

# Mindfulness och psykoterapi

Niklas Törneke

Konsten att iakttaga sig själv, att öva sin medvetenhet om vad man tänker, känner och gör har alltid varit en självklar del av psykoterapeutiskt arbete. Jag tror att de flesta psykoterapeuter sedan Freuds dagar betraktat denna färdighet som en avgörande faktor för möjlighet till förändring. Det förefaller dock mig som om man då betraktat detta antingen som en förutsättning för lämplighet för psykoterapi ("självreflekterande förmåga") eller som något som man "får på köpet" under behandlingen.

På senare år har man främst inom behavioristisk (Linehan 1993) och kognitiv (Segal, Williams och Teasdale 2002) men även till viss del psykodynamisk (Safran och Muran 2000) psykoterapi fört fram åsikten att man mer specifikt kan fokusera på att förmedla denna förmåga som en central del i behandlingen. Den sammanfattande term som använts för detta är det till svenska svåröversatta "Mindfulness" som betecknar ett förhållningssätt präglad av uppmärksamhet och själviakttagelse. En möjlig översättning kan vara "medveten närvaro". Avsikten med denna artikel är dels att ge en teoretisk bakgrund till detta förhållningssätt och dels att ge konkreta råd om hur det kan integreras i praktiskt psykoterapeutiskt arbete.

## Ellen Langer: mindfulness och mindlessness

Mindfulness som begrepp har framförallt kommit till psykoterapin via olika meditationstraditioner, främst buddistiska. I ovan nämnd litteratur och dess referenslistor är detta tydligt. Jag väljer dock att börja i en annan ända, nämligen hos Ellen Langer, professor i psykologi vid Harvard universitetet. Hon har sedan 1970-talet bedrivit forskning kring mindfulness och dess konsekvenser. Hennes forskning har inte främst berört psykoterapi utan snarare problemlösning, pedagogik och förebyggande hälsovård men har klar relevans för vårt ämne.

Följande är ett exempel Ellen Langer använder (Langer 1989) för att illustrera mindfulness och dess motsats, mindlessness;

"Föreställ dig att du väcks klockan två på natten av att någon ringer på dörren. När du öppnar står där en man som har alla attribut på att vara förmögen. Han har diamantringar på fingrarna, en tjugig bil står på uppfarten och han bär exklusiva kläder. Han ursäktar sig för den sena påhälsningen och berättar att han deltar i en tävling med några vänner. Tävlingen gäller vem som snabbast kan utföra en del märkliga uppdrag de närmaste timmarna. För hans del gäller det att så snabbt som möjligt få tag på en plankan eller bräda, mätande 0.9 x 2 m. Han är mycket angelägen att vinna tävlingen och eftersom pengar är något han har i överflöd är han beredd att ge dig 100.000 för en sådan bräda. Mannen gör ett trovärdigt intryck och du uppfattar att det är allvar. Men var får man tag i en sådan klockan två på natten? Du funderar över ditt eget förråd, om det finns någon brädgård i närheten, om grannen kan ha en sådan m.m. men finner ingen lösning. Tyvärr måste du beklagande skicka honom vidare. Det grämer dig att du gått miste om en så stor summa pengar och inte blir det hela bättre nästa dag när du ser att grannen saknar ytterdörr på sitt hus och du inser vad hon har använt den till. Plankan hade varit gömd, dold i begreppet "dörr".

Både vårt handlande och vårt tänkande är i hög grad automatiserat. Saker och ting står i en given relation till varandra utifrån vår erfarenhet och att se saker för vad de är i sig själva är ofta svårt.

## Att göra nya distinktioner

Att vara "mindful" är enligt Ellen Langer att vara uppmärksam på vad som föreligger i nuet, i den nu aktuella kontexten. Det är en aktivitet inriktad på att göra nya distinktioner. Det är inte centralt om

det som noteras är viktigt eller trivialt utan det centrala är att det som iakttas är nytt för betraktaren. De följer hon tycker sig ha sett av detta förhållningssätt är bland annat en ökad känslighet för det aktuella sammanhanget, större öppenhet för ny information och större förmåga att anlägga olika perspektiv i problemlösning.

Det sammanhang där Ellen Langer framför allt försökt tillämpa sina forskningsresultat är inom utbildning. Hur uppmuntrar och utvecklar man detta förhållningssätt hos elever? Hon beskriver flera konkreta tillvägagångssätt, exempelvis;

- Ge information och ställ frågor på ett relativiserande, icke-absolut sätt.
- Öva att skifta uppmärksamhetsfokus
- Öva iakttagande av skillnader
- Öva osäkerhet som positiv faktor

Langer har också följt denna typ av åtgärder i utvärderande studier. Gemensamt för dessa är att de visar att detta förhållningssätt dels går att öva och dels ger eftersträfvade positiva konsekvenser. Många av experimenten gäller avgränsade konkreta situationer där man visar att ovanstående strategier leder till exempelvis bättre förmåga att komma ihåg saker och att lösa konkreta problem (Langer 1997) Men det finns också studier av mer övergripande förhållningssätt som hur man kan påverka barns förhållningssätt till handikappade, inte genom det traditionella "tona ner skillnaderna" utan tvärtom just genom övning i att öka distinktionerna, "iakttag skillnaderna lite närmare" (Langer, Bashner och Chanowitz 1985).

## Psykoterapi?

På vilket sätt har detta med psykoterapi att göra? En koppling är det automatiserade handlande som ofta präglar psykopatoliska tillstånd. Modern forskning vad gäller grundläggande processer vid vanlig psykopatologi såsom ångestsyndrom och depressivitet talar för att undvikande av negativ affekt och därmed sammanlänkade tankar och föreställningar är en central mekanism (Hayes, Wilson, Gifford, Follette och Strosahl 1996). Allra tydligast är detta kanske vid posttraumatiskt stressyndrom där undvikande av alla stimuli (yttre och inre) som aktualiserar plågsamma minnen utgör patientens grundläggande överlevnadsstrategi. Avsikten är att undvika plåga. Strategin är lätt att förstå men utgör trots sin naturliga karaktär en fälla som över tid låser fast patienten i själva den plåga han/hon försöker undvika samtidigt som strategin begränsar patientens liv (alla de sammanhang som påminner blir "förbjudet område"). Samtliga andra ångestsyndrom och även depressivitet kan analyseras på ett liknande sätt.

Det förhållningssätt Ellen Langer beskriver utgör på många sätt raka motsatsen till ovanstående undvikande och kastar nytt ljus över det som i behandlingssammanhang brukar kallas exponering. Att använda mindfulness som behandling är att lära och öva patienten i att närma sig det hon/han tidigare undvikit och göra det med "öppet sinne" för det hon/han faktiskt möter, snarare än att låta sig styras av sin "förprogrammering".

## Mindfulness och meditation

Det finns olika former av meditation. De former som använder begreppet mindfulness är främst olika buddistiska traditioner som går ut på att öva sig i att iakttaga sina egna inre stimuli eller, med vardagligt språk; kroppsliga fenomen, känslor och tankar (Rosenberg 1998, Gunaratana 1991). Hos Ellen Langer är mindfulness främst ett förhållningssätt som används i relation till yttre fenomen såsom andra människor och det de gör eller säger och/eller problem som vi ställs inför och ska lösa. Denna inriktning mot yttre sammanhang finns med även i många meditationstraditioner, såsom t. ex. i zen-buddism. Huvudbetoningen ligger dock i relation till inre fenomen och eftersom dessa ofta står i centrum för människor som söker psykoterapi fokuserar jag på detta.

Hur man utövar denna färdighet är svårt att beskriva bra med ord, det är enklast tillgängligt genom praktisk illustration. Jag föreslår därför läsaren att ta sig tid att göra 4-5 minuters uppehåll i

läsandet och göra följande övning;

- Sitt i en bekväm ställning. Sitt med ryggen rak och låt axlarna falla ner.
- Blunda.
- Lägg märke till hur din kropp känns mot underlaget. Låren mot sittytan, fötterna mot golvet och så vidare.
- Lägg märke till din andning. Följ ett andetag från det att luften dras in genom näsan, fyller dina lungor, rör din buk lätt utåt och åter lämnar dig i motsatt riktning.
- Behåll ditt medvetandefokus på andningen, på hur den känns i din kropp. Följ varje andetag in och ut.
- Varje gång du märker att något annat kommit in i ditt medvetandefokus, lägg märke till vad som dök upp ("hälsa på det") och för vänligt men bestämt din uppmärksamhet åter till andningen.
- Acceptera alla tankar, bilder och känslor som dyker upp. Skjut inte undan något och håll inte något kvar. Lägg märke till vad som kommer och återvänd till andningen.
- Om din uppmärksamhet vandrar bort från andningen hundra gånger är din enda uppgift att återvända. Om tanken dyker upp att du inte klarar detta så bra, eller att övningen är konstig, lägg märke till den tanken och återvänd till andningen..

### Att bara iaktta...

Det förhållningssätt man eftersträvar är att man ska förhålla sig till allt som dyker upp inuti såsom till bilar som kör förbi på vägen när man står vid vägkanten; "där for en blå Volvo..., en vit Saab..., en svart Opel....Vår naturliga tendens är att dras iväg av det som dyker upp ("den bilen är lik min brors, jag undrar vad han gör nu..."). Denna övning går ut på att iakttaga och släppa....Det man eftersträvar är att på det sättet öva sin uppmärksamhet för vad som faktiskt föreligger (tankar, känslor, kroppsliga fenomen) i motsats till allt det som våra tankar och känslor "pratar om", den historia de berättar. Även detta blir ett sätt att öppet iakttaga i nuet och minska styrkraften hos automatiserade reaktioner.

Det som faktiskt dyker upp hos en enskild individ styrs naturligtvis av hans/hennes specifika historia. I en övning som ovan är det mesta som dyker upp triviala ting. Vad man ska göra sedan, ett ljud som hörs och en association o. s. v. Det är dock intressant att notera hur svårt det är att följa en enkel instruktion att behålla ett medvetandefokus och vilken kraft som ligger i att våra tankar kastar oss än hit än dit. Detta gäller uppenbarligen även triviala tankar och känslor. Men de tankar och känslor som står i centrum för psykoterapi är mindre triviala. Om vi "dras iväg" av triviala tankar, vart dras vi då av tankar såsom; "det här klarar jag inte", "det vore bättre att jag inte levde", "jag håller på att bli tokig" och av plågsamma känslor och minnen?

### Inre fenomenets styrkraft

Inre fenomen uppstår, såsom annat mänskligt handlande, som en följd dels av individens historia och dels av det aktuella sammanhanget. Läsaren kan ju iakttaga sitt eget inre om jag skriver "Mors lilla Olle i ....."

Med stor sannolikhet dök ett visst ord upp hos de flesta läsare. Av vilken orsak? Som en följd av varje läsares historia, som i detta avseende är tillräcklig lik (men ej identisk) för de flesta svenskar, d. v. s. vi har sedan barnsben lärt oss denna sång. Men historien räcker knappast som förklaring. Troligtvis hade inte "skogen" dykt upp hos så många (ingen?) utan det aktuella sammanhanget som fungerade som "trigger" ("Mors lilla Olle i...").

Som en följd av det mänskliga språkets speciella karaktär har inre fenomen fått en central styrande funktion för mänskligt handlande. Språket är för människan inte bara ett kommunikationssystem mellan individer och/eller grupper utan ett verktyg vi använder inuti oss själva för att reglera stora delar av vårt handlande. Forskning kring detta är ett expansivt fält och delar finns redovisat i en bok som recenserades i Sokraten 3 2001 (Hayes, Barnes-Holmes, Roche 2001). Den centrala funktionen

är att inre fenomen kan sätta oss "i kontakt" med saker som vi inte har någon direkt kontakt med i nuet, ja även med saker som vi aldrig haft kontakt med., såsom hur det skulle vara att gå på månen eller att vara död. Detta är naturligtvis inte någon "verklig" kontakt men poängen är att vi på detta sätt inuti oss själva kan konstruera "något som inte är men skulle kunna vara" och *därefter handla utifrån vårt konstruerande*. Apropå skog kan vi inom oss konstruera en alldeles särskild skog och därmed inleda ett handlande som syftar till att hitta något i en verklig skog.

Ovanstående är naturligtvis en alldeles utomordentlig förmåga, med stort överlevnadsvärde. Men det för med sig en del biverkningar. Vi får en oerhört stor kontaktyta med plåga. Vi har förmåga att konstruera "sådant som inte är men borde vara" och "sådant som skulle kunna komma" och i den mån dessa verkliga händelser skulle vara förknippade med plåga så ger oss vårt konstruerande lätt ett "smakprov". Till detta kommer att vi har en mycket begränsad förmåga att kontrollera detta vårt "kontaktnät". Låt oss återgå till Mors lilla Olle. Om du nu får uppdraget att nästa gång du möter "Mors lilla Olle i...." så ska "skogen" inte dyka upp inuti, hur klarar du det?

Människan kan inte med någon större framgång gå bort från den plåga som hennes eget språkande ger henne kontakt med. Många av de svårigheter som gör att människor söker psykoterapi präglas ändå av desperata försök att göra just detta.

### **Klinisk tillämpning**

Det mänskliga språkets naturliga funktioner gör det svårt för oss att möta våra inre fenomen såsom de är "i sig själva", d. v. s. såsom tankar, känslor, minnesbilder. Vi dras istället "in i dom" och handlar vidare utifrån "den berättelse dom berättar". Att öva sig i mindfulness är att öva sig att bryta dessa i sig naturliga språkliga funktioner genom att vara uppmärksam på och närvarande i det dessa fenomen är "i sig själva". I ett psykoterapeutiskt sammanhang är syftet att på detta vis bryta onda cirkelar och därmed skapa frihet för fungerande handling.

I en nyligen publicerad bok (Segal, Williams och Teasdale 2002) beskriver författarna hur försöken att utveckla en modell för förebyggande kognitiv terapi för depression ledde dem till att lära patienter med en historia av upprepade depressioner mindfulness-meditation enligt en modell utvecklad av Jon-Kabat Zinn, ursprungligen avsedd för stresshantering. Det är en gruppbehandling, bestående av åtta träffar. Den är anpassad för människor som har erfarenhet av depression men är mer en kurs i meditation, snarare än psykoterapi i mer avgränsad mening. De kliniska utvärderingarna så långt är dock positiva, resultaten talar tydligt för att behandlingen sänker risken för förnyad depression. Man kallar arbetsmodellen för "Mindfulness-Based Cognitive Therapy" (MBCT) Den form av psykoterapi som haft mest genomslag i Sverige, och där mindfulness är centralt för behandlingen, är dialektisk beteendeterapi, DBT (Linehan 1993). Det är en terapiform utvecklad för patienter med diagnosen borderline personlighetsstörning och inkorporerar en rad tekniker och förhållningssätt från samma bakgrund som MBCT. I motsats till MBCT är DBT dock en mer övergripande terapiform med en rad olika inslag, och inte enbart en anpassad kurs i mindfulness-meditation. Detsamma gäller en annan form av behavioristisk psykoterapi som fått ökad uppmärksamhet de senaste åren, Acceptance and Commitment Therapy, ACT (Hayes, Wilson och Strosahl 1999)

### **Flexibel användning**

För den psykoterapeut som inte vill anamma ovanstående "paket" av interventioner men som har ett intresse av att inkorporera mindfulness som en del av den typ av psykoterapi man redan bedriver vill jag avslutningsvis ge några exempel på hur det kan ske.

- *Illustration av hur vårt inre fungerar.* Den typ av övning i själviakttagelse som jag tidigare i texten uppmanat läsaren att experimentera med kan enkelt göras tillsammans med patienten, t. ex. i en kognitiv terapi. Den kan användas för att, i patientens egen erfarenhet, illustrera vad automatiska tankar är, vilken kraft de ofta har och hur de kan styra vårt handlande. Detta kan ha en starkt normaliserande effekt och fungera som motvikt till katastrofierande tankar om

att vara avvikande, att "det är något allvarligt fel inuti mig". Den här typen av övning kan användas för att visa hur naturliga funktioner räcker för att få oss människor att fastna i onda cirklar av plåga och icke fungerande lösningsförsök. Den kan också vara utgångspunkt för samtal om vad ett alternativt förhållningsätt till vad som dyker upp inuti kan vara. Både undvikandets fälla och accepterande som alternativ kan illustreras. Jag använder ofta enstaka övningar på detta sätt.

- *Inledande fokusering.* Att göra en övning av detta slag för personen i fråga till ökad upplevelsemässig kontakt med sig själv i nuet. Det kan vara användbart som inledning till en terapiesession för att närma sig "väsentligheter" och som motvikt till känslomässig distraktion. I vissa av mina behandlingskontakter inleder vi regelmässigt varje terapiesession på detta vis.
- *Regelbunden övning.* Detta arbetssätt ligger nära det som beskrivs i MBCT. Patienten uppmanas att regelbundet, på egen hand, öva den här formen av själviakttagelse, eller om man så vill, meditation. Rationalen är helt enkelt att övning i att på detta sätt iakttaga inre fenomen som tankar och känslor, utan att låta dem bli utgångspunkt för något särskilt agerande, i längden ger patienten en färdighet att använda även på de områden som är problematiska för honom/henne, såsom vid ångest, tvångstankar eller depressiva tankar. På motsvarande sätt kan patienten uppmanas att öva mindfulness i relation till yttre händelser. Det kan göras i enkla vardagliga uppgifter såsom att diska eller att äta. Det kan också tillämpas i relation till yttre händelser som är särskilt problematiska för patienten, såsom konflikter med en anhörig. Att på detta vis öva sig i medveten närvaro och en öppen uppmärksamhet mot yttre händelser är en viktig behandlingsstrategi i exempelvis DBT.
- *Fokuserat arbete.* I överenskommelse med patienten kan detta förhållningssätt användas för att avsiktligt närma sig sådant som patienten tidigare undvikit och som just därför, indirekt, fått en styrande funktion i hans/hennes liv. Det kan röra sig om plågsamma tankar, känslor och minnesbilder. Detta kan beskrivas som en form av inre exponering. Att göra detta i en terapiesession kan för patienten bli till en erfarenhet av att han/hon kan bära och möta mer än han/hon trott och minska handikappande undvikande i livet utanför terapin. Hur detta kan göras beskrivs relativt utförligt i litteraturen om ACT (Hayes, Wilson och Strosahl 1999), där detta används i stor utsträckning.

## Ej isolerade tekniker

Det kan vara viktigt att påpeka att ovanstående kan vara kraftfulla terapeutiska interventioner och måste integreras i ett övergripande, ansvarstagande psykoterapeutiskt arbete. För att kunna hjälpa sin patient på detta vis måste terapeuten själv ha en accepterande hållning till känslomässigt påfrestande erfarenheter. Inom Kabat-Zinns program (Kabat-Zinn 1990) och inom MBCT menar man att behandlaren måste ha egen erfarenhet av dessa övningar och detta förhållningssätt för att kunna använda dem för att hjälpa andra. Även inom DBT och ACT läggs stor vikt på terapeutens arbete med sig själv och sina egna svårigheter.

## Så var det där med buddism...?

Att hämta inspiration och arbetssätt från religiösa traditioner är inte okomplicerat. I sina ursprungliga sammanhang är det vi hämtar ofta sammanbundet med företeelser som är svåra att acceptera från en vetenskaplig utgångspunkt. Visserligen finns i dag ett allmänt nyintresse för meditation och andra andliga traditioner men popularitet räcker knappast i längden om vi eftersträvar en modern, vetenskaplig bas för vår verksamhet. Och jag tror det är viktigt att vi eftersträvar en sådan bas. Med all respekt för buddism (och andra andliga traditioner) menar jag att de knappast är en tillfredsställande grund för psykoterapi. Med nutida forskning kring det mänskliga språket, dess funktion och dess biverkan talar mycket för att vi närmar oss en teoretisk förståelse av det mångtusenåriga fenomen som i denna artikel kallas mindfulness. Denna artikel har bara kunnat snudda vid denna teoretiska referensram, men den intresserade läsaren hänvisas till andra texter (främst Hayes, Barnes-Holmes och Roche 2001). Jag menar att denna forskning visar på en utmärkt utgångspunkt för förståelse av psykoterapi överhuvudtaget

niklas.torneke@telia.com

## Referenser

**Gunaratana, H.** (1991) *Mindfulness in Plain English*. Wisdom Publications. Massachusetts

**Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., Roche B.** (2001) *Relational Frame Theory: A Post-Skinnerian Account of Human Language and Cognition*. Plenum Press. New York.

**Hayes, S. C., Strosahl, K. & Wilson, K. G.,** (1999) *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*, Guilford Press, New York

**Hayes, S., Wilson, K., Gifford, E., Follette, V. och Strosahl, K.** (1996) Emotional Avoidance and Behavioral Disorders; A Functional Dimensional Approach to Diagnosis and Treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 1152-1168

**Kabat-Zinn, J.** (1990) *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness*. Dell Publishing, New York

**Langer, E.,** (1989) *Mindfulness*. Perseus Press. Cambridge, Massachusetts

**Langer, E.,** (1997) *The Power of Mindful Learning*. Perseus Press. Cambridge, Massachusetts

**Langer, E., Bashner, R. och Chanowitz, B.** (1985) Decreasing Prejudice by Increasing Discrimination. *Journal of Personality and Social Psychology* 49, 113-120

**Linehan, M.** (1993) *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. Guilford Press, New York

**Rosenberg, L.** (1998) *Breath by Breath: The Liberating Practice of Insight Meditation* Shambhala Publ. Boston

**Safran, J. och Muran, C.** (2000) *Negotiating the Therapeutic Alliance*. Guilford Press. New York

**Segal, Z., Williams, M. och Teasdale, J.** (2002) *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach To Preventing Relapse*. Guilford Press, New York