

# At møde op til livet og se hvad der sker.

En kvalitativ undersøgelse af unges erfaringer med et online MBSR-forløb under coronapandemien.

Jeanette Lykkegård, Cand.scient.anth, PhD.

Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet, 2020

## *Indholdsfortegnelse*

INTRODUKTION	3
METODE	5
Undervisere	5
Deltagere	5
Deltagerobservation	5
Interviews	6
Skriftlige kvalitative midtvejsevalueringer	6
Kvantitativt supplement	7
Refleksion over positionering	7
MINDFULNESS – EN FARVE DER SMITTER AF PÅ ENS LIV	7
Motivation for at deltage	9
Opmærksomhed på behagelige og ubehagelige oplevelser	11
Kroppen som forankring ind i nuet og til en venligere indstilling	14
Bevidst opmærksomhed, automatpiloten og selvkritik	16
Online fællesskab, og oplevelsen af at være helt okay	18
Hvad tager de unge med sig fra dette MBSR-forløb?	20
KONKLUSION	22
FORSKNINGSPERSPEKTIVER	24

## Introduktion

*I et 'breakout' rum på onlineplatformen Zoom sidder Henriette og jeg og udveksler om vores oplevelse med denne uges hjemmearbejde. Vi har haft særlig fokus på ubehagelige oplevelser. Henriette fortæller at ved at rette sin opmærksomhed på oplevet ubehag i løbet af ugen har hun opdaget at hun hele tiden skynder sig. Uanset hvad hun foretager sig, skynder hun sig. Når hun laver mad. Når hun går i bad. Når hun studerer. Også når hun mediterer. Hvilket fremprovokerer en frustration. For hun kan jo ikke rigtig skynde sig med at meditere. Meditationerne er guidede. De leder hende til at følge sit åndedræts bevægelser. At mærke hendes indre sindstilstande. At mærke sin krop, bunden af kroppen, fødderne, maven, armene. Hun guides i meditationerne til at opdage det som foregår uden at gøre noget med det. Der er ikke noget hun kan gøre for at blive før færdig med meditationen. Hun skal ikke skynde sig og hun kan ikke skynde sig. Og det er dette aspekt ved meditationen der har fået hende til at opdage hvordan alt i hende konstant forsøger at skynde sig. Hun må i meditationen mærke frustrationen, rastløsheden, oplevelsen af at hun skal videre, at hun skal i gang med det næste. Og det paradoksale er, siger hun, at hun, via denne nye indsigt og opmærksomhed på at hun hele tiden skynder sig, har opdaget at hun også gør det når hun overhovedet ikke har travlt. Det er en automatik. Det har hun set. Og dét, fortæller hun, er ugens vigtigste indsigt, for opmærksomheden på dette giver hende en mulighed for at stille spørgsmålstegn ved tendensen. "Så nu spørger jeg mig selv hver gang jeg opdager at jeg skynder mig om jeg rent faktisk har travlt, og det er faktisk tit at jeg slet ikke har travlt når jeg skynder mig. Og når jeg så opdager det, kan jeg slappe lidt af og bare for eksempel tage et bad i ro og mag".*

Dansk Center for Mindfulness arbejder for at styrke mental sundhed og forebygge depression gennem forskning og undervisning i mindfulness-baserede programmer med dokumenteret effekt, herunder mindfulness-baseret stress reduktion (MBSR). Siden den delvise nedlukning af samfundet som følge af corona pandemien har Centret arbejdet på at række ud gennem online undervisning. Denne rapport bygger på en kvalitativ undersøgelse af ét af disse tiltag: Et gratis 8 ugers forløb Live Online Mindfulness-baseret Stressreduktion (MBSR) til unge i sommeren 2020.

Muligheden for at levere online mental sundhedsuddannelse for at afbøde de mentale sundhedskonsekvenser og forhindre depression i en sårbar gruppe under en krise er ikke blevet undersøgt tidligere. Derfor var målsætningen for det mindre kvalitative studie, som lægger bag rapporten, at undersøge potentialerne i at levere online mindfulness-baserede interventioner for at imødekomme de mentale sundhedsbehov hos unge voksne under coronapandemien.

Nationale undersøgelser viser at unge danskere oplever et højere niveau af stress sammenlignet med befolkningen generelt (Larsen et al. 2017, Jensen et al 2018). Siden foråret 2020 har danskernes normale sociale praksis ændret sig radikalt på grund af coronapandemien. Disse ændringer inkluderer øget fysisk afstand, selvisolation og manglende eller begrænsede muligheder for at fortsætte den normale dagligdag. Følelser af ensomhed og social isolation er stærkt forbundet med angst, depression, selvskade og selvmord i den almindelige voksne befolkning (Elovainio et al 2017, Matthews et al. 2019) forventes at øges som en konsekvens af fysisk afstand. Disse ændringer har medvirket øgede udfordringer for den mentale sundhed for mennesker generelt, og sårbare personer i særdeleshed (Holmes et al. 2020, Yao et al. 2020). Unge voksne, som i forvejen er særligt udsatte for stress, kan derfor anses for at være særligt udsatte under coronapandemien. MBSR kan anvendes som et undervisnings- og træningsværktøj til at lære at forholde sig til livsudfordringer på nye måder.

Megen forskning omkring mindfulnessbaserede interventioner er kvantitativ, og har rettet sig mod at undersøge *om* de virker. Disse studier peger på at ”metoden effektivt kan forbedre selvrapporteret helbred og livskvalitet samt reducere symptomer på stress, angst og depression” (Piet og Fjorback 2012: 482). Denne rapport tager udgangspunkt i en antropologisk kvalitativ tilgang og sigter mod at undersøge *hvordan* en sådan intervention virker og opleves. Dialogudvekslingen, som den, rapporten indledtes med, peger i retning af en særlig kultur mange mennesker i en vestlig kontekst vil genkende. En kultur som kan beskrives som en hastighedskultur, hvor vi løber fra deadline til deadline. Ifølge professor i antropologi, Paul Stoller, sikrer en sådan kultur disharmoni, adskillelse og mindlessness (xx). Eksemplet peger også på nogle af de kvaliteter og valgmuligheder mindfulnessstræningen tilsyneladende muliggør, og hvordan de muliggøres. Hos Henriette ser vi at hun gennem træning af bevidstheden bliver opmærksom på sin egen vanetænkning; ”jeg skal skynde mig”, og via denne opmærksomhed bliver hun bevidst om at dette ikke altid er sandt. Nogle gange har hun faktisk ikke travlt. Når hun opdager at hun tænker at hun skal skynde sig, har hun mulighed for at tage stilling til om det rent faktisk er sandt. Hvis det ikke er sandt i en

given situation, har hun nu muligheden for at slappe af. Denne rapport er bygget op omkring empiriske situationer og beskrivelser som er tænkt som kalejdoskopiske indblik i hvordan unge danskere oplever deltagelsen i ét specifikt Live Online MBSR-forløb udbudt af Dansk Center for Mindfulness opleves, både i selve undervisningen, i hjemmetræningen, og i livet mere bredt. Gennem en antropologisk analyse af det empiriske materiale, inspireret særligt af fænomenologien, forsøger rapporten at give nogle bud på *hvordan* deltagelse i et Online MBSR-forløb muliggør forbedret mental sundhed blandt disse unge.

## Metode

### Undervisere

Undviserne på det Live Online MBSR-forløb for unge som ligger til grund for undersøgelsen var:

- Lone Overby Fjorback, centerleder Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet, lektor, ph.d., speciallæge i psykiatri, certificeret MBSR-underviser og certificeret til at uddanne MBSR-undervisere
- Lise Juul, Master i folkesundhed (MPH), ph.d., lektor, certificeret MBSR-underviser

### Deltagere

Det kvalitative materiale rapporten bygger på er indsamlet via 17 deltagere, 15 kvinder og to mænd i alderen 18-31 år, og deres interaktion med to undervisere gennem et online MBSR forløb fra . Af de 17 deltagere var 55 % under bogfaglig uddannelse, og 15 procent var I arbejde. 30 % havde angivet 'andet'. Alle deltagere er i rapporten anonymiserede. De opfundne navne illustrerer for gennemsigtighed hvem der går igen i de udvalgte udtalelser, ligesom de viser deltagerens biologiske køn.

### Deltagerobservation

Studiet er hovedsagligt baseret på deltagerobservation og mundtlige udvekslinger med deltagerne under ét online MBSR forløb som strakte sig over 8 uger i sommeren 2020. Forløbet inkluderede 8 undervisningsgange af 2 timers varighed, samt en undervisningsgang af 3 timers varighed. Deltagerne opfordres til dagligt at sætte 40 minutter af til dette hjemmearbejde, hvilket også blev en del af deltagelsesaspektet: at bruge 40 minutter dagligt på præcis de samme øvelser som de øvrige deltagere. Derudover er en vigtig del af undervisningen udvekslinger deltagerne imellem. Her var der to formater. Det ene var

inddeling af deltagerne i mindre grupper af to eller tre via Zoomprogrammets funktion *breakout-room*. I disse rum kan kun de som deltager i rummet høre hvad der bliver sagt. Det er muligt for Zoom-værten at gå ind i disse rum, men det benyttede underviserne sig aldrig af under forløbet. Jeg, antropologen, fik lov til at komme med ud i disse *breakout-rooms*. Her deltog jeg på lige fod med de andre deltagere. Det andet format for deling var i fællesrummet. Her delte hver enkelt lidt om deres erfaringer, enten med en øvelse vi lige havde lavet, eller med noget af hjemmearbejdet. Her var der ofte en respons, et spørgsmål eller kommentar fra underviserne. Under deltagerobservationerne er der taget omfattende etnografiske noter, som efter hver session er renskrevet med begyndende analytiske noter og kodning

### Interviews

Deltagerobservationen er suppleret med tre semistrukturerede interviews med tre kvindelige deltagere. Spørgeguiden koncentrerer sig om deltagerens motivation for at melde sig til et MBSR-program, den overordnede oplevelse af at være med, oplevelsen af at rette opmærksomheden mod krop og sind, oplevelsen af at være med i en online gruppe, oplevelsen med at forsøge at ændre vaner, og hvad deltagerne har taget med sig videre. Interviewdeltagerne fremkommer i denne rapport under navnene Kamille, Malene og Birgitte.

### Skriftlige kvalitative midtvejsevalueringer

Midtvejs har deltagerne udfyldt midtvejsevalueringer udformet af Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet. Svarene på disse er blevet brugt som en del af den samlede data.

Evalueringerne har stillet disse spørgsmål:

- Hvad lærer du om dig selv, hvis noget?
- Hvordan går det med øvelserne ( yoga, body scan, meditation)?
- Hvordan går det med at bruge mindfulness i hverdagen?
- Er der noget som er svært for dig?
- Og er der noget vi kan hjælpe med eller ændre på, så det bliver lettere for dig at være med på kurset.

## Kvantitativt supplement

De kvalitative data er suppleret med kvantitative målinger på oplevet stress og trivsel før og efter kursusdeltagelsen.

## Refleksion over positionering

Min rolle blev fra starten italesat af underviserne som kvalitativ forsker, som en der var med for at undersøge 'hvad det er for en kultur' der bliver skabt under et MBSR-forløb. Det satte tilsyneladende ikke en stopper for åbenheden hos deltagerne når jeg deltog i udvekslingerne i *breakout-rooms*. Det vurderes på baggrund af tidligere erfaringer med, udenfor en forskningssammenhæng, at have deltaget i MBSR-forløb.

Analysen er unægtelig suppleret af tidligere erfaringer med deltagelse i MBSR-forløb. Dette kvalitative studie er, som nævnt, baseret på et ganske kortvarigt feltarbejde, og under selve feltarbejdet, såvel som i analysearbejdet, har det været en støtte at have et godt kendskab til selve strukturen og indholdet i et MBSR-forløb. Der er arbejdet efter en fænomenologisk metode og analysestrategi, og forudindtagelser omkring hvad et MBSR-forløb og meditation gør, har for så vidt muligt, været bevidstgjorte. Dette for at muliggøre en nysgerrig, åben undersøgelse af præcis disse deltagernes oplevelse af forløbet. Og så har tidligere erfaring alligevel dannet baggrund for at spørge yderligere ind til menneskers oplevelser, på samme måde som man vil gøre det når man har lavet et længerevarende feltarbejde og efterhånden har lyttet til en del menneskers erfaringer med et givent fænomen.

## Mindfulness – en farve der smitter af på ens liv

Katrine fortæller i sin midtvejsevaluering at "Mindfulness er for mig en farve hele min person langsomt farves med, og jeg kan se at denne farve hele tiden smitter en lille smule af på alt hvad jeg gør." Denne del af rapporten er forskellige udfoldelser af hvordan dette sker. De forskellige afsnits temaer er bestemt delvist af det deltagerne i forløbet har fortalt om deres oplevelser, og dels af hvad Dansk Center for Mindfulness vidste at vi gerne skulle vide noget om. På forhånd var det besluttet at undersøge hvad der motiverede unge mennesker til at deltage i et sådant forløb, og hvad de tog med derfra. Disse to spørgsmål bliver adresseret i afsnittene 'Motivation for at deltage' og 'Hvad tager man med fra et MBSR-forløb'. Spørgsmålet om hvordan det opleves at deltage og om *hvordan* et live online MBSR-forløb indvirker udfoldes i bidder via de andre afsnit. De andre afsnits tematikker er opstået ud fra

dialogerne i undervisningen, midtvejsevalueringen og de tre interviewsamtaler som lå efter forløbets afslutning. På den måde er de udvalgte temaer opstået i et samspil mellem undervisernes spørgsmål, midtvejsevalueringens spørgsmål, og interviewspørgsmålene og deltagerne selv.

Danmark kan i dag karakteriseres som en konkurrencestat med et præstationssamfund. Forskere argumenterer for at betydningen af et sådant samfund for individet er omfattende; man skal være i vedvarende aktivitet for ikke at sakke bagud. Grænsen mellem arbejdsliv og privatliv er ofte udvisket, og mange forventes at være tilgængelige mere eller mindre hele tiden. Det er et af kriterierne for, at individet præsterer godt i præstationssamfundet, og at individet maksimerer sine præstationer (Petersen 2016: 70-71).

Vi lærer at være i verden på en bestemt måde gennem vores socialisering ind i den, helt fra vi fødes; gennem vores forældre, familie og venner, senere igennem børnehave, skole, og arbejde. Skolen er en helt central formativ institution, som er med til at forme alle unge mennesker i Danmark. Gennem skolen når politikernes målsætninger omkring den gode borger direkte ud til vores børn og unge (Sørensen og Waltorp, 2010). Samfundets overordnede værdier former altså dem vi er og vores måde at relatere til hinanden på (Bourdieu 1990, Devine 2011).

I vores del af verden værdisættes egenskaber som gøren, udadvendthed, hurtighed højere end væren, indadvendthed og langsomhed. Hovedet værdisættes højere end kroppen.

Læsefærdigheder og matematik prioriteres over kvaliteter såsom dansefærdigheder og venlighed – hovedet bliver på den måde vigtigere end for eksempel hjertet og fødderne. Dette kan man se, hvis man analyserer vores sprogbrug, særligt vores brug af orienterende metaforer. Opad værdisættes som værende bedre end nedad, og den måde vi omtaler fænomener kan vise os hvordan vi værdisætter dem (Lakoff & Johnson 1980).

Dette aspekt kommer også til udtryk i et interview med Kamille: ”Jeg har altid syntes det var lidt mærkeligt det der med ’at komme ned i kroppen’. Det er jo det er i hovedet der er interessant. Men det kan også bare blive for meget af det gode. At hovedet bare fylder og larmer og tager al opmærksomheden.”

Gennem hele skoletiden lærer vi i høj grad at bruge hovedet. At tænke. At være løsningsorienteret. De kropslige discipliner som finder sted er oftest målorienterede og prægede af præstation. Ligeledes anses det for betydningsfuldt at man tidligt i livet tager

aktive valg i forhold til studieretning (Petersen 2016) – langsomhed, herunder studiepauser eller sabbatår, er, overordnet set, ikke en kvalitet der hyldes.

Det ser desværre ud til at vi ikke får lært hvordan vi kan leve op til alle de krav og kvaliteter samfundet ønsker af os på en balanceret måde, fordi mennesker, og i særdeleshed også helt unge mennesker, oplever stress, angst og depressioner (Larsen et al. 2018, Jensen et al. 2018)). De data som er indsamlet i denne undersøgelse tyder på at MBSR-programmet netop virker ved at opprioritere nogle af de værdier som generelt set prioriteres lavt i vores samfund: som for eksempel væren, kroppen, venlighed og indadvendthed. Ikke som en måde at vende sig bort fra de andre egenskaber, men som et supplement hertil.

På den måde faciliterer deltagelsen i et MBSR-forløb en kultur-ændring om man vil – en form for resocialisering i verden. I de kommende afsnit vil det udfoldes hvad der motiverer de unge til at søge en sådan ændring, og hvordan ændringerne opleves at finde sted undervejs.

I MBSR programmets form, er mindfulness meditation en 'sekulær' meditationsform, der anvender en række forskellige teknikker som griber ind i etablerede krops-, sind- og hverdagsvaner (Lea et al. 2015). Igennem de forskellige øvelser som kropsscanninger, meditationer med fokus på lyde, tanker, krop, følelsesrum, gående meditationer og yogaøvelser, bliver det muligt for deltagerne at 'tappe ind i' vanerne så at sige. Øvelserne muliggør en kultivering af en relation til sig selv, der synliggør de 'skjulte' vaner. Når først vanerne er opdagede bliver det muligt at foretage et valg; vil man fortsætte denne vane eller vil man ændre på noget? Igennem de forskellige øvelser fordrer MBSR-programmet en kultivering hos deltagerne af opmærksomheden på deres nuværende oplevelser i form kropslige sansninger, følelser og tanker. Forløbet er bygget op på en måde så der først trænes kontakt til kroppen, så til tanker, følelser og adfærdsmønstre (Piet og Fjorback 2012: 478). Samtidig kultiveres en ikke-dømmende holdning til disse oplevelser.

### Motivation for at deltage

De unge som var en del af dette Live Online MBSR-forløb var motiverede til at begynde på et sådan forløb af forskellige årsager. Men ud fra deres udtalelser på første undervisningsgang, kan man dele baggrunden for de unges deltagelse ind i fire temaer:

- 1) Ønsker mere **ro/mindre stress** (i en travl hverdag, i sit hoved, i sin krop).

- 2) Ønsker at lære **håndtere svære følelser eller ubehag** (frem for at flygte fra dem eller lade sig overvælde).
- 3) Vil gerne kunne **være god ved sig selv** eller føle at man har ret til at være til.
- 4) Vil gerne kunne **nyde** de ting man skal, være mere **fri** (fritid og arbejde/studie).

Disse temaer kom også op i samtaler undervejs. Herunder findes nogle stemmer der illustrerer hvordan.

Malene: ”Corona gjorde at der var mere tid og det muliggjorde at man kunne finde tiden til at arbejde med sig selv og forstå nogle af de mønstre man har og få nogle teknikker til det arbejde. Skole lukkede ned, arbejde lukkede ned, fritidsaktiviteter var også lukket ned. Det skabte et stort tomrum.”

Bent: ”Jeg vil gerne kunne nyde de ting jeg skal. Hver gang jeg skal noget bliver det negativt, uanset om det er frivilligt eller ej.”

Grete: ”Jeg vil gerne kunne nyde det hele et øjeblik, uden at føle at man skal flygte eller at man ikke har lov til at være her.”

Søren: ”Jeg har lavet min egen boks. Den vil jeg gerne ude af.”

Kamille: ”For et år siden begyndte jeg at få virkelig meget stress. Det var sådan panik-angst der bare kom fra den ene dag til den anden hvor jeg bare blev angst for specifikke opgaver. Jeg kom i terapi og kom næsten over angsten, men mit selvværd fik et knæk. Der var et eller andet der manglede, fordi jeg blev bange for om jeg overhovedet kunne klare almindelige ting. Og jeg følte at jeg havde brug for at være god ved mig selv, og ikke være så dømmende overfor mig selv. Jeg følte at jeg ikke duede til noget som helst.”

Birgitte: ”Jeg var lige blevet sygemeldt med stress da muligheden for det her forløb kom. Og jeg havde før været i terapi og jeg følte egentlig ikke det var det jeg havde brug for. At analysere og kværne i terapeutisk stof. Så jeg tænkte at nu prøver jeg at tilmelde mig det her forløb, for at se om ikke der var nogle redskaber jeg kunne bruge lige nu og her, i hverdagen, til at få det bedre. Jeg kunne ikke sove om natten og havde en konstant bas i mit hoved.”

De flestes ønsker og motivation for at være med på forløbet stemte således godt overens med MBSR-forløbets træning. En enkelt sagde at hun gerne ville stoppe med at tænke. Til det sagde den ene underviser at ”Man kan ikke stoppe med at tænke, men man kan lægge mærke til tankerne.” Den anden underviser supplerede: ”Man kan også, hvis tankerne er

overvældende, lægge mærke til det som også er til stede. Så vikler man sig på en måde ud af tankerne.”

### Opmærksomhed på behagelige og ubehagelige oplevelser

Opad værdisættes i vores samfund, og samfund der ligner vores, som værende bedre end nedad, og den måde vi omtaler fænomener kan vise os hvordan vi værdisætter dem (Lakoff og Johnson 1980: 17-19). At være i højt humør, betyder at være glad. Når vi 'er nede', er vi kede af det eller deprimerede. Implicit i måden vi omtaler det på ligger at det er godt at være glad og dårligt at være ked af det. Det rationelle værdisættes også som mere værdifuldt end det følelsesmæssige hvilket for eksempel kan ses i udtalelser som; ”diskussionen faldt til et følelsesmæssigt niveau, men det lykkedes os at lægge følelserne til side og formåede at få løftet diskussionen tilbage til et rationelt niveau”, eller ”han kunne ikke løfte sig op over sine emotioner”. På samme måde kan man via orienterende metaforer analysere sig frem til at kontrol/mennesket betegnes som op og altså godt, kontroltab/natur betegnes som ned og altså mindre godt. Heraf også det tidligere nævnte forhold at hovedet anses som værende mere værd end kroppen (ibid.).

På et MBSR-forløb lærer deltagerne at indtage en anderledes position til disse værdiladninger. En fast del af ethvert MBSR-forløb er én uge hvor en del af hjemmearbejdet er at have fokus på behagelige oplevelser, og den næste uge er at fokusere på ubehagelige oplevelser. Samtidig er opgaven at lægge mærke til hvordan man reagerer på disse oplevelser og hvordan de mærkes i kroppen. Erfaringerne fra deltagerne var overordnet set at de gode oplevelser fik de når de var til stede i øjeblikket. Flere oplevede i den uge hvor der var fokus på behagelige oplevelser mere taknemmelighed og mere glæde. Samtidig opdagede nogle også at de vil man gerne holde fast i. ”Efter den gode oplevelse kunne jeg godt tænke: ’Hvorfor kan jeg ikke altid have det sådan?’” Dette paradoks medfører af og til ubehag også i forbindelse med de behagelige oplevelser. Karakteristisk for det der blev delt på holdet var også at flere udtrykte at de måtte bruge mere bevidst opmærksomhed for at lægge mærke til de behagelige oplevelser, hvorimod de ubehagelige oplevelser var lettere at få øje på. De ubehagelige oplevelser ville de fleste samtidig gerne væk fra. Flere beskriver hvordan den ubehagelige oplevelse gav et fysisk ubehag som kunne føles ”som en knude i maven”, eller ”en fysisk lammelse både fysisk og kognitivt”, ”alt i mig vil gerne bare væk fra det”. En del af MBSR-træningen er at få et mere neutralt og rummende forhold til alle oplevelser; dels

ved at indse at vi har meget lidt kontrol over livets uforudsigeligheder; dels ved for eksempel at tillade alle oplevelser at være der.

Som en del af undervisningen bruges af og til litteratur og poesi, og i forbindelse med netop arbejdet med at forholde sig på en ny måde til behagelige og ubehagelige oplevelser blev digtet 'Gæstehuset' af den persiske digter Rumi læst op.

### *Gæstehus*

*Dét at være menneske er som et gæstehus.  
Hver dag en ny gæst.*

*En glæde, en depression en smerte,  
en smålighed,  
en brat opvågning kommer  
som en ny gæst.*

*Byd dem velkommen, underhold dem.  
Selv når de er et jammerkor,  
der voldsomt blæser dit hus  
tomt for møbler.*

*Selv da, behandl hver gæst med ære,  
han kan gøre dig parat til en ny glæde.*

*De mørke tanker, skammen, onskabsfuldheden.  
Mød dem grinende i døren,  
Og inviter dem ind.*

*Vær taknemmelig for, hvem end der kommer.  
Fordi hver enkelt er blevet sendt  
Som en guide til dig.*

Digtet sætter ord på det arbejde underviserne inviterer deltagerne til at gøre: at behandle alt hvad der dukker op med venlig, accepterende opmærksomhed. Og undervejs har der været rig mulighed for at træne disse aspekter; mange har oplevet at selve det at sidde ned og lægge mærke til hvordan de har det, har været forbundet med ubehag. De har dog også erfaret at de indre tilstande hele tiden ændrer sig, ofte endda ret hurtigt efter hinanden. På en 20 minutters kropsskanningen kunne deltagere f.eks. udtrykke at de oplevede både ro og uro, angst og hengivelse. Eller at de under en meditation følte at de næsten ikke kunne trække vejret af angst for at være med kroppen i meditationen, og så efter en yogasekvens var helt afslappede med et dybt åndedræt, uden at der var sket anden ændring i deres liv end at de havde bevæget lidt på kroppen. Erfaringer som disse satte refleksioner i gang og samtlige deltagere

udtrykker ved slutningen af forløbet at det har været givende at kunne forholde sig lidt mere neutralt og lidt mindre kontrollerende i forhold til både behag og ubehag.

Kamille fortæller for eksempel: ”Det har været så værdifuldt at få en erfaring med at noget godt må være svært. En meditation var rigtig svær for mig en dag, og jeg fik lyst til at hoppe af Zoom men så fik Lone italesat lige præcis der hvor jeg var mest udfordret, at det er okay at det er svært, det må gerne være ubehageligt. Det er ikke fordi det er forkert. Og den der med at, okay, jeg behøver ikke præstere, det skal ikke være perfekt for at det er som det skal være. Jeg prøver mere at være i en situation uden at forsøge at styre det alt for meget. Jeg vil virkelig gerne kontrollere hvad der skal ske og jeg prøver at forudse hvad der måske kommer til at ske. Og jeg kan blive meget nervøs hvis jeg ikke føler jeg har kontrol over en situation. Men jeg har fået mere tillid til at det skal nok gå selvom der så skulle ske noget. Så jeg prøver bare at være i det som er. Og jeg får mere tillid til at jeg godt kan klare det.” Helt konkret fortalte Kamilla at hun havde fundet modet til at holde en fest for familie og venner. Og hvor hun altid tidligere ville have brugt meget tid på at forsøge at forudse hvad der kunne gå galt til en sådan begivenhed, og hvordan hun skulle sikre at alle havde det godt og fik snakket med hinanden, og også under selve festen ville bruge al sin energi på at forsøge at sørge for at alt gik glat, så oplevede hun ved denne begivenhed at hun som hun udtrykte det ”faktisk bare kunne nyde det.”

Malene uddyber hvordan det at forholde sig til oplevet ubehag både er givende og udfordrende. Hun nuancerer nogle af de modstande der kan være mod at blive ved, og være med ubehaget. Men også hvordan hun ved at observere det ubehag gør sig nye erfaringer omkring sammenhængen mellem krop og sind. Det følgende er et uddrag fra interviewsamtalen med Malene.

Malene: ”Det har været hårdt at lave yoga og kropsskanninger. Først var det spændende, men så var det svært at blive ved med det. At tage tid til bare at være og være med de nederen følelser der dukkede op. I starten kom der sådan et ordentligt knæk. Og så begyndte det langsomt at blive nemmere igen. Jeg begyndte at forstå det der med at det var lige meget hvad der dukkede op. Altså om det var positivt eller negativt.”

Jeanette: ”Det lyder som om der er flere lag i det som var udfordrende. Altså der er noget omkring tid, og så er der noget omkring ubehagelige følelser”

Malene: ”Ja, altså, men i virkeligheden så tror jeg at det med at tage tid til det, det var nok mere en overfladisk ting. En undskyldning. For jeg havde jo masser af tid. Det var

nok mere det med at der var en modstand mod det at man ikke kunne gøre andet end at høre hvad der foregår inde i ens krop. Som jeg synes var helt vildt voldsomt.”

Jeanette: ”Var det særligt det som foregik i kroppen, eller var det også noget som foregik i sindet?”

Malene: ”Jamen jeg ved det ikke. Det er som om det meget er en blanding. Som om det er tanker der skaber en spænding, som så skaber nye tanker, som så skaber mere spænding. Andre gange starter det måske med en oplevelse af at kroppen er urolig, hvis der er noget der lige klør eller et eller andet, og så den der kropslige irritation den sætter så gang i tankerne, ”ej men det er også irriterende det her”, jeg synes det var en vekselvirkning mellem krop og sind. Jeg synes slet ikke man kan adskille det, fordi vores tanker responderer på det som kommer ind gennem sanserne. Eller hvor kommer tankerne eller fra?”

### Kroppen som forankring ind i nuet og til en venligere indstilling

Vores kroppe er udgangspunktet for oplevelsen af den verden vi er en del af. Perception er ifølge kropsfænomenologen Maurice Merleau-Ponty (1962) funderet i vores kroppe som på én gang erfarne og erfarende. Det er gennem kroppen, at vi får direkte adgang til verden. Merleau-Pontys perceptionsfænomenologi udgør et radikalt brud med en kartesiansk subjekt-objekt-dualisme, der har gennemsyret vestlige forståelser af bevidsthed og krop (Lindhardt 2014: 10). En mulig forklaring på, at kroppen til dels har været negligeret i vestlig filosofi er at kropslige funktioner har det med at træde i baggrunden og blive glemt (ibid: 11). Vi tænker ikke så ofte over at vi hvert øjeblik belives gennem åndedrættet og hjertets slag. Vi koncentrerer os om noget andet. Om det vi læser i en bog, eller det der foregår på vores computerskærm eller om trafikken når vi bevæger os fra a til b. Dette er nødvendige egenskaber. Men livet går så at sige i kroppen. Vi er til stede i verden med vores kroppe gennem hele livet. Sanselige oplevelser og sårede følelser, erfaringer, tidens normer for opdragelse og mellemmenneskelige møder bliver en del af vores kropslige, emotionelle og handle-mæssige disposition. Dermed kan vi igennem kontakt med kroppen få indsigt i vores måde at relatere til livet os selv på. Det kræver, naturligvis kunne man tilføje, at man har kontakt til og kan mærke sin krop, og som Kamille, der til at begynde med syntes det med at komme ned i kroppen var noget mærkeligt noget, sagde: ”På det her kursus er jeg bare blevet virkelig overbevist om at det at være i kontakt med kroppen er rigtig vigtigt.”

Når man er trænet i at glemme kroppen, eller i hvert tilfælde at fokusere mere på andre ting, risikerer man at overhøre kroppens signaler. Har man overhørt kroppens signaler i lang tid, kan det at mærke kroppen være forbundet med ubehag. En af deltagerne udtrykte i begyndelsen af kurset at hun havde meget svært ved at være til stede i kroppen, ”for når jeg mærker kroppen, mærker jeg fysisk smerte, stress og hjertebanken. Og det føles som om det gør ondt at trække vejret som kun bevæger sig oppe øverst i kroppen”. Birgitte fortalte at første gang hun skulle lave en kropsscanning begynde hun simpelthen at græde. ”Det at ånde ud var simpelthen så voldsomt for mig”, sagde hun. Senere blev det noget af det hun holdt allermost af ”fordi jeg kunne så godt lide at ligge der og at der var en der guidede mig og jeg kunne ligesom bare forsvinde helt ind i min krop. Og mærke en afslappethed som faktisk gjorde mig i stand til at sove. I 10 år har jeg haft problemer med at falde i søvn. Men kropsscanningerne har lært mig hvordan kroppen føles når den er klar til at sove. Når jeg f.eks. ligger om aftenen, så kan jeg genkende det punkt og vide at det er nu jeg skal lukke øjnene.”

Gennem øvelserne får deltagerne igen og igen hjælp til at vende bevidstheden mod det som foregår nu og her gennem opmærksomhed på kroppen.

Under forløbet var Malene i sommerhus og på en solskinsdag lå hun og mediterede i græsset udenfor. Hun fremhævede det som en meget positiv oplevelse. Da hun senere blev interviewet og vi talte om erfaringer med kropsnærvær fremhævede hun igen den oplevelse:

”Jeg lå i græsset. Først var der alle mulige tanker omkring om jeg blev beskidt. Og så pludselig gav alle tankerne slip jeg kunne bare mærke at ligge der i græsset. Og så var det sådan...wow hvor alle bierne larmer. Jeg kunne mærke græsset i hver enkelt celle. Jeg lå bare. Jeg var bare. Og følte at jeg var en del af den her græsplæne. Det var så dejligt. Normalt oplever jeg alting gennem tankerne. Sådan meta. Med en distance. Her gik det fra at være tanker og så blev det en mere direkte oplevelse. Det er svært at sætte ord på, fordi det var på en måde ikke en sproglig oplevelse. Det var bare det at være og mærke en masse uden at skulle forholde sig til det. Det er en oplevelse som kom direkte ind gennem ørerne, øjnene, og ja huden. Det var med min krop jeg kunne mærke de ting.”

Malene oplevede altså at hun via kroppen fik en mere direkte oplevelse, og at hun blev en del af sine omgivelser. Dette stiller hun selv i modsætning til en mere distanceret oplevelse som hun normalt kender til, en oplevelse gennem tankerne. Noget kunne her altså tyde på at man gennem kroppen kan opleve en højere grad af forbundethed med sin omverden.

Kamille har oplevet hvordan erfaringer med mindfulness-yogaen har givet hende et andet forhold til sin krop. Det at relatere til kroppen uden at kræve noget bestemt af den har hjulpet hende til at blive venligere stemt overfor den krop der er en del af hende selv:

” I starten kunne jeg slet ikke mærke mine fødder. Tankerne for rundt omkring. Men så fik vi at vide at det var helt normalt. Og det blev ikke forventet af os at vi bare kunne fokusere på vores fødder. Det var sådan en uvant blidhed tror jeg. Jeg har altid været dårlig til yoga. Jeg gik på et yogastudie og der var det helt tydeligt at jeg var den dårligste til det. Men på det her kursus har jeg lært at man ikke kan være dårlig til yoga. Det handler om at mærke kroppen. Jeg troede det handlede om hvem der kunne komme længst ud i strækkende og holde balancen. Jeg havde slet ikke forstået hvad det handlede om. Og nu er jeg virkelig blevet glad for det. Og der kunne jeg virkelig arbejde med ikke at være så hård ved mig selv, for det var helt tydeligt det de sagde (underviserne) at det var slet ikke det det handlede om. Det var om at mærke kroppen og mærke strækkende. Så det var virkelig godt for mig. Jeg har altid været dårlig til sport. Fodbold. Badminton. Det har jeg bare været dårlig til. Men så at opleve at man rent faktisk kan koble sin krop op på noget hvor det ikke handlede om det. Hvor jeg ikke behøvede at have følelsen af at min krop ikke duer til noget. At den er slap og bare ubrugelig. Men det der med at få en positiv oplevelse med sin krop, det har været godt for mig.”

### Bevidst opmærksomhed, automatpiloten og selvkritik

Et helt centralt træk ved den menneskelige bevidsthed er ifølge den tyske filosof Edmund Husserl at den er rettet mod noget (Husserl 1968) og for Husserl er fænomenologien først og fremmest studiet af hvordan genstande fremtræder for vores bevidsthed. Hvordan verden og dens objekter opleves af mennesker handler også om deres livshistorier og forventninger (Lindhardt 2014: 6). Den fænomenologiske antropologi beskæftiger sig først og fremmest med den menneskelige erfaring, det vil sige med de måder, hvorpå mennesker kan erfare deres omverden og sig selv (Lindhardt 2014). Fænomenologien fokuserer med andre ord på livet, som det leves, og ikke blot som det begrebsliggøres og analyseres. Hvordan livet leves hænger i høj grad sammen med bevidsthedens rettedhed. Og om vi er bevidst om denne. For selvom bevidstheden altid er rettet mod noget er den ikke altid bevidst rettet mod noget. Meget af tiden kører vi på automatpilot; vi gør ét mens bevidstheden måske er draget med

tankerne ud i fremtiden eller tilbage i fortiden. Et af formålene i et MBSR-kursus er for deltagerne at blive opmærksomme på denne tendens til at tanker, følelser og handlinger ofte kører på automatpilot (Lea et al. 2015). Igennem MBSR-forløbet forsøger deltagerne altså at blive bevidste om hvor deres bevidsthed går hen. Som en af underviserne udtrykte: ”Vores bevidsthed går. Men hvor går den hen? Den er ofte ikke i nuet. Den er ikke samme sted som os. Det er bl.a. derfor vi kan slippe afsted med at lede efter vores nøgler igen og igen. Vi har ikke haft bevidstheden med os. Vi forsøger at opdage hvor bevidstheden går hen, når den går.”

Et af målene med mindfulness-træningen er at træne en tilstedeværelse i nuet, altså at vide af hvad man gør, føler eller tænker mens man gør, føler eller tænker det. Det handler altså ikke om at forstå sine tanker eller tankemønstre, eller at vurdere dem. Det handler om at vide af hvordan det er at være til øjeblik for øjeblik. Derfor er handler meget af det deltagerne delte undervejs om hvad de oplever når de retter opmærksomheden eller bevidstheden mod kroppen, eller åndedrættet, eller tankerummet eller følelsesrummet. Og de havde det på alle mulige måder undervejs. Både undervejs i forløbet og undervejs i de enkelte øvelser. Efter en kropsscanning under fjerde undervisningsgang, hvor de efterhånden var godt kendt med øvelsen at rette sin opmærksomhed på de enkelte kropsdele indtil hele kroppen med bevidstheden er scannet igennem, udvekslede deltagerne som altid om deres erfaringer. Én sagde: ”Jeg mærkede bare tristhed. Og en ulyst til at være ved denne tristhed.” En anden: ”Jeg var urolig, der var en sitren i hele kroppen, men så kom der hengivelse, kroppen blev afslappet og tung og jeg mistede tidsfølelsen”. Til dette sagde en af underviserne at ”vi træder i meditationen ud af tid og ind i væren”. Flere deltagere, som alle var tydelige på skærmen, nikkede til dette, som havde de også haft en lignende erfaring. Én sagde at om øvelsen at det startede med at være rart, men at hun så pludselig ikke kunne være i det mere og ”buzzede ud”. En anden havde også haft den oplevelse, ”man vil bare have fokus over på noget andet efter noget tid”, sagde hun. Én faldt simpelthen i søvn. Hun havde været ked af det, og var så bare faldet i søvn, som var det et andet forsvar mod simpelthen at mærke følelsen af at være ked af det. Efter mange gange at have opdaget hvad man gør når noget opleves svært, hvor bevidstheden f.eks. går hen frem for at vedblive rettet mod det man forsøger at rette den imod, begynder flere deltagere at se automatiserede mønstre, vaner der træder ind overfor bestemte oplevelser igen og igen. ”Jeg har opdaget en side af mig selv som ønsker at kontrollere. Det er meget svært at slippe den. Det kontrolaspekt træder igennem igen og igen”, sagde Lykke. Rigtig mange bliver opmærksomme på at når noget er udfordrende, så begynder de at anklage dem selv. At sige ”jeg duer ikke til det her” eller

”hold op, kan du ikke engang finde ud af at ligge lige så stille på en måtte?” Andre oplevede den samme typer af tanker komme igen. Det gjorde for eksempel Malene:

”Det som gjorde indtryk var nok mest det med at opdage alt det som gik igen.

Sådan...hov! Vent lige lidt! Det er de samme tanker der går igen. Dag efter dag så kom de samme tanker bare igen. Og så var det nemmere at se, at hov! Den laver du ikke med mig. Det var de samme bekymringstanker. I starten var jeg meget engageret i mine tanker. Hvis det var noget negativt gik jeg meget ind i det og forsøgte at gøre noget med det. Men så efterhånden så var det mere sådan at jeg kunne iagttage det, sådan lidt; nå nå nu tænker jeg det her, det må gerne være her. Og jeg kan se at tanken automatisk forsvinder igen hvis jeg ikke engagerer mig med den. Og det bliver lettere og lettere efter jeg har fået den erfaring. Det bliver lettere at sige til mig selv at jeg er ikke de her tanker, at jeg selv kan bestemme hvordan jeg forholder mig til dem. Det er ikke sådan en kontrol ting hvor jeg vil styre det. Det er mere sådan som om der er noget der er større eller stærkere inde i mig end alle de her input som kommer udefra”

Opmærksomheden på automatpiloten giver deltagerne en valgmulighed: Er det sådan de ønsker at fortsætte? Det var en erfaring flere deltagere uddybede undervejs i og efter forløbet.

### Online fællesskab, og oplevelsen af at være helt okay

En stor del af MBSR-programmet er funderet i at det foregår i et gruppefællesskab. Hvordan fungerer det, når undervisningen foregår online?

Der er fordele og ulemper ved dette format. Nogle gav udtryk for at de ikke ville have kunnet overkomme at deltage hvis de skulle møde fysisk op. Det er tankevækkende. Andre gav udtryk for at det var svært at sige noget i fællesrummet og at de følte en usikkerhed foran skærmen, foran alle ansigterne. De fleste gav udtryk for at det fungerede rigtig godt at modtage selve undervisningen og at de følte sig trygge ved underviserne. Og så fremhævede mange funktionen *breakoutrooms*, hvor de kom ud og talte med hinanden to og to om deres oplevelser som virkelig givende. Det som blev fremhævet var både et aspekt af at kunne dele deres oplevelser med hinanden og opdage at de ikke var alene om deres udfordringer og glæder. Flere var forinden forløbet urolig for om det kunne fungere at det var online, men blev positivt overraskede. Julie gav for eksempel udtryk for denne oplevelse: ”Jeg var lidt skeptisk omkring at det var online, men det fungerede rigtig godt. Det var dejligt under Corona at have et fast holdepunkt, et bestemt tidspunkt hvor man mødtes med nogle andre.” Flere udtrykte noget lignende, at der var meget tid og ingen faste strukturer og at det gjorde

det både let at møde op, og at der også var et behov netop for dette sociale fællesskab.

Malene fremhæver forskellige positive aspekter ved gruppefællesskabet som er af en speciel slag fortæller hun, og en særlig mulighed for at møde forskellige typer af mennesker ved at det var online:

”Jeg synes også det var rigtig godt at vi var mennesker fra overalt i landet. Jeg synes det gav en større forståelse af at vi er ens. Vi kommer fra alle mulige forskellige steder med alt muligt forskelligt, men vi er bygget ens. Det kunne jeg rigtig godt lide. Særligt i grupperummene fungerede det især rigtig godt. Her kan man få bekræftet at de andre også synes det er svært. Det er menneskeligt. Det er alment, det er ikke kun én selv. Gruppen var også en støtte til at få øvelserne gjort, fordi man på en måde havde forpligtet sig til at gøre det overfor de andre. Det hjalp også at underviserne sagde at det bare ér svært. At de kunne sige at de stadig havde dage hvor de ikke orkede, det var befriende, og selvfølgelig også hårdt at vide at okay det her bliver ved. Det er skørt. Det føles som om det ville være nemmere hvis man lod være, men man kan jo godt mærke at man får det bedre af at gøre det. Jeg kan godt mærke jeg har brug for at være i et fællesskab hvor man ikke skal iscenesætte sig selv som en der gør noget bestemt eller har en bestemt historie”

Adspurgt til den sidste del, uddyber hun at:

”Det er en type fællesskab, hvor alle kommer fordi de oplever nogle udfordringer, men hvor man ikke behøver at snakke om ”hvor meget man går til psykolog, eller hvad præcist man tumler med”, men bare kan være med det som dukker op nu og her.” Adspurgt uddyber hun; ”Man får lov til at slippe sin forhistorie og bare være med det som man er lige nu og her. Og det var ikke fordi jeg følte at man ikke blev set eller der var noget som ikke måtte være der, det var bare at vi tog udgangspunkt i nuet. Det handler om at være med det som er. Det synes jeg var virkelig fedt”

Selve oplevelsen med denne type af fællesskab var for Malene altså medvirkende til en frigørelse fra en bestemt historie om sig selv og andre og bare være til, fri af vurderinger. Helene fortalte lignende at via fællesskabet ”har jeg indtil nu lært, at jeg ikke er så forkert skruet sammen som jeg tit har følt/kan føle - at meget af det jeg ”kæmper med” er menneskeligt. På kurset oplever jeg, at der er andre, der går rundt med følelser, udfordringer og tanker der minder om mine.”

Det lader til at for de fleste lykkedes det at føle sig som en del af et fællesskab, også online, og at denne fællesskabsfølelse er en meget vigtig komponent i hele programmet. Gennem fællesskabet mærker man at man ikke er alene, og spejlingerne støtter én i en oplevelse af

ikke at være forkert. Derudover virker fællesskabet som en motiverende faktor og en støtte i forhold til de ændringer et dagligt program med mindfulnessøvelser kræver.

#### Hvad tager de unge med sig fra dette MBSR-forløb?

Noget som stod helt klart ved udgangen af 8. og sidste session på MBSR-forløbet var deltagerne tog derfra med taknemmelighed. Deltagerne sagde ikke tak på nogen automatisk måde. Det er svært at beskrive hvordan, men man fik en klar fornemmelse af at takken kom fra hjertet. Da jeg nævnte det for underviserne efter den sidste session var det tydeligt at lige præcis dette er de vant til. Det er karakteristisk for en MBSR-afslutning: mennesker er taknemmelige. Så hvad er de så taknemmelige for? Hvad er det de tager med sig videre i livet som afføder denne hjertelige tak?

Når man lytter til deltageres beskrivelser af hvad MBSR-forløbet har gjort for dem er taknemmeligheden forståelig. For det viser sig at flere oplever at deres liv på mange måder er forandrede. Derudover kan de kvantitative data omkring oplevet trivsel og oplevet stress, fortælle at deltagerne oplever en markant stigning i trivsel og et ligeså markant fald i oplevet stress i forhold til lige før de begyndte på forløbet.

I et interview knap tre måneder efter forløbets afslutning fortæller Birgitte:

”Det (at have deltaget på MBSR-forløbet) har på en måde ændret hvordan jeg er til i verden. Jeg er blevet bedre til at mærke at nu har jeg brug for ro. Eller hov, der kom en tanke, hører den overhovedet til her. Så jeg kan mærke at det har givet mig ro at være en del af sådan et forløb her, hvor man lærer at tankerne det er bare noget der kommer og så vælger man egentlig selv hvor meget man vil gå ind i det, det bruger jeg rigtig meget. For eksempel når jeg kan mærke jeg har brug for ro i mit hoved, så lader jeg være med at kigge på telefon eller andet, og så lægger jeg mig ned og bare lytter. Så jeg er blevet god til at mærke at nu kan mit hoved bare ikke mere, og vide at det er okay. Og at jeg ikke behøver bare at køre på, men at det er okay at tage en pause. Jeg kan mærke at jeg også er mere til stede. Jeg tager mig selv i at tænke og så vender jeg tilbage til det jeg laver, for eksempel laver mad eller kører bil eller lytter til en sang. Det giver glæde.”

Birgitte – som var stresssygemeldt ved begyndelsen af forløbet, men som her tre måneder efter forløbet er tilbage i arbejde og har været det siden afslutningen af forløbet – oplever altså at hun efter forløbet dels kan mærke når hun har brug for en pause, og dels føler at en pause er okay. Det er tankevækkende at det ikke er en selvfølge at man har lov til en pause,

men sådan er det tilsyneladende ikke i præstationssamfundet (se evt. Petersen 2016).

For Malene fylder det relationelle meget. Hun tager især det med sig ”at møde andre mennesker på en ikke-dømmende måde.” Hun siger ”det er befriende at putte dem i de her kasser. Det var bare så fedt det der med at møde nogle mennesker og dele en oplevelse med dem som vi havde haft lige før, men uden at gå ind i hvem vi hver især var. Det med at kunne møde mennesker i deres oplevelser.” Og spurgt lidt ind til om denne holdning også har indflydelse på selv-forholdet svarer Malene:

”Jeg synes det er nemmere at møde andre uden at dømme. Men jeg har også tænkt meget på at være ikke-dømmende overfor mig selv, at skrue ned for selvkritikken. Men det synes jeg helt klart er det sværere. Jeg var ret opmærksom på det i forvejen, men jeg er blevet bedre til at give det mindre energi. Men altså...det er op og ned. Men jeg vil sige at det er det det her handler om, at lære at være med sig selv og rumme sig selv og andre. I starten der troede jeg at det handlede om at der skulle blive helt stille, at der bare ikke skulle komme nogle tanker. Og det var bare en magtkamp. Indtil jeg fandt ud af at det slet ikke var det det handlede om. At det var mere noget med en ikke-dømmende accept af det der er omkring dig. Inklusiv dig selv.”

Lykke: ”Jeg har lært at når jeg mærker noget ubehageligt går jeg ligesom rundt i cirkler i tankerne. Jeg skal ned i kroppen og så kommer der en løsning derfra. Jeg skal mærke i kroppen hvad jeg skal gøre, jeg kan ikke tænke mig til det. Jeg er blevet bevidst om at jeg gerne vil styre mine følelser, men så går jeg ud af kroppen. Jeg har også lært at når min krop er rastløs og jeg kommer ind i en følelse af at alt skal overstås, så er det egentlig fordi jeg har brug for en pause. Og når jeg så sidder i en meditation, så føles det som at blive holdt. Ligesom da jeg var lille. Det er meget fint at kunne give det til sig selv. Jeg tager også med mig den erfaring at det at lytte giver mere end gode råd. Det er nærvær man har brug for”

Karina: ”Jeg har fået redskaber til at acceptere det som er nu. I stedet for at bekymre mig”

Mette: ”Jeg har fået en god ven som jeg altid har mulighed for at besøge: kropsskanningen.”

Bent: ”Jeg har fået skruet på noget oppe i hovedet. Livet kører 10% langsommere, og bekymringer fylder mindre. Det føles som om der er sket en fundamental ændring i mig. Det er interessant. Man kan tro at noget stort, som en lang rejse ud i verden, vil forandre én. Og så er det sådan en lille ting, 8 uger hjemme foran en skærm, som laver sådan en stor ændring.”

Kamille: ”Jeg har været rigtig glad for at have været med. Jeg føler en stor taknemmelighed

for at det kunne lade sig gøre, og at det kunne lade sig gøre over Zoom. Jeg tror virkelig, at hvis jeg kan fortsætte med meditation, så er det virkelig en game-changer for mig. Jeg er blevet styrket i en følelse af at jeg er mentalt stærkere end jeg tror. Efter jeg havde angst så mistede jeg den følelse, men jeg har fået en stærkere følelse af at jeg ikke bare skal overleve, men at jeg skal leve godt. Med min angst tænkte jeg at jeg bare skulle se om jeg kunne overleve, og den følelse havde jeg også da jeg startede på kurset. Jeg er blevet mindre hård ved mig selv, og prøver at fokusere på at have det godt. Jeg har mere mod på ting og mere lyst til ting. I går var jeg f.eks. ude at bade, og så tænkte jeg at nu skulle jeg huske virkelig at mærke med fødderne når jeg gik der i vandet. Og det gjorde oplevelsen meget federe, for så var jeg ikke heroppe (hovedet) og tænkte ikke på hvad jeg skulle lave til aftensmad og sådan noget, så var jeg meget mere til stede og kunne virkelig nyde oplevelsen meget mere. For når jeg er mest oppe i hovedet så er jeg til stede alle mulige andre steder, ikke så meget lige her. Jeg er også begyndt at have drømme, måske kunne jeg endda komme ud at rejse. Måske til Indien og opleve hvad de laver med meditation derude.”

## Konklusion

Vi husker at deltagernes motivationerne for at melde sig til MBSR-kurset overordnet kunne inddeles i følgende tematikker: De ønskede mere **ro/mindre stress**, de ønskede at lære at **håndtere svære følelser eller ubehag** (frem for at flygte fra dem eller lade sig overvælde). De ville gerne kunne **være gode ved sig selv** eller føle en ret til at være til. Og de ville gerne kunne **nyde** livet mere. Det ser ud til, når man gennemgår alle udsagnene fra deltagerne, at de på vejen gennem forløbet er godt begyndt i forhold til netop at få deres ønsker imødekommet. Det er en holdning at være anerkendende; der er tale om en holdning der indeholder empati og accept. Det skaber et trygt rum, der bygger selvet i relationen op. Det er det rum man forsøger at skabe via MBSR-programmet. Både i undervisningsrummet, men også i den enkelte persons indre rum, i de enkeltes relationer til sig selv. Noget som har været hjerteskrærende ved at lave deltagerobservation på dette MBSR-forløb har været at være vidne til hvor hårde disse unge mennesker er overfor sig selv. Én fortalte hvordan hun var mislykkedes med en kage der skulle bages til en sammenkomst og at hun derefter fik følelsen af at være ingenting værd. Via mindfulness-træningen blev hun opmærksom på præcis hvor grimt hun talte til sig selv, og at det var præcis den tale der gav hende oplevelsen af at være

helt og aldeles mislykket. Ifølge sociologen Anders Petersen fungerer selvkritik som en drivkraft for mennesker der er en del af et præstationssamfund, som han karakteriserer vores til at være, men selvkritikken ”fungerer også som en indre domstol hvor anklager og dommer er en og samme person: dig selv” (Petersen 2016: 91). Opgaven med at mildne den ikke kritiker er ikke noget der sådan løser sig helt og aldeles i løbet af otte uger. Men opmærksomheden omkring den indre kritiker, og et kontinuerligt forsøg på at indtage en venlig, accepterende holdning gør en forskel. Deltagerne oplevede i højere og højere grad at de var okay, at det er okay at tage en pause hvis man ikke kan mere, at man ikke behøver at præstere hele tiden. Det tyder på, når man lytter til deltagerne erfaringer, at det i høj grad er dette begyndende ændrede selvforhold som er med til at forbedre deres oplevelse af trivsel og mindske oplevelsen af stress, som de kvantitative data omkring forløbet viser er tilfældet.

MBSR-programmets fokus på kropsnærvær ser ud til at være gavnligt i et samfund hvor vi på mange måder stadig lever efter en forestilling om at krop og sind er to adskilte størrelser, selvom vi godt ved at det ikke er sandt. Vi lærer at være oppe i vores hoveder, men deltagerne på dette forløb har oplevet at dette medfører sænket trivsel og øget stress. Ved at ”komme ned i kroppen”, har deltagerne udtrykt at have adgang til en anden form for viden om hvordan man kan handle i og opleve verden. Kroppen, oplever flere, bliver en adgang til at opleve livet som det udfolder sig i nuet, frem for at være i nutids eller fremtidstanker, eller i kommentarer til det nuværende. Det lader til at for deltagerne er det sådan at i kroppen er det muligt at være. At holde en pause, og at erfare livet mere direkte frem for med en analytisk distance. Via kontakt til kroppen bliver det muligt, for at bruge en formulering fra en af deltagerne ”at møde op og se hvad der sker”, frem for at bruge energi på at forestille sig hvad der kommer til at ske. Gennem en forankring i kroppen er det ligeledes muligt at trække sig selv ind i nutiden hvis tanker og følelser er uhensigtsmæssigt engageret i hændelser i fortiden. Deres erfaringer udtrykker at de med en træning i bevidst rettedhed af bevidstheden har et redskab til at håndtere oplevelser de før har oplevet som overvældende. Når bekymringerne og følelserne ikke er så overvældende, og man begynder at have tillid til at man er okay, så begynder der at blive plads til at leve. Eller som en deltager udtrykte det: ”Nu handler det ikke længere så meget om at overleve, nu begynder jeg at tro på at jeg faktisk kan begynde at leve rigtigt.”

## Forskningsperspektiver

Det er ikke uden udfordringer at fastholde en meditation og mindfulnesspraksis. Det er ikke selvfølgeligt i vores samfund at man i en travl hverdag tager tid ud til, tilsyneladende at lave ingenting.

I to af de interviews som blev foretaget med deltagerne efter forløbets afslutning stod det klart at forløbet havde haft en positiv og med deres ord, livsforandrende, indvirkning i hos dem. Dog havde de svært ved at finde rum til at fortsætte træningen.

Malene: ”Jeg har indset hvad det gør for mig at tage mig tid til de her ting. Under coronanedlukningen havde jeg bare helt vildt meget tid. Og så fandt jeg ud af hvad det kunne gøre. Nu er det sværere at finde og prioritere tiden til at gøre det. Før var der meget mere tid. Nu kan jeg godt mærke at der er en masse med transport, logistik og planlægning. Jeg forsøger at stå tidligere op og så bare bruge et kvarter på det. Jeg forsøger at lade være med at være for ambitiøs. Jeg bliver også ved med at snakke om det med min kæreste, og jeg bliver ved med at huske på alt det gode ved det. Jeg har en følelse af at det er en kontinuerlig, livslang proces det her. Det er ikke sådan noget man kan krydse af og sige ’nu har jeg lært det’, man skal blive ved. Men de her små glimt gør at jeg gerne vil fortsætte. Men det kan være svært. Hvis meditation kommer ind i kassen af opgaver, noget jeg skal gøre hver dag, så vil jeg ikke. Jeg har så mange opgaver hver dag. Det har været svært at få det ud af den kasse. Så det bliver et aktivt tilvalg og ikke noget jeg skal gøre.”

Birgitte: ”Det er nogle hektiske måneder. Jeg har ikke fået mediteret så meget. Men jeg tænker meget over at få en pause når jeg har brug for. Men der er ikke så meget tid. Der har været så meget der skal være styr på. Og alle de nye restriktioner i en hverdag med corona, hvor samfundet er lukket op men hvor alting hele tiden ændres. Det kan virke som en pligt eller en lektie at få sat sig, en ekstra opgave”

Det kunne være værdifuldt med dyberegående kvalitative undersøgelser af hvordan man hjælper mennesker, der har deltaget i forløb som dette MBSR-forløb og som ønsker at fortsætte ad den sti, til at vedholde en praksis på en måde så det ikke bliver en ekstra opgave i et i forvejen stramt program.

### Referencer:

Aslak Hjeltnes, Per-Einar Binder, Christian Moltu & Ingrid Dundas (2015). Facing the fear of failure: An explorative qualitative study of client experiences in a mindfulness-based stress

reduction program for university students with academic evaluation anxiety, *International Journal of Qualitative Studies on Health and Wellbeing*, 10:1, DOI: [10.3402/qhw.v10.27990](https://doi.org/10.3402/qhw.v10.27990)

Bourdieu, Pierre (1990) *The logic of practice*. London: Sage Publication

Devine, D., Grummel, B., Lynch, K. (2011). Crafting the elastic self? Gender and identities in senior appointments in Irish education. *Gender, work and organisation*. 18(6). 631-649. <https://doi.org/10.1111/j.1468-0432.2009.00513.x>

Due P, Diderichsen F, Meilstrup C, Nordentoft m, Obel C, Sandbæk A. (2014) *Børn og unges mentale helbred. Forekomst af psykiske symptomer og lidelser og mulige forebyggelsesindsatser*. København: Vidensråd for Forebyggelse. 1-184.

Elovainio M, Hakulinen C, Pulkki-Råback L, Virtanen M, Josefsson K, Jokela M, et al. (2017). Contribution of risk factors to excess mortality in isolated and lonely individuals: an analysis of data from the UK Biobank cohort study. *Lancet Public Health*.2(6):e260-e6.

Holmes EA, O'Connor RC, Perry VH, Tracey I, Wessely S, Arseneault L, et al. (2020) Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *Lancet Psychiatry*.

Jensen HAR, Davidsen M, Ekholm O, A.I. C. (2018) *Danskernes sundhed - Den nationale sundhedsprofil 2017*. Sundhedsstyrelsen: Albertslund

Lakoff, G., Johnson, M. (1980) *Metaphors We Live By*. Chicago and London: The University of Chicago Press.

Larsen FB, Pedersen MH, Lasgaard M, Sørensen JB, Christiansen J, Lundberg A, et al. (2018) *Hvordan har du det? 2017 - Sundhedsprofil for region og kommuner* (Bind 1) Aarhus: DEFACTUM, Region Midtjylland.

Lea, J., Cadman, L., & Philo, C. (2015). Changing the habits of a lifetime? Mindfulness meditation and habitual geographies. *Cultural Geographies*, 22(1), 49–65. <https://doi.org/10.1177/1474474014536519>

Matthews T, Danese A, Caspi A, Fisher HL, Goldman-Mellor S, Képa A, et al. (2019) Lonely young adults in modern Britain: findings from an epidemiological cohort study. *Psychol Med*. 49(2):268-77.

Petersen, Anders (2016): *Præstationssamfundet*. Hans Reitzels Forlag.

Vieten C, Wahbeh H, Cahn BR, MacLean K, Estrada M, Mills P, et al. (2018) Future directions in meditation research: Recommendations for expanding the field of contemplative science. *PLoS ONE* 13(11): e0205740. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0205740>

Van Vliet, K.J., Foskett, A.J., Williams, J.L., Singhal, A., Dolcos, F. and Vohra, S. (2017), Impact of a mindfulness-based stress reduction program from the perspective of adolescents with serious mental health concerns. *Child Adolesc Ment Health*, 22: 16-22. doi:[10.1111/camh.12170](https://doi.org/10.1111/camh.12170)

Vidensråd for forebyggelse (2014): ‘‘Børn og unges mentale helbred’’. Link:  
[http://www.vidensraad.dk/sites/default/files/vidensraadforebyggelse\\_boern-og-unges-mentale-helbred\\_digital\\_01\\_0.pdf](http://www.vidensraad.dk/sites/default/files/vidensraadforebyggelse_boern-og-unges-mentale-helbred_digital_01_0.pdf)

Yao H, Chen JH, Xu YF. (2020) Patients with mental health disorders in the COVID-19 epidemic. *Lancet Psychiatry*. 7(4):e21.