89</b> |

195.533 tegn svarende til 81,5 normalsider.

## FORORD

Mindfulness kan karakteriseres som en ikke-dømmende opmærksomhed på det aktuelle øjeblik, som involverer en bevidst fokusering på oplevelserne i nuet. Omdrejningspunktet i dette speciale er, hvilke erfaringer gymnasieelever gør sig med mindfulness-træning i relation til deres personlige sundheds- og trivselsopfattelse. Det siges, at man ikke kan videregive essensen i mindfulness, hvis man ikke selv har praktiseret det, og det er derfor relevant at nævne, at jeg har dyrket mindfulness gennem meditation og yoga de seneste fire år. Specialet har således ikke alene udvidet mine faglige horisonter, men også styrket min forståelse for min personlige praksis og potentialerne herved. Dertil har arbejdet med min empiri og den narrative repræsentationsform fordret en intens integrering i en andre personers erfaringer, som har været dybt inspirerende. Mindfulness-fænomenets principper og værdier rummer nogle uvurderlige metoder til at hvile ved nogle af livets kosmiske gåder, såsom "hvem er jeg", og "hvad er meningen med mit liv". Det er min opfattelse, at jagten på svarene hertil er roden til mange – særligt unge – menneskers lidelser og bekymringer.

Jeg skylder følgende personer en stor tak for, at have bidraget til afviklingen af dette speciale:

- ✚ Professor og Ph.d. Reinhard Stelter for konstruktive tilbagemeldinger, kritiske observationer og for på støttende vis at dele ud af sin professionelle viden og erfaring.
- ✚ Studielektor og Ph.d. Helle Winter og ekstern lektor Lis Engel for inspirerende og udvidende videnskabelige perspektiver gennem min studietid på idræt.
- ✚ Psykologilærer på Silkeborg Gymnasium Maja-Marie V. S. Pedersen for upåklagelig vejledning. Din feedback har været en uvurderlig støtte under hele processen.
- ✚ Eleverne på 3.a.-psykologihold på Silkeborg Gymnasium for villighed til at indgå som deltagere i studiet. Tak for jeres åbenhed og ærlighed – uden denne ville dette speciale ikke eksistere. Og en ekstra tak til de to interviewdeltagere, som på åbenhjertig vis lukkede mig ind i deres personlige erfaringsverdener.
- ✚ Mine veninder Malene og Ane for korrekturlæsning og stærk, faglig sparring.
- ✚ Min kæreste Thomas for kærlig støtte og ekstra bleskift og vores datter Carla Aurelia for din hengivenhed trods mit til tider store fravær.

*Martha Louise Bendsen*

## RESUMÉ

Værdierne og principperne i mindfulness-fænomenet består primært i accept, nærvær og opmærksomhed på nuet gennem anerkendelse af kroppens og psykens kausale forhold. Disse er interessante at forholde sig til i et samfund, hvor ubegrænsede muligheder og vedvarende krav til selvoptimering genererer en følelse af konstant at være på vej videre og konstant at skulle stræbe højere. Psykosomatiske lidelser, stress og mistrivsel lader til at være nogle af konsekvenserne ved disse livsvilkår for et stigende antal gymnasieelever. Med nærværende speciale er det hensigten at undersøge, om en kultivering af mindfulness kan bidrage til at mindske antallet af gymnasieelever, som mistrives, ved at fremme nærvær og accept og således styrke den enkeltes opfattelse af personlig sundhed og trivsel. Jeg skærper fokus på muligheder og begrænsninger ved relationen mellem mindfulness og gymnasieelever, samt nærstuderer de tilfælde, hvor mindfulness-træningen har en positiv indvirkning på den unges velbefindende.

I praksis består studiet af en mindfulness-intervention på tre uger tilknyttet et 3.g-psykologi-hold, og interventionen er således en del af et psykologi-undervisningsforløb for tyve elever på Silkeborg Gymnasium. Der er tale om mindfulness-træning seks gange ugentligt bestående af både teori og praksis samt udøvet både individuelt og på gruppebasis. Det indfanges, hvad deltagerne føler, fornemmer og tænker i forbindelse med mindfulness-træningen, og empirien kan således kategoriseres som narrative forskningsdata.

Mine resultater viser kontrastfyldte erfaringsnuancer, som tydeliggør, at mindfulness-træning kan have en positiv indvirkning på gymnasieelevers velbefindende, men også at den i nærværende interventions-form er problematisk at inddrage som undervisningsforløb. I de tilfælde, hvor deltageren begriber og anvender værdierne praktisk og teoretisk, ses en subjektiv udfoldelse, som styrker deres holdepunkt i sig selv og deres opmærksomhed på usunde tilbøjeligheder. Den genererer endvidere en mere nuanceret og mindre konfliktfyldt tilgang til deres omverden. I andre tilfælde tydeliggøres udfordringen ved fænomenets abstrakte dimensioner og krav til kropslig bevidsthed. Træningen opleves her som tidskrævende, frustrerende og nyttesløs. Dette fordrer en kritik af det selvudviklingsorienterede ansvar, som forudsættes med en sådan intervention. Mindfulness-træningen har i disse tilfælde ingen eller en direkte uhensigtsmæssig indvirkning på deltagernes opfattelse af personlig sundhed og trivsel.

De subjektive konfrontationer, mindfulness-træning kan medføre, fordrer således en anden praktisk placering af en sådan intervention, hvor deltagelsen er frivillig. Med de sundheds- og trivselsfremmende potentialer, mindfulness-træning rummer for *nogle* gymnasieelever, bør tilgangen imidlertid heller ikke afskrives i undervisningsregi. Værdierne og principperne rummer muligheder for, at eleverne kan konfronteres med fordomme og usunde tanker og fornemmelser såsom kritiske selvforståelser og latente mavesmerter. Mindfulness bør måske derfor indgå som tema i undervisningen, hvor teori-delen betones og praksis-delen blot introduceres, men

derudover kan praktiseres på frivillig basis. Det bliver således den enkelte elevs eget valg, hvorvidt de vil gøre brug af mindfulness-træning i et selvudviklingsperspektiv og som en værdi, der kan hjælpe dem i konkrete livsproblematikker, eller om de blot vælger at anse mindfulness som ét ud af mange faglige emner i deres undervisning. I en gymnasiestruktur, der definerer sig ved kompetencegivende og personlighedsudviklende kvaliteter, bør der tilstræbes sundheds- og trivselsfremmende metoder, som er omkostningsfrie, langsigtede og personligt såvel som socialt orienterede. Mindfulness-tilgangen er et oplagt bud.

## ABSTRACT

The mindfulness phenomenon, through acknowledgement of the causal relationship between mind and body, consists primarily of acceptance, presence and awareness to 'the now'. These values and principles are interesting in relation to a society where unlimited possibilities and continuing demands to self tuning generates a feeling of constantly moving forward towards new goals and aiming higher. In a growing number of high school students some of the consequences to these life circumstances appear to be psychosomatic disorders, stress and discontentment. The purpose of this thesis is to study whether the cultivation of mindfulness, by encouraging presence and acceptance and hereby strengthening the understanding and perception of personal health and well-being, can contribute to a reduction in the number of discontented high school students. The main objective of the study is to present the possibilities and limitations of the relationship between mindfulness and high school students as well as to further study the cases where the mindfulness-practice has had a positive impact on the well-being of the adolescent.

In practice, the study consists of a three week long mindfulness-intervention, conducted in a psychology-class of twenty students in their final year at Silkeborg High school. The intervention includes mindfulness-practice six times a week, consisting of theory and training and practiced both individually and as a group. The feelings, sensations and thoughts of the adolescent's experiences with mindfulness are collected, and the data can thus be categorized as narrative research data.

The results have shown contrasting degrees of experiences, demonstrating that the practice of mindfulness can have a positive impact on the well-being of the high school student, but does not seem recommendable in its current form of intervention. In cases where the participant exercises and comprehends the values both practically and theoretically, the data collected illustrates that the participant experiences an acknowledgement of them self and gains attention to their unhealthy habits. The practice appears to generate a more profound and less conflicting approach to the participant's immediate surroundings. In other cases the abstract dimensions and the demands of bodily awareness that the practice includes, appear too challenging. These participants experience the practice as being time-consuming, frustrating and pointless. This calls for a critique of the responsibility oriented toward self development, which an intervention such as this presupposes. The practice of mindfulness has, in these cases, an inappropriate or no impact on the participants' perceptions of personal health and well-being.

The subjective confrontations that the practice of mindfulness can lead to, requires another practical setting for this kind of intervention, a setting where participation is voluntary. With the well-being and health-enhancing potentials the practice of mindfulness contain among *some* high school students the approach should however not be rejected in an education register. The values and principles of the practice offer the adolescents opportunities and techniques, in order to face prejudice and unhealthy views and sensations, such as critical self-understanding and latent abdominal pain. It can be suggested that mindfulness should be included as a topic in high school



education, but where focus on the topic should primarily be on the theoretical components of the practice, allowing the adolescent to choose to exercise the practice on a voluntary basis. Hereby allowing the adolescent an option of whether to use the practice of mindfulness within a self-development perspective and as a value that can help them in specific life issues, or to simply choose to consider mindfulness as, one of many, academic topics. In a high school structure that defines itself with competence-building and personality-developing qualities, it is desirable to promote wellbeing and health-enhancing methods that are cost-free, long term and individually- as well as socially-oriented. The mindfulness approach is thus an obvious bid.

## BILAG

1. Samtykkeerklæring (på cd-rom)
2. Interventionsmanual (på cd-rom)
3. Summary-guide (i papirform)
4. Interview-guide (i papirform)
5. Eksempel på summary (på cd-rom)
6. Andet hjemmearbejde tilknyttet interventionen (på cd-rom)
7. Respons på fortællinger (i papirform)
8. Deltagernes summaries (på cd-rom)
9. Interview-transkriptioner (På cd-rom)
10. Mindfulness-instruktioner af Morten Sveistrup Hecksher:

### Cd 1:

Kropsscannings-meditation á 15min.

Guidet meditation á 10min.

Guidet meditation á 20min.

### Cd 2:

Guidet meditation af 40 min.

Yogaøvelser á 30 min.

## KAPITEL 1/INTRODUKTION

### 1.1 Indledning

Livet er lidt ligesom at have sex for første gang. I starten ved man ikke helt, hvordan man skal gøre. Man er anspændt, nervøs og bange for at gøre noget forkert. Snart kommer man i gang, og det viser sig egentlig at være meget let, men man tænker så meget over, om man gør det hele rigtigt, at man glemmer at nyde det. Pludselig går det hurtigt, rigtig hurtigt. Man prøver at holde igen, men man k-k-kan ikke. Pis. Det er slut. Man falder om på ryggen med et stort smil på læben og tænder den cigaret, som man ikke har lyst til, men som man har set, at de ryger på film. Man kigger op i loftet og tænker: Gjorde jeg det rigtigt? Hvorfor gik det så hurtigt, og hvad skete der? Jeg nåede slet ikke at opfatte noget (Plaetner, 2010, p. 1)

Således skriver tyveårige Sigurd H. Plaetner i Politiken d. 6. november 2010, og han tegner dermed et tankevækkende billede af, hvordan livet i dag lader til at udspille sig for en stor del af ungdommen. Men hvordan hænger denne levevis sammen med det generelle trivselsbillede i Danmark, hvor 400.000 mennesker i dag er i behandling med antidepressiv medicin (Brinkmann, 2010), og hvor stadigt flere unge lader til at mistrives (Illeris, Katznelson, Nielsen, Simonsen & Sørensen, 2009)? Og hvordan kan man ruste de unge til at håndtere de livsvilkår, som identitetsudvikling i senmoderniteten rummer, og hjælpe dem til at huske at nyde livet? (Mørch, 2010).

Som mange andre inden for sundhedsvidenskabelige retninger er jeg på dedikeret og ærlig vis optaget af, hvad man kan gøre for at hjælpe andre mennesker til en bedre tilværelse. Med hovedfag i idræt og sidefag i psykologi har jeg i en årrække beskæftiget mig med kroppen og psyken som to mere eller mindre isolerede dimensioner af, hvad man populært sagt kan kalde det hele menneske. Mit valg af uddannelse bunder imidlertid i en tværvenskabelig interesse for forholdene mellem de to dimensioner og en nysgerrighed i, hvordan dyrkelsen af *både* krop og psyke har indvirkning på menneskets velbefindende. I nærværende speciale har jeg derfor fundet det naturligt at koncentrere mig om et af de fænomener, hvor disse dimensioner forenes frem for at isoleres, nemlig *mindfulness*. Ifølge Kabat-Zinn (2003) er mindfulness et iboende menneskeligt fænomen, der kan trænes gennem meditativ praksis og rummer nogle særligt enestående

muligheder for at frigøre menneskelige lidelser via en kultivering af de potentielle kræfter, der findes i selve krop-psyke-forbindelsen. Denne optik rummer et holistisk menneskesyn – det vil sige et menneskesyn, hvor værdier og forudsætninger relateret til individets velbefindende ikke kan deles op i målbare psykiske og fysiske parametre, men må betragtes som kausale forhold, der betinger og påvirker hinanden på uvilkårlig vis.

Mindfulness har været dyrket i Østens buddhisme i flere tusinde år, men er nu også trådt i karakter i Vesten, blandt andet inden for den kognitive terapies behandlingstilgang til kroniske smertetilstande samt mod stressrelaterede lidelser, heriblandt depression (Baer, 2003). Mens den hidtidige forskning primært dokumenterer brugbarheden inden for behandlende strategier blandt voksne, ses der en gryende forskningsinteresse i mere forebyggelsesorienterede kontekster blandt børn og unge, som for eksempel i trivselsrelaterede forhold (Vibe, 2006; Huppert & Johnson 2010). Fænomenet vinder desuden frem i en tid, hvor der er en stor interesse for sundhed og sygdom i Vesten, og dets popularitet forklares ofte med den rummelighed, der her eksisterer over for umiddelbart uforklarlige symptomer, som er både fysisk og psykisk indlejret. Sådanne psykosomatiske lidelser og problematikker ses i stadigt højere grad blandt unge og er opstået i en tid, hvor informationsstrømmene er konstante, mulighederne er ubegrænsede, og kravene til selvoptimering genererer en følelse af konstant at være på vej videre. Samtidig med, at der stilles stadigt større krav til de unges uddannelsesambitioner og evner til at træffe ansvarsbevidste valg, søger mange unge psykologhjælp via deres ungdomsuddannelse. Mindfulness er i denne sammenhæng et interessant fænomen at forholde sig til, i og med at dets værdier primært består i accept, nærvær og opmærksomhed på nuet.

Det er min hensigt at udforske, hvorvidt en kultivering af disse værdier kan bidrage til at forebygge antallet af stressede og sårbare unge, hvis tilværelse præges af travlhed, fremtidige ambitioner og overfladiske forhold til dem selv og deres omverden. Mindfulness-principperne kræver nemlig en kritisk stillingtagen til, hvorvidt den sandhed og viden, vi mener at have om livet, om andre og om os selv, er præget af vanedannende, usunde og overfladiske forhold (Kabat-Zinn 2000; Baer 2003; Segal et al 2002).

I en konkret rammesætning med en konkret målgruppe; nemlig via mindfulness-træning blandt gymnasieelever, vil jeg undersøge de muligheder og begrænsninger, som mindfulness rummer i

forhold til de udfordringer, livet indbefatter for unge gymnasieelever. Dette speciale har således til formål at komme med bud på, hvilke erfaringer gymnasieelever gør sig med mindfulness-træning (MT), samt hvilke fordele og ulemper tilgangen rummer som sundheds- og trivselsfremmende koncept i gymnasie-regi. Forskningsfokusset skærpes dermed dels på de forskellige erfaringsnuancer og dels på de tilfælde, hvor mindfulness-træningen har en positiv indvirkning på den unges velbefindende.

Det er min ambition at anerkende individers erfaringer og oplevelser på trods af, at disse ikke lader sig måle på traditionel videnskabelig vis. Ved at fremhæve de kvaliteter disse rummer i samspillet med logikken og rationaliteten, tror jeg på, at man kan opnå øget rummelighed og skærpe den almene dømmekraft både personligt og forskningsmæssigt. Fokus er således ikke på en objektiv, målbar effekt, men på de unges erfaringer og erkendelser med MT i forhold til de vilkår og udfordringer, der omkredser dem.

Disse grundlæggende interesser, overvejelser og perspektiver, har ledt frem til følgende problemformulering og underspørgsmål:

## 1.2 Problemformulering

**Hvilke erfaringer gør gymnasieelever sig med mindfulness-træning, og hvilken indvirkning har disse erfaringer på deres opfattelse af personlig sundhed og trivsel?**

### 1.2.1 Underspørgsmål

- 1) Hvordan føles og fornemmes det og hvad tænkes der, i de tilfælde, hvor mindfulness-træning lader til at forbedre den unges velbefindende?
- 2) Hvilke muligheder og begrænsninger rummer mindfulness-træning blandt gymnasieelever?

## 1.3 Specialets opbygning

- Kapitel 2 består i en kort videnskabsteoretisk afklaring.
- Kapitel 3 redegør for valget af fokusgruppe og for de udfordringer og tendenser, der kan siges at præge gymnasieelevers indlejring i senmodernitetens ungdomskultur.

- Kapitel 4 fremstiller den anvendte teori om mindfulness og redegør for tilgangen til fænomenet i nærværende kontekst.
- Kapitel 5 beskriver studiedesign, interventionsmanual og overvejelser vedrørende undersøgelses- og analysemetoder.
- Kapitel 6 præsenterer empirimaterialet samt analysen heraf omhandlende deltagernes erfaringer med mindfulness-træning.
- Kapitel 7 rejser en diskussion af resultaterne samt betragtning af nærværende studiedesign.
- Kapitel 8 indeholder en samlet konklusion på specialet og følger dermed op på problemformuleringen.
- Kapitel 9 perspektiverer resultaterne samt mindfulness-forskningen generelt til problemstillinger ved sundhedsvidenskabelige tendenser.

## 1.4 Begrebsafklaring

I nærværende speciale opereres med en række begreber, som afhængig af læserens videnskabelige grundsyn kan opfattes vidt forskelligt. Derfor vil jeg præsentere min definition af begreberne.

### 1.4.1 Sundhed og trivsel

”Sundhed er blevet den nye overordnede værdi i de moderne samfund (...) At være sund opfattes ikke længere blot som et middel til at leve et godt liv, men som det gode liv i sig selv – som selve tilværelsens mål” (Brinkmann, 2010, pp. 15-17). Som Brinkmann her skitserer, er *sundhed* et socialt betinget fænomen i konstant bevægelse. I min afgrænsning af begrebet vil jeg først og fremmest understrege, at jeg i dette speciale ikke interesserer mig for den sundhedsdefinition, som opererer med fysiologiske redskaber og måleenheder. Jeg er tværtimod optaget af sundhed som en subjektiv fornemmelse relateret til den enkeltes velbefindende. Sundhed kan således både forbindes med frigørende og velbefindende dimensioner såvel som med forpligtende og frustrerende dimensioner. Man kan med andre ord sagtens trives, på trods af, at man lever usundt forstået ud fra biologiske og moralske kodeks. For at betone den subjektive tilgang har jeg fundet det oplagt at inddrage begrebet trivsel. Trivsel kan oversættes *well-being* og defineres her

(Huppert & Johnson 2010) som det "at have det godt" og være velfungerende i sociale sammenhænge. Denne forståelse rummer forhold som kompetencer, positive følelser (såsom glæde og affektion), en vis grad af selvbestemmelse samt meningsfuld håndtering af diverse udfordringer. Trivsel orienterer sig således mod ens livskvalitet.

I dette speciale vil jeg anvende begreberne *sundhed og trivsel* som overlappende fænomener, men rummende nogle adskillende, nuancerende facetter, som gør, at det ene ikke kan reduceres til det andet. Samlet kan de forståelsesmæssigt begge kategoriseres som betydende for ens velbefindende, livskvalitet og modstandskraft samt som et *middel* forstået som selvkontrol og et *mål* forstået som selvudfoldelse (Brinkmann, 2010; Otto, 1994). Som modpol figurerer lidelser, mistrivsel og sygdomme. Disse begreber rummer i mange tilfælde noget, vi selv skaber, og kan i stor grad betragtes som værende livsstilsforårsagede (Otto, 1994). Vigtigst for nærværende betydning er det, at sundhed og trivsel ikke vil blive defineret og afklaret over for deltagerne i studiet, men afgrænses i den personlige betydning, den enkelte tillægger dem, hvormed jeg som forsker vil undersøge de relationer, de har til deres mindfulness-træning.

#### **1.4.2 Unge**

Betegnelsen "unge" associeres ofte med termene "puberteten" eller "teenager", som er henholdsvis psykologisk og biologisk bestemt og omhandler aldersgruppen fra 13-19 år, hvor hormonproduktionen overordnet set sætter nogle lidt usikre aldersgrænser (Mørch, 2010). Den almindelige opfattelse i dag er dog, at "unge" betegner individer, der befinder sig i livsperioden fra de er cirka 10 år, til de er cirka 30 år (Mørch, 2010). I nærværende undersøgelser er der tale om 18-19-årige gymnasie-elever. Jeg vil desuden belyse forhold vedrørende begrebsdefinitionen på unge i kapitel 3.

#### **1.4.3 Senmoderniteten**

Som betegnelse for den tidsperiode vi lever i nu, anvender jeg "senmoderniteten", som her defineres ud fra Giddens' forståelse. Senmoderniteten kan kort beskrevet kendetegnes ved tre forhold: adskillelsen af tid og rum, refleksivitet samt abstrakte systemer. Med adskillelsen af tid og rum foregår handlinger og sociale relationer på tværs af sted og tid. Refleksiviteten karakteriseres ved, at samfundet i dag organiseres gennem den viden, vi vedvarende producerer og bruger, og dette må individet forholde sig til. På samme tid er samfundet afhængig af abstrakte systemer, som fungerer, så længe borgerne viser tillid til dem, og som trænger ind i hverdagslivet og påvirker

betingelser på tværs af tid og rum. Det skal i øvrigt tilføjes, at begrebet identitetsudvikling er et uundgåeligt fænomen i litteraturen om den moderne og senmoderne æra (Giddens 1991/1996).

#### **1.4.4 Krop og psyke**

Jeg opererer modsat den dualistiske erkendelsesteori med kroppen og psyken som indbyrdes afhængige baseret på et gensidigt virkningsforhold. Menneskets "væren-i-verden" er med andre ord baseret på forbindelsen mellem kognitive og praktiske funktioner og erfaringer. Det er med vores sansende og perciperende kroppe, at vi handler i verden, og med psyken, at vi opnår bevidsthed om det for hermed at anvende denne erfaring og bevidsthed i vores fortsatte handlen (Stelter, 1999). Dette forhold vil blive uddybet i det følgende videnskabsteoretiske kapitel.

.



## KAPITEL 2/VIDENSKABSTEORI

### 2.1 Videnskabsteoretisk introduktion til et kvalitativt casestudie

Jeg vil indlede med at præsentere specialets videnskabsteoretiske fundament. Nærværende undersøgelse kan kategoriseres som et *kvalitativt casestudie* – en betegnelse, der symbolsk kan udtrykkes som et indblik i en boks, der kan åbnes og lukkes. Boksen får betydning ved at være placeret i et større rum og ville således ikke eksistere uden omgivelserne. Indholdet kan ikke kopieres, men det kan tages op, foldes ud, undersøges og fortælle noget om sig selv og om den omverden, det er placeret i. I et casestudie er den sociale interaktion mellem forsker og felt og disses kontekstuelle placering således afgørende for, at personlige og oplevelsesrige erfaringer kan give mening og få betydning for andre end forskeren og deltagerne selv (Stelter, 2008b). Det er gennem disse erfaringer og interaktioner, virkeligheden præsenteres med det formål at få læseren til at indse egne sandheder om verden, men med visheden om, at disse sandheder ikke nødvendigvis gælder i andres virkelighed (Sparkes, 2002).

Den subjektivitet, problemformuleringens betegnelser "*erfaringer*" og "*opfattelse*" defineres ved, rummer en afgørende betydning for det videnskabsteoretiske fundament og de metodiske valg. Ved at bringe personlige og subjektive refleksioner ind i videnskabelige rammer er det hensigten at åbne for den akademiske virkelighed, som foreslår, perspektiverer og kommunikerer i højere grad end den konkluderer, standardiserer og afviser (Sparkes, 2002). Ifølge Sparkes (2002) afskrives enhver undersøgelse fra den kvantitative og generaliserbare forskningsverden i det øjeblik, den beskæftiger sig med subjektive dimensioner som følelser, opfattelser og værdier, idet alt følelsesorienteret forstyrrer objektivitetens grundprincipper. Den kvantitative forskningsverden kan imidlertid ikke afvise, at det er muligt at lære noget om det generelle via det partikulære. I og med mennesker er sociale fænomener, er subjektive ytringer også fyldt med andre menneskers stemmer (Sparkes, 2002). Når jeg har valgt at studere min problemformulering gennem et *kvalitativt casestudie*, er det, fordi jeg mener, at denne videnskabelige tilgang på bedst vis indfanger de nuancer, facetter og virkeligheder, som findes i et videnskabsfelt, hvor vi vedvarende skaber og udskifter viden. I denne tilgang findes også et kritisk perspektiv på den videnskab, som tilstræber en objektiv sandhed om mindfulness-feltet. Det vil sige den orientering, der bygger på en rigtig-forkert-tænkning, og som placerer sig inden for de regelbundne og forudsigelige vidensidealer. I et sådant kritisk perspektiv bør det dog fremhæves, at den ene videnskabelige

tilgang ikke ville kunne eksistere uden den anden. Der er tale om forskellige måder at tilegne sig viden på, og den ene kan ikke reduceres til den anden, men bliver problematisk i det øjeblik, at den bliver den  *eneste*  accepterede fremstilling af virkeligheden (Sparkes, 2002; Andersen, Emmeche, Norup & Sandøe, 2006).

## 2.2 Holisme og embodiment

De splittede videnskabsidealer består blandt andet i en konstrueret dikotomi, som i moderne tid har taget form gennem René Descartes' (1596-1650) filosofi og betegnes kartesiansk dualisme. Ved at sætte spørgsmålstejn ved sansningen konkluderede han, at det alene er gennem tænkningen, vi kan vide, at vi eksisterer – *cogito ergo sum* (jeg tænker, altså er jeg). I denne forståelse er mennesket med sin indre og levende bevidsthed i stand til at træde tilbage og objektivt iagttage den fysiske verden, heriblandt kroppen, som defineres som en ydre, materiel genstand. Denne  *disembodied* -forståelse har genereret en konflikt vedrørende forholdet mellem krop og bevidsthed, også kaldet mind/body-problemet. Konflikten centrerer sig i det kausale virkningsforhold mellem det legemlige og det mentale; altså hvorvidt kroppen ultimativt er styret af bevidstheden eller om det også går den anden vej. Blandt kritikere af disembodiment-forståelsen opereres der med en  *embodiment* -forståelse, som betragter viden som indlejret i kroppen, det vil sige en kropsliggjort bevidsthed. Den kartesianske filosofis tvedelte menneskesyn har imidlertid domineret den moderne vestlige<sup>1</sup> vidensudvikling, og den akademiske forskning har således også været præget af dualistiske erkendelsesteorier og vidensidealer. Denne tendens er der med postmodernismens frembrud blevet stillet spørgsmålstejn ved af den årsag, at man inden for diverse forskningsretninger støder på stadig flere fænomener, som ikke kan begribes ud fra dualistiske principper, men i højere grad kræver en holistisk tilgang, hvor psyken og kroppen kun kan forstås i sammenhængende forstand (Stelter, 2009; Richardson & St. Pierre, 2005). Mindfulness-fænomenet er ét heriblandt (Kabat-Zinn, 2000; Baer, 2003; Tang et al., 2007).

En tilgang, som muliggør et sådant holistisk menneskesyn, er kropsfænomenologien<sup>2</sup>, og denne spiller sammen med mindfulness-teorier fra kognitiv adfærdsterapi en afgørende rolle i

---

<sup>1</sup> Vesten er en fællesbetegnelse, som har rødder i Den kolde Krig, men som i dag rummer lande og kontinentdele, som kulturelt og ideologisk minder om hinanden. Disse er: USA, Canada, Oceanien og den vestlige del af Europa.

<sup>2</sup> Fænomenologien defineres som en ontologisk bevægelse mod positivismens og rationalismens deterministiske erkendelsesteorier (Husserl 1954/1970).

nærværende mindfulness-tilgang i gymnasiergi, hvilket vil blive uddybet senere i opgaven. Kropsfænomenologiske tilhængere vil mene, at man ikke kan opnå indsigt i andres personlige erfaringer uden at betone kroppens essentielle betydning og fremhæve denne både metodisk og praktisk. For at forhindre, at disse erfaringer og udlægninger er præget af objektive, standardiserede verdensanskuelser, må man nå ind til, hvad Husserl betegner epoché (Husserl, 1954/1970). "In epoché the individual attempts to grasp the pure subjectiveness of the world – the individual's world in itself" (Stelter, 2010, p. 5).

Et vigtigt aspekt ved oplevelsesbaserede og kropsorienterede studier er dog, ifølge Stelter (2008b), at "they cannot exclusively be understood from a first-person perspective. Experiences are embodied, but at the same time embedded in an environmental setting and socio-cultural context" (p. 215). Der kastes hermed lys over et felt, som er forholdsvist overset i fænomenologien; fokus på sociale relationer (Stelter, 1999). Denne brist håber jeg at tage højde for ved at betone de interaktionistiske forhold i min empiri-indsamling. I og med at empirien består af deltagernes *personlige teori om virkeligheden* i specifikke sammenhænge, har vi at gøre med diskursivt og kontekstuel indlejrede narrativer (Gergen & Gergen, 2006; Stelter, 2009).

Jeg vil bestræbe mig på vedvarende at være bevidst om, at jeg er et menneske med et udgangspunkt, at jeg er opvokset i et miljø, og at jeg i større eller mindre grad er socialt konstrueret. Det vil sige, at jeg både i hverdagsliv og vidensindstilling er præget af den dualistiske vidensfilosofi og kun naivt kan forsøge at løsrive mig fra den (Sparkes 2002). Med dette afsæt vil jeg bevæge mig videre til de to redegørende kapitler om unge og mindfulness.

## KAPITEL 3/UNG I SENMODERNITETEN

### 3.1 Valg af fokusgruppe

Ud fra en forhåbning om at matche udviklingen i den globale økonomi og ruste danskerne til en sådan opgave fastsatte regeringen i 2006 en politisk målsætning om, at femoghalvfems procent af alle unge i 2015 skal gennemføre en ungdomsuddannelse. Det faktum, at der i en længere årrække kun har været cirka firs procent, som gennemfører en påbegyndt ungdomsuddannelse, vækker derfor bekymring blandt politikerne. I nyere undersøgelser foretaget af Statens Institut for Folkesundhed (SIF), viser der sig endvidere en tendens til, at unges velbefindende er faldende (Ekholm, 2006). Problematikkerne omkring ungdommen som helhed består af mange facetter lige fra unge, som udviser samfundstruende adfærd; unge, som er uengagerede i skolesammenhænge og til unge, som udgør en trussel for sig selv og i stigende grad sygemeldes (Mørch, 2010). Men hvorfor mistrives unge? Hvorfor optræder de – i højere grad end nogensinde – grænsesøgende og risikobetonet? Og hvorfor er der behov for stadig større tilknytning af psykologer til ungdomsuddannelserne? (Illeris et al., 2009<sup>3</sup>).

Placeret i ungdomsforskningen kan mindfulness kategoriseres som en tilgang, der interesserer sig for unges selvforståelse og livsindstilling, og i nærværende redegørelse er det disse forhold, jeg vil undersøge ud fra et sundheds- og trivselsperspektiv. Jeg arbejder ud fra en grundlæggende tese om, at man ikke kan forstå individet uafhængigt af samfundsmæssige forhold (Giddens, 1991/1996).

For netop denne aldersgruppe gælder det, at en stor del af deres tilværelse udspiller sig i skoleregi, hvilket har spillet en rolle for den kontekstuelle sammenhæng og fysiske placering af nærværende studie:

For de allerfleste unge udgør skole- og uddannelsessystemet den centrale arena for den institutionelle individualisering, og med den stadig større betydning, som uddannelse spiller både i samfundet generelt og for den enkelte, er individualiseringspresset i skolen og uddannelserne efterhånden vokset til et omdrejningspunkt og et spejl, hvor den individuelle handling og præstation håndfast

---

<sup>3</sup> Samtlige forfattere er tilknyttet Center for Ungdomsforskning, og bogen udgør en samlet fremstilling af resultaterne fra ni års forskningsprojekter med unge (Illeris et al., 2009).

og anskueligt omsættes i værdisættelse og fremtidsmuligheder (Illeris et al., 2009, p. 41).

Ud over det faktum, at det i dag er over halvdelen af en ungdomsårgang, som vælger gymnasiet, og at gymnasieleverne således repræsenterer de unge i bred forstand (Illeris et al, 2009), er det også den stigende omtale i pressen, som har haft betydning for valget af fokusgruppe. Denne omtale blomstrede særligt op i foråret 2010 i forbindelse med offentliggørelsen af flere forskellige undersøgelser af unge og illustreres for eksempel i Jyllands-Posten d. 27. april:

Det er hårdt at være gymnasieelev, og specielt pigerne lider under de skrappe krav, som hører med, hvis man vil begå sig både socialt og fagligt – og helst gøre det så perfekt som muligt. Resultatet er mistro og psykiske sammenbrud, når afleveringerne hober sig op, og planlægning ikke slår til .... 91 pct. af pigerne føler sig ofte eller af og til stressede, mens det til sammenligning er 73 pct. af drengene (Zahle, 2010, p. 1).

En af årsagerne til, at netop gymnasielever rammes, skyldes måske, at der her eksisterer en udpræget opfordring til de unge om at være refleksive, målrettede, og disciplinerede (Illeris et al., 2009). Gymnasiereformen, som indførtes i 2005, har ifølge Illeris et al. (2009) en betydning i denne sammenhæng: Blandt grundidéerne med gymnasiereformen var nemlig, at de unge "skulle bevæge sig fra at være elever til at være studerende, der selvstændigt er i stand til at overskue, planlægge og prioritere deres arbejde" (p. 87). Dertil påpeges det af Illeris et al. (2009), at en af de mest afgørende begrundelser blandt gymnasieleverne for at vælge en gymnasial uddannelse er, at man med en studentereksamen har den bedste sikring for fremtiden. Blandt andet disse forhold kan forklare den konstante og vidtgående søgen efter kontrol over fremtiden hos den enkelte, som ifølge Giddens (1991/1996) desuden er et fremtrædende karaktertræk ved det moderne individ generelt.

### **3.2 Hvad er *ungdom* i dag?**

Begrebet *ungdom* opstod i takt med en samfundsmæssig udvikling på uddannelsesområdet, og denne tilknytning eksisterer stadig i dag (Illeris et al., 2009) på trods af, at ungdommen ikke

længere defineres som overgang fra barndom til voksenliv (Berthelsen, 2001). *Ungdommen* er i dag en kategori, der favner langt bredere, og skellene mellem barn og voksen er derfor slørede, hvilket de dertilhørende normer, forventninger og regler også er (Mørch, 2010). Illeris et al (2009) udpeger særligt to forhold, som gør, at ungdommen i dag adskiller sig markant fra ungdommen for bare få årtier siden: For det første er det voksenliv, de unge er på vej ind i, blevet langt mere komplekst og uoverskueligt, i og med at globalisering og elektroniske kommunikationsmidler dominerer og udvikler sig med ekstrem hastighed. Dertil er ungdommen i dag en idealiseret kategori – voksne og ældre forsøger ihærdigt at holde sig unge, og børn påtager sig værdier forbundet med at være ung i så tidlig en alder som muligt. Derfor kan man også vove den påstand, at de tendenser man finder i forbindelse med *ungdomsforskning*, ofte afspejler sig i andre aldersgrupper og således siger mere om samfundet i dag, end man umiddelbart skulle tro (Mørch, 2010). Ideen om den idealiserede ungdom lægger et pres på den enkelte unge, som per automatik ligestilles som lykkelige, smukke og lærenemme individer. Forventningerne er mange og høje, og man ser derfor også stadigt flere bekymrende reaktioner fra unge, som ikke kan eller vil imødekomme presset (Illeris et al., 2009). I en nyere undersøgelse foretaget af Det Nationale Forskningscenter for Velfærd (SFI), udledes det, at "15 procent af alle mellem 3 og 19 år mistrives i dag så voldsomt, at der er risiko for, at de falder helt ud af samfundet" (Heinskou & Sheikh, 2010, p. 1).

### **3.3 Dit liv, dit ansvar!**

I det senmoderne samfund stilles der nye udfordringer for unges udvikling af selvforståelse og individuelle kompetencer (Mørch, 2010). Disse udfordringer er præget af, at forståelser, adfærd og værdier på en ny og gennemgribende måde afhænger af egen identitetsudvikling (Giddens, 1991/1996). Ophævelsen af traditionsrige rammer og autoritære ideer om, hvad livet som ung indebærer, fordrer, at den unge selv må navigere i et utal af muligheder og vedvarende træffe selvidentificerende valg. Hermed følger store krav til den unges sociale tilpasningsduelighed og selvstændighed (Berthelsen, 2001).

Ifølge Giddens (1991/1996) har den udvidelse af sociale rum, som internettet og globaliseringen har medført, afgørende konsekvenser for ens selvforståelse og identitetsudvikling, i og med at identitetsforhandlingerne også i høj grad finder sted her. De unge kan ikke læne sig op ad

kulturelle, biologiske og lokale rammer, men må jonglere med fleksible tendenser og værdier og forme sig selv herefter. På den måde kommer de unges ydre præsentationer og valg til at symbolisere deres håndtering af tilværelsens udfordringer. Det bliver afgørende konstant at overveje og reflektere over de hypotetiske fremtidsmuligheder, valgene danner grundlag for (Giddens 1991/1996). I beslutningsprocessen, hvad enten den vedrører uddannelse, livsstil, sociale tilhørsforhold, sundhed eller noget helt femte, følger altid en risiko for at træffe et forkert valg, og dermed følger også en øget usikkerhed og sårbarhed hos den enkelte. Refleksivitet er således blevet et kerneelement i 'det gode liv', og de handlinger, der baseres på denne refleksion, bidrager på cirkulær vis til konstitueringen af sociale virkeligheder (Giddens, 1990/1994). Giddens (1990/1994) betegner det *strukturdualitet*, hvilket vil sige, at en struktur i samfundet både er midlet til og resultatet af aktørens handlinger. Dette kan eksemplificeres i individets ønske om at være sund. For at opfylde dette ønske, vil individet oftest benytte den fælles konsensus om, hvad der forstås ved 'sundhed', og dermed reproduceres de specifikke praksisser, som omkredser definitionen på begrebet, frem for at individet primært har tillid til sine egne fornemmelser for sundhed.

Ifølge Illeris et al. (2009) er det typisk overgangsfaser i livet, som rummer størst risiko for følelser som ensomhed, utilstrækkelighed eller stress i forbindelse med de mange valg. Dette afspejler sig i det større antal stressede blandt gymnasieelever end blandt de ældre folkeskoleelever. Grundskolen præges tilsyneladende af mere stabile og faste rammer, hvor ungdomsuddannelserne kræver langt flere skift, fleksibilitet og selvorganisering (Illeris et al., 2009). Som det også blev skitseret tidligere lader det særligt til at være gymnasieelever, som bukker under for presset.

Arbejdspsykolog Karen Lambrinou har undervist eleverne på Aarhus Katedralskole i at undgå stress. I løbet af det sidste år er hun blevet kontaktet af yderligere 10 gymnasier .... I sit daglige arbejde med stressramte mennesker oplever hun nemlig, hvordan de, der søger hjælp, bliver yngre og yngre (Rasmussen, 2010, p. 1).

### 3.4 Det standardiserede kropsbillede

Det tidligere belyste kontrolbehov afspejler sig også på andre områder i ungdomslivet, nemlig i kropsligheden. Otto (1994) skitserer, at kroppen er blevet et overfladisk symbol på sundhed. Med konstateringen af, at et stort antal sygdomme og lidelser skyldes en usund livsstil, tilstræbes en krop, som matcher det standardiserede billede af *den sunde krop*.

Som sådan er "fysisk udseende" en central del af den senmoderne individualisering, ikke mindst fordi kropslighed i dag er "et selvansvar". Det handler ikke blot om at være for tyk, men især også om at kroppen kan "formes" ikke blot ved brystforstørrelser men også i fitnesscentrene. I den forstand er individualiseringen kommet tæt på den enkelte. (Mørch, 2010, p. 32).

Idet kroppen opfattes som et plastisk og kontrollerbart projekt, har kroppens ydre fremtoning fået en særligt dominerende betydning, som ud fra et standardiseret kropsideal afspejler en enten stærk eller svag identitet. Der hersker med andre ord en fiksering på kroppens fremtoning, hvilket også medfører en orientering væk fra kroppen for den store del, som føler sig afvigende fra normen (Illeris et al., 2009; Lunn, 2004). At cirka hver femte dreng og hver sjette pige blandt de 16-20-årige i dag er overvægtige, og at hver fjerde pige har spiseforstyrrelser peger på, at det standardiserede kropsbillede rummer en række risikofaktorer (Illeris et al., 2009).

Lunn (2004) påpeger, at de manipulerende tendenser, som omkredser kropskulturen, kan medføre en forglemmelse af kroppen som en biologisk realitet. Vi risikerer, at kroppen ved den mindste afvigelse opfattes som en krænkelse af ens identitet, som nedbryder ens selvværd og ønskes ændret. Naturligt forfald og accept modkæmpes, og kroppen fremstår i mange henseender som en fjende, som vi hele tiden stiller krav til. I forsøget på ikke at fejle søges der hjælp og vejledning blandt normer, forventninger og eksperter (Brinkmann, 2010). Ifølge Giddens (1991/1996) handler det i et større perspektiv om, at vi konstant søger efter en sikker base at handle fra i en verden, hvor ansvaret for egen identitet indebærer en grundlæggende risiko for at fejle.

Blandt de fænomener, som truer den sunde livsstil og subjektive trivsel, er travlhed og stress en af de mest galoperende (Ekholm et al., 2006). Stress er på samme tid en af de lidelser, som



mindfulness-tilgange i dag anvendes mod, og jeg vil derfor kort skitsere relevante aspekter for nærværende studie.

### **3.5 Fjenden ”stress”**

Ser man på udviklingen af stress i Danmark fra 1987-2006, er det blandt de 16-24-årige, man ser den største stigning (Nielsen & Kristensen, 2007). Det er således også her, at en sundhedsstrategisk indsats er særlig vigtig. Det lader til, at de unge er i færd med at udvikle samme tendens som den voksne befolkningsgruppe, hvor stress udgør et betydeligt folkesundhedsproblem<sup>4</sup> (<http://www.stressforeningen.dk>; Segal, Williams & Teasdale, 2002). Inden for lægevidenskaben grupperes stress oftest som en psykosomatisk lidelse – det vil sige en lidelse uden en biologisk forklaring, som forstyrrer krop og hjerne, men uden at man kan forklare symptomernes direkte årsag og udvikling (Fink, 2005). Rent fysiologisk ved man dog blandt andet, at langvarig stress kan resultere i forhøjet blodtryk og have en biokemisk hæmning på kroppens såkaldte ’lykke-hormon’ serotonin og ’humør-hormonet’ endorfin (Kjøller & Kamper-Jørgensen, 2007). Man mener derfor, at stress er en primær årsag til depression (Fink, 2005). Ifølge Barnes, Davis, Murzynowski & Treiber (2004) kan psykosocialt stress også være en væsentlig forklaring på det stigende problem, som forhøjet blodtryk udgør blandt børn og unge.

Det er vigtigt at skelne mellem travlhed og stress samt mellem kortvarig og langvarig stress. Stadigt flere lader dog til at leve med en vekslen mellem disse. Det er således svært at afgøre, hvornår der blot er tale om en kortvarig og enkeltstående stressreaktion, hvilket oftest er et naturligt middel til at tackle kortvarige udfordringer som en eksamen eller en sportskonkurrence. Man mener, at det er en stor grad af belastninger, også kaldet stressorer, som forårsager langvarig stress. Disse kan være skilsmisser, tidspres, mobning eller ubalance mellem krav og kontrol på arbejdspladsen eller i skolen (Kjøller & Kamper-Jørgensen 2007). Ud fra Folkesundhedsrapporten 2007 (Kjøller & Kamper-Jørgensen, 2007) samt [www.stressforeningen.dk](http://www.stressforeningen.dk) kan man optegne symptomerne på stress således:

---

<sup>4</sup> I Danmark er der dagligt 35.000 mennesker, der sygemeldes grundet stress og fire, der dør grundet stress. Ifølge WHO bliver stress og depression en af de væsentligste kilder til sygdom i 2020 (<http://www.stressforeningen.dk>).

### Fysiske, psykiske og adfærdsmæssige stress-symptomer.

| <u>Fysiske</u>                 | <u>Psykiske</u>              | <u>Adfærdsmæssige</u>             |
|--------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|
| Hovedpine                      | Ulyst                        | Søvnløshed                        |
| Menstruationsforstyrrelser     | Træthed                      | Lav selvfølelse                   |
| Rysten på hænder               | Indre uro                    | Hyperventilation                  |
| Svimmelhed                     | Hukommelsesbesvær            | Indesluttethed                    |
| Tics                           | Koncentrationsbesvær         | Vrede                             |
| Mavesmerter                    | Rastløshed                   | Aggressivitet                     |
| Hyppig vandladning             | Irritabilitet                | Nedsat præstationsevne            |
| Diarré                         | Angst                        | Ubeslutsomhed                     |
| Hyppige infektioner            | Nedsat humoristisk sans      | Øget brug af stimulanser          |
| Forværring af kronisk sygdom   | Følelse af udmattelse        | Appetitløshed                     |
| Hjertebanken                   | Depression                   | Sygefravær                        |
| Sved-ure                       | Skyldfølelse                 | Springer pauser over              |
| Fordøjelsesproblemer           | Humørsvingende               | Nedprioritering af socialt samvær |
| Smerter i fx skuldre eller ryg | Følelse af handlingslammelse | Utålmodighed                      |

Det er afgørende at pointere, at disse symptomer er af subjektiv karakter, og at det er vidt forskelligt fra person til person, hvordan de viser sig, og hvornår individet reagerer. Stress må således forstås som en *individtilstand* (Nielsen & Kristensen, 2007).

### 3.6 Unge og Mindfulness

Der lader til at være et stigende behov for metoder, tilgange eller perspektiver, som kan bidrage til den unges positive selvforståelse og selvudvikling og dermed hæmme mistrivsel og sårbarhed. Mindfulness-træning (MT) bliver i denne sammenhæng interessant (Vibe, 2006; Huppert & Johnson, 2010). Mindfulness-praksissen er i Vesten primært anvendt som en terapeutisk behandlingsform, men i Østens<sup>5</sup> buddhistiske traditioner, som den oprinder fra, er den ikke tænkt som en sådan (Knudsen, Grünenberg & Walker, 2008), og dette er heller ikke tilgangen i nærværende studie. Der er her tale om en mindfulness-baseret tilgang i relation til trivsels- og sundhedsfremme blandt raske, unge individer. Vibe (2006) peger konkret på det potentiale, mindfulness kan have i forbindelse med sundhedsfremme i skoleregi: "Mindfulness based health interventions have developed over the last 25 years into a method for managing stress and health problems .... The method could beneficially be taught in schools and universities and patient education centers" (p. 197).

<sup>5</sup> Østen henviser til asiatiske lande, og blandt disse er det dem, hvor buddhismen dyrkes, såsom Indien og Nepal, som i nærværende sammenhæng er relevante.

### 3.7 Opsamling

Der lader til at være enighed om, at det unge individ tidligere udviklede sin individualitet inden for samfundets autoriteter og traditioner, men at det i dag er individets eget ansvar at træffe de rigtige valg og dermed sikre sig social anerkendelse og virke. Unge opfordres blandt andet via gymnasireformen og femoghalvfems-procent-målsætningen til at planlægge, hvad de vil med deres liv, og bruger dermed meget tid på at fokusere på fortidens fejltagelser og ambitioner for fremtiden frem for nutidens muligheder. De forsøger at finde vejledning ved at læne sig op ad rutiner og standardiserede normer – hvad andre forventer af dem og deres karakter. Dette kræver vedvarende refleksioner og vurderinger for dermed at kunne forme og kontrollere livet og de valg, det indebærer. Som det demonstreres i diverse videnskabelige undersøgelser (Illeris et al., 2009; Nielsen & Kristensen, 2007; Ekholm et al., 2006) er antallet af stressede, sårbare og usikre unge støt stigende. Det er i denne sammenhæng – i arbejdet med de unges selvforståelse og sociale virke – at dyrkelsen af mindfulness bliver interessant, og jeg vil med dette teoretiske afsæt bevæge mig videre til en redegørelse af fænomenet mindfulness, dets baggrund, virke og muligheder.

## KAPITEL 4/ MINDFULNESS

Mindfulness lies at the core of Buddhist meditative practices, yet its essence is universal. It has to do with refining our capacities for paying attention, for sustained and penetrative awareness, and for emergent insight that is beyond thought but can be articulated through thought (Kabat-Zinn, forord i Segal, Williams & Teasdale, 2002, p. viii).

Siden halvfjerdserne har en omfattende tværvidenskabelig forskning i effekten af mindfulness fundet sted i den vestlige verden (Hecksher, Nielsen & Piet, 2010). En af de helt basale årsager til, at mindfulness har vundet indpas, er ifølge en af Vestens mest anerkendte mindfulnessforskere, -forfattere og -undervisere, Jon Kabat-Zinn (2005), at de problemer, som findes i verden i dag, næppe kan løses med den tænkning, som har kreeret problemerne.

Fokusset ligger i nærværende studie på trivsels- og sundhedsfremme, og der er dermed tale om mindfulness i forebyggelsesregi frem for i behandlingsregi (Hahn, 1991/2006). I følgende teoretiske redegørelse vil jeg imidlertid inddrage teori fra de behandlingsorienterede tilgange, for dermed at opnå en bred indsigt i fænomenets virke.

### 4.1 Afgrænsning af fænomenet *mindfulness*

I mindfulness-litteraturen henvises til mange forskellige meditations- og opmærksomhedspraksisser – samlet set opfordres der primært til opmærksomhed rettet mod følelser, tanker, fornemmelser, lyde, visualiseringer, bevægelser og åndedræt, men i forskellig grad og via forskellige øvelser. Gældende for samtlige mindfulness-baserede tilgange (MBT) gælder det dog, at det er en form for ikke-vurderende accept, der dyrkes, og den meditative praksis er desuden en gennemgående del (Baer, 2003). Manualerne til den form for meditations- og opmærksomhedspraksisser, som primært anvendes inden for MT, er udtænkt og formet på basis af buddhistiske traditioner (Baer, 2003; Hahn, 1991/2006).

Den buddhistiske meditationstradition kan groft sagt inddeles i tre grupper. Den første handler om fokusering på for eksempel åndedrættet i forsøget på at opbygge ro og koncentration. Den anden

forudsætter ro og koncentration for dermed at lede til et mere åbent opmærksomhedsfelt, der kan medføre større indsigt i individuelle oplevelsesdomæner. Den sidste består af visualiseringsøvelser, hvis sigte for eksempel kan være at kultivere medfølelse (Hahn, 1991/2006). Det, vi kender som den almindelige vågne tilstand, opfattes af mange buddhister som en begrænset og automatiseret søvn, hvor vi hverken er opmærksomme på eller har kontakt til livet og os selv i øjeblikket, men styres af planer om fremtiden eller minder fra fortiden. Dette forhold er blevet udforsket af yogier, zenmestre og vismænd i Østen i flere tusinde år, men altså i Vesten først i de seneste 30-40 år og tilknyttet betegnelsen *mindfulness* (Kabat-Zinn, 2005). Essensen i den buddhistiske meditation er bevaret i mindfulness-tilgangen, mens de oprindelige religiøse og kulturelle elementer er sorteret fra (Baer, 2003). Kabat-Zinn (2005) udtrykker det således:

I am a student of Buddhist meditation, and a devoted one, not because I am devoted to Buddhism per se, but because I have found its teachings and its practices to be so profound and so universally applicable, revealing, and healing (p. 26).

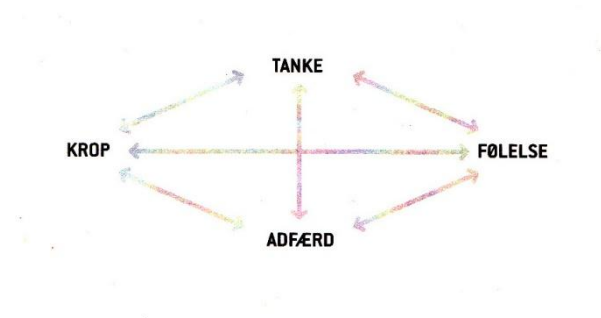
Ifølge Kabat-Zinn (2005) er der to indgangsvinkler til mindfulness-meditation. Disse betinger hinanden på paradoksvis vis, og hvis man ikke medtænker begge i sit møde med meditation, kommer man ikke til at forstå, hvad meditation er. Den ene er en metodisk tilgang med en start, en proces og en afslutning og er et middel til selvudvikling. Den anden kan ikke rummes med ord. Kabat-Zinn (2005) skitserer det som en form for hvile i ens naturlige væren - "it is the one human activity (non activity really) that we engage in for its own sake" (p. 66). Det er med udgangspunkt i disse to indgangsvinkler, at jeg vil undersøge, hvilke erfaringer gymnasieelever gør sig med MT.

I det komplekse forhold mellem den spirituelle indgangsvinkel og den videnskabelige anvendes mindfulness som sagt dels i terapeutiske behandlingssammenhænge, men også som en selvudviklingsmetode for raske individer. Forholdet afføder nogle udfordringer ved feltet, som vedrører den grundlæggende definition af mindfulness (Kabat-Zinn, 2003). Ifølge Hecksher et al. (2010) støder man i litteraturen på definitioner på mindfulness som intention, proces, tilstand, træk, metode, livsindstilling og til 'en række færdigheder'. Jeg vil i denne sammenhæng afsætte plads til at tydeliggøre den tilgang, som gør sig gældende i dette studie

## 4.2 Mindfulness i mødet mellem kognitive og kropsfænomenologiske traditioner

I Danmark er kendskabet til mindfulness primært opstået gennem anvendelsen inden for kognitiv adfærdsterapi (Hecksher et al, 2010). Den kognitive terapi har både et konstruktivistisk og fænomenologisk idegrundlag. Konstruktivistisk idet meningsdannelser menes at konstrueres gennem objektive indtryk, som tillægges personlig betydning, og fænomenologisk i og med at individet menes at opleve omverdenen ”via givne indre strukturer, som subjektive fænomener” (Rosenberg & Mørch, 2005, p. 20). Ifølge Stelter (2010) er der ligeledes nogle grundlæggende lighedspunkter ved mindfulnessprincipper og fænomenologiske antagelser, som præges af en embodied – kropsforankret – orientering frigjort fra forudindtagelser og bedømmelser. Disse vidensfilosofiske sammenhænge er betydende for den mindfulness-tilgang, der i nærværende speciale vil blive arbejdet ud fra i forhold til både teoretiske rammer og metodisk praksis. Jeg vil i det følgende uddybe sammenhængen med udgangspunkt i placeringen af mindfulness inden for kognitiv terapi.

Kognitiv terapi betragtes som en psykoterapeutisk hovedretning, der opstod i 1960erne. Terapien vandt frem på områder, hvor man efterhånden fandt indlæringspsykologien og den psykoanalytiske retning mangelfuld, ved blandt andet at imødekomme interessen for dokumenteret effekt af de psykologiske metoder samt for diagnosticering (Rosenberg & Mørch, 2005). Der arbejdes ud fra en forståelse af, at adfærd, følelse, krop og tanke hænger systematisk sammen og i høj grad bestemmes af, hvordan mennesket ved hjælp af antagelser og evalueringer strukturerer verden og identificerer sig med denne struktur.



(Hekchser et al., 2010, p. 51)

Ved at identificere destruktive tanke- og handlingsmønstre kan man forsøge at erstatte dem med mere realistiske eller mindre destruktive mønstre. Mindfulness og acceptbaseret terapi omtales

undertiden som den tredje bølge inden for den kognitive terapitradition, hvor den første var adfærdsterapi, og den anden var kognitiv adfærdsterapi (Hecksher et al., 2010).

En interessant vinkel på placeringen af mindfulness inden for den kognitive tradition demonstreres af Giommi (2006), som deler kognitivt orienterede mindfulness-forskerne ind i "the radicals" og "the incorporationists" (p. 210). Førstnævnte accepterer, at den viden, man har inden for mindfulness, baseres på buddhistiske traditioner, og beskæftiger sig med metakognitiv *opmærksomhed*. Sidstnævnte er alene villige til at inkorporere dele af mindfulness-principperne, hvis det er inden for eksisterende koncepter og metoder anvendt i kognitiv terapi, og beskæftiger sig med metakognitive *overbevisninger*. Mere overordnet vedrørende den kognitive tradition argumenterer Giommi (2006) for, at den ikke til fulde kan forklare de dimensioner, mindfulness omfatter. Han taler, med henvisning til Kabat-Zinn, om mindfulness, som "a nonconceptual and penetrating seeing into the nature of mind" (Giommi, 2006, p. 209) og pointerer, at denne ikke-begrebsmæssige "seeing" er en form for viden, der endnu ikke er nogle kognitive modeller over sindet, der formår at forklare. Giommi (2006) opfordrer endvidere direkte til, at man genkender og bevarer de unikke kvaliteter, mindfulness rummer som meditativ praksis, og således ikke blot anser mindfulness som værende en ny lovende tilgang inden for kognitiv terapi "'plugged" into a behaviorist paradigm with the aim of driving desirable changes" (Kabat-Zinn, 2003, nævnt i Giommi, 2006, p. 209; org. fremhævnings).

I dette studie er det min hensigt at forsøge at bevare de unikke kvaliteter, som imidlertid rummer en udfordrende ikke-begrebslighed. Kabat-Zinn (2003) fastslår, at det er via de potentielle kræfter, der findes i selve mind-body-forbindelsen, at mindfulness rummer muligheder for at frigøre psykiske og fysiske lidelser med sansningen som bindeled. Det er dette fundamentale perspektiv, som understreger forholdet mellem mindfulness og *kropsfænomenologien*. Her betragtes kroppen og sansningen som menneskets forbindelse med verden, og mennesket har ikke blot en krop, men er sin krop. Der er tale om en form for kropslig før-bevidsthed, hvor kroppen i enhver situation har skabt mening gennem sansningen, før en bevidst tanke kan finde sted (Merleau-Ponty, 1945/2009). Hermed muliggøres et forhold mellem væren-i-verden og handling; et forhold mellem hvem vi er, og hvordan vi agerer, og de dikotomiske tilgange til begrebspår som krop og psyke overvindes (Manen, 2007).

Ifølge Knudsen et al. (2008) kan den popularitet, mindfulness-fænomenet har fået de seneste år, blandt andet begrundes med dens særlige opmærksomhed på kropsligt nærvær og kropslige oplevelser. Med rødder i kropsfænomenologen Merleau-Pontys tænkning taler de om en reaktion mod den ukropslige eksistens, som stammer fra dualismen. Kabat-Zinn (2000) påpeger, at de hverdagslidelser og de patologiske og psykiske diagnoser, der er opstået de seneste årtier, og den umiddelbare uforklarlighed mange af dem rummer, demonstrerer, at vi ikke behandler vores krop med den taknemmelighed og omsorgsfuldhed, den fortjener, og måske heller ikke kender vores krop i den grad, vi tror, vi gør. Det er således i denne optik, at jeg i nærværende tilgang vil vægte den kropslige opmærksomhed, og den rolle denne kan forestilles at spille i relationen mellem MT og gymnasieelevens sundhed og trivsel.

#### **4.3 Hvordan dyrkes mindfulness?**

Kabat-Zinn (2003, nævnt i Gilbert & Waltz, 2010) beskriver mindfulness som en iboende menneskelig egenskab, som kan trænes og forstærkes gennem meditationspraksis. Egenskaben baseres således på en form for essenstænkning, hvor en menneskelig indre kerne kan findes og kultiveres. Meditationen kan dyrkes alene, men tilføjes ofte yoga-udøvelse (Harrowitz 2010; Baer, 2003). I mindfulness-meditation lægger man ud med at forsøge at opretholde et højt koncentrationsniveau ved at fastholde opmærksomhed på et referencepunkt – som regel anbefales ens vejtrækning (Hecksher et al., 2010). Det handler derefter om at observere og bemærke egne tankeprocesser, følelser og fornemmelser uden at vurdere dem (Hahn, 1991/2006).

Mindfulness handler ideelt set om at tillade de primære indtryk, som uundgåeligt og spontant giver sig til kende for opmærksomheden, men derefter at undlade at associere videre på dem .... uanset om det pågældende indtryk opleves behageligt eller ubehageligt. Mindfulness er altså en form for direkte perception, hvor individet så vidt muligt forsøger at afstå fra tendensen til vurdering og kategorisering til fordel for en mere neutral, vedvarende og umiddelbar kontakt med nuets strøm af indtryk og impulser (Hecksher et al., 2010, p. 181).



Således skrives der i bogen "Mindfulness – en manual til bevidst nærvær", som udgør en vigtig inspirationskilde i nærværende interventionsmanual (se bilag 2). Bogen omhandler den mindfulness-tilgang, som hedder Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT). MBCT blev udviklet af Segal, Williams og Teasdale<sup>6</sup> (2002) med henblik på at forhindre tilbagefald blandt depressive klienter. De basale værdier og metoder samt manualen er videreført fra tilgangen Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR) (Segal et al., 2002; Baer, 2003). Den førromtalte Jon Kabat-Zinn udviklede MBSR i 1979 blandt andet rettet mod mennesker med stress og/eller kronisk smerte, og han har senere hen forsket i MBSR som behandlingstilgang mod blandt andet psoriasis, angst og depression (<http://www.umassmed.edu>; Grünenberg et al., 2009). MBSR-programmet forløber typisk over otte sessioner af cirka to timers varighed fordelt på otte uger med grupper på op til tredive deltagere og består af kropsscanningsmeditation, siddende meditation, yoga samt små daglige opmærksomhedsøvelser. Stress og håndtering diskuteres i gruppen, og deltagerne opfordres til hjemmearbejde bestående af femogfyrre minutters daglig træning seks af ugens dage, først ved hjælp af cd-guidning og efter nogle uger på egen hånd. MBSR er i dag ikke afgrænset til behandling af én specifik målgruppe, men figurerer i både behandlende og forebyggende sammenhænge, hvilket måske også kan forklare den store appel (Baer, 2003; Huppert & Johnson, 2010; Barnes et al., 2004).

Under selve praksissen vil deltagere, ifølge Hecksher et al. (2010), oftest opleve, at fokus bevæger sig fra åndedræt over kropsfornemmelser til lyde og tanker. Man bevæger sig fra koncentrationsmeditation over i indsigtsmeditation, hvor tendenser og fornemmelser perciperes direkte. Man trænes således i at være i konkret sanselig kontakt med behagelige såvel som ubehagelige oplevelser. Det er således ikke indholdet i deltagernes specifikke oplevelser, der er vigtigt, men deres evne til at være opmærksomme på indholdet samt på de faktorer, som driver dette indhold, hvad enten det er begrænsende eller givende for følelsen af velbehag. Ideen er, at deltagerne efter at have fulgt programmet kan bringe mindfulness ind i deres daglige handlinger og ind i deres livsindstilling (Segal et al., 2002; Kabat-Zinn, 2000).

De ovenfor omtalte kropsscanningsmeditationer og yogaøvelser er vigtige elementer i MT. Det handler om at skabe et respektfuldt og omsorgsfuldt forhold til ens krop ved at være nærværende

---

<sup>6</sup> Kategoriseret af Giommi (2006) som tilhørende "the radicals" (p. 210).

overfor de fornemmelser, der opstår (Kabat-Zinn, 2005). Her præsenteres også en overgang fra den formelle mindfulness til den uformelle hverdags-mindfulness. Det acceptbaserede arbejde med at udfolde og rumme kropsfornemmelserne i yogaen og kropsscanningerne forestilles, at hjælpe én til lære at være opmærksom på fornemmelser i dagligdagen og håndtere vanskelige følelser og tanker. På den måde kan disse praksisser også bidrage til en indsigt i, hvordan man normalt reagerer ved modstand (Hecksher et al., 2010; Kabat-Zinn, 2000).

#### **4.4 Hvordan virker mindfulness?**

Formen i MT er erfaringsbaseret, og det er derfor deltageres individuelle erfaringer, der danner grundlag for indsigt hos dem – ”trænerens rolle er ikke at overføre egen viden til deltagerne, men derimod stimulere deltageren til at opdage den viden, som allerede findes i dem selv, og til at opdage hvordan deres sind fungerer, og hvordan de forholder sig til det” (Hecksher et al., 2010, p. 161). Det er således også gennem kontakt til disse personlige erfaringer hos deltagerne, at jeg vil forsøge at forstå MT i relation til sundhed og trivsel blandt gymnasielever. Et vigtigt udgangspunkt er, at deltageren skal forsøge at betragte fænomener, tanker og fornemmelser, som var det første gang, altså fra en såkaldt ”beginners mind” (Bishop et al., 2004, p. 233).

I og med MT er indsichts- og erfaringsbaseret, er det hensigten, at deltageren bliver i oplevelsen frem for at stræbe efter noget andet. De opfordres med andre ord til at vedkende sig deres bekymringer, smerter og problemer (Bishop et al., 2004). Langer (1989) og Kabat-Zinn (2000) taler om, at der generelt hos stadigt flere kan spores en indstillingsproblematik, som opstår, når individer forsøger at forklare problemer med udefrakommende årsager. Dette er en bekvem og mindre truende måde at håndtere problemer på, da skylden dermed tilfalder ens omgivelser og andre mennesker. Oftest vil de grundlæggende forklaringer på ens problemer imidlertid kunne findes i en selv, og de kan derfor også kun løses, hvis man vedkender sig dem og arbejder med dem frem for at projicere dem over på ens omgivelser (Kabat-Zinn, 2000).

I og med at mindfulness-praksis kan kategoriseres som en form for selvudviklingsmetode, kan den misforstås som værende direkte koblet til radikale ændringer i ens personlighed og tilværelse (Kabat-Zinn, 2000). Som det tidligere er omtalt, er det imidlertid et essentielt og paradoksalt element ved mindfulness-praksis, at det netop indebærer, at man fralægger sig målsætninger og

forventninger, da mål altid inkluderer fokus på fremtiden frem for væren i nuet (Baer, 2003). Med andre ord er mindfulness blot en måde at forbinde sig i fuld årvågenhed med livet lige nu, og for at kunne gøre dette må man først blive opmærksomhed på, hvordan ens tankeprocesser og adfærdsmønstre normalt vandrer og påvirkes af rutiner. Det er dog yderst afgørende at bemærke, at selve træningen og processerne, især i begyndelsen af et mindfulness-forløb, kan være særligt udfordrende og hos nogle direkte stressfremkaldende. Denne indledende modstand bunder i selve udforskningen af personlige grænseområder, hvilket er helt essentielt for de basale forståelser i mindfulness (Hecksher et al., 2010). Idet man lærer at betragte tanker og følelser som blot tanker og følelser frem for virkelighed, bliver det muligt at træde et skridt tilbage og observere dem frem for at identificere sig med dem (Baer, 2003; Grünenberg et al., 2009). Idet MT rummer mulighederne for at skærpe ens evne til at registrere kropsfornemmelser og til at rette opmærksomheden på tankestrømme og følelsesmønstre, kan træningen også medføre, at man bliver mere engageret og nærværende i ens daglige aktiviteter og i de hurtigt skiftende kontekster, man opererer imellem i livet – man får, om man så må sige, sig selv med i handlingen (Hecksher et al., 2010; Kabat-Zinn, 2000).

Specifikt i forhold til kropsfornemmelser forklarer Hecksher et al. (2010), at de typisk er langt mere skiftende og bevægelige, end vi umiddelbart opfatter dem. Med opmærksomheden koncentreret på ubehagelige fornemmelser vil man opdage deres tætte tilknytning til følelser, og hvordan begge dimensioner er tilstande i konstant forandring. Således bliver de også lettere at acceptere, og når man slipper kontrollen, vil de typisk forsvinde af sig selv (det kan for eksempel være hovedpine, spændinger, rygsmerter eller mavepine). Hecksher et al. (2010) understreger kropslig bevidsthed som særligt vigtigt i forhold til ens evne og motivation til at dyrke mindfulness. På cirkulær vis kan mindfulness også forestilles at forstærke evnen til at være kropsligt nærværende (Gilbert & Waltz, 2010), hvilket af Knudsen et al. (2008) refereres til som opdagelser af egen krop – herunder også smerter og spændinger i kroppen, som udøveren ikke tidligere var bevidst om. Således er der tale om, at den skærpede kropslige opmærksomhed måske kan lede til en bedre fornemmelse for, hvornår man bør sige fra og til, og således også til et bedre kendskab til egne behov og grænser relateret til ens velbefindende.

Det bør understreges, at mindfulness ikke alene rummer muligheder for, at man opnår en større accept af sig selv, men også af andre. Bankart (2006) peger på, at MT viser sig fordelagtig i forbindelse med klienter med kronisk vrede og emotionelle dysfunktioner. Perspektivet har rødder i den buddhistiske tradition, som særligt fremhæver meditationens evne til at dyrke empatiske og medfølende dimensioner i mennesket (Hahn 1991/2006).

Der er efterhånden udviklet en omfattende række måle-enheder inden for forskningen i effekten af mindfulness ([www.mindfulexperience.org](http://www.mindfulexperience.org)). Disse forskellige måle-enheder er med deres mere generaliserende karakteristisk umiddelbart ikke fundet fordelagtige at anvende i nærværende studie i subjektive erfaringer med mindfulness, men bruges i mindre grad som referenceramme i selve sessionerne til at klargøre, hvordan mindfulness kan figurere i ens hverdag<sup>7</sup>.

Med dette afsæt vil jeg bevæge mig videre til mere specifikke resultater i andre studier, som jeg har fundet særligt inspirerende og vejledende i forhold til mit eget interventionsdesign.

#### **4.5 Resultater fra vejledende studier**

I 2003 pegede Baer på nogle problematikker ved mindfulness-feltet, som primært bestod i en efterspørgsel på metodisk signifikans, klare definitioner samt standardiserede procedurer og generaliserbare resultater. Baer (2003) pegede imidlertid også på et andet forhold; nemlig at forskningen inden for mindfulness burde breddes ud til i højere grad at inkludere undersøgelser i subjektiv trivsel og livskvalitet samt symptom-reduktion. Disse forhold er paradoksalt nok svære at forene. Baer skriver:

Mindfulness-based interventions can be rigorously operationalized, conceptualized and empirically evaluated. However to do so risks overlooking important elements of the long tradition from which mindfulness meditation originates. As described by Kabat-Zinn (2000) the practice of mindfulness meditation is concerned with the cultivation of awareness, insight, wisdom, and compassion, concepts that may be appreciated and valued by many people yet difficult to evaluate empirically (Baer, 2003, p. 140)

---

<sup>7</sup> Se eventuelt bilag 2, s. 11.

Den subjektivitet, som mindfulness udfolder sig i, udelukker dog ikke det interessante i at sætte sig ind i resultater, der viser sig i studier af mere kvantitativ og statistisk karakter end nærværende. Disse har været efterspurgt generelt inden for forskningsområdet og lader til at bidrage til en anerkendelse af MBT på et mere overordnet plan – en efterspørgsel jeg på paradoksal vis også undrer mig over. Dette forhold vil jeg vende tilbage til.

#### **4.5.1 Fokus på fysiologiske studier**

I en opsamlende gennemgang af en lang række nyere studier demonstreres det af Hecksher et al. (2010), hvordan stadigt flere resultater viser, at MT har flere fysiologisk målbare gevinster. Der ses blandt andet en signifikant effekt på blodets koncentration af virus-antistoffer og således et forbedret immunforsvar. Overordnet set er der desuden solid evidens for, at længerevarende MT kan føre til stabile strukturelle ændringer i hjernen. Der er tale om blandt andet markant tykkere hjernebark i specifikke hjerneområder samt øget regional blodgennemstrømning (Cahn & Polich, 2006; Hecksher et al., 2010). I forhold til effekt-demonstrerende forsøg peger blandt andre Kabat-Zinn (2003) endvidere på øget hjerneaktivitet i venstre side i forbindelse med mindfulness-praksis og pointerer, at man dermed kan tale om emotionsregulerende indvirkninger. De seneste 25 års forskning viser generelt, at meditation har en effekt ikke alene på neurofysiologiske forhold men også på det endokrine system, det kardiovaskulære system og på respiratoriske variabler (Murphy, Donovan og Taylor 1999, nævnt i Hecksher et al., 2010).

#### **4.5.2. Fokus på trivsels- og sundhedsstudier**

Resultaterne fra trivselsstudier illustrerer, at selv korte mindfulness-interventioner kan være fordelagtige for individer uden alvorlige psykiske symptomer og diagnoser i bestræbelsen på en større livstilfredshed og i bearbejdningen af mere hverdagsprægede fysiske og psykiske lidelser (Harnett et al., 2010; Jain et al., 2007; Chiesa & Seretti, 2009; Horowitz, 2010). Jain et al. (2007) gennemførte eksempelvis en fire-sessioners intervention af i alt seks timer, hvor de sammenlignede en mindfulness-gruppe med henholdsvis en afslapningsgruppe og en kontrolgruppe. Her opnåede mindfulness-gruppen en markant lavere grad af distraherende og ruminative tanker og handlinger samt en positiv indvirkning på sindstilstande. Lignende

demonstreres af Chiesa & Seretti (2009), som refererer til MBSR's positive indflydelse på empati og selvfølelse samt til reduceret stress blandt raske individer. De omtalte studier anvender forskellige former for symptom-selvrapporterings-skemaer samt statistiske måle-enheds-skalaer.

Indenfor forskningen i relationen mellem mindfulness og sunde levevaner – i form af kost og motion – er Grossmann (2004) blandt pionererne, og han bekræfter i en metaanalyse af tyve studier en positiv relation mellem sundhedsadfærd og mindfulness. I militærregi har Gilbert og Waltz' (2010) for nylig undersøgt sammenhængen mellem graden af mindfulness og sundhedsadfærd og konkluderer ud fra blandt andet målestoksmetoden Five-Factor-Mindfulness-Questionnaire, (FFMQ)<sup>8</sup>, at det i særlig grad lader til at være den øgede opmærksomhedsevne, som har positiv indflydelse på sundhedsadfærden. Det kausale virkningsforhold afklares imidlertid ikke, og derfor kan det ligeså vel være den sunde adfærd, som leder til en højere grad af mindfulness, som omvendt.

Med dette in mente vil jeg fremhæve en vigtig kritik af studier som ovenstående belyst af Harnett et al. (2010), som peger på ulemperne ved generaliserede målestoksforhold, idet de kan risikere at tilsløre nuancerne i virkningen af MT.

Et sidste og særligt fremhævelsesværdigt studie i sundheds- og trivselssammenhænge er Tang et al. (2007). Blandt 80 studerende fandt man, at de efter ti dages meditation havde opnået signifikant bedre opmærksomhed og immunforsvar, ligesom man kunne måle et betydeligt fald i det stress-relaterede hormon kortisol sammenlignet med en afslapningsgruppe. Den anvendte tilgang i dette studie var imidlertid en metode kaldet Integrative-Body-Mind-Training (IBMT). Den inkluderer udvalgte elementer fra forskellige mindfulness- og meditationsretninger. Den adskiller sig ved, at det alene er gennem kropsholdninger og krop-psyke-balance, at tankekontrollen menes at blive aktiveret. Instruktøren har her en fremtrædende betydning, da denne svarer på spørgsmål og observerer ansigtsudtryk og kropsholdninger under træning og således må have flere års erfaring. Af samme årsag har jeg ikke kunne anvende den i praksis i nærværende studie. Til gengæld er jeg i høj grad teoretisk inspireret af ideen om, at det ikke alene er gennem opmærksomhed på mentale processer, men i særlig grad gennem opmærksomhed på krop-psyke-balancen, at man kan opnå positiv indvirkning på ens trivsel- og sundhedstilstand som helhed.

---

<sup>8</sup> Metode hvormed man kan måle graden af mindfulness i ens hverdag. Se bilag 2, s. 11.

#### 4.5.3 Fokus på studier med børn og unge

Forskningen i mindfulness blandt børn og unge er foreløbigt kun på et spædt stadie (Huppert & Johnson, 2010). Burke (2010) pointerer, at et særligt udfordrende element ved mindfulness med børn og unge er deres indlejring i familier og skole. Med foreliggende studier tyder det imidlertid på, at MT kan have potentiale blandt børn og unge i forbindelse med både fysiologiske, psykosociale og adfærdsmæssige forhold (Huppert & Johnson, 2010; Barnet et al., 2004)<sup>9</sup>. Huppert & Johnson (2010) påpeger, at mindfulness er en tilgang, der kan og bør anvendes i undersøgelser, der koncentrerer sig om børns og unges almene trivsel i et forebyggelsesperspektiv – med det formål at undgå, at problemer som eksempelvis mobning får grundlag for at udvikle sig – frem for alene i et behandlingsperspektiv.

Også i disse studier efterspørges der imidlertid standardiserede formularer for interventionerne, som kan generere sammenlignelige og målbare resultater (Burke, 2010).

#### 4.6 Hvad gør mindfulness specielt?

Når åndsnærværende meditation har så bred en appel, skyldes det formodentligt, at der i tilgangen ikke fokuseres på en specifik psykopatologi, men på universelle menneskelige sårbarhedsfaktorer som manglende nærvær og opmærksomhed, undvigelse, modvilje, begrænset fleksibilitet og snævert perspektiv, som vi alle lider under mere eller mindre (Hahn, 1991/2006, p. 9).

Som Hahn belyser<sup>10</sup>, er der med MBT tale om et felt af omfangsrig karakter, som indfanger almene problemstillinger.

I mit teoretiske arbejde med mindfulness har det delvist været mit sigte at tydeliggøre den centrale placering, det kropslige nærvær har i mindfulness. Jeg har valgt et perspektiv, som til forskel fra mange andre studier ikke forsøger statistisk at opgøre og måle effekten ved MT. I stedet interesserer jeg mig for nuancer i subjektiver erfaringer med mindfulness blandt gymnasieelever samt for "the whats and hows of cases where mindfulness meditation appears to improve quality of life, health and well-being" (Stelter, 2009, p. 145).

<sup>9</sup> Der bør tages forbehold for, at studierne operer med forskellige definitioner af betegnelserne 'børn' og 'unge'.

<sup>10</sup> Betegnelsen "åndsnærværende meditation" kan oversættes til "mindfulness meditation". For en uddybning af dette, henvises til oversætterkommentaren i Hahn (1991/2006).

## KAPITEL 5/ METODE

I ovenstående teoretiske kapitel har det været min overordnede hensigt at indfange de sociale, personlige og kulturelle betingelser, som gymnasie-eleverne lever med, samt de historiske, videnskabelige og diskursive betingelser, som mindfulness-fænomenet er indlejret i. Jeg vil i det følgende beskrive de overvejelser og valg, der har været i forbindelse med planlægningen, gennemførelsen og behandlingen af specialets empiri.

### 5.1 Studiets design

Nærværende mindfulness-intervention er på i alt seks sessioner<sup>11</sup> fordelt på tre uger. Deltagerne består af tyve gymnasieelever tilkoblet et 3.g-psykologihold på Silkeborg Gymnasium, og interventionen indgår som en del af elevernes psykologiundervisning<sup>12</sup>. Deltagerne fordeler sig kønsmæssigt på sytten piger og tre drenge og formodes at have en basal interesse i psykologi. De har personligt indvilliget i at deltage gennem en samtykkeerklæring, som de modtog en måned inden interventionsstarten (se bilag 1). I forhold til indvilligelsen bør det bemærkes, at deltagerne er blevet oplyst, at de til hver en tid har kunnet framelde sig interventionen. I så fald ville eleven modtage "almindelig" psykologiundervisning per aftale med deres psykologilærer.

På ugentlig basis består interventionen af to gange 75 minutters teorigennemgang samt cd-guidet bodyscanningsmeditation og siddende meditativ praksis<sup>13</sup> suppleret med forskellige vejtræknings-, opmærksomheds- og yogaøvelser. Dertil bedes deltagerne ugentligt gennemføre mindst fire cd-guidede meditationsøvelser<sup>14</sup> som hjemmearbejde samt udvælge en hverdagsaktivitet, hvor de bestræber sig på at være nærværende gennem opmærksomhed på deres handling. Der er således tale om meditativ praksis seks dage om ugen udøvet individuelt samt på gruppebasis. Deltagerne skal endvidere skrive logbog vedrørende de erfaringer, de gør sig i forbindelse med træningen. Logbogsnoterne bedes de sammenskrive til summaries (resuméer) i slutningen af interventionen<sup>15</sup>, og disse summaries udgør den primære del af min empiri. Ved at genkende og kategorisere de forskellige temaer i deltagernes summaries, vil jeg finde frem til, hvilke

---

<sup>11</sup> Dertil kommer en syvende, kort session som bestod af afsluttende evaluering efter empiri-indsamling, og som derfor ikke har betydning for resultat-billedet.

<sup>12</sup> Interventionen vil i øvrigt blive efterfulgt af et forløb med deres psykologilærer, som udgør en del af elevernes eksamenspensum.

<sup>13</sup> Man sidder på gulvet med ret ryg, og vælger man at sidde på en stol, anvender man ikke ryglænet.

<sup>14</sup> Der introduceres i øvrigt uguidet meditation i fjerde session (Hecksher et al., 2010).

<sup>15</sup> Hjemmearbejdet udføres på lige fod med andet hjemmearbejde tilknyttet deres gymnasiale uddannelse.



erfaringsdimensioner som er særligt gennemgående og fremtrædende for dermed at kunne give et facetteret indblik i deltagerens erfaringer med MT. Problemformuleringens første underspørgsmål - "Hvordan føles og fornemmes det, og hvad tænkes der, i de tilfælde, hvor mindfulness-træning lader til at forbedre den unges velbefindende?" – vil jeg besvare ved afsluttende at foretage semistrukturerede interviews med to deltagere. Det er hensigten at udvælge to deltagere, som primært fremstiller nuancerede eksempler på positive erfaringer, men som imidlertid også demonstrerer, hvordan mere negative oplevelser kan tage form i den enkeltes erfaringsbillede og dermed afspejler eksempler på forskelligartede temaer. Problemformuleringens andet spørgsmål vedrørende de muligheder og begrænsninger, der er ved MT blandt gymnasieelever, vil jeg i særlig grad forholde min empiri til i den anden del af analysen. Specifikt i forhold til resultaterne har jeg ingen ambitioner om at gøre det empiriske grundlag repræsentativt eller resultaterne generaliserbare, ligesom jeg med nærværende design ikke sigter mod at sige noget om den varige effekt af MT efter interventionen.

Interventionsdesignet er primært inspireret af MBSR- og MBCT-manualerne, men suppleret med øvelser fra andre gennemgange af og perspektiver på mindfulness-, meditations- og vejtrækningspraksisser med særlig vægt på de kropsorienterede teknikker (Hekchser et al, 2010; Hahn, 1991/1996; Kabat-Zinn, 2000, 2005; Segal et al, 2002; Stelter, 2007; Baer, 2003; Farhi, 1996; Grünenberg et al, 2009). Jeg vil tillade mig at opfordre læseren til at se bilag 2 for et uddybende indblik i interventionsmanualen, men vil her præsentere en overordnet skitse:

---

## 5.2 Interventionsmanual

*Et treugers forløb bestående af seks sessioner á 75 minutter plus en kort, afsluttende gruppetime.*

- *Suppleres med mindfulness-træning i forbindelse med hverdagsaktiviteter og mindst fire meditations-praksisser hjemme (á mindst 10 min.) – dvs. MT seks gange ugentligt.*
- *Yogaøvelser samt yderligere meditationspraksis (gående, stående, siddende, spisende, bevægende) tilføres efter eget initiativ.*

Session 1 (Introduktion):

- - Introduktion (præsentation, erfaring, fænomenet mindfulness, relevans, stress).
- Rosinøvelse (Beginners mind)
- Hvordan praktiseres det, og hvorfor anvendes det (meditationsgennemgang)
- Kropsscanning (guidet)
- Gennemgang af hjemmeopgaver (se bilag 3)

## Session 2 (Vejtrækning)

- - Ikke-handlen (værdien og udfordringen)
- Fleksibilitet i ens tankemønstre og åndedrættet som anker
- 5min.-vejtrækningsøvelse (hvad mærker I?)
- Vejtræknings-teori (bevægelsen i kroppen, muskelspændinger, overfladisk vejtrækning)
- Vejtrækning som forbindelsen mellem krop og psyke (mind-body-teori)
- Gruppemeditation (guidet)
- Evaluering

## Session 3 (Krop)

- - Mindfulness – en måde at passe på sig selv
- Fysiske fornemmelser under mindfulness-træningen (afspejler de dine følelser?)
- Yogaøvelser (guidet)
- Opsamling på logbog-status

## Session 4 (Sansning)

- - Stående meditationsøvelse og gående meditationsøvelse
- Sansning og nærvær som adgangen til verden, viden, og sunde handlinger?
- Gruppemeditation (uguidet)
- Skriveøvelse (4min.: Hvad oplevede I under denne meditation?)
- Mindfulness i hverdagen (kost- og motionsvaner som eksempel)
- Mindfulness som en trussel?
- Summary-inspiration udeles (bilag 7)

## Session 5 (Tænkning og personlige værdier)

- - Mindfulness – en iboende egenskab og myten om den succesfulde person
- Vejtrækningsøvelse (ingen vejtrækning samt den første og sidste vejtrækning i ens liv)
- Skriveøvelse: Skriv på din egen gravsten
- Magtfulde tankestrømme og begrænset livskvalitet
- Øvelse: Motivationen bag en handling (fordelt på undgående, præsterende og nærværende tanker)
- Gruppemeditation (guidet efterfulgt af uguidet)
- Den intelligente krop: En personlig værdi eller en fjende?

## Session 6 (Forskning i mindfulness samt "At tage mindfulness med videre")

- - Populært forskningsfænomen (eksempler fra pressen)
- Øvelse: "Læg kroppen ned på gulvet mindst én gang om dagen"
- Hvorfor er mindfulness interessant?
- Den sociale komponent i mindfulness
- Øvelse: Loving Kindness
- Øvelse: "Tag en pause"
- Summaries (uddeling af guide<sup>16</sup>)

## Session 7 (Gruppetime: kort snak om summaries og evaluering)

---

<sup>16</sup> Se bilag 5

Visse aspekter ved formen på interventionen bør uddybes. Valget af cd-guidet MT bør først og fremmest klarlægges. Dette er dels inspireret af Stelter (2007) og bundet dertil i et formelt princip om, at man kun med anerkendte mindfulness-uddannelser kan instruere i mindfulness (Hecksher et al., 2010). Derfor er det som sådan ikke legalt, at jeg personligt indtager en instruktør-position, og det er af samme årsag, at jeg vælger at anvende den autoriserede psykolog, Morten Sveistrup Heckshers cd-guidede mindfulness-instruktioner (se vedlagte eksemplarer).

Det skal dertil nævnes, at jeg op til første session har uddelt fakta om stress, som deltagerne kan læse, ligesom jeg har opfordret dem til at udfylde et elektronisk stress-selvrapporteringsskema ([www.stressforeningen.dk](http://www.stressforeningen.dk), se bilag 6). Dette er alene tænkt som et supplement for deltagerne til at forstå og placere anvendelsen af mindfulness mod stress i behandlingsregi. Deltagerne skal som sådan ikke relatere det til deres individuelle erfaringer med MT, og rapporteringerne indgår med andre ord ikke som et analyseskema med relevans for resultaterne.

### 5.3 Empiri-indsamling og validitet

Min empiri består af de summaries, som deltagerne selv forfatter med basis i deres logbogsnoter samt af to interviews, der via analyseredskaber vil blive præsenteret som to førstepersonsfortællinger. Både summary-guiden (bilag 3) og interview-guiden (bilag 4) er formet efter en struktur, som rummer nogle særligt fordelagtige muligheder i for at få verbaliseret de umiddelbart nonverbale oplevelser. Denne er forankret i kropsfænomenologiske ideer og betegnes her *kropsforankret fokuserings-teknik* (Stelter, 2010; Gendlin, 1983). Den er tænkt som en måde, hvorpå deltagerne kan skabe kontakt til både de rationelle og de sanselige aspekter i de erfaringer, de har gjort sig med MT. Teknikken er videreudviklet inden for psykoterapien og tager udgangspunkt i, hvad Gendlin (1983) betegner *den følte fornemmelse*. Den følte fornemmelse er en fysisk oplevelse, som opstår i forbindelse med opmærksomhed på en situation, en person eller en oplevelse:

En følt fornemmelse er ikke en følelse. Vi erkender følelser. Vi ved, når vi er vrede, bedrøvede eller glade. En følt fornemmelse er noget, du ikke erkender lige straks – den er uklar og tåget. Den føles meningsfuld, men ikke erkendt. Det er en kropslig fornemmet betydning. Når du lærer at fokusere, opdager du, at når kroppen finder

sin egen metode, kan den give dig svar på mange af dine problemer (Gendlin, 1983, p. 28).

Hensigten er at få deltageren til at resonere. Det vil sige, at der arbejdes med en slags verbaliseringsproces, hvor man – afhængig af, hvor svært det er for vedkommende – bevæger sig frem og tilbage mellem *den føjte fornemmelse* og ordet, billedet eller sætningen for dermed at nå frem til det udtryk, som betegner den føjte fornemmelse mest rammende. Fremgangsmetoden i teknikken kan beskrives som nedenfor (Stelter, 2010):

- Deltageren bedes om at skubbe problemer og tanker fra sig ved at tage en dyb indånding, lukke øjnene og slappe af.
- Herfra opfordres deltageren til at vælge en situation eller oplevelse i forbindelse med forskningsområdet.
- Deltageren forsøger at nå frem til den ”føjte fornemmelse” af situationen uden at dømme eller evaluere på egen oplevelse.
- Deltageren skal nu verbalisere og favne den føjte fornemmelses egenskaber og forsøge at frembringe et billede eller en betegnelse, som passer til den uden at kontrollere den med overfladiske vurderinger og analyser.

I forsøget på at beskrive subjektive oplevelser tilknyttet en specifik situation, må der imidlertid tages forbehold for, at så snart de er beskrevet skriftligt eller mundtligt er det inden for nogle givne rammer, som er præget af en række dominerende diskurser (Stelter, 2008b). En anden udfordring er processen fra fortæller til modtager (Stelter, 2008a). I og med ”we tend to hear the stories and sense making of others through the logic and filters of our own experience and sense- or meaning making” (Stelter, 2010, p. 6) vil modtagerens perspektiv også have indflydelse på ”output”. Der er derfor tale om, at instruktør/interviewer og deltager/fortæller samarbejder om at danne de narrativer, som skal rumme erfaringerne. Kemien mellem disse parter er således også et vigtigt aspekt i et studie, som går så tæt på personlige følelser og erfaringer (Stelter, 2010).

### 5.3.1 Logbøger og summaries

Med denne metode inddrages deltagerens egen meningstilskrivelse til oplevelserne. Metoden udgør endvidere et teoretisk- og praktisk-funderet aspekt ved mindfulness-interventionen, som bidrager til deltagernes vedvarende kontakt med egne oplevelser i forbindelse med MT. Beskrivelser kan for eksempel rumme lyde, stemninger, omgivelser, smagsoplevelser og andre sansende indtryk (Stelter, 2009). Hensigten med, at deltageren afslutningsvis skal forsøge at

erindre via dagbogsnoterne og samle op på dem i et summary, er, at den enkelte gennem verbaliseringsprocessen af egne oplevelser forholder sig til de erfaringer, de har gjort sig, og relaterer disse erfaringer til deres opfattelser af personlig trivsel og sundhed. Det vil sige, at essensen netop er deltagernes beretninger om personlige erfaringer ud fra deres subjektive ståsted, og der er således ikke tale om empiri, som forsøger at tilpasses mere klassiske validitetskriterier (Kvale, 1997).

Jeg vil løbende følge op på deltagernes proces ved at bede dem medbringe logbogsnoterne og tjekke status på deres hjemmearbejde (Stelter, 2007). Knudsen et al. (2008) opfordrer direkte til, at konfrontere deltagere, som ikke træner i det omfang, interventionen lægger op til. Dertil forudsætter undervisningskonteksten også en vis opfølgning på træningen. Af pædagogiske og didaktiske årsager har jeg ligeledes valgt at uddele et eksempel på en oplevelsesbaseret fortælling efter et mindfulness-forløb<sup>17</sup> (se bilag 5) for at eksemplificere ukendte dimensioner ved sådanne fortællingsorienterede summaries, som der her er lagt op til (Knudsen et al., 2008).

### 5.3.2 Interviews<sup>18</sup>

Jeg vil lægge ud med at tage afstand fra den naturalistiske interviewmetode, som bygger på ideen om, at det er muligt at indsamle empiri på neutral vis, det vil sige uden at man som forsker og menneske – med holdninger, værdier og mål – præger data i nogen retning (Järvinen, 2005). I Järvinens (2005) interaktionistiske perspektiver på kvalitative forskningsinterviews vil disse data altid reflektere individuelle meningsstrukturer af situationel, kulturel og værdibaseret art. Interviewmaterialet kan og bør med andre ord ikke løftes ud af den sociale kontekst, som har skabt det, og derfor bør det også betragtes som resultatet af et socialt møde, hvor erfaring bliver delt og fortolket, og mening bliver skabt (Järvinen, 2005) - "Interviewing is a process of cocreation of meaning between the participant and the interviewer" (Stelter, 2010, p. 6).

Under interviewene vil der blive taget særligt forbehold for, at deltageren får tid til at arbejde med følte fornemmelser gennem tillidsfulde forhold, så den interviewede vil lukke én ind i de ufærdige og verbaliseringskomplekse erfaringer og erkendelser (Järvinen, 2005; Stelter, 2008b).

---

<sup>17</sup> Dette blev jeg desuden direkte opfordret til af holdets psykologi-underviser.

<sup>18</sup> Se bilag 9 for transskriptioner.

## 5.4 Analysemetode

I og med at nærværende empiri består af deltagernes beretninger om deres erfaringer og oplevelser, er der tale om narrative forskningsdata (Staunæs & Søndergaard, 2005). Inspireret af analysemetoden hos Stelter (2007, 2009) vil jeg gennemgå alle summaries via åben kodning og dermed undersøge og identificere emner i de enkelte tekstpassager og indfange disse under en passende betegnelse, for eksempel "forandrede følelser". Formålet er hermed at kunne genkende temaer, som jeg i den følgende analysefase vil sammenligne og kategorisere via aksial og selektiv kodning. Denne proces har betydning for den teoretiske sampling, hvormed jeg vil udvælge de to interviewdeltagere. Efter endte interviews vil jeg gennemgå samme koderingsprocedure af interviewtransskriptionerne, og de to pågældende summaries vil desuden indgå i analysen af interviewmaterialet. De gennemgående temaer i interviewtransskriptionerne og de to summaries vil på separat vis blive samlet i tematiske strukturer med hver deres overskrift, og jeg vil dernæst sammenskrive og udvikle materialet til to fortællinger, som dermed fremstiller analysen af de to interviews. Fortolkningsprincipperne kan betegnes hermeneutiske. Det vil sige, at teksten (summary eller interviewtransskription) bearbejdes ved at enkelthederne og helheden fortolkes cirkulært. Først læses den som helhed, så kategoriseres delene i forskellige temaer, som i sidste fase kan sættes ind i en ny helhed. Formålet er at fange kompleksiteten i den virkelighed, der ikke kan forstås eller forklares i enkle, kausale sammenhænge. Dette gøres ved at udskille mønstre og skabe ny sammenhængende mening (Kvale, 1997).

### 5.4.1 Udviklingen af fortællingerne og den narrative præsenteringsform

Ligesom i alt andet kvalitativt forskningsarbejde må man i udviklingen og arbejdet med narrative empiri-præsentationer både forholde sig til, hvordan man selv skaber mening i materialet, og hvordan man på bedst vis repræsenterer deltagerens betragtninger. Man må således anvende nogle guidelines til at forme og udvikle fortællingerne. Følgende skitserer mine guidelines (Stelter, 2009, p. 148):

1. Hvordan kan forskellige meningsenheder relateres til hinanden?
2. Hvordan kan historien udvikles, dannes og præsenteres
3. Hvordan kan historiens plot identificeres og formes?

At præsentere interviewmaterialet gennem fortællinger indebærer, at selve den analytiske proces rodfæstes i fortællingens tilblivelse. Som Sparkes (2002) bemærker, er det inde i fortællingerne, at de specifikke oplevelser træder frem og evalueres. Derfor er det også hensigten, at man ved at læse fortællingerne får indblik i de oplevelsesnuancer, som ligger til grund for deltagernes erfaringer. Det er disse udvalgte udtryk og vendinger, som tegner resultatbilledet. "In that sense the narration presented by the researcher aims to collect the different situated experiences, thoughts, reflection and feelings into a coherent story as the analysis of the collected material" (Stelter, 2009, p. 149).

Jeg har valgt at præsentere en del af min empiri gennem fortællinger med en forhåbning om, at de personlige erfaringer og oplevelser hermed kan gøres mere nærværende for læseren (Sparkes, 2002). I den narrative præsentationsform er produktion, form og indhold uadskillelige (Staunæs & Søndergaard, 2005), hvilket ifølge Stelter (2008a), understreges yderligere via et førstepersons-perspektiv. Sparkes (2002) påpeger desuden, at man gennem mere kreative præsentationer tager den specifikke interaktion mellem forsker, felt og læser mere seriøst, idet man herved udfordrer ideen om den objektive sandhed. Richardson & St. Pierre (2005) pointerer i samme ånd: "Science is one lens, and creative art is another. We see more deeply using two lenses" (p. 964). Dermed ikke sagt, at narrative empiri-præsentationer ikke skal leve op til nogen validitetskriterier. Richardson & St. Pierre (2005, p. 964) har opstillet fire kriterier, som nærværende fortællinger gerne skulle leve op til:

1. Substantive contribution. Does this piece contribute to our understanding of social life? Does the writer demonstrate a deeply grounded (if embedded) social scientific perspective? Does the piece seem "true" - a credible account of a cultural, social, individual, or communal sense of the "real"? ....
2. Aesthetic merit. .... Does this piece succeed aesthetically? Does the use of creative analytical practice open up the text and invite interpretive response? Is the text artistically shaped, satisfying, complex, and not boring?
3. Reflexivity. How has the author's subjectivity been both a producer and a product of this text? Is there adequate self-awareness and self-exposure for the reader to make judgments about the point of view? Does the author hold himself or herself accountable to the standards of knowing and telling of the people he or she has studied?
4. Impact. Does this piece affect me emotionally or intellectually? Does it generate questions or move me to write? Does it move me to try new research practices or move me to action?

## 5.5 Ethiske overvejelser

I henhold til Kvaales' (1997) optegnelser af etiske retningslinjer og moralsk korrekt forskningsadfærd har jeg inden speciale-opstart fået rektor Erik Olesens samt psykologilærer Maja-Marie V. S. Pedersens samtykke til at foretage studiet på Silkeborg Gymnasium med det pågældende psykologihold. Dertil har de to interviewede fået tilsendt kopier af fortællingerne med mulighed for at komme med indvendinger og kritisk feedback, inden de anvendes i specialet (Stelter, 2009), men de var begge tilfredse med materialet (se bilag 7).

I og med at et af grundelementerne i mindfulnessforskning er, at man skal have egne erfaringer med MT for at kunne videregive principperne (Kabat-Zinn, 2005; Segal et al., 2002), befinder der sig en form for autoetnografisk islæt i nærværende studie, som også genererer et mere personligt forhold til feltet (Sparkes, 2002). I mere klassiske kvalitative undersøgelser ville dette kunne forstyrre validiteten. Den traditionelle forskningsetik har nemlig frasortet alt, hvad der kunne antyde personlige og intime dimensioner og gødet grunden for et distanceret, værdineutralt og sagligt forhold mellem forsker og felt. Sandsynligheden for, at der er gået værdifulde aspekter, som kun det mere personlige forhold kan afføde, tabt, er derfor stor. Disse aspekter bør måske genopdages, studeres og anerkendes som lige så – hvis ikke mere – virkelighedsnære (Day, 2002). I en sådan optik må visse dele af nærværende metode også anses som en bevægelse mod de omtalte etiske retningslinjer for moralsk, korrekt forskningsadfærd og dermed også væk fra den traditionelle metodisk-filosofiske måde at tænke 'viden' på (Sparkes, 2002).

Med dette afsæt vil jeg bevæge mig videre til analyse og resultater for hermed at tegne et billede af, hvordan viden om gymnasieelevers erfaringer med mindfulness kan forme sig i et mindre kvalitativt casestudie.



## Kapitel 6/ANALYSE OG RESULTATER

Er mindfulness anvendeligt blandt raske, unge gymnasieelever? Har praksissen indflydelse på den unges trivsel i hverdagen, og kan den afhjælpe stress og generere sundere livsindstillinger? Hvilke udfordringer møder den unge, når han eller hun giver sig i kast med de abstrakte og subjektivt orienterede værdier og principper, og hvordan modtages mindfulness i gymnasieelevens undervisning? Det er sådanne forhold, der omkredser min problemformulering, og som jeg i nærværende analyse vil behandle.

Som min problemformulering og dertilhørende underspørgsmål skitserer, er jeg mere konkret interesseret i et nuanceret indblik i gymnasieelevernes afprøvning med MT og disse erfaringers relation til deres opfattelse af personlig sundhed og trivsel. I forbindelse med koderingsproceduren er det blevet tydeligt for mig, at deltagernes erfaringsbilleder samlet set kan deles forholdsvis ligeligt op i to overordnede kategorier: Den første præges af "primært negative erfaringer" eller "følelsen af ingen indvirkning", mens den anden karakteriseres ved "primært positive erfaringer og en følelse af indvirkning". For at kunne skærpe analysefokuset på de forskellige erfaringsnuancer og præsentere mine resultater i læsevenlig form, har jeg således foretaget en opdeling i min analysefremstilling, hvor jeg vil behandle de to kategorier på adskilt vis. Der placerer sig 10 deltagere i første kategori, samt 10 deltagere i anden kategori, hvoraf nogle få deltagere dog i højere grad placerer sig midt imellem, idet de samlet set udviser ret spredte og tvetydige erfaringsbeskrivelser. Disse eksempler på overgange mellem de mere kontrastfyldte tilfælde vil naturligvis blive behandlet for at udlede, om der hermed kan siges noget i forhold til de samlede resultater. Det skal i øvrigt nævnes, at samtlige deltagere er blevet omdøbt og således fremstår anonymt. Jeg vil lægge ud med at præsentere de to fortællinger, som på dybdegående vis baserer sig på to interviewdeltageres erfaringsbilleder.

### 6.1 Første del

Resultaterne af de to dybdegående interviews vil jeg præsentere som to førstepersonsfortællinger. Det vil sige, at indholdet er en sammenskrivning af de fremtrædende temaer i de to pågældende summaries og interviewtransskriptioner, hvor deltagerens ordvalg er bevaret, men hvor temaerne er sat i en ny sammenhængende orden. Fortællingerne relaterer sig først og

fremmest til underspørgsmål ét vedrørende, hvad der specifikt gør sig gældende, i tilfælde, hvor MT lader til at forbedre den unges velbefindende. Disse to deltagere har således hver især fremstillet erfaringsbilleder, som afspejler temaer, der viser sig hos flere deltagere, hvoraf de positive dog er primære i disse to subjektive tilfælde.

To forhold bør klarlægges, inden læseren bevæger sig ind i de to verdener. Det skal for det første bemærkes, at jeg inden interviewene ikke vidste noget om deres personlige baggrund, og det er således en tilfældighed, at vi har at gøre med to piger, som begge har østeuropæiske rødder. Dette forhold vil jeg ikke behandle nærmere, da det ville forstyrre fokuset i nærværende speciale. For det andet bør det nævnes, at pigerne i slutningen af interviewene blev bedt om at give forløbet en titel (se interviewguide, bilag 3), og det er således disse titler, der navngiver de to fortællinger.

De to interviews havde en varighed på henholdsvis 38 og 55 minutter.

### 6.1.1 Hannahs fortælling

Baggrund: Hannah er 19 år, hun går i 3.g og har et job ved siden af skolen. Hun bor hjemme hos sine forældre, og hendes mor er fra eks-Jugoslavien. Hun har to søstre samt en halvsøster i Schweiz, som hun ikke ser så tit. Hannah har desuden en kæreste og påpeger, at forholdet påvirker hende positivt i forhold til skolen.

#### **”Man må yde for at nyde”**

Jeg bliver nogle gange ramt af melankoli, hvor jeg bare bliver ked af det over ingenting. Især hvis jeg er i dårligt humør i forvejen, spørger jeg mig selv ”hvad kan jeg?”... og jeg kan ikke svare på det. Det føles lidt som en myose, der ikke kan masseres væk – som en knude, jeg ikke kan slippe af med. Men jeg er udmærket klar over, hvad den her knude betyder. Det betyder, at jeg ikke er god nok. Da jeg gik på folkeskole var jeg rigtig, rigtig dygtig og jeg fik meget høje karakterer, og så kom jeg på gymnasiet, og det gik sådan set også okay i starten, men så begyndte det at gå ned ad bakke. Hvorfor er jeg ikke stjerneelev mere? Jeg prøver at lade være med at tænke på det. Jeg synes ikke, at jeg gider at spille det overskud, jeg nogen gange har, på problemer med mit selvværd. Da vi lavede meditationsøvelsen ”Loving kindness”, fik jeg den her ubehagelige følelse. Følelsen af at jeg ikke er nok. Det var, da jeg skulle tænke positive tanker om mig selv. Jeg synes det er mega svært, og det er som om tanken forfølger mig: Hvad kan jeg? Jeg får det dårligt i min

krop, når jeg tænker på det, og med den har erfaring blev jeg klar over, at jeg ikke fylder lige så meget, som jeg burde fylde - som et menneske burde fylde.

Den her selvbekendtgørelse dukkede også op under den første siddende meditation, og oplevelsen skuffede mig på det tidspunkt rigtig meget. Det gjorde vanvittigt ondt i min krop. Jeg kunne slet ikke forstå, hvordan smerter skulle kunne hjælpe mig med maveproblemer og fornemmelsen af aldrig at have tid nok. Med smerter i en vandret streg lige under skulderbladene gennemførte jeg alligevel de ti minutter. Mens jeg lyttede til manden, som sagde, at jeg ikke måtte dømme mine tanker, fløj de rundt i hovedet på mig. Eller det vil sige, selvbekendtgørelsen og kritikken gjorde: "Det er også fordi, jeg ikke træner nok længere, og jeg er også blevet helt vildt tyk". Jeg havde en ubehagelig smag af nederlag på tungen. Hvorfor magtede jeg ikke engang noget så simpelt som at iagttage mine tanker objektivt? Nu forstår jeg, at det netop er kernen i hele det her mindfulness-cirkus: At det er vildt svært at lade være med at dømme og kritisere sig selv, og at man er nødt til at aflære det for at kunne få det bedre... Jeg har det på samme måde med den siddende meditation, den er ikke behagelig. Men hvis den ikke havde været der, havde det ikke været rigtigt. Så havde det ikke været mindfulness-træning.

Jeg tror ikke, at jeg har ændret synet på mig selv i forbindelse med mine mindfulness-erfaringer, men jeg har det som om, at der er en kæmpe byrde, der er blevet løftet fra mine skuldre. Som om der er nogle ting, jeg ikke behøver at tænke oppe i mit hoved. En følelse af at være fri. Det har løftet mange af de smerter, jeg har haft, uforklarlige smerter. Jeg har ikke haft ondt i maven på samme måde, overhovedet, og det er i øvrigt også noget, min far har sagt, at jeg skulle gøre noget ved. Mavesmerterne sad faktisk lige der, hvor knuden sidder og det gjorde så ondt, at jeg nogle gange havde svært ved at sove om aftenen. Men jeg har ikke mærket dem, siden vi startede forløbet.

Jeg vil gerne fortælle om den fornemmelse, som har præget mig mest i forbindelse med min mindfulness-træning. Den opstod første gang under en bodyscanning. Bodyscanning er det, jeg har været glædest for. Fornemmelsen gik gennem hele min krop fra isse til tå. Det føltes, som om jeg var hel igen. Inden under huden var jeg kold, og uden på var jeg varm. Lidt ligesom et kinderæg, hvor chokoladen er hvid og kold indeni og brun og varm udenpå. Først var jeg forvirret, for det var en mærkelig følelse, at være kold og varm på samme tid, men alligevel helt vildt rart.

Jeg nød det, og det var behageligt i modsætning til, når man er syg, og på ubehagelig vis både fryser og sveder på samme tid. Jeg kobler den her oplevelse med at have fundet mig selv på en eller anden måde. Jeg vil gerne være varm over det hele igen. Men jeg skal først af med knuden og den kolde følelse. De hænger sammen, og de er alt det, jeg ikke bryder mig om. Jeg tror egentlig, at det her startede med min vejtrækning.

Jeg blev opmærksom på det med vejtrækningen i starten af forløbet, og i forhold til det her med mit lave selvværd, skal jeg nok komme af med det. Det med at trække vejret er første skridt, og så kan jeg opbygge det herfra. Kroppen er med i vejtrækningen, så jeg tror, at det er oppe i mit hoved, der skal ske noget. Nogle gange føler jeg, at mit hoved er en labyrint, men når jeg koncentrerer mig om bare at trække vejret, hjælper det, så får jeg ro i mit hoved – lidt ligesom en hjernepause. Hvis jeg bare koncentrerer mig om at trække vejret, så behøves jeg ikke tænke så meget. Jeg kan godt mærke, at siden jeg fandt ud af, at jeg trak vejret forkert, har jeg fået mere overskud. Når jeg trækker vejret rigtigt, fylder det hele min krop. Det er samme følelse, som når jeg laver en bodyscannings-meditation og ved at flytte fokus rundt imellem mine kropsdele mærker, at jeg stadigvæk har dem. Jeg mærker helheden.

De her erfaringer har haft indflydelse på det her med at prioritere min tid. Den seneste tid har været en meget stresset periode. Jeg har tænkt meget på studieretningsprojekt, og hvad jeg skal, når jeg er færdig med gymnasiet. Jeg tænker på en måde mere over tingene nu, eller det vil sige over, hvordan jeg kan gøre det bedre for mig selv... - hvordan jeg gør, hvad der er bedst for mig. Jeg har fundet ud af, at der er nogle ting, jeg skal have gjort, men også at der er nogle ting, jeg ikke behøver at gøre. Et hverdageksempel er det her med at tage en eftermiddagslur. Før i tiden skulle jeg altid sove, når jeg kom hjem fra skole, men nu går jeg bare tidligere i seng. Det er meget nemmere. Her efter forløbet tænker jeg også tit over, hvornår jeg er mindful. Gennem kendskabet til det bliver jeg opmærksom på det i min hverdag, og det er rart at have den her viden.

Jeg har for eksempel øvet det med mindfulness i hverdagen ved at drikke et glas vand nærværende og opmærksomt hver dag i forløbet. Jeg føler, jeg har lært at drikke vand igen. Det er gået op for mig, at det er rart at drikke vand. Det er ikke noget, jeg *skal* gøre, fordi det er sundt, og fordi jeg får en bedre hud af det, men fordi det er behageligt at drikke vand. Hvis jeg skal sammenligne det med andet, er det følelsen af, hvor dejligt det er at drikke vand efter en rigtig

hård træning, men det er alligevel anderledes. Lidt ligesom helten i de fantasi-bøger, jeg altid har læst, som ikke har fået vand i meget land tid – sådan føles det. I en af de sidste sessioner lavede vi en øvelse, hvor vi skulle tage en indånding og en udånding, som var det for første gang i vores liv, og derefter som var det for sidste gang i vores liv. Det virkede ikke for mig, men jeg mærkede netop denne specielle følelse med vandet. Det gik op for mig, at det jo er grundlaget for alt liv, og det slog mig, at jeg nu værdsætter meget mere at drikke vand. Erkendelsen gjorde mig glad – det med at de små ting i livet også tæller, og jeg føler i et større perspektiv, at jeg værdsætter ting, som jeg før har taget for givet. Ting som folk gør for mig... og at alting ikke bare er en selvfølge.

Jeg kan ikke lade være med at smile, når jeg erindrer, hvor frustreret og rasende, jeg har været i forløbet, og hvor svært for mig det var at trække vejret – som om jeg havde glemt, hvordan man gør. Men nu ved jeg, at jeg kan gøre noget ved det. Det tager tid, og jeg er kun lige startet, så lige nu koncentrerer jeg mig bare om at trække vejret. Og det hjælper. I forbindelse med den stående meditation erfarede jeg, hvordan jeg først kigger ud på vandfaldet, strømmen af tanker, og prøver at blive inde i klippehulningen og ikke lade mig flyde med. Men hvem prøver jeg at narre? Jeg springer i så hurtigt, det overhovedet kan lade sig gøre. Jeg har det stadigvæk på den måde, jeg springer i hver evig eneste gang. Det er ikke så godt, men til gengæld kan jeg se, at jeg gør det nu, og det er rart for mig, at jeg kan det. Min vejrtrækning er først skridt, bagefter kan jeg arbejde med at kigge ud på vandfaldet, uden at jeg altid springer.

Knuden er der stadig her efter forløbet, den sidder i mellemgulvet, lige mellem maven og brystet. Den forsvinder, hvis jeg er sammen med andre og bliver distraheret, men så kommer den igen bagefter. Jeg vil vildt gerne af med den, men jeg tror ikke jeg kan. Følelsen rummer nogle utroligt subjektive vurderinger. Jeg tror på en måde, at de her vurderinger af mig selv, er nogle jeg dyrker – som i en ond spiral, hvor jeg bliver ved med at bekræfte mig selv i, at jeg ikke er god nok. Men det er en ambivalent følelse, for i bund og grund kunne jeg blive bedre til så meget, få styr på så mange flere ting, men det betyder bare ikke så meget for mig længere. Måske på grund af forløbet, måske fordi jeg har forandret mig, måske fordi jeg har lært at trække vejret. Jeg vidste godt, at den var gal med mig i lang tid før det her. Normale mennesker går ikke rundt og har ondt i mellemgulvet det meste af tiden. Og jeg har egentlig brokket mig utrolig meget over det her

forløb, men jeg er kommet mig over det. For jeg trækker vejret, og det har jeg ikke gjort i lang tid. Det er blevet nemmere at være mig.

### 6.1.2 Albertes fortælling

Baggrund: Alberte er atten år gammel, har et job ved siden af skolen og kom til Danmark fra Bosnien som spæd sammen med sin mor. Hun har ikke nogen søskende og har altid kun boet sammen med sin mor. Alberte oplyser, at der er mange konflikter på hjemmefronten.

#### **”Den personlige hengemte kraft”**

Jeg flygtede til Danmark fra Bosnien i 1992 sammen med min mor. Min far har aldrig været der, og der har aldrig været søskende. Det er kun os, min mor og jeg, og derfor har jeg været meget fortrolig med hende som barn! På efterskole i 9. klasse gik det op for mig, at jeg kunne gøre nogle ting uden, at jeg behøvede at fortælle min mor det. Men det betød også, at der her i mine teenageår har været mange konflikter derhjemme. Nogle gange er vi død-enige, men andre gange burde vi ikke bo sammen.

Mit humør har altid været meget svingende. Både i offentligheden, men også i mit indre. Den ene dag er jeg det store overskudsagtige menneske, den næste dag ligger jeg pakket ind i dyner og overvejer, hvorfor jeg overhovedet lever. Det er svært med humørsvingninger, de gør ondt, og de skyldes nok primært, at jeg bærer nag. Udadtil har jeg egentlig ry for at være et harmonisk menneske. Et menneske, der kan håndtere kriser, som man for alt i verden ikke ville byde nogen mennesker. Bag facaden er jeg fyldt med en følelse af bedrag. Jeg har det med hurtigt at etablere nye og stærke relationer og jeg tager let ting personligt. Hvis tingene ikke passer ind i mit skema, bryder min verden sammen. En misforstået spøg eller en bagatel – som oftest – tager jeg helt ind til hjertet, bliver knust, og bruger meget energi på at komme op til overfladen igen, fordi jeg føler mig forrådt, og gang på gang, for mig selv, konstaterer, at man ikke kan stole på andre end sig selv.

Det handler nok også om, at jeg let føler mig presset. Jeg har haft svært ved at sige fra over for mine omgivelser og over for mig selv. Jeg prøver at holde mig væk fra rygerne i klassen, men når folk presser på, ender jeg alligevel med at gå med ud. Jeg har også prøvet at tage til fester uden at drikke, men når der så er én, der siger ”du er så kedelig”, drikker jeg alligevel. Jeg vil ikke være

kedelig. Derfor tager jeg heller ikke hjem fra byen, selvom jeg føler, at festen er slut for mig. Jeg bliver, indtil det bliver morgen. Jeg vil ikke være kedelig i andres øjne. Bagefter irriterer det mig, og jeg synes, det er dårligt af mig, at jeg ikke kan gennemføre de ting, jeg har sat mig for.

Jeg er flere gange blevet konfronteret med denne følelse, når jeg har lavet mine kropsscanninger. Jeg bliver irriteret, nærmest arrig på mig selv over, at jeg ikke engang kan finde ud af at magte en kropsscanning. Utålmodig, ubehjælpelig og urolig – en fallitfølelse, og det har påvirket mine handlinger resten af dagen. "Kan du ikke engang det", har jeg tænkt, og forestillingen om, at de andre godt kunne og var bedre end mig, føltes som en nedgørelse af mig selv. På en ubehagelig måde indså jeg, at jeg ikke kunne koncentrere mig. Derfor udelukkede jeg fuldstændig kropsscanningerne. Jeg har nok generelt en tendens til at droppe tingene, hvis de mislykkes. At skyde dem fuldstændig ud af hovedet uden at give dem en chance, blive vred og melde mig ud af kampen – ligesom i tegnefilm, hvor figurerne sætter et hvidt flag ned i jorden, fordi de giver op. Sådan et hvidt flag satte jeg ned over kropsscanningen, for den rummede ingen kvaliteter for mig. Det er svært for mig at udtrykke, men jeg fornemmede den her usikkerhed i mine arme. Det er meget abstrakt, og det virker på en måde tåbeligt at forklare det, men nok mest fordi, at det egentlig er sværere end jeg troede. I forbindelse med de her oplevelser kunne jeg ikke lade være med rakke ned på mig selv og sammenligne med andre ting, der heller ikke lykkedes: Hvorfor jeg aldrig har lært matematik, hvorfor jeg aldrig kom i god form – de mindste ting.

Det har undret mig, hvorfor kropsscanningen ikke bare fungerede ligesom den siddende meditation. Den var en succesoplevelse. I starten vidste jeg ikke helt, hvordan jeg skulle fokusere, og hvad jeg skulle gøre for mig selv. Det fungerede ikke rigtig for mig, men så en dag prøvede jeg at lukke øjnene *bagved* de lukkede øjne. Der kom nogle lysglimt og en tunnel og så var det, som om jeg hævede mig fra gulvet. Jeg har haft den her følelse én gang før i en periode, hvor jeg også mediterede. Det var natten op til en eksamen sidste år, hvor jeg egentlig var nået til den konklusion, at det var lidt noget fis det her meditation. Begge gange var ret chokerende oplevelser. Jeg blev løftet op og følte, at hvis jeg så ned til den ene side, ville jeg falde ned. Og så fik jeg kvalme, lidt sådan en kvalme og svimmelhed, som man også kan have i forbindelse med menstruation. Den sad i hovedet og nede i maven, men den forsvandt igen, da jeg fortsatte med dagens sædvanlige gøremål. Jeg kan ikke forklare, hvorfor kvalmen opstod, hvilket jeg normalt

godt kan med kvalme eller svimmelhed. Her var det bare sådan ud af det blå. Det var en fornemmelse af tungt metal. Jeg forstod, at der er nogle ting i min krop, jeg ikke kan forstå, som jeg ikke kan sætte ord på, og det var en meget kraftig ting, som jeg tror, kan vendes til noget positivt. Det gik op for mig, at kroppen kan mere – lidt overnaturligt på en måde – eller som følelsen af, at der er et eller andet stort, voksende inde i min krop, som har en magt, jeg ikke er klar over, men som kan komme frem, ligesom med kvalmen. Det var en følelse af sejr over, at man kan komme op på det stadie. En fornemmelse af bare at være til stede, bare være der. Derfor synes jeg også, logbogen var besværlig. Det var slet ikke motiverende, at jeg efter mine meditationer straks skulle gribe pen og papir, for det var forstyrrende, at jeg ikke bare kunne være til stede... i øjeblikket. Når man straks skulle begynde at sætte ord på og skrive, gik det bare hen og blev lektier. Teorien har til gengæld været vigtig for følelsen af, at det man gjorde i praksis ikke var nytteløst.

Jeg har faktisk haft det virkelig, virkelig skidt i en periode her i det nye år, hvor alting faldt sammen for mig. Jeg var til samtale på grund af for højt fravær og manglende afleveringer, og det var fuldstændig kaotisk. Jeg brugte meget tid på at tænke alle situationer igennem, analysere alting ud fra mindste detalje og *please* folk, holde mig venner med alle. Det var faktisk lige inden, vi begyndte mindfulness-forløbet. Jeg gik i skole med ondt i maven og med en selvmedlidenhed. Det føltes som sådan en uro i kroppen, som påvirker alt i hverdagen. Ligesom når man lægger sig til at sove med nogle uafklarede ting, og så vågner op efter en dårlig nat, fordi man har drømt om de ting. Man føler nærmest ikke, at man har sovet, og sådanne nætter har jeg haft rimelig mange af. Især når jeg frygter, at jeg har gjort noget forkert, eller hvis andre har gjort noget forkert. Man har en klump i maven, og det er ikke rart.

Men det er en af de ting, der forandret sig. Jeg sover bedre og jeg kan tage i skole uden at have ondt i maven. Jeg bruger ikke lige så meget energi på ting, jeg ikke kan gøre noget ved. Jeg er tit vred og bitter eller ovenud lykkelig – aldrig noget midt imellem, men det er som om, at jeg har lært mine frustrationer og vrede bedre at kende gennem det her mindfulness-forløb. Jeg har lært at håndtere den strøm af følelser, som tit vælter ind over mig, og har indstillet mig på, at jeg nok bliver nødt til at justere en del på mine reaktioner og indre dæmoner. Jeg har mærket dette gennem succesoplevelser med mine veninder, og skænderierne med min mor udgør også et



eksempel på, at jeg nok er blevet et lettere menneske. Jeg tackler hende og min frigørelsesproces anderledes – og egentlig også mig selv. Min mor vil jo gerne have, at jeg har det samme pandehår som hende; luftigt og klippet til, men jeg kan godt lide det tungt og lige. Jeg har stor respekt for hende og hendes holdninger, og det ved hun godt. Det plejer at være sådan, at hun kritiserer det, jeg svarer igen, og så er der ballade. Denne her gang var det anderledes, det var en behageligere proces. Jeg fik det klippet for nylig og jeg var superglad for det. Så spørger hun mig her den anden dag, om jeg ikke snart skal til at gøre noget ved det pandehår og i stedet for at fare op, ligesom de andre gange, siger jeg til hende ”Nej, jeg kan egentlig godt lide det”, og så var det pludselig hende, der ville skændes, og jeg tror egentlig godt, hun kunne se, hvor latterligt det var. Hun endte med at få sin vilje, og jeg fjernede det skide pandehår, men det var egentlig ikke det vigtige ved oplevelsen. Det vigtige var, at jeg bare sad der, som en stille og neutral pige, for der var jo ikke så meget at sige til, at jeg godt kunne lide mit pandehår. Jeg begyndte ikke at gå ind på mit værelse, smække med døren og ville ødelægge et eller andet, som jeg plejer. Jeg er nok i virkeligheden blevet lidt lettere at omgås, bedre til at gå i dialog, i stedet for at man råber hinanden i munden. På den måde har mindfulness haft en effekt på min tolerance, tror jeg. Jeg tror egentlig ikke, at folk forventer mere af mig, end jeg gør af dem. Måske har jeg tidligere undervurderet folk og deres evne til at se ud over sig selv. Min viden om og erfaringer med mindfulness har ændret mit syn på andre. Jeg er blevet mere tolerant over for, at folk godt kan fejle, og at jeg også godt selv kan fejle. Det håber jeg på at kunne tage med mig ud i alle mulige sammenhænge og i alle mulige relationer.

De her erfaringer handler i bund og grund nok om det her med at slappe af og bare være til. Jeg kan godt lide det der med bare at være til stede. Jeg ser lidt mindfulness som noget let og positivt, lidt sådan en svævende ting, og jeg føler, at mindfulness har gjort mit liv lidt lettere og lidt mere svævende og flydende. Jeg er blevet bedre til at sætte pris på de små ting, som jeg i forvejen godt vidste fandtes, men alligevel aldrig har lagt mærke til. For eksempel har jeg ikke før registreret den rare følelse af køligt vand, i munden, ned gennem halsen og videre ned i maven. Og når jeg frygter, at en veninde synes jeg er kedelig, eller at jeg ikke er, som hun forventer, er det vel hendes beslutning, og så må det vel være sådan? Igennem noget af det her mindfulness-teori forstår jeg, at jeg ikke skal begrænse mig selv og hele tiden være på vagt. Jeg føler mig som et stærkere menneske, fordi jeg forstår, at jeg ikke taber noget ved at følge mig selv – ved at sætte mig for mig

selv i klassen og føle mig selvstændig og ved at sige nej til at gå med ud og ryge; det har jeg gjort hele dagen i dag, og jeg synes, det er fedt. Netop fordi, at det også er én selv, man skal leve længst med, så er det også vigtigt at være sig selv tro, både på det fysiske og psykiske plan. Det er vigtigt at holde sin krop ved lige, for det er den, man skal leve med, og det er vigtigt at være sød mod sit indre, sige nej, når man ikke har lyst og melde sig ud af fællesskabet, når det bliver for meget. Man overvejer hele tiden, om man gør det rigtige, og om man er de rigtige steder. Men jeg er blevet bedre til at smile lidt af tingene, ikke tage dem så tungt, og i stedet for at være så dystert og tænke så meget over tingene kan jeg trække på skuldrene og læne mig tilbage. For eksempel det med, at man sagtens kan lade sine bekymringer ligge et øjeblik, de skal nok være der igen bagefter. Det er et synspunkt, jeg har taget med mig ud i livet... sådan cirka for altid.

## 6.2 Anden del

I den følgende del af analysen vil jeg gennemgå tekstpassager fra de atten andre deltagere, som modsiger, supplerer eller underbygger de oplevelsestemaer, der demonstreres hos Hannah og Alberte. De udvalgte citaters specifikke kontekst kan findes i vedlagte summaries (se bilag 8).

### 6.2.1 Ubehag med kroppen i centrum

Efter at have skærpet fokuset på to erfaringsbilleder, hvor MT har haft en positiv indvirkning, vil jeg arbejde mere i dybden med de erfaringsbilleder, som tegner sig hos deltagerne, der primært har oplevet forløbet eller træningen som frustrerende eller uden oplevelser af forandring.

Gennem en udfordring af selvopfattelser, tålmodighed og smertetærskler viser empirien, at flere deltagere er blevet konfronteret med overfladiske og uopmærksomme kropsforhold. Disse tilknyttes blandt andet oplevelser af besværet vejrtrækning, som det også sås hos Hannah, samt smerter i den siddende meditation. Alt i alt usunde tegn hos de ellers raske og unge deltagere.

✚ Når jeg så skal prøve at koncentrere mig om min vejrtrækning, så går det hele jo galt. Mit hjerte begynder at banke hurtigere pga. de dybe indåndinger som jeg forsøger at tage, og det virker bare ubehageligt til sidst .... Jeg får simpelthen så ondt i ryggen og mine ben falder i søvn. Og til sidst sidder jeg bare der i smerter og prøver at holde det ud (Niels)

Niels er blot en blandt flere deltagere, som beskriver utilpashed og rygsmerter i den forholdsvis simple aktivitet, det er at sidde stille på en stol eller på gulvet uden ryglæn og uden at foretage sig andet end at trække vejret nærværende og acceptere sine tanker. En øget opmærksomhed på besværet vejtrækning og en skærpet kontakt med kropsligt ubehag er således fremtrædende aspekter blandt flere deltagere.

I et idrætspsykologisk perspektiv lader flere af deltagernes basale funktioner til at være i en usund tilstand, som kræver opmærksomhed, hvis man vil forebygge lidelser og sygdom. Andre deltageres oplevelser af ubehag beskrives således:

- ✚ Jeg har tit haft ubehagelige oplevelser i forbindelse med mine meditationer. Dette blev dog bedre med tiden, dog blev det aldrig helt godt. Jeg har tit oplevede at jeg har fået kvalme, ondt i hovedet og en trykken for øjnene. Jeg er også blevet kold, begyndt at koldsvede .... Disse ubehagelige oplevelser har ikke gjort mig særlig optimistisk med hensyn til min mindfulnessstræning og jeg har nok heller ikke ydet mit bedste, men da mange af mine symptomer har været længerevarende .... har jeg ikke rigtig ønsket at lave flere meditationer end højst nødvendigt (Heidi).
- ✚ ...jeg har simpelthen ikke har haft den fornødne disciplin til at udføre den [meditationen] så tit som der faktisk blev bedt om, men den primære grund til dette skyldes uden tvivl, at jeg simpelthen ikke har haft det godt efter hver meditation, og faktisk har følt mig utilpas hver gang jeg har mediteret og det har ofte ødelagt min dag eftersom jeg får kvalme og føler mig utrolig træt (Bo).

Samlet set kan de ubehagelige erfaringer både afspejle, at MT i sig selv kan udvikle problematiske symptomer, men i mindfulness-teoriens lys er det nærmere sandsynligt, at der er tale om latente smerter eller utilpashed, som via opmærksomheden og fokuseringen får plads til at udfolde sig. I det øjeblik, praktikerer forsøger at kontrollere ubehaget, vil det imidlertid ikke fortage sig i samme grad, som hvis det accepteres. Det er særligt forskellige former for kropslig bevidsthed og opdagelse, der anskueliggør, hvordan egne grænser udfordres af anstrengende emotioner under specifikke oplevelser. Thomas og Ida forklarer det således:

- ✚ Det var ud over hele kroppen, jeg havde denne sitrende følelse af irritation. Helt fra fingrene ud i mine tæer. Det nærmest stikkede, og jeg havde mest af alt bare mest lyst til at åbne mine øjne og tage den nærmeste ting, der var i værelset og smadre det imod væggen .... Denne kropsscanning er lavet i en tid, hvor jeg har meget skjult aggression i mig pga. private problemer, som fylder meget. Jeg ved ikke, om dette har haft noget at gøre med den sitrende følelse af irritation? Måske har det været noget i min underbevidsthed, som er prøvet at komme frem? (Thomas)

✚ Det var under en siddende meditation i skolen. Jeg følte mig så irriteret, og jeg nærmest blev sur indvendig. Det var som om hele min krop kæmpede imod, at jeg skulle holde mine øjne lukkede, det var virkelig svært. .... Men man kan så sige, at jeg her virkelig følte min krop og dens irritation, så jeg var vel i kontakt med min krop, bare på en lidt speciel måde (Ida)

I arbejdet med at forbedre den unges velbefindende må sådanne erfaringer umiddelbart siges at være forhindrende, idet ubehaget og vreden lader til at overskygge situationen. Der kan imidlertid spores en form for erkendelse i begge tilfælde, hvilket udspiller sig som kropslige fornemmelser i samspil med situationer i individuelle tilværelser. Citaterne illustrerer i denne optik, hvordan et mind-body-arbejde viser sig, uden at deltagerne måske er bevidste herom. Erkendelsesdimensionen kan have en vigtig betydning for den enkeltes fremtidige opmærksomhed over for sådanne sammenhænge mellem kroppen og psyken – en erkendelse af, at kroppen ikke bare er en maskine uden indflydelse på selvværd, dagligdag og livsfølelse, men en sansende, levende, og følende helhed, som Hannah og Alberte også skitserer i deres erfaringer. Der er med andre ord tale om nogle negative erfaringer, som rummer betydningsfulde bevidsthedskarakterer. Denne viser sig dog i andre tilfælde at kunne have foruroligende konsekvenser på selvopfattelse og kropsforståelse:

✚ Jeg er begyndt at tænke mere over, at jeg føler mig tyk. Jeg føler mig måske endnu mere ulækker, end jeg gjorde, da forløbet begyndte. Så på det punkt har programmet både gjort mig mere bevidst om min krop, men samtidig nok også fået mig til bare at se mig selv i et lidt dårligere lys (Heidi)

Heidis beskrivelse centrerer sig omkring en skærpet kropslig opmærksomhed, som udtrykkes i en udpræget negativ rammesætning. Sammenhængen taget i betragtning vil jeg imidlertid påpege, at der her tydeliggøres, hvad der i teorien blev omtalt som et øget fokus og refleksionsniveau over egen krop og trivsel. Der er igen tale om en erfaring, som lidt tvetydigt rummer en u hensigtsmæssig og problematisk karakter for den unges selvopfattelse, men som i et mere kynisk perspektiv kan have indvirkning på et bedre kendskab til egne behov og grænser relateret til ens velbefindende.

Med disse citater illustreres det, hvordan udtryk og tolkninger i forbindelse med erfaringerne godt kan fremstå negativt i den umiddelbare oplevelse, men måske have fordelagtige konsekvenser for den unges sundhed og trivsel set i et lidt større perspektiv. Det kropsligt opfattede ubehag kan i sammenhæng med erkendelsesdimensioner siges at bidrage til et indblik i, hvordan vi normalt

reagerer ved modstand, hvilket rummer potentialet for at generere en sundere selvindsigt. Det er dog problematisk, at flere deltagere ikke lader til at være nået til denne erkendelse i forløbet. Dette kan muligvis hænge sammen med længden på interventionen, men kan også skyldes, at disse deltagere ikke har trænet i det omfang, interventionen lagde op til, som det tydeliggøres hos Heidi og Bo ovenfor. Der er her tale om en central problemstilling ved de negative erfaringsreferencer. Teoretisk set kan man nemlig ikke udelukke, at erfaringsmønsteret, ligesom hos Hannah og Alberte, ville have udviklet sig i positiv retning, hvis der var blevet trænet mere.

### 6.2.2 Manglen på træning og tid

Det refereres flere steder til, at træningsmængden har været påvirket af manglende tid, hvor de pågældende omstændigheder i de unges tilværelse lader til at udgøre en af forhindringerne:

- ✚ Denne periode har bare været en af de mest stressende i længere tid, jeg har både afsluttet mit kørekort, og det er lige om hjørnet, vi skal til at skrive SPR [studieretningsprojekt]. Dette har derfor vejet tungere i denne periode og har gjort hjemme-mindfulness'en til en surere opgave end det kunne have været i en mindre stresset periode (Lisa)
- ✚ Det skal dog også siges, at min indsats, når det kom til at få lavet træningen, meditationen og kropsscanningen hjemme, faldt efter ca. en uge. Dette skyldes egentlig umiddelbart, at jeg følte, at jeg havde alt for meget at se til (Nora)
- ✚ Nogle gange følte jeg mig endda mere stresset, fordi jeg tænkte på, jeg skulle hjem og meditere, og jeg vidste, hvor mange andre ting, jeg skulle nå den dag, og jeg følte ikke, jeg havde tid til at sidde stille (Kirsten)

Der illustreres her, hvordan logistiske problemstillinger er en faktor, man må tage særligt højde for, når man forsøger at indoperere mindfulness i den gymnasieelevs hverdag. Dette afspejler nogle udfordrende forhold ved sådanne interventioner i uddannelsessammenhænge. Citaterne tydeliggør, hvordan en følelse af tidspres og kaos i nogen grad præger deres hverdag. Træningen viser sig at fremstå som et stressende moment i disse deltageres hverdag, og trods den korte interventions-længde har de ikke kunne prioritere den fornødne tid til det. Disse forhold fordrer overvejelser vedrørende træningsmængden, og om denne eventuelt er for krævende i pågældende kontekst.

Den oplevelse, den enkelte har af træningsmængden, lader i flere tilfælde til at hænge sammen med deltagernes forventninger til egen praksis. Flere af dem udviser en følelse af krav til sig selv

om at opnå succesfulde oplevelser med det, de foretager sig. Dette underbygges ligeledes af, at flere har efterspurgt en form for ekspertviden og fastlagt opskrift på korrekte udføringer og oplevelser, frem for den opdagende og åbne tilgang, der blev lagt op til i sessionerne.

- + Det har fyldt meget i min hverdag i den forstand, at jeg har haft svært ved at vide, hvad det var, jeg skulle skrive i min logbog, og gerne ville gøre det rigtigt (Anne)
- + Den eneste var, at jeg var bange for, at jeg ikke kunne finde ud af det, og at jeg ikke ville få succes med denne udfordring (Kirsten)
- + Det her forløb har faktisk gjort, at jeg har følt mig mere som en fiasko, fordi det er endnu en ting, som ikke kan fungere for mig, og som ikke gider lykkes for mig. Forløbet har gjort mig frustreret og aggressiv (...) Min lunte har været utroligt kort omkring dette emne, for hvis det kan lykkes for andre, hvorfor kan jeg så ikke også bare få det til at fungere (Rikke)

Der afspejles et billede af, at de har en grundlæggende frygt for at fejle, hvor sammenhængen mellem succesforventninger og selvbekrejdelse understreges. Man kan i denne sammenhæng tale om, at man måske pålægger eleven for meget, når man med en intervention som nærværende arbejder ud fra en antagelse af, at deltagerne er åbne og handlingsvillige og i mere eller mindre grad er parate til at konfronteres med og selv tage ansvar for eget velbefindende. Når for eksempel Rikke i forbindelse med forløbet har oplevet sig som en fiasko, og Heidi refererer til en følelse af lavere selvværd grundet opmærksomheden på egen krop, tyder det på, at jeg i rammesætningen for interventionen har forudindtaget en større åbenhed og motivation hos eleverne, end de reelt har udvist. Hermed stilles ansvarsplaceringen på spidsen, da MT her opleves som endnu en opgave, endnu et pres og endnu en risiko for at fejle, hvilket i værste tilfælde kan dyrke en mistro. Sådanne oplevelser ses på trods af, at det i interventionsdesignet er understreget, at der ikke er nogle korrekte eller ukorrekte oplevelser. Den abstrakte og subjektive form, mindfulness-værdierne har, er måske for komplekse og krævende for den unge, idet succesoplevelserne ikke er ligeså lettilgængelige, som de åbenbart har forventet. Succesforventningerne træder i empirien frem som en efterspørgsel på et konkret og mærkbart udbytte med træningen, hvilket bør uddybes yderligere set i forhold til dets fremtrædende karakter i empirien.

### 6.2.3 En lettilgængelig succesfølelse

-  I mit hoved er det her emne alt, alt for abstrakt og svævende for mig (...) jeg har svært ved at sætte mig ind i det, netop også fordi man ikke får noget som helst ud af det (...) Der er intet udbytte. (Rikke)
-  Jeg ville ønske, jeg kunne sige, at jeg kunne mærke en kæmpe forskel, og at dette projekt har været utroligt godt for mig både fysisk og psykisk, men desværre føler jeg præcis det samme, som jeg også følte for tre uger siden (Anne)
-  det virkede nærmest nyttesløst at skulle sætte tid af til ingenting, når jeg ikke fik noget helt konkret ud af det, ligesom jeg ville få noget helt konkret ud af fx at lave lektier (Nora)

Med disse erfaringsmønstre må det udledes, at MT ikke har genereret nogen personlig indvirkning på sundheds- og trivselsopfattelser hos disse unge. Der illustreres her en problemstilling, som også udspiller sig ved ovenfor berørte succesforventninger, og som har at gøre med selve de diskurser, som findes i den gymnasiale undervisning. Det viser sig med andre ord, at det ikke er uproblematisk at forsøge at forene en sådan mindfulness-intervention med de normer og krav, der normalt eksisterer i undervisningsstrukturen, såsom læsning, pensum og karakterer - det vil sige konkrete måleenheder, som eleverne ved, at de senere bliver stillet til ansvar over for. Man kan dertil stille spørgsmål ved MT's anvendelighed blandt raske individer og overveje, hvorvidt der skal eksistere en håndgribelig problematik i den unges liv, for at de føler, at de kan anvende MT. Sådanne erfaringsbilleder lader imidlertid til at være kendetegnet ved nogle grundlæggende forventninger i den enkeltes indgangsvinkel til forløbet, som også kan have påvirket udfaldet:

-  Til sidst mistede jeg bare lysten fuldstændig. Det er svært at sætte ord på hvorfor, men jeg tror, at jeg gik ind til opgaven med en alt for store forventninger, og da jeg ikke følte nogen forbedringer med det samme, blev jeg skuffet (Sisse)
-  det kan også være, det er derfor, jeg ikke har haft succes med det, fordi jeg gerne vil se resultater og er alt for fokuseret på det. Men også at jeg giver for let op, når jeg ikke mærker nogen forskel efter kort tid og derfor, føler at jeg kunne bruge min tid på andre ting, som føles mere nyttifulde og givende (Lisa)

Med Sisses og Lisas ytringer belyses det paradoks, der ligger i at forvente en hurtig virkning inden for en tilgang, som efterstræber, at man fralægger sig formål og forventninger. Denne søgen efter en direkte og mærkbar effekt fremstår dog samlet som et element, flere deltagere er optagede af ved MT. Dette forhold kan umiddelbart betragtes som en kritik af interventionsindholdet, da det åbenbart ikke er blevet tydeliggjort tilstrækkeligt for deltagerne, at de ikke kan forvente en direkte tilgængelig effekt med træningen. Det er imidlertid en kritik, der har visse forbehold. Igen viser det

sig nemlig i ovenstående citater, hvordan deltagerne refererer til ikke at have trænet i den grad, manualen lagde op til. I sådanne tilfælde kan der naturligvis ikke forventes samme erfaringsbillede og indvirkning som hos de deltagere, der har trænet de seks gange om ugen.

Beskrivelserne præsenterer tilværelsesindstillinger blandt de unge, som fordrer et specifikt formål og et lettilgængeligt resultat med dét, de foretager sig, hvilket, som belyst, modarbejder en af grundværdierne i mindfulness-fænomenet. Det er i denne sammenhæng interessant, når Rikke eksempelvis skriver:

✚ Efter yoga følte jeg også en del mere overskud og glæde, netop fordi at yoga er noget, jeg kan finde ud af, og fordi jeg føler jeg får noget ud af det (...) noget som både kan ses og mærkes (Rikke)

Hermed afspejles særligt tydeligt bestræbelsen på at få et mere konkret udbytte med praksissen og tilfredsheden ved at opleve en lettilgængelig succes. Når deltagerne i nærværende studie refererer til hurtigt at "give op", når der opstår ubehag, og når en lettilgængeligt succesoplevelse ikke viser sig, kan en mulig udledning være, at der er tale om individer, som i nogle tilfælde har svært ved at rumme de udfordringer, indadvendt opmærksomhed kan medføre, og måske derfor også er mere sårbare. Det er ikke utænkeligt, at det er sådanne tendenser, som medfører en stadigt større opsøgning af terapeutisk eksperthjælp samt et støt stigende antal af unge, som føler sig stressede af resultat- og succes-forventninger til sig selv. I nærværende kontekst er det centrale dog, at sådanne forventninger vanskeliggør MT blandt disse unge individer, idet de primært genererer skuffende oplevelser.

#### 6.2.4 Indgangsvinkler og misforståelser

Deltagernes tilværelsesindstillinger er, som ovenfor belyst, vigtige at tage i betragtning i interventioner som nærværende, og ligeledes kan deltagerens indgangsvinkel til mindfulness-fænomenet have indflydelse.

✚ For at være helt ærlig vil jeg gerne starte ud med at sige, at jeg har haft en meget negativ indstilling til alt, der hedder meditation, før vi indgik en aftale om at afprøve dette såkaldte mindfulness (Bo)  
✚ Jeg er sikker på, at dette også kræver, at man lægger alle fordomme fra sig, om dette mindfulness, hvilket jeg har haft rigtig svært ved. .... Det kræver en tro, på at det fungerer,



for hvis man kun har negative tanker om projektet, så tror jeg, at man får ualmindeligt svært ved at kunne få noget ud af dette projekt (Thomas)

Disse forhold handler tilsyneladende om både fordomme over for og forestillinger om feltet. Empirien viser, at deltageres umiddelbare indstilling til forløbet har en stor betydning for de forventninger, de imødegår mindfulness med, og også for de erfaringer og meninger, de udtrykker herom efterfølgende. Modsatte tilfælde, hvor en positiv indstilling efterfølges af en skuffende konstatering, demonstreres der kun ét af i den samlede empiri:

✚ Jeg gik ind i dette projekt med en ekstrem positiv indstilling. Jeg havde prøvet at lave bodyscannings på efterskolen før, og det fandt jeg rigtig inspirerende. Men på efterskolen render man jo heller ikke rundt og er stresset og har de helt store bekymringer .... Tidspunktet for dette forløb er måske heller ikke særlig godt valgt, netop fordi det lige er op til SRP, så alle render rundt og tænker på det, og fordi det er starten til vintermånederne, og man render rundt og bliver mere og mere træt, trist og har svært ved at overskue det hele (Rikke)

Her demonstreres imidlertid også en form for misforståelse, i og med at Rikke lader til at forstå mindfulness som noget, man skal have tid og overskud til at træne. Der påpeges her et aspekt, som muligvis ikke har været tydeliggjort tilstrækkeligt under interventionen; nemlig at MT netop er særligt anvendeligt i forbindelse med stressede tilstande, hvor mangel på overskud og forvirring præger ens tilværelse. Det accept-princip, man med mindfulness dyrker, lader heller ikke til at være nået ud til alle:

✚ ...det var rigtigt ubehageligt at sidde med ret ryg under meditationerne .... Yogaen var heller ikke lige mig, og jeg synes, at nogle af stillingerne var ubehagelige. Så det, der har gjort mest for mig, er kropsscanningerne (Tina)

Samlet set kan det være sådanne misforståelser, som har medvirket til i nogle henseender at fordreje disse deltagers erfaringsbilleder. Tina fortsætter eksempelvis:

✚ Oplevelserne har ikke medført nogen forandringer i mit liv, ud over at jeg nu ved, at jeg tænker for meget over nogle småting .... Min mening om meditation har måske ændret sig mere positivt, men det er aldrig noget, jeg ville gøre, hvis ikke det var lektier. .... Jeg har lært at se mere positivt på mig selv efter en af øvelserne i timerne, og det har nok ændret mit syn på mig selv en smule (Tina)

Der illustreres således tvetydige ytringer, hvor erkendte indvirkninger knyttes til udtryk for "ingen forandringer". Disse ambivalente følelser og udtryk ville måske have været fordelagtige at få

afklaret i et dybdegående interview, hvor deltageren kunne arbejde med de komplekse og modsætningsfyldte oplevelser gennem den kropsforankrede fokuseringsteknik.

### 6.2.5 Opsummerende

Denne kategori af deltagere har haft erfaringer, som mere eller mindre gennemgående præges af fire forhold: 1) De har oplevet utilpashed og frustration i praksissen, som primært beskrives som uro, rygsmerter, hovedpine og kvalme. 2) De har forventet en lettilgængelig succes med træningen og givet op, når den ikke viste sig. 3) De giver udtryk for, at de ikke har haft tid til at træne i det omfang, der blev bedt om, og har oplevet forløbet som et stressende element oven i deres i forvejen travle hverdag, og 4) de har haft fordomme over for feltet eller kritiske indstillinger til forløbet.

Mens første og andet forhold afspejler nogle paradoksale aspekter ved essensen i både praktiske og værdimæssige dele af MT, har tredje og fjerde forhold primært med den konkrete målgruppe og kontekst at gøre. Som det ovenfor er tydeliggjort, rummer de negative dimensioner vedrørende første og andet forhold umiddelbart et potentiale for at generere en mere nærværende og konfronterende selvforståelse gennem udfordring af kropslige og indstillingsmæssige grænser. De kan få indblik i, hvordan de egentlig har det i og med deres krop, og hvordan de normalt reagerer ved modstand. Sådanne erkendelser er der dog kun et fåtal af, og disse karakteriseres ved mere eller mindre tvetydige ytringer. Dette afspejler vanskelige elementer ved MT blandt raske, unge individer, som i samspil med tredje og fjerde forhold derfor enten bør afvises som en hensigtsmæssig trivsels- og sundhedsfremmende mulighed, eller kræver et andet interventionsdesign, hvor der for eksempel er ressourcer og tid til efterfølgende interviews med samtlige deltagere. Disse delkonklusioner vil der blive fulgt op på i slutningen af analysen.

Det skal i øvrigt bemærkes, at målgruppens tre mandlige deltagere hovedsagligt placerer sig inden for ovenstående deltagerkategori, hvilket demonstrerer et interessant kønsforhold, som bør undersøges i videre forskning.

Med Hannahs og Albertes erfaringsbilleder demonstreres det imidlertid, at andre gymnasieelever, trods ubehagelige oplevelser og travle tilværelser, faktisk oplever positive erfaringer og forandringer med MT, som har indflydelse på deres opfattelse af personlig trivsel og sundhed.

Sådanne tilfælde er der flere af i empirien, og disse udgør den anden kategori, som indledningsvis blev vedhæftet ”primært positive erfaringer”. Det er disse, jeg i den følgende del af analysen vil behandle.

### 6.2.6 Overgangserfaringer og fokuseringsarbejde

- ✚ Men noget af det, jeg gerne vil rose dette mindfulness for, er (...), at det i meget få tilfælde rent faktisk for mit vedkommende har føltes som om, det har haft en virkning på mit humør eller min måde at se omverden på (Bo)
- ✚ Hele forløbet med øvelser både i skole og hjemme og med teori har faktisk givet mig noget. Jeg har lært og virkelig tænkt over det med at leve i nuet. Jeg føler selv, jeg er blevet bedre til at sætte pris på nuet og leve i nuet (Ida)

Nogle af de deltagere, som i udgangspunktet kan placeres under første kategori med primært negative erfaringer eller ingen følelse af indvirkning, præsenterer – med overraskede attituder – erkendelser af, at de reelt har oplevet en forandring i forbindelse med MT. Sådanne overgange fra frustrerende oplevelser til positive erkendelser demonstrerer den udvikling, mindfulness-værdierne kan tage fra træning til hverdag. Yoga-praksissen lader til at have bidraget til sådanne positive overgangs-oplevelser. Der er tale om erfaringsdimensioner, hvor krop, emotioner og tanker beskrives som uadskillelige.

- ✚ Det var en ubeskrivelig følelse, som man havde efter denne øvelse, og man følte sig langt lettere i kroppen. Det føltes ikke, som om man havde så stor en vægt/byrde, man gik med, og man var helt klar i hovedet efter denne øvelse .... Det var min første egentlige yoga-oplevelse, og ved nu helt klart, at yoga er noget, som kan hjælpe en videre, hvis man føler, at man går rundt med en stor byrde på skuldrene (Thomas)
- ✚ Med yogaen opdagede jeg, hvad min krop egentlig er i stand til .... Ligesom med meditationen havde jeg ofte lyst til at give op, fordi det gjorde ondt, og jeg følte, jeg ikke kunne mere, men jeg blev alligevel ved af ren nysgerrighed. Dette var et godt valg, fordi jeg efterfølgende havde en sund, lettende og nærmest frisk fornemmelse. .... En dejlig følelse af at kende sin krop (Mie)

Første citat er interessant at stille op over for Thomas’ tidligere omtalte ”skjulte aggression”, og andet citat er vedkommende i forhold til andre deltageres tendens til at give op, når der opstår ubehag. Disse eksempler illustrerer, hvordan den unge gennem nærvær overfor egen krop kan opnå erkendelser om dette nærværs betydning for ens velbefindende. Hos deltagere placeret i

anden kategori anskueliggøres oplevelser af, at smerterne faktisk fortager sig via en direkte fokusering på dem:

- + ...jeg oplevede under min tredje meditation, at jeg lagde utroligt fokus på, at jeg havde ondt i ryggen, og efter kort tid forsvandt smerten derfor. Smerten var væk så længe jeg fokuserede på min ryg, men så snart jeg mistede fokus kom den igen (Nora)
- + I starten var det svært for mig at acceptere smerter, der forekom under meditationen, og ikke bare ændre stilling. Men jeg synes, at jeg til dels lærte at "sætte pris" på smerten, fokusere på den, acceptere den .... Ved at forestille mig, at det smertende sted kunne trække vejret ind og ud, fortog smerten sig også, efter noget tid, af sig selv (Sofia)

Fokuseringsarbejdet er et konkret redskab i mindfulness-praksissen, og det er netop ideen, at smerterne fortager sig gennem nysgerrig opmærksomhed og accept. Hvor oplevelser af smerter og ubehag er mere eller mindre gennemgående hos deltagerne placeret i både første og anden kategori, er det særligt kendetegnende for anden kategori, at der her refereres til, at smerterne fortager sig.

- + Indtil videre hver gang jeg har mediteret, har der selvfølgelig været ubehag forskellige steder i kroppen under sekvensen. Men efter det hele plejer følelsen at være afslappethed i både sind og krop (Marie).
- + Da meditationen var slut, var jeg helt træt i kroppen, som om jeg havde trænet rigtig meget og havde nærmest fået alle trælse, negative tanker ud af mit system – det var fantastisk (Nanna)

Den udvikling, der her skitseres mellem ubehag og afslappethed synliggøres hos flere deltagere i anden kategori og tilknyttes følelser og erkendelser af udpræget positiv karakter. Kropsreferencerne er centrale og gennemgående i disse tilfælde, hvilket også demonstreres i bogstaveligste forstand hos Mie nedenfor:

- + Min sundhed er rigtig vigtig for mig, og det er vigtigt for mig, at jeg dyrker en masse motion. (...) Jeg oplevede næsten samme fornemmelse ved at meditere – kunne fornemme hele min krop som helhed, og ikke bare kigge på den og se en arm eller lignende (Mie)

Her ses altså en direkte kobling mellem de fornemmelser, hun opnår gennem sin motionstræning og gennem sin meditationspraksis, og hermed eksemplificeres MT's relation til sunde fornemmelser og sund adfærd, hvormed den enkelte opnår en følelse af velvære.

Ud over det umiddelbare behag relaterer ovenstående erfaringer sig også til de unges trivsel og sundhed i et mere langsigtet perspektiv – et forhold, der fortjener en uddybning.

### 6.2.7 Accept, selvindsigt og sansning

Hvor mange andre terapeutiske tilgange og forebyggelsesmetoder anvender ekspertviden og objektive vejledningsinstrukser, handler MBT om en subjektiv udfoldelse, som den enkelte – og ingen anden – må begribe, udvikle og anvende. Accept-arbejdet er i denne sammenhæng centralt og nødvendigt for den positive selvudfoldelse. Sofia beskriver sin erfaring med accept-arbejdet på fremhævelsesværdig og grundig vis:

✚ En af de vigtigste pointer for mig i dette forløb er netop accepten. At acceptere at man er, som man er, at man tænker, som man gør, at man føler, som man føler – og stå ved det. Selvfornægtelse er én af de ting, jeg har kæmpet rigtigt meget med i løbet af årene og stadig i dag, og det er derfor helt vildt vigtigt for mig at arbejde på bare at acceptere uden forbehold. Noget, jeg har meget svært ved, men som ikke desto mindre er sundt, og som på længere sigt, tror jeg, kan forbedre min trivsel (Sofia)

Den accept og erkendelse, der her demonstreres, anskueliggør, hvad for eksempel Rikke med sin fiaskofølelse og Heidi med sit dårlige selvværd, optimalt set havde opnået via MT.

Loving kindness-øvelsen (se bilag 2, side 15) viser sig i øvrigt at være en betydelig oplevelse for flere deltageres erkendelser i forhold til selvindsigt og trivsel.

✚ ...jeg må da også sige, at jeg blev overrasket over, hvor negativt man har for vane at tænke. Her tænker jeg især på øvelsen 'Loving Kindness,' .... efter meget kort tid gik det op for mig, at jeg havde usandsynligt svært ved at sige noget positivt om mig selv, hvilket da et eller andet sted skræmte mig lidt .... ved denne øvelse, samt efterfølgende snak gik det sådan rigtig op for mig, hvordan man ser sig selv, og hvordan man går rundt og ser negativt på meget i ens hverdag uden egentlig at tænke videre over det (Nora)

Ud over en skærpet fornemmelse af selvopfattelse refererer Nora til en oplevelse af at se sin omverden i et mindre negativt perspektiv, som Albertes fortælling også viste erkendelser af. Sådanne erkendelser er vigtige for den unges trivsel, da de negative tankemønstre både præger den unges selvværd og sociale fungeren. Ved at være opmærksom på dette, kan gymnasieeleverne forsøge at bearbejde det.

En ændret indstilling over for én selv og ens omgivelser viser sig i empirien at genereres af flere forskellige forhold, og i særlig grad af kultiveringen af en medfølelse accept og opmærksomhed over for både én selv og ens omgivelser samt af et øget nærvær i ens sansninger.

✚ Jeg prøvede nogle dage en stående meditation ude i haven. Det var en speciel oplevelse, jeg følte mig som et træ, der svajer i vinden, og følte flere gange, at jeg var ved at falde ....

Jeg synes, det gav nogle helt andre fornemmelser i kroppen, og man kunne nærmest komme mere ind i sig selv (Nanna).

✚ ...min yndlings var nok den stående meditation ude i skoven .... sansningerne, kulden, lydende, duftende osv. .... At man bare kunne føle, at man ikke skulle stå til ansvar over for nogen og noget, men man bare skulle føle sig selv og være i nuet. Jeg elskede fornemmelsen af, at man var en gren i vinden, når kroppen svajede rundt i forskellige små ubetydelige bevægelser, men jeg vidste, de var der, og jeg følte dem for hver millimeter, de rykkede rundt i min krop (Tilde).

Nannas og Tildes registreringer er to blandt flere, som afspejler, at den form for værdsættelse af "de små ting i livet", som der i mindfulness-værdierne opfordres til, kan udspille sig som et bedre kendskab til én selv og en følelse af, at kunne fralægge sig bekymringer og bare være.

Samlet set rummer MT således nogle potentialer for, at den unge gennem nærvær og værdsættelse involverer sig konstruktivt i sin egen positive udvikling i en helhedsorienteret forstand. Der tegner sig et billede af, at den unge inspireres til at tænke mere langsigtet på sin sundhedsmæssige tilstand og tage ansvar for eget velbefindende. Denne tilgang til ens personlige sundhed og trivsel står i kontrast til kortsigtede eller ressourceorienterede tiltag såsom en diæt eller et øget forbrug af smertestillende medicin.

### 6.2.8 Indgangsvinklernes betydning og de "gode" historier

Som det fremgik i tidligere analyse, har flere af de deltagere, som primært har haft negative erfaringer eller refererer til ingen indvirkning, været påvirket af en skeptisk indgangsvinkel til feltet. Det omvendte gør sig på interessant vis gældende for nogle af nærværende deltagere, som primært beskriver positive oplevelser.

✚ Jeg har altid været vant til spiritualitet omkring mig .... Min tilgang til mindfulness- forløbet var derfor fra start positiv, åben og fordomsfri. Jeg har dog aldrig praktiseret meditation før (Sofia)

✚ Det har ikke været særlig grænseoverskridende for mig, fordi jeg er vokset op i en familie og et miljø, hvor alternativitet, spiritualitet og meditation har fyldt meget. .... Jeg har som barn haft det rigtig, rigtig svært, fordi jeg i min tidligste barndom blev krænket seksuelt .... Men jeg har fået det hele bearbejdet hos en utrolig dygtig psykolog på et center for voldtægtsofre. Fordi jeg har været igennem sådan en kamp som så ung, kender jeg mig selv meget godt og er meget vant til at være i proces og udvikling med mig selv. Jeg tror også, at det er derfor, at ... jeg er god til at læse mine egne og min krops signaler og lytte til mig selv (Lotte)

Med afsæt i disse tekstpassager tydeliggøres det, hvordan personlige baggrunde har præget indgangsvinklerne til feltet og med stor sandsynlighed også har betydning for disse deltageres positive erfaringsbilleder. Det kan i denne optik tænkes, at den oplevelse af forandring og virkning, der registreres med MT, i flere tilfælde er påvirket af et biografisk perspektiv og afhængig af, at praktikerne selv tror på det, som Thomas også påpegede længere oppe. Der kan hermed tales om en form for placebo-effekt.

For at tydeliggøre, hvilke relationer der viser sig mellem baggrund, indgangsvinkel og erfaringsbillede, vil jeg inddrage to længere tekstpassager fra Mie og Sofia, hvor indvirkningen på pigernes sundhed og trivsel – ligesom hos Hannah og Alberte – er særligt klare.

-  Dette 3 ugers forløb med mindfulness har lært mig en del om mig selv, og om ting jeg fremover bør være opmærksom på. .... Jeg har især været god til at overanalysere andre menneskers signaler til mig .... Ved at få kendskab til denne form for meditation, er jeg blevet opmærksom på, hvor forkerte ens analyser er .... ved netop at fokusere på én ting ad gangen og sanse det på ny, har jeg lært, at jeg skal give det en ny chance .... jeg skal nyde det, jeg har nu, og ikke glæde mig til noget, der engang kommer til at ske. Jeg er rigtig god til at drømme mig til fremtiden og se frem til, at mit liv engang nok skal blive bedre, i modsætning til det rod jeg lever i nu. Altid levet med en alkoholiseret far, altid skulle tjene mine egne penge, passe hele huset når min mor tjener penge – jeg har altid haft så ondt af mig selv, men ladet som ingenting. Dette forløb har åbnet mine øjne således, at jeg ikke kun skal se på, hvor hårdt jeg end har det, men se på det positive i min hverdag .... Meditationen har dog ikke hjulpet mig til, at jeg allerede gør dette, men det har gjort, at jeg er mere opmærksom på det (Mie)
-  I min hverdag har jeg tænkt rigtigt meget på mindfulness, og ordet er automatisk dukket op, når de selvdestruktive tanker har haft overtaget, eller når jeg mentalt har befundet mig flere uger fremme. Frem for alt har jeg altså opnået opmærksomhed omkring mine usunde tilbøjeligheder igennem forløbet. Jeg har igennem mange år lidt af OCD-lignende tvangstanker og handlinger, som i perioder har udgjort en stor del af min hverdag og krævet mit overskud .... Tvangstankerne har været med til at fastholde mig i et selvdestruktivt net, hvor både mindreværd og angst har fyldt meget. .... Jeg har kunnet bruge mindfulness i form af accepten samt bekræftelsen af nuet. Jeg har kunnet overbevise mig selv om, at det, der sker, sker lige meget hvad, og at jeg ikke behøver bruge energi på at bekymre mig om fremtiden, og hvad den indeholder – og at jeg derfor ikke behøver forankre mig mod den vha. diverse tvangshandlinger, for at forhindre at forskellige ting, som jeg forestiller mig, sker. Det har derfor været et redskab som har lettet min hverdag i nogen grad – og dermed også trivsel, hvert fald på længere sigt (Sofia)

For Mie er det særligt opmærksomhed på tilværelsens positive sider samt erkendelsen af selvkritiske analysevaner, som er væsentlige, mens nøgleordene for Sofia er opmærksomhed på det fortrængte og på usunde tilbøjeligheder, accepten og bekræftelsen af nuet, og at hun ikke kan

kontrollere fremtiden og beskytte sig mod den gennem tvangshandlinger. Ved at mærke og være opmærksom på handle- og tankemønstre beskriver Mie og Sofia altså en oplevelse af at erkende deres negative og selvdestruktive tendenser og motiveres til at arbejde med dem gennem en fokuseret opmærksomhed og en accept af nuet og tilværelsen. I begge tilfælde viser der sig nogle personlige og ikke helt uproblematisk baggrunde, som associeres direkte med mindfulness-værdierne.

Citaterne illustrerer, at Sofia og Mie med MT opnår forståelse for, at man ikke kan kontrollere, hvad der sker med én eller for én, men at man kan have indflydelse på, hvordan det påvirker én, hvor stor en betydning det får, og hvordan man reagerer på det. Disse erfaringer rummer således dels et mere nuanceret billede af én selv og ens omverden, og dels en styrket evne til ikke at lade sig indfange af konflikter i ens omgivelser. I forlængelse heraf er det oplagt at overveje, hvorvidt MT kan bidrage til at bryde med den struktur dualitet, de unge i nogen grad lever med. Altså, hvorvidt en skærpet opmærksomhed på egne behov og et skærpet nærvær over for "de små ting" i livet kan medføre en større tiltro til én selv end til standardiserede normer. I en kultur, hvor der er en stærk tilbøjelighed til, at "fremgang" anses som det eneste attråværdige, er en manglende tiltro til én selv nemlig en særlig risiko. Et sådant perspektiv fremhæver en basisforståelse om en menneskelig indre kerne, som kan findes og dyrkes i bestræbelsen på en bedre tilværelse.

Det bør bemærkes, at der også viser sig eksempler i empirien på deltagere, der ligesom Hannah umiddelbart ikke refererer til at komme fra udfordrende baggrunde, men blot illustrerer mere dagligdagsorienterede lidelser eller bekymringer.

✚ Mindfulness-træningen har været meget inspirerende i og med, at jeg har opdaget nye sider af mig selv .... Derudover har jeg også fået øjnene op for, at meditation er en god måde at få negative tanker ud af hovedet på og en rigtig god måde til at få slappet af i kroppen, musklerne og hjernen på. Det er dejligt, når man kan sætte sig ned og bare mediterer – mærke hver en muskel og hvert et åndedræt uden at skulle forholde sig til det ene og det andet (Nanna)

Ud fra disse betragtninger kan man slutte, at MT har haft en positiv indvirkning på sundhed, trivsel, livsindstilling og selvindsigt blandt disse unge individer, hvoraf flere refererer til konkrete problematikker, som de har arbejdet med via mindfulness.



### 6.2.9 Opsummerende

Det er blevet tydeliggjort, hvordan en kort mindfulness-intervention, er fordelagtig for nogle unges håndtering af tilværelsen ved først og fremmest at styrke deres holdepunkt i sig selv og ved at dyrke en opmærksomhed på fornemmelser, emotioner, tanker og omgivelser. Biografiske forhold samt indstillinger til feltet og forløbet lader – ligesom ved førstomtalte deltagerkategori – til at have indflydelse på erfaringerne og indvirkningen.

Der kan samlet set udledes tre primære pointer for den sidste deltagerkategori, som demonstrerer, at MT her relaterer sig på positiv vis til gymnasieelevens opfattelse af personlig sundhed og trivsel: 1) Kropslige og sansenærværende opdagelser genererer en værdsætning og glæde over ”de små ting i livet” samt en udvidet tilgang til ens omverden. 2) Fokuseringspraksissen og forfølgelsen af negative tankemønstre bidrager til selvindsigtsfulde erkendelser af, at den unge har været fraværende over for sig selv og har behov for at gendanne denne opmærksomhed for at bearbejde vanskelige tanker og emotioner. 3) Mindfulness-værdierne og -principperne er generelt hensigtsmæssige at tage med sig i forhold til at acceptere én selv, som man er og i forhold til opmærksomheden på ens rutineprægede, usunde tilbøjeligheder.

Jeg vil i det følgende rette opmærksomheden på deltagernes evaluering af forløbet samt på de metodiske problematikker, der refereres til i deres summaries og dermed også overveje, om disse praktiske omstændigheder kan være en del af forklaringen på de erfaringsbilleder, hvor MT møder modstand.

### 6.3 Evaluering af forløbet og mindfulness fremover

For at kunne overveje og evaluere på, hvad der fungerede godt, og hvad der fungerede mindre godt ved nærværende interventionsdesign, bad jeg deltagerne respondere direkte på gode og dårlige sider ved forløbet (se bilag 4). Dette resulterede i forholdsvis blandede ytringer, som ikke nødvendigvis hang sammen med, hvor positive eller negative deres erfaringsbilleder var. Lisa fra første deltagerkategori og Nora fra anden skriver for eksempel:

 Hvis det skulle have virket eller jeg skulle have haft en mulighed for at give det en fair chance for at have en virkning, så tror jeg, at det er vigtigt for mig at føle, at jeg har en form for overskud til det (Lisa)

- ✚ Selv i skolen, hvor vi nogle gange lavede øvelserne, oplevede jeg at blive utroligt frustreret og rastløs over at bruge tiden på noget, der ikke som sådan var relateret med pensum, karakterer og læring (Nora)

Disse passager refererer således til de skolekontekstuelle forhold både vedrørende praksisdelenes kontrast til normale, formelle undervisningsstrukturer samt overskuddet til at afprøve noget nyt i den konkrete rammesætning. Den undervisningsmæssige kontekst rører dertil ved nogle logistiske problemstillinger, som også bør ses i lyset af, at to sessioner lå to dage i træk og at flere sessioner lå i femte modul, det vil sige efter en lang skoledag med store koncentrationskrav. Det illustreres således, at MT i visse tilfælde møder mere modstand grundet det faktum, at interventionen ikke matcher elevens sædvanlige forventninger til undervisningen. Det bør derfor overvejes, om man samlet set ville opnå bedre resultater med en intervention placeret i gymnasieelevens fritid. I et sådant scenarie ville elevens eventuelle fravær dog være et problem for de forskningsmæssige rammer. Samme problem omkredser brugen af logbøger.

- ✚ Uden at gøre det med vilje tænkte jeg hver gang, jeg følte noget, at "det må jeg skrive i logbogen". De tanker var svære at komme udenom, og det ødelagde lidt meditationen synes jeg (Kirsten)
- ✚ Det ene minut lytter jeg intenst til mandens stemme og kan virkelig føle mit åndedræt, og det næste minut tænker jeg over, hvad jeg skal huske at skrive i min logbog, når jeg kommer hjem, og hvad jeg mon skal lave af andre lektier (Anne)

Brugen af logbogen er således et element, som flere deltagere, foruden Alberte, har forholdt sig til. Man bør med disse ytringer overveje, om logbøgerne i et lignende interventionsdesign kan undværes. Logbogen lader imidlertid til at have genereret betydningsfulde erkendelser og overvejelser hos andre deltagere, hvilket jeg umiddelbart vil vurdere som et særligt tungvejende aspekt undersøgelsens interessefelt taget i betragtning.

Samlet set har en stor del af deltagerne positive kommentarer til mindfulness-forløbet. De fordeler sig mellem udtryk som Tinas, Niels' og Annes nedenfor, hvor forløbet, trods primært negative erfaringer, omtales positivt, men uden en betydningsreference for den unges trivsel og sundhed og uden ambitioner om at tage mindfulness med videre:

- ✚ Forløbet har været godt, og det har været sjovt at prøve noget nyt og se, hvordan det er, men det er ikke noget, jeg ville have lyst til at gøre igen (Tina)
- ✚ Det har været sjovt og spændende at prøve .... Alt i alt må jeg bare indrømme, at Mindfulness-træning ikke er noget for mig (Niels)

+ Meditationen har hverken påvirket mig positivt eller negativt .... men hvem ved, om det ville virke, hvis jeg prøvede det af i længere tid (Anne)

Og omvendt er der også deltagere, hvor en betydningsreference og fortsættelsesambitioner netop skitseres:

+ jeg håber at jeg ved at fortsætte med dette, måske engang vil få det bedre med mig selv, og evt. synes jeg er god nok – engang (Mie)  
+ Jeg har overvejet at finde ud af, om der findes nogen steder i Silkeborg, hvor man kan komme og få hjælp til at praktisere mindfulness, så jeg selv kan finde mit eget resultat (Tilde)  
+ Jeg tror helt sikkert, at det er noget, jeg vil blive ved med at gøre en gang i mellem, når jeg kan mærke, at jeg har meget, jeg skal tage stilling til og nå (Nanna)

#### 6.4 Opsamling på resultater

Samlet set demonstrerer deltagernes erfaringsbilleder både problematiske og hensigtsmæssige aspekter ved MT blandt gymnasieelever.

På den ene side kan selv et kort mindfulness-forløb tilsyneladende påvirke nogle unge til at føle frustration og mindreværd (for eksempel kropsligt og personligt), skuffelse og irritation over manglende succesoplevelser, samt en oplevelse af den forpligtende deltagelse og praksis som stressende eller forløbet som direkte nyttesløst tidsspilde. De indadvendte og selvudviklende dimensioner, mindfulness-værdierne rummer, må i denne optik anses som rummende nogle karaktertræk, ikke alle deltagere har overskud til eller behov for at arbejde med. Det er i denne sammenhæng værd at bemærke, at nærværende gymnasieelever, som har valgt psykologi, ellers kan tænkes at være nysgerrige efter terapeutiske tilgange og dimensioner anvendt inden for psykologien generelt.

På den anden side kan MT tilsyneladende hjælpe andre til at opnå en skærpet opmærksomhed på deres omgivelser samt en mere nuanceret tilgang til dem selv og til deres tilværelse. Disse erfaringer rummer oplevelser af: at sove bedre, ikke følge automatiske tanker i samme grad som tidligere, skærpede fornemmelser for smerteprægede symptomer, at have lettere ved at acceptere aspekter, som tidligere har voldt problemer, ikke at lade sig fange ind af indre eller ydre konflikter i samme grad som tidligere samt at opleve færre bekymringer og en lettere tilværelse

generelt. Erfaringerne rummer særligt tydelige, brugbare gevinstfølelser i den enkeltes subjektive livssituation, og MT kan i disse tilfælde relateres til de unges trivsel og sundhed på uanfægtelig vis.

Med disse resultater kan det konkluderes, at en mindfulness-intervention som nærværende ikke er ubetinget anbefalelsesværdig i en sammenhæng, hvor trivsels- og sundhedsfremmende intentioner i praksis forsøges forenet med psykologi-undervisning i gymnasiet. Grundet konteksten er deltagelsen mere eller mindre forpligtende, og det bør derfor tages alvorligt, når erfaringerne viser en risiko for at kunne generere en større opmærksomhed på negative livsdimensioner, end nogle af deltagerne havde i udgangspunktet – også trods det faktum, at disse tilfælde var få. At andre unge med problemfyldte baggrunde, hverdagslidelser eller i ren nysgerrighed kan praktisere mindfulness og relatere det til deres trivsel og sundhed med hensigtsfulde udfald, er til gengæld tydeligt i min empiri. Jeg vil derfor anbefale, at mindfulness-teori og -praksisintroduktion inddrages som et forløb i psykologi- eller idrætsundervisningen<sup>19</sup>, men hvor hjemmepraksissen er frivillig, og de forpligtende aspekter dermed er fjernet. Det bliver således den enkelte elevs eget valg, hvorvidt de vil gøre brug af MT i et selvudviklingsperspektiv og som en værdi, der kan hjælpe dem i konkrete livsproblematikker, eller om de blot vælger at anse mindfulness som ét ud af mange faglige emner i deres undervisning. En decideret mindfulness-intervention ville måske i stedet kunne implementeres på gymnasier som et frivilligt tilbud til unge, der har interesse i at arbejde selvudviklende eller blot er nysgerrige efter, hvad mindfulness går ud på. Hermed ville man med stor sandsynlighed undgå problemstillingerne ved de norm- og formåls-diskurser, der hersker i undervisningsstrukturen, samt undgå at inddrage dem, som grundet fordomme over for fænomenet eller mangel på overskud, primært oplever MT som skuffende eller frustrerende.

De samlede resultater er mit udgangspunkt i den følgende diskussion. Denne tager blandt andet fat på, hvad det kan skyldes, at deltagere med primært positive erfaringer nævner tidspres, som noget de føler mindre af med MT, mens dem med primært negative erfaringer refererer til tidspresset som en *forklaring* på den manglende træning.

---

<sup>19</sup> Mindfulness-fænomenet kunne ligeledes indgå som tema i Almen studieforberedelse (AT-forløb) samt i dansk-undervisningen med en betoning af de narrative aspekter.

## KAPITEL 7/DISKUSSION

### 7.1 Hvordan kan mindfulness hjælpe den unge?

Som Bourdieu udtrykker det, er der intet mere ukommunikerbart og mere dyrebart end "*principles embodied*" (Manen, 2007, p. 18). Derfor er de subjektive erfaringer og opfattelser, som jeg i nærværende speciale har forsøgt at indfange, også udfordrende at arbejde med både metodisk og analytisk. Der burde dog efter ovenstående analyse og resultatbillede ikke herske tvivl om, at der med nærværende korte mindfulness-intervention er affødt interessante overvejelser vedrørende egne livsindstillinger og/eller selvforståelser hos en stor del af deltagerne. Resultatbilledet demonstrerer endvidere, hvordan menneskelige konditioner og livsmønstre automatiseres og overses i en sådan grad, at noget så grundlæggende som en besværet vejtrækning tilsyneladende ikke konfronteres og bearbejdes i den unges hverdag. Mere generelt blandt deltagerne ses det, hvordan der opstår ubehag og smerte ved den simple aktivitet, det er at sidde på gulvet eller på en stol og fokusere. Disse resultater er ud fra et idrætspsykologisk perspektiv alarmerende og bekræfter de vilkår, som mindfulness-fænomenet i nogen grad kan påstås at dyrkes af og trives under i Vesten: at overfladiske, fortravlede og ukropslige livsmønstre påvirker ens sårbarhed, trivsel og sundhed. Som Leder (1990) pointerer, tager de fleste af os kroppens indre virke og funktion for givet, og bemærker den først, når der er noget, der ikke virker, som det plejer: "While in one sense the body is the most abiding and inescapable presence in our lives, it is also essentially characterized by absence" (p. 1). Det bør bemærkes, at der kun er skrevet meget lidt om det ubehag, der indledningsvis kan opleves i mindfulness-praksissen, i den litteratur, jeg har kunnet finde. Jeg kan derfor ikke forklare den detaljeret, men påpege, at den ikke er unormal i den indledende træning (Hecksher et al., 2010). Det kan dertil pointeres, at den lindring, mindfulness viser sig at have på kroniske smerter, netop belyser de potentialer, mindfulness rummer i forhold til ubehagelige fornemmelser, såfremt disse arbejdes med i tilstrækkelig og korrekt grad (Kabat-Zinn, 2005).

Vibe (2006) forklarer den positive indvirkning på selvforståelse og livsindstilling, der kan affødes, når mindfulness dyrkes i tilknytning til sundhedsfremme:

Through increased acceptance and trust in themselves – their bodies, their minds and their world – there comes about a fundamental shift in attitude. When I can

handle myself and the world as it is, it then all becomes more comprehensible and manageable (Vibe, 2006, p. 206).

Beskrivelsen matcher på fornem vis den oplevelse, flere deltagere i nærværende studie refererer til. I disse forandringsprocesser fremstår oplevelser af smerte og ubehag vigtige for erkendelsen af, at "...negative thoughts and feelings often are expressed through the body" (Segal et al., 2002, p. 61). Denne erkendelse er det imidlertid ikke alle, der er nået til i løbet af interventionen. Det udtrykkes blandt disse deltagere, hvordan ubehaget har forårsaget, at træningen er blevet nedprioriteret. De refererer endvidere til at give op, når succesoplevelserne og effekten ikke viser sig, og der forklares desuden i flere tilfælde, at de grundet en travl hverdag ikke kan finde tid til at træne i det omfang, der blev bedt om. Det er i denne optik interessant, at Langer (1989) og Kabat-Zinn (2003), som tidligere påpeget, konstaterer, at der figurerer en indstillingsproblematik hos stadig flere, som består i, at problemer og udfordringer bortforklares med udefrakommende årsager. Hvorvidt nærværende deltagere projicerer manglen på træning over på andre krav i deres dagligdag, fordi det er en bekvem måde at fralægge sig egentlige travlhedsproblematikker eller decideres stress i deres hverdag, er derfor sandsynligt. Ifølge Kabat-Zinn (2003) kan problemerne kun løses, hvis man vedkender sig dem og accepterer dem, og det samme gælder i princippet det indefrakommende ubehag i den indledende MT. Disse perspektiver kan bidrage til en forklaring på, hvorfor deltagere med primært positive erfaringer nævner ubehag og tidspres, som noget de føler *mindre af* med MT, mens dem med primært negative erfaringer refererer til ubehaget og tidspresset som en *forklaring* på den manglende træning. Førstnævnte gruppe har måske i højere grad vedkendt sig deres problemer, mens sidstnævnte forsøger at fralægge sig ansvaret for egne problemer.

Den generelle stigning af stress og mistrivsel blandt unge taget i betragtning er forhold som ovenstående vigtige at belyse. I et fremtidigt perspektiv vil sådanne individer, som for eksempel ikke vedkender sig den rolle, kropslig negligering eksempelvis kan spille for ens sundhed, med større sandsynlighed også først reagere på problemerne, når de er vokset sig så store, at de ikke længere kan negligeres. Derfra ville problemernes omfang og det manglende overskud i mange tilfælde kræve, at de løses med hjælp udefra.

I dag får kun 80,7 procent en ungdomsuddannelse, og det er faktisk færre end før regeringen trådte til i 2001. Et af problemerne er, at mange unge dropper ud af skolerne. Flere undersøgelser har vist, at personlige og psykiske problemer er årsag til omkring hver fjerde frafald. Og lige netop disse mange frafald kan undgås, hvis unge får hjælp af psykologer. Det viser et projekt fra Psykiatrifonden. (Helsborg, 2010, p. 1).

Ud fra denne optik, som underbygges af citatet fra Helsborg, må man forholde sig til, hvorvidt de sundhedspædagogiske rutiner, der i dag eksisterer i ungdomslivet, kan risikere at afføde ekspertafhængige og handlingslammede individer, når det kommer til sundhed og trivsel (Munch, 2008; Brinkmann, 2010).

Med nærværende resultatbillede kan der argumenteres for, at tilgange som mindfulness rummer nogle oplagte muligheder for, at den unge udvikler troen på og evnen til selv at kunne forebygge egen mistrivsel og usund levevis. Den unge kan med andre ord påvirke sit liv i den "gode retning", frem for at der skabes et vedvarende og indiskutabelt behov for eksperter (for eksempel en tilknyttet psykolog), som skal definere og kategorisere, hvad der er bedst for den unge (Munch 2008).

## **7.2 Hvorfor kan mindfulness-træning opleves bebyrdende?**

I lyset af ovenstående betragtninger er det afgørende at pointere, at mindfulness' udtryk lader til at forandre sig, når det italesættes og kommer i berøring med uddannelseskulturen. Ifølge Magaard (2009), gør dette sig gældende for ethvert spirituelt fænomen, som tilknyttes en vækst- og resultatorienteret kultur.

Denne kontekst gør, i samspil med de sygdoms- og sundhedsdiskurser, der omkredser mindfulness-fænomenet, at man må forholde sig til ansvarsplaceringen i forhold til den enkeltes egen sundhed og trivsel. Ansvarsplaceringen bliver aktuel i det øjeblik, individet pålægges en essens og et ansvar gennem arbejdet med både indre og ydre forhold. Der forventes i udgangspunkt, at individet er motiveret for og har mulighed for at opnå den handledygtighed, som skal til for at forebygge trivsels- og sundhedsskadelig adfærd. Det problematiske ved disse forventninger belyses i mit resultatbillede hos blandt andre Nora og Kirsten, som føler sig pressede

af MT. Mindfulness-fænomenet kan i denne sammenhæng kritiseres for at forstå mennesket som ”en uudtømmelig kilde med et uendeligt iboende potentiale” (Magaard, 2009, p. 16). Pointe er, at de nypopulære selvrealiserings-tilgange med spirituelle rødder – heriblandt mindfulness – dyrker denne indstilling samt et fokus på stress, hvilket i sig selv paradoksalt nok kan være årsag til stress og depressive tanker og ikke modsat, som det er hensigten (Magaard, 2009).

I en lignende kritik af de herskende selvrealiseringsdiskurser påpeges det, at unge mennesker, der er vokset op med en konstant påmindelse om at udvikle og realisere egne kompetencer, og som selv har skullet til- eller fravælge i alle livets problemstillinger, bør tildeles en chance for at indse, at ”der er andre – og vigtigere – målestokke for nogets værdi, end om det tjener til min personlige udvikling” (Brinkmann & Eriksen, 2005, p. 11). Ud fra sådanne betragtninger kan mindfulness anfægtes som direkte problematisk at præsentere over for unge individer, da de i nogen grad opfordres til at dyrke deres personlige indsigt og udvikling. Omvendt kan det at ”have idealer, der rækker ud over en selv og ens samtid” netop siges at være karakteristisk for spirituelle tilgange (Pehrsson, nævnt i Magaard 2009, p. 17). En betoning af de spirituelle værdier i mindfulness kan således tænkes, at understrege de særlige sociale og omverdens-orienterede karaktertræk ved mindfulness, som adskiller tilgangen fra mange andre former for ”selvhjælpsstrategier”. I nærværende intervention blev der kastet lys over, hvordan man kan arbejde med opmærksomheden på ens omgivelser og overkomme negative attituder over for andre, og resultaterne afspejler også erkendelser af social karakter. I lyset af ovenstående perspektiver vil jeg dog opfordre til, at man i lignende interventioner betoner disse sociale værdier mere.

### **7.3 Designændringer og målgruppediskussion**

I forlængelse af ovenstående opfordring vil jeg i følgende afsnit belyse, hvilke ændringer og forbehold man i et fremtidigt, lignende studie kan overveje i forsøget på at undgå nogle af de problematikker, jeg i nærværende er stødt på.

Først og fremmest skal der kastes lys over et problem ved interventionsdesignets korte form. Denne indebærer, at visse teori- og praksis dele først er blevet præsenteret, da interventionen stort set var afsluttet. I og med praksisøvelserne udfoldes subjektivt hos den enkelte, er det vidt forskelligt, hvor meget træning, der skal til, før praktikere eventuelt oplever, at for eksempel



mavesmerter foretager sig (Kabat-Zinn, 2005). Interventionen kan derfor have været for kort til, at der i visse tilfælde kan opnås en indvirkning. En supplerende forklaring på, at nogle deltagere ikke oplevede en forandring, kan dog også hænge sammen med den enkeltes grundlæggende kropslige bevidsthed. Motivationen og evnen til at dyrke mindfulness er ifølge Hecksher et al. (2010) afhængig af ens kropslige bevidsthed. Det kan derfor tænkes, at de deltagere, som i nærværende studie erfarede positive forandringer med MT, er mere kropsligt bevidste, end dem, som refererer til følelsen af ingen indvirkning.

Et andet og mere praktisk orienteret forbehold, som jeg vil opfordre til, at man i fremtidige studier tager højde for, er de logistiske og sproglige udfordringer (Burke, 2010; Kerrigan et al., 2010), MT i gymnasiet indebærer. Mindfulness-teorien og cd-guidningerne er i udgangspunktet udviklet til voksne, og derfor er dele af teori og praksis muligvis forklaret alt for abstrakt og komplekst, hvilket nogle af de misforståelser, resultatbilledet viser, med stor sandsynlighed kan være eksempler på.

De logistiske problemstillinger består i den institutions- og familie-indlejring, gymnasieeleverne befinder sig i. Dette udfolder sig i de splittede rammer, mindfulness i en sådan kontekst må optræde i: 1) Deltagerne bør dyrke det for deres egen skyld, men da det er en del af undervisningen, forpligtes de til at deltage. 2) De har travlt, føler sig pressede og har svært ved at prioritere tiden til at træne, hvilket på samme tid er en af grundene til, at de bør gøre det. 3) De opfordres til at acceptere sig selv i en alder, hvor de ikke anerkendes som børn og heller ikke helt som voksne. 4) Dertil opfordres de til at bringe opmærksomhed på nuet i en periode af livet, hvor der med den nye struktur i gymnasiet stilles store forventninger til deres fremtidsovervejelser og uddannelsesambitioner.

Omvendt er disse paradokser måske netop grunden til, at MT kan være særligt anvendeligt i netop denne alder og kontekst. Her oplever de unge i særlig grad at måtte tage ansvar for deres egen fremtid og faglige såvel som sociale anerkendelse. Frafaldsprocenten og psykolog-tilknytningen<sup>20</sup> (Illeris et al, 2009) taget i betragtning har de unge brug for støtte i disse processer. Det er min opfattelse, at man netop gennem mindfulness-interventioner i gymnasier regi kan tilbyde eleven metoder til og guidning i at lære at tage ansvar *for* sig selv frem for at man med eksperttilknytninger blot tager ansvar *fra* eleverne. Sådanne interventioner bør måske, som det i mit resultatbillede viser sig, dog være frivillige.

---

<sup>20</sup> Ifølge Helsborg (2010) kendes det præcise antal psykologer tilknyttet skoler endnu ikke.

På tråd med dette vil jeg trods nogle indikationer om ulemper ved brugen af logbøger i et studie som nærværende alligevel anbefale, at man fastholder dette redskab i lignende fremtidige studier, altså som en metode til at tage ansvar *for* eleverne. Ideelt set kan deltagerne via beskrivelserne i deres logbøger og summaries begynde at arbejde med brud, konflikter og spænding, og den enkelte kan få mulighed for at bearbejde problemer og tankemønstre ved at sætte ord på dem og sætte dem ind i en ny sammenhængende orden (Gergen & Gergen, 2006). Sådanne processer illustreres der også flere af blandt resultaterne, hvilket betoner mulighederne ved de narrative dimensioner i logbøger og summaries.

Bevæger man sig over i en mere resultatorienteret diskussion, skal det først og fremmest påpeges, at der i undersøgelser blandt voksne tegner sig et billede af, at kvinder ofte er mere åbne over for psykologiske interventioner end mænd (Huppert & Johnson, 2010). De positive udfald i nærværende studie kan således være påvirket af, at et flertal af deltagerne er piger. Dette er imidlertid ikke et forhold, der er plads eller metodiske redskaber til at behandle i nærværende studie.

I forhold til mit resultatbillede bør det desuden pointeres, at det med Hannahs og Albertes erfaringsbilleder viser sig, at interview-opfølgninger i en intervention som denne kan være særligt hensigtsmæssige for både deltageren og forskeren, hvis der er ressourcer og tid til det. Hermed skabes der tid og rum til, at den enkelte kan udfolde sine erfaringer gennem fokuseringsteknikken, og man ville som forsker få mulighed for at undersøge, om de oplevelser, der fremstår mere eller mindre uklare og uerkendte for den enkelte, rummer andet og mere, end der umiddelbart vedkendes. Et af de forhold, man herved kunne opnå større indsigt i, er deltagerens efterspørgsel på en specifik og tydelig effekt med træningen. Som tidligere pointeret bør man i udgangspunktet ikke have noget konkret formål med at dyrke mindfulness, hvilket er et princip som har vist sig særlig udfordrende for nærværende målgruppe, og som også berører fænomenets mere videnskabelige orientering. Dette vil jeg se nærmere på i følgende og afsluttende afsnit.

#### **7.4 Hvordan virker mindfulness – et spørgsmål om videnskabeligt fokus?**

I min undersøgelse lægger jeg vægt på subjektive erfaringer og erkendelser og har fravalgt et målbart perspektiv. Efter endt intervention og analyse er det dog tydeligt, at der i resultatbilledet

viser sig en efterspørgsel på en målbar effekt i forbindelse med træningen. I et forsøg på at imødekomme dette behov, kunne det for eksempel være en mulighed at anvende FFMQ, som det ses gjort hos Gilbert og Waltz (2010). Hermed ville deltagerne kunne starte ud med en grundlæggende idé om, hvor 'mindfulle' de i udgangspunktet er, og med en test i slutningen af interventionen få et konkret indblik i, om de reelt har udviklet deres mindfulness-evner.

En anden mulighed er at acceptere behovet på en helt konkret effekt som uundgåeligt hos nogle individer. Det vil sige en mulighed, som orienterer sig mod deltagernes personlighed, og som består i forholdet mellem, hvad Grüenberg et al (2009) betegner effektiviseringsdiskursen og autencitetsdiskursen. Effektiviseringsdiskursen forstås som rummende de senmodernistiske krav til produktivitet, udvikling og omstillingsparathed, hvilket i en autencitetsoptik kan resultere i stress og fremmedgjorthed. Grüenberg et al (2009) argumenterer for, at det er den enkelte praktikers positionering i forhold til autencitet og effektivisering, som har indflydelse på personens erfaringer og oplevelse af forandring i forbindelse med mindfulness-praksis i sundhedsperspektiver. Anskues disse konklusioner i forhold til nærværende resultater, kan man argumentere for, at unge bør opnå kendskab til mindfulness uden effektmålingsredskaber, fordi det kan være en metode, hvormed den effektiviseringsorienterede eller fortravlede unge – trods det faktum at selve MT ikke appellerer til vedkommende – kan blive provokeret til at stille spørgsmål ved egne indstillinger og forventninger. Dertil kommer de tilfælde, hvor kendskabet til mindfulness rent faktisk appellerer til og eventuelt forandrer noget for det unge individ, som gennem selvudvikling ønsker et mere autentisk selv frigjort fra overfladiske relationer og standardiserede rutiner. Dette perspektiv bakker endvidere op om mit forslag vedrørende mindfulness-teori og en kort praksis-introduktion som en del af psykologi-, idrætsundervisningen eller et tværfagligt projekt, men med et oplæg, hvor praksissen i et større omfang er frivillig. En vigtig betragtning i denne sammenhæng er, at det i mindfulness-forskningen ikke bør handle om, hvorvidt mindfulness-tilgange og andre tilgange bestående primært af meditativ praksis viser flere positive resultater end andre mere traditionelle psykologiske terapi-tilgange. Det centrale er, at mennesker er forskellige, og derfor bør forebyggende, behandlende og livsforbedrende behov og strategier også være lige så forskellige – man kan således ikke udelukke den ene for at konkludere, at der nu er fundet én metode, der overgår alle andre (Brinkmann, 2010).

Disse betragtninger relaterer sig mere overordnet til et spørgsmål om, hvorvidt forskning i mindfulness bør udføres via objektivt eller subjektivt orienterede forskningsmetoder. I den eksisterende forskning i og litteratur om det vestligt definerede mindfulness-fænomen er der, som pointeret, stor efterspørgsel på repræsentative resultater. Med de subjektivt orienterede værdier og principper mindfulness bygger på, undrer jeg mig imidlertid over, at der menes at være behov for repræsentativ forskning for at retfærdiggøre fordelene ved fænomenet (Kabat-Zinn 2003). Ved at gøre fænomenet til genstand for objektivitet og målbarehed risikerer man nemlig at se bort fra praksissens spirituelle og moralske fundament og dens historiske kontekst. Dermed opererer man måske i modstrid med de intentioner, som oprindeligt var årsagen til dets udvikling. Det bør derfor overvejes, hvorvidt dette fænomen netop bedst kan forstås og anvendes i sin essentielle forstand med et case-betonet perspektiv, hvor de generaliserbare fund, som blandt andre Burke (2010) efterspørger, ikke er tilstræbellesværdige.

I tråd med dette vil jeg understrege, at jeg med ovenstående kritiske perspektiv på ingen måde har til hensigt at negligere mindfulness-forskning af mere naturvidenskabelig karakter. Sådanne fund kan nemlig inspirere til ny forskning af mere kvalitativ karakter lige så vel som omvendt.

Mine resultaters mange erfarings-nuancer taget i betragtning er min holdning, at der ikke kun bør være én sandhed om mindfulness, men en bred palette af de mange muligheder, det rummer, og en understregning af, at hver enkelt dyrker det med egen indstilling og på egne præmisser. Når man som teoretiker eller praktiker inden for mindfulness i vid udstrækning forsøger at nedtone det spirituelle ophav og afgrænser metoden som værende en neutral teknik, der underbygges af neurologisk forskning, udfordres man nemlig af de mange træk, som binder fænomenet til den komplekse og i nogen grad uforklarlige mind-body-forbindelse (Bovbjerg 2009). Jeg finder det bestemt vigtigt at være skeptisk, idet man hermed enten kan åbne eller lukke døren for mere udvidende forståelser, men jeg undrer mig imidlertid over dem, som lukker døren – hvilke risici ønsker de at tage forbehold for, når de forsøger at afskrive mindfulness-forskning og -praksis fra al spirituelt eller subjektivt?

## KAPITEL 8/KONKLUSION

Med nærværende studie i mindfulness-træning blandt gymnasieelever har det overordnet set været min hensigt at undersøge, hvilke muligheder og begrænsninger denne relation rummer, samt hvilken indvirkning erfaringerne med mindfulness kan have på de unges opfattelse af personlig sundhed og trivsel. Denne interesse fordrer endvidere en stillingtagen til, hvorvidt det praktisk er anbefalelsesværdigt at inddrage mindfulness-feltet i undervisningsregi. Mine resultater viser særligt kontrastfyldte erfaringsnuancer, som på den ene side tydeliggør de sundheds- og trivselsfremmende potentialer, som MT blandt gymnasieelever rummer, og på den anden side demonstrerer uhensigtsmæssige aspekter ved en sådan intervention med netop *denne målgruppe* og i netop *denne kontekst*. Det må derfor konkluderes, at MT kan have positiv indvirkning på gymnasieelevers velbefindende, men i nærværende form er problematisk at inddrage i et undervisningsforløb.

I de tilfælde, hvor MT opleves positivt og givende for den unge, gives der udtryk for følelsen af en lettere tilværelse ved at have opnået opmærksomhed på usunde og selvkritiske tankemønstre, samt at have opnået et skærpet nærvær over for umiddelbare fornemmelser, personlige værdier og omverden. Flere af disse deltagere refererer i øvrigt til konkrete problematikker, som påvirkes og lindres via MT. Man kan hermed argumentere for, at mindfulness introduceres for unge som et selvudviklingsredskab til at fremme den enkeltes sundhed og trivsel og forebygge lidelser og mistrivsel. I modsatte tilfælde, hvor MT opleves negativt eller problematisk, lader det til at være både principper og praksisforhold ved fænomenet samt aspekter ved interventionsdesignet, som gør det for abstrakt og tidskrævende til, at gymnasieeleverne kan forstå det og finde tid og tålmodighed til at afprøve det i anbefalet omfang. Interventionens praktiske placering i elevernes psykologiundervisning kræver, at deltageren forener de abstrakte forhold og indadvendte konfronteringer med de normalt formålsorienterede og bureaukratiske undervisningsstrukturer. Denne relation rummer en række paradokser, som i samspil med den nedprioriterede træning og kritiske indstillinger til forløbet har genereret negative erfaringer hos denne gruppe. MT må i disse tilfælde siges at have ingen eller direkte uhensigtsmæssige indvirkninger på elevernes velbefindende. Det er imidlertid en vigtig pointe, at stort set alle deltagere i mere eller mindre grad refererer til at have forholdt sig til egne tankemønstre, kropsfornemmelser, selvforståelser og fordomme på nye og udfordrende måder. Det lader nemlig til at være via disse konfrontationer, at

erkendelserne kan opstå, og at MT har potentiale for at indvirke på den unges velbefindende. Med de to dybdegående fortællinger bliver dette tydeligt, og disse to subjektive erfaringsbilleder antyder, at det med stor sandsynlighed ville have været fordelagtigt for både deltagere og resultatuddybning at foretage afsluttende interviews med samtlige deltagere. Det er sandsynligt, at der via de narrative dimensioner ville skabes grobund for en højere grad af sundheds- og trivselsrelaterede erkendelser blandt flere deltagere. Dertil ville man som forsker opnå større indsigt i de mange subjektive nuancer og facetter i erfaringsbillederne. At jeg i nærværende undersøgelsesdesign ikke foretog flere interviews skyldes alene specialets tidsmæssige begrænsninger.

Det faktum, at cirka halvdelen af deltagerne konfronteres med smerter, frustrationer og fordomme uden at nå frem til positive erkendelser vedrørende opmærksomheden på disse, kan skyldes flere forhold, foruden de ovenfor belyste. Dels kan man med Grüenberg et al (2009) argumentere for, at erfaringerne og indvirkningerne ved MT er afhængig af personlighedstræk i relation til den enkeltes positionering i forhold til henholdsvis effektiviseringsdiskurser og autencitetsdiskurser. Dels kan man tale om, at de ansvars- og handleforudsætninger, MT indebærer, ikke er noget, man kan forvente, at samtlige deltagere har motivationen til eller behovet for. Sidst men ikke mindst spiller den kropslige bevidsthed en afgørende rolle for den enkeltes evne til at dyrke mindfulness. Det fremgår af mine resultater, at størstedelen af deltagerne har nogle disharmoniske eller overfladiske forhold til deres egen krop, som viser sig i form af blandt andet latente mavesmerter og besværet vejtrækning. Et flertal af deltagerne konfronteres med disse modstandsfulde forhold, men på trods af den skærpede betoning af kropsligheden i nærværende tilgang, er det langt fra alle, som erkender, at den forsømte krop kræver opmærksomhed og har en fremtrædende betydning for den enkeltes sundhed og trivsel.

Ud fra et idrætspsykologisk perspektiv kan man argumentere for, at det i særlig grad er den fremmedgjorte kropslighed, som er en betydningsfuld årsag til de unge menneskers lidelser, sårbarhed og mistrivsel. Med nærværende resultater finder jeg det overbevisende, at man med en mindfulness-intervention kan hjælpe flere unge til at genfinde kontakten med egne fornemmelser og følelser, frem for at de primært lader sig styre af normer og vaner. Det er imidlertid en omfattende proces at overbevise den unge gymnasieelev om de gevinster, der findes ved en så

simpel handling, som det i bund og grund er at sætte sig ned og fokusere på sin vejtrækning i blot ti minutter - at "tage en pause" fra hverdagens rutiner, krav og ambitioner og blot være til. Jeg vil således fraråde, at man inddrager en mindfulness-intervention som et decideret undervisningsforløb, men tilråde at man præsenterer teorien og eventuelt enkelte praksisøvelser som et tema i for eksempel psykologi- eller idrætsundervisningen, hvor abstraktionsniveauet og hjemmeopgaverne gøres langt mindre krævende. Hermed skaber man rum for, at de unge kan konfronteres med fordomsfulde og fortravlede livsstile samt fremmedgjorte kropsforhold og rutineprægede tankemønstre, men i en form, hvor eleverne selv kan vælge, hvorvidt de har behov for eller motivation til at dyrke mindfulness i en mere selvudviklende og tidskrævende form. Som supplement kunne man tilbyde en mindfulness-intervention på gymnasiet for de elever som af nysgerrighed eller personlige årsager er interesserede i at afprøve det på frivillig basis.

Succesforventningerne på gymnasierne er – både udefra og indefra – mange og høje og kan let resultere i vedvarende følelser af fiasko og nederlag hos den enkelte elev. Jeg vil våge den påstand, at hvis de danske gymnasieskoler ikke formår at skabe rum for mere subjektorienterede lærings- og identitetsudviklingsprocesser, vil de heller ikke lykkes med de kompetencegivende og personlighedsudviklende kvaliteter, de definerer sig ved. Man bør måske derfor åbne op for tilgange på gymnasierne, som er accept-orienterede samt indad- såvel som udadvendte, og minde de unge om, at det er det enkelte menneskes udfordring og pligt at tage ansvar for sin egen eksistens – at nyde livet og aktivt engagere sig i egen trivsel og sundhed - men at det kræver mod, villighed og åbenhed.

## KAPITEL 9/PERSPEKTIVERING

Udviklingen i terminologien om sundhed er konstruktiv, interessant og udfordrende i lyset af en tilsvarende bevægelse i kompetencekrav, identitetsdannelse og trivselsforventninger blandt unge i det senmoderne samfund.

Som mine resultater demonstrerer, er der i dag flere elever i en helt almindelig gymnasieklasse, som i forskellig grad lider under en fortravlet tilværelse, tvangshandlinger, foruroligende lavt selvværd eller problematiske familiemæssige baggrunde – problemer inde i dem selv eller tættest på dem selv. Spørgsmålet er, hvor og hvornår de bør søge hjælp, hvis de ikke selv har været opmærksomme på at arbejde forebyggende mod de konsekvenser, ovenstående livsforhold i yderste tilfælde kan have i form af depression, OCD-diagnose eller selvmordsforsøg. Hjælpen opsøges i stigende grad hos sundhedsprofessionelle og psykologer, hvilket i bund og grund er en naturlig og fornuftig reaktion. Forholdet er dog præget af et diskursivt paradoks: Jo mere fokus der kommer på dårlig livskvalitet, og jo mere anerkendelse disse professioner møder, desto mere lader det til, at følelsen af elendighed øges (Brinkmann, 2010). Man bør måske derfor overveje, i hvor høj grad de unges trivsels- og sundhedssituationer er kulturbestemte (Gergen, 1997).

Mindfulness-fænomenet kan i princippet være med til at dyrke denne elendighed, hvis det tilpasses den vestlige verdens vidensidealer og afskæres fra komplekse dimensioner såsom mind-body-forbindelsen, samt fra dets opmærksomhed på sociale aspekter, for dermed at tilpasses den stringente behandlingsverden. Hvis tilgangen defineres med fastlagte metoder, protokoller og resultatforventninger bliver det professionelle, med andre ord, herre over, hvad der i mindfulness-erfaringerne er normalt-unormalt, rationelt-irrationelt og så videre. Hermed risikerer man, at det intime kendskab til problemet/lidelsen/bekymringen går tabt i autoritetens forholdsvis begrænsede bedømmelser (Gergen, 1997). I forhold til mindfulness blandt unge ville en yderligere risiko være, at man med tilpasningen ligefrem dyrker den unges frygt for ikke at efterleve samtlige standardiserede normer samt bestræbelse på succes med og kontrol over alle valg og handlinger – som Gergen (1997) skriver: "Jo flere kriterier, der findes for at have det godt psykisk set, jo flere måder findes der, hvorpå man kan gøres underlegen i forhold til andre" (p. 155).

Som det med Magaards (2009) perspektiv kan opstilles, risikerer vi, at den vestlige tilgang til mindfulness bliver, eller måske allerede er blevet, en forvrænget instrumentalisering af en



jordnær østlig livsfilosofi. En livsfilosofi, vi ikke kan begribe og leve efter – muligvis grundet de positivistiske, resultatorienterede og effektiviserende diskurser, der hersker i vores samfund. I samme bog pointerer Larsen, at ”jo længere tid, vi tør holde perspektiverne åbne uden at beslutte, hvad resultatet eller det forkromede svar skal være, jo bedre er vi i stand til at stille de rigtige spørgsmål og siden hen træffe de rigtige beslutninger” (p. 228).

Af netop disse årsager er det også vigtigt, at MBT skaber plads til den subjektive mind-body-udfoldelse, samt tildeles stadigt mere interesse i for eksempel idrætsmæssige og pædagogiske videnskaber, og ikke kun anses som tilhørende den psykologiske og medicinske videnskab.

De værdier og guidelines, mindfulness rummer i forhold til lidelser og ubehag af kropslig, moralsk, eksistentiel og religiøs karakter, bør således bevares for at opretholde et så bredt og nuanceret menneskesyn som muligt. Vi må ikke lade mindfulness afgrænses til de patologiseringsprocesser, som i dag hersker i senmodernitetens sygdoms- og sundhedspraksisser samt -diskurser, hvor ”vi stort set er endt med kun at have ét sprog til at begribe menneskelig lidelse og ubehag med – nemlig et sprog, der taler om sådanne fænomener som diagnosticerbare sygdomme” (Brinkmann, 2010, p. 8). Sker dette, vil mindfulness netop transformere sig til en eksportvare tilpasset den vestlige forbrugers vedvarende ekspertafhængighed og kontrolbehov over for psykisk og fysisk velvære, som kritikere påpeger, er risikoen, når spirituelle fænomener forsøges integreret i det senmoderne vestlige samfund (Magaard 2009).

## REFERENCELISTE

- Andersen, H., Emmeche, C., Norup, M., Sandøe, P. (2006). *Videnskabsteori for de biologiske fag* (s. 137-175). Frederiksberg: Biofolia.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. *Clinical Psychology: Science and Practice* 10, 2, 125 -143.
- Bankart, P. (2006). Mindfulness, Compassion and Wisdom: Working with Anger. I M.G. T. Kwee, K. J. Gergen & F. Koshikawa (red.), *Horizons in Buddhist Psychology - Practice, Research and Theory* (s. 75-83). Ohio: Taos Institute Publications.
- Barnes V. A., Davis, H. C., Murzynowski, J. B. & Trieber, F. A. (2004). Impact of Meditation on Resting and Ambulatory Blood Pressure and Heart Rate in Youth. *Psychosomatic Medicine* 2004, 66, 909-914.
- Bertelsen, J. (2001). Kulturens nye ansigter. *Psyke & Logos* 22, 1, 266-290.
- Bishop, S. R., Lau, L., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., Devins, G., (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice* 11, 3, 230-241
- Bovbjerg, K. M. (2009). Yoga, meditation og mindfulness som stresshåndtering. I T. Magaard (red.), *Ledelse og Spiritualitet – en antologi om nye veje i arbejdslivet* (s. 117-131). København: Gyldendal Business.
- Brinkmann, S. (Red.) (2010). *Det diagnosticerede liv*. Århus: Forlaget Klim.
- Brinkmann, S. & Eriksen, C. (Red.) (2005). *Selvrealisering – kritiske diskussioner af en grænseløs udviklingskultur*. Århus: Forlaget Klim.
- Burke, C. A. (2010). Mindfulness-Based Approaches with Children and Adolescents: A Preliminary Review of Current Research in an Emergent Field, Burke. *Journal of Child and Family Studies* 19, 2, 133-144.
- Cahn, B. R. & Polich, J. (2006). Meditation States and Traits: EEG, ERP, and Neuroimaging Studies. *Psychological Bulletin* 132, 2, 180-211.
- Chiesa, A. & Serretti, A. (2009). Mindfulness-Based Stress Reduction for Stress Management in Healthy People: A Review and Meta-Analysis. *The Journal of Alternative and complementary Medicine* 15, 5, 593–600.
- Day, Eileen (2002). Me, My self and I: personal and professional re-constructions in ethnographic research. [Elektronisk version]. *Forum Qualitative Research* 3, 3, <http://www.qualitative-research.net/fqs-eng.htm>.

- Ekholm O., Kjølner M., Davidsen M., Hesse U., Eriksen, L., Christensen A. et al (2006). *Sundheds- og sygelighedsundersøgelsen 2005 - udviklingen siden 1987*. København: Statens Institut for Folkesundhed.
- Farhi, Donna (1996). *The Breathing Book – Good health and Vitality Through Essential Breath Work*. New York: Henry Holt and Company.
- Gergen, K. J. (1997). Virkelighed og relationer. Oversat af Henny Thomsen. København: Dansk Psykologisk Forlag. Originaludgave på engelsk 1997.
- Gergen, M. M. & Gergen, K. J. (2006). Narratives in action. *Narrative Inquiry* 16, 1, 112-121.
- Giddens, A. (1994). Modernitetens konsekvenser. Oversat af Søren Schultz Jørgensen. København: Hans Reitzels Forlag. Originaludgave på engelsk 1990.
- Giddens, A. (1996). *Modernitet og selvidentitet: Selvet og samfundet under senmoderniteten* (2004). Oversat af Søren Schultz Jørgensen. København: Hans Reitzels Forlag. Originaludgave på engelsk 1991.
- Gilbert, D. & Waltz, J. (2010). Mindfulness and Health Behaviors. [Elektronisk version]. *Mindfulness* 2010,7,227-234, <http://springerlink.com/content/63h30k7011360085/fulltext.pdf>.
- Giommi, F. (2006). Mindfulness and its challenges to Cognitiv-Behavioral Practice. I M.G. T. Kwee, K. J. Gergen & F. Koshikawa (red.), *Horizons in Buddhist Psychology - Practice, Research and Theory* (s. 209-224). Ohio: Taos Institute Publications.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., Walach, H. (2004). Mindfulness-Based stress reduction and health benefits – a meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research* 2004, 57, 35-43.
- Grünenberg, K., Walker, H. K., Knudsen, J. s. (2009). Mindfulness meditation – mellem autencitet og effektivisering. *Dansk Sociologi* 20, 2, 79-99
- Hahn, N. T. (2006). Åndsnærværets Mirakel – en Introduktion til Meditation. Oversat af Tom Bøgeskov. Virum: Dansk Psykologisk Forlag. Originaludgave på engelsk 1991.
- Harnett, P.H., Whittingham, K., Puhakka, E., Hodges, J., Spry, C. and Dob, R. (2010). The Short-Term Impact of a Brief Group-Based Mindfulness Therapy Program on Depression and Life Satisfaction. [Elektronisk version]. *Mindfulness* 2010(8): 183-188, <http://www.springerlink.com/content/w0988835745808k3/fulltext.pdf>
- Heinskou, N. & Sheikh (2010, d. 20. september). Massiv indsats for udsatte børn og unge er slået fejl. *Politiken*. Hentet d. 30. sept. 2010 fra: <http://i.pol.dk/indland/article1071679.ece>.

- Heckhser, M. S., Nielsen, L. K., Piet, J. (2010). *Mindfulness – manual til træning i bevidst nærvær*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Helsborg, T. (2010, d. 10. september). Psykologer får unge til at blive i skole. *DR-nyheder*. Hentet d. 19. dec. 2011 fra: <http://www.dr.dk/Nyheder/Penge/2010/09/09/09154028.htm>.
- Horowitz, S. (2010). Health Benefits of Meditation. *Alternative and Complimentary Therapies* 16, 4, 223-228.
- Huppert, & Johnson (2010). A controlled trial of mindfulness training in schools. *The Journal of Positive Psychology* 5, 4, 264-274.
- Husserl, E. (1970). The Crisis of European Sciences and Transcendental Phenomenology. Oversat af David Carr. USA: Northwestern University Press. Originaludgave på tysk 1954.
- Illeris, K., Katznelson, N., Nielsen, J. C., Simonsen, B. & Sørensen, N. U. (2009). *Ungdomsliv – mellem individualisering og standardisering*. Frederiksberg: Samfundslitteratur.
- Jain, S., Shapiro, S. L., Swanick, S., Roesch, S. C., Mills, P. J., Bell, I. et al. (2007). A Randomized Controlled Trial of Mindfulness Meditation versus Relaxation Training: Effects on distress, Positive States of mind, Rumination, and Distraction. *Annals of Behavioral Medicine* 33, 1, 11-21.
- Järvinen, M. (2005). Interview i en interaktionistisk begrebsramme. I M. Järvinen & N. Mik-Meyer (Red.), *Kvalitative metoder i et interaktionistisk perspektiv – interview, observationer og dokumenter*, (s. 27-48), København: Hans Reitzels Forlag.
- Kabat-Zinn, J. (2000). *Lige meget hvor du går hen, er du der – At leve med fuld opmærksomhed*. Oversat af Anette Leleur. København: Borgens Forlag. Originaludgave på engelsk 1994.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice* 10, 2, 144-156
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our Senses – Healing Ourselves and the World through Mindfulness*. New York: Hyperion.
- Kerrigan, D., Johnson, K., Stewart, M., Magyari, T., Hutton, M., Ellen, J. M. et al. (2010). Perceptions, experiences, and shifts in perspective occurring among urban youth participating in a mindfulness-based stress reduction program. [Elektronisk version, in Press] *Complementary Therapies in Clinical Practice* XXX, 1-6.
- Kjøller, M., Juel, K. & Kamper-Jørgensen F. (Red), (2007). *Folkesundhedsrapporten, Danmark 2007* (s. 275-284). København. Statens Institut for folkesundhed.

- Knudsen, J. S., Kristina Grünenberg & Hanne K. Walker. Hvor krop-intention-verden mødes. *Psykolog Nyt* 2008, 18, 20-25.
- Kvale, S. (1997). *Interview – En introduktion til det kvalitative forskningsinterview*. Oversat af Bjørn Nake. København. Hans Reitzels Forlag. Originaludgave på engelsk 1997
- Langer, E. J. (1989). *Mindfulness*. USA: Da Copo Press.
- Larsen, G. (2009). Efterskrift. I T. Magaard (red.), *Ledelse og Spiritualitet – en antologi om nye veje i arbejdslivet* (s. 221-228). København: Gyldendal Business.
- Leder, D. (1990). *The Absent Body*. Chicago: University of Chicago Press.
- Lunn, Susanne (2004). Krop, køn og identitet. I S. Køppe, B.B. Mathiesen, B. Jacobsen, M. S. Væver, S. Harder et al., *Kroppen i psyken*, (s. 203-230). København: Hans Reitzels Forlag.
- Magaard (2009). *Ledelse og Spiritualitet – en antologi om nye veje i arbejdslivet* (s. 9-19) København: Gyldendal Business.
- Manen, M. v. (2007). Phenomenology of Practice. *Phenomenology & Practice* 1, 1, 11-30.
- Merleau-Ponty, M. (2009). *Kroppens fænomenologi (1. del af 'Perceptionens fænomenologi')*. Oversat af Bjørn Nake. 2. udgave. Danmark: Det lille Forlag. Originaludgave på fransk 1945
- Mørch, S. (2010). Ungdomsforskningen som perspektiv og mulighed. *Psyke & Logos* 31, 1, 11-44.
- Munch, I. (2008). *Uden mål kan man ikke score! Sundhedspædagogik - et særligt fokus i pædagogisk arbejde*. Aalborg: UCN - Videnscenter for professionsudvikling.
- Nielsen, N. R. & Kristensen, T. S. (2007) *Stress i Danmark – hvad ved vi?* København: Sundhedsstyrelsen.
- Otto, L. (1994). Et robust helbred eller et lykkeligt liv. I U.J. Jensen & P. F. Andersen (red.), *Sundhedsbegreber, filosofi og praksis*, (s. 74-94). Århus: Tidsskrift for Filosofi.
- Plaetner, S. (2010, d. 6. november) Shit – hvor er mit holdepunkt?, *Politiken*.
- Rasmussen, T. (2006, blad nr. 02). Arbejdspsykolog: Stress er lige så stor en trussel som hiv. *Gymnasieskolen*. Hentet d. 25. august 2010 fra: <http://www.gymnasieskolen.dk/article.dsp?page=19338>

- Richardson, L. & St. Pierre, E. A. (2005). Writing – a method of Inquiry. I N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (red.), *The Sage Handbook of Qualitative Research*, (s. 959-978). 3. Udgave. Californien: SAGE Publications.
- Rosenberg, N. K., Mørch, M. M. (2005). Kognitiv Terapi. I N. K. Rosenberg, M. M. Mørch (red.), *Kognitiv Terapi – modeller og metoder*, (s. 17-45). København: Hans Reitzels Forlag.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression – a new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press.
- Sparkes, A. C. (2002). *Telling tales in Sport and Physical Activity – a qualitative journey*. USA: Human Kinetics.
- Staunæs, D. & Søndergaard, D. M. (2005). Interview i en tangotid. I M. Järvinen & N. Mik-Meyer (Red.), *Kvalitative metoder i et interaktionistisk perspektiv – interview, observationer og dokumenter* (s. 49-72). København: Hans Reitzels Forlag.
- Stelter R. (1999). *Kroppen i centrum – Idrætspsykologi i teori og praksis*. København: Dansk Psykologisk Forlag
- Stelter, R. (2007). Mindfulness I et kropsårvågenhedsperspektiv. [Elektronisk version]. [www.idrottsforum.org/articles/stelter/stelter070606.html](http://www.idrottsforum.org/articles/stelter/stelter070606.html).
- Stelter, R. (2008a). Learning in the light of the first-person approach. I T. S.S. Schilhab, M. Juelskjær & T. Moser (red.), *Learning Bodies*, (s. 45-65). U.s. Danish School of Education Press.
- Stelter, R. (2008b). Approaches to enhance body-anchored and experience-based learning. I T. S.S. Schilhab, M. Juelskjær & T. Moser (red.), *Learning Bodies*, (s. 215-232). U.s. Danish School of Education Press.
- Stelter, R. (2009). Experiencing mindfulness meditation – a client narrative perspective. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being* 2009, 4, 145-158.
- Stelter, R. (2010). Experience-Based Body Anchored Qualitative Research Interviewing. [Elektronisk version]. *Qualitative Health Research XX(X)*, 1-9.
- Tang, Y., Ma, Y., Wang, J., Fan Y., Feng, S., Lu, Q. et al. (2007), Short-term meditation training improves attention and self-regulation. [Elektronisk version]. *The Proceedings of the National Academy of Sciences of the USA* 104, 43, <http://www.pnas.org/content/104/43/17152.full>

Vibe, M. d. (2006) Mindfulness and Health Interventions. I M.G. T. Kwee, K. J. Gergen & F. Koshikawa (red.), *Horizons in Buddhist Psychology - Practice, Research and Theory*, (s.197-207) Ohio: Taos Institute Publications.

Zahle, M. (2010, d. 27. april). Gymnasiepigler går ned med stress. *Jyllandsposten*, hentet d. 25. aug. 2010 fra: [http://fpn.dk/liv/krop\\_valvare/article2050683.ece](http://fpn.dk/liv/krop_valvare/article2050683.ece)

### **Elektroniske kilder**

<http://www.mindfulexperience.org>

<http://www.stressforeningen.dk>

<http://www.umassmed.edu/Content.aspx?id=43102>