

Upplevelser av medveten närvaro inom behandlingsmetoden Basal Kroppskännedom.

Leila Salmi



Handledare: Christin Mellner

PSYKOLOGI III, 15 POÄNG, VT 2011

STOCKHOLMS UNIVERSITET

PSYKOLOGISKA INSTITUTIONEN

UPPLEVELSER AV MEDVETEN NÄRVARO INOM BEHANDLINGSMETODEN BASAL KROPPSKÄNNEDOM

Leila Salmi

Medveten närvaro är den svenska översättningen av mindfulness. Behandlingsmetoden Mindfulness-Based Stress Reduction har påvisat positiva effekter för välmående gällande vissa sjukdomar. Medveten närvaro är centralt i behandlingsmetoden Basal Kroppskännedom. Syftet med undersökningen var att undersöka hur medveten närvaro upplevs av personer som genomgår behandling i Basal Kroppskännedom. Material insamlades genom sju halvstrukturerade intervjuer. Data analyserades med fenomenologisk metod, IPA. Resultatet visade vad som är centralt för personernas upplevelse av medveten närvaro. I kronologisk ordning: att praktisera sin medvetna närvaro för att förstå vad den innebär, acceptera och tolerera sig själv, att ha ett ickedömande perspektiv, att kunna hantera sina tankar för att uppleva självkontroll i olika situationer, att ha ett helhetsperspektiv på sig själv gällande kropp, känslor och tankar samt en egen betydelse av medveten närvaro. Resultaten stöds av tidigare forskning. Vidare forskning kan vara att följa upplevelserna i olika behandlingsmetoder med medveten närvaro i fokus.

Medveten närvaro, som i internationella sammanhang kallas mindfulness, är bland annat en meditationsteknik som härstammar från buddhismen (Kabat-Zinn, 2003). Kabat-Zinn är den person som implementerat mindfulness i västerländska behandlingsmetoder, Mindfulness-Based Stress Reduction (MSBR), med syftet att minska mänskligt lidande (Åsberg, Sköld, Wahlgren & Nygren, 2006). Det ursprungliga begreppet mindfulness härrör från sanskrit och ordet dharma, som har betydelsen "the law of physics" eller som Kabat-Zinn väljer att kalla det, "the way things are". Kabat-Zinn (2003) vill vidare inte kalla det en tro, en ideologi eller ens filosofi utan menar att mindfulness kan ses som en fenomenologisk beskrivning av sinnets karaktär och funktion. Kabat-Zinn (2003) definierar mindfulness som "The awareness that emerges through paying attention on purpose, in the present moment, and non-judgementally to the unfolding of every experience moment by moment".

I många sammanhang där mindfulness initialt ska förklaras, tas uppmärksamhet och medvetenhet upp som två skilda men centrala aspekter. Medvetenheten som kontinuerligt läser av interna och externa stimuli. Uppmärksamheten som processen då vi fokuserar vår uppmärksamhet på stimuli i vår medvetenhet. Motsvarigheten till mindfulness förklaras som mindlessness, då en individ vägrar att uppmärksamma eller erkänna en tanke, känsla, motiv eller objekt i sitt medvetande (Brown & Ryan, 2003). Vidare förklaras mindfulness som att med värme, förståelse och ickedömande kunna förnimma sin kropp och sina känslor (Nanda, 2009; Kabat-Zinn, 2003). Hayes och Wilson (2003) tolkar mindfulness som en metod designad för att öka den avsiktliga, ickevärderande kontakten med det som händer här och nu, även detta en tolkning av Kabat-Zinn. Den ickevärderande aspekten av uppmärksamheten handlar om att inte förstärka upplevelser genom kategoriska bedömningar. Istället öka vidden för potentiella handlingar och kognitiva val genom att förhålla sig mer flexibel till sina

upplevelser (Allen, Blashki & Gullone, 2006).

Greeson (2009) diskuterar skillnaden mellan *att göra* och *att vara*, som handlar om närvaro i mindfulness. Målorientering är skillnaden mellan *att göra* och *vara*, där mindfulness handlar om att släppa strävan efter ett mål för att kunna *vara* i det som sker nu (Greeson, 2009; Kabat-Zinn, 2003). Även Allen et al. (2006) diskuterar mindfulness som ett utövande utan förväntan på resultat, hur önskvärda de än kan vara.

Att vara i nuet och i kontakt med sina känslor innebär att det även finns en del av mindfulness som handlar om acceptans (Nanda, 2009; Kabat-Zinn, 2003). Att acceptera det som känns i nuet, positivt och negativt. Acceptansen betyder att inte instinktivt ta till strategier som undvikande eller förtryck av känslor utan snarare *reducera* hur mycket känslorna utvärderas och förtrycks. Användningen av acceptans som kognitiv strategi har tidigare visats ha positiva effekter på psykisk hälsa (Allen et al., 2006).

Uppfattningen om mindfulness ur ett helhetsperspektiv diskuteras av Nanda (2009). Det finns ett helhetsperspektiv gällande kropp, tanke och känsla. Där kan mindfulness fungera för att skapa en närmre kontakt mellan kropp, tanke och känslor med exempelvis andningsövningar. Det finns även ett helhetsperspektiv som handlar om uppmärksamhet och vad som uppmärksammas. Mindfulness handlar om relationen subjekt och objekt i människans uppmärksamhetsprocess (Nanda, 2009). Det betyder att det inte går att särskilja medvetenheten från det som den medvetandegör. Nanda (2009) utgår från Thich Nhat Hanhs ord om *subjektets* medvetenhet och *objektet* som medvetandegörs samt att de ej går att särskilja ifrån varandra. Kabat-Zinn (2003) diskuterar hur medvetenheten kan komma att förvandla konventionella idéer om subjekt- och objekt-dualiteten till en enhet. Med detta menas att mindfulness innebär en paradox. Den ultimata förståelsen kan upplevas genom en förkroppsligad uppmärksamhetsprocess, där subjekt och objekt inte längre går att skilja åt då det inte går att särskilja medvetenheten från det som medvetandegörs (Kabat-Zinn, 2003). Detta skulle kunna exemplifieras som att när vi upplever vacker solnedgång i naturen så inser vi att vi även är en del av den upplevelsen genom vår upplevelse. Nanda (2009) menar att detta innefattar ett existentiellt-fenomenologiskt perspektiv på tanke och utövande.

Ur ett kognitivt perspektiv diskuteras mindfulness som en färdighet att utveckla och förfina. Koncentrerad meditation kan öka förmågan att bibehålla fokus på ett valt objekt, såsom en annan person eller den egna andningen. Mot denna bakgrund har slutsatser dragits att det inte bara är möjligt att träna sinnen att förändra hjärnan utan även *förmågan* att kunna göra så, kan växa (Greeson, 2009).

Metakognition diskuteras som en färdighet som kan nås via mindfulness. Detta innefattar förmågan att urskilja primära stressande faktorer, förenkla uppskattningar av stressande krav och hur de ska hanteras, förmildra icke-funktionella strategier såsom katastroftänkande och grubblande, öka adaptiva kognitiva processer såsom positiv omprövning och *reducera* ångest och psykosomatisk aktivering (Greeson, 2009).

Det finns många olika operationella definitioner av mindfulness som försöker särskilja olika beståndsdelar. Kognitiva processer samt att utveckla kognitiva färdigheter diskuteras av ett flertal forskare (Brown & Ryan, 2003; Childs, 2007; Gambrel &

Keeling, 2010, Greeson, 2009, Nanda; 2009). Dellbridge och Lubbe (2009) utgår ifrån den operationella definitionen där mindfulness delas upp i tre fenomen där ordet mindfulness kan användas för att beskriva antingen en *teoretisk konstruktion*, ett *utövande* att förfina eller en *psykologisk process*. Greeson (2009) diskuterar å sin sida tre grundläggande element av mindfulness; att kunna *medvetandegöra* i den nuvarande stunden med intention, att kunna *erkänna* och *korrekt* namnge känslor samt att *tydliggöra* sin självmedvetenhet.

Det finns en aspekt i dessa operationaliseringar som många förbiser, nämligen den personliga upplevelsen av mindfulness. Eftersom mindfulness förutsätter närvaro i den subjektiva upplevelsen av nuet så blir det svårt att definiera beståndsdelar som kan vara allmängiltiga utan att skapa en restriktion för hur mindfulness ska fungera för varje individ. Childs (2007) menar att betydelsen av medveten närvaro är mer personligt härledd än externt konstant. Kabat-Zinn (2003) framhäver även betydelsen av att närma sig mindfulness med känslighet, för att kunna förstå, utvärdera och bevara den essentiella betydelsen av *dharma*, ”the way things are”, kärnan i mindfulness.

Åsberg et al. (2006) menar att mindfulness är svåröversatt men på svenska har mindfulness blivit översatt med begreppet medveten närvaro. Det är även det begrepp som används inom BK (Roxendahl, 2002). I detta sammanhang är det dock viktigt att lyfta fram att det pågår en diskussion om huruvida medveten närvaro ska betraktas som ett begrepp, en teknik, ett koncept, en generell metod, en psykologisk process som kan producera resultat eller som ett resultat i sig (Hayes & Wilson, 2003).

Utöver förbättrade kognitiva förmågor har tidigare studier visat att medveten närvaro även har många positiva effekter för hälsan. Både för de som lider av en speciell problematik eller sjukdom, exempelvis psoriasis och cancer, men även för ett generellt psykiskt välmående (Greeson, 2009; Kabat-Zinn, 2003). Kvinnor diagnostiserade med bröstcancer testades gällande immunförsvarsnivå och uppskattad livskvalitet. Efter att de genomgått MBSR i åtta veckor erhöles signifikanta resultat gällande förhöjd nivå av immunförsvar och högre skattad livskvalitet för gruppen som genomgått MBSR i jämförelse med gruppen som gått i vanlig behandling (Witek-Janusek et al., 2008). De har även gjorts studier på fullt friska människor, som genomgått MBSR där det visat sig att de fått en ökad aktivitet i vänster hjärnhalva, som bland annat producerar positiva känslor (Davidson & Kabat-Zinn, 2004). I samma undersökning fick deltagarna också ett influensavaccin. När gruppernas antikropps-nivå testades fann man en förhöjd nivå hos gruppen som genomgått MBSR jämfört med kontrollgruppen. Effekten varade i fyra månader (Davidson & Kabat-Zinn, 2004). Avseende psykisk hälsa har tidigare studier påvisat att MBSR reducerar ångest och grubblerier samtidigt som psykiskt välmående ökat (Greeson, 2009).

Medveten närvaro används oftast som en meditationsteknik, via exempelvis Kabat-Zinns MBSR-program. Inom kognitiv psykoterapi används även medveten närvaro som en kognitiv teknik, Mindfulness-Based Cognitive Therapy (Åsberg et al., 2006). Det finns en likhet i att de kognitiva teknikerna fokuserar på att decentralisera från tanken, det vill säga att tanken inte är verklighet. Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) fokuserar på att ändra de kognitiva processerna snarare än innehållet av tankarna (Allen et al., 2006). Nanda (2010) diskuterar likheter med MBCT och

Mindfulness-Based Existential Therapy (MBET), där den kognitiva terapin fokuserar mer på att *göra, fixa* och *lösa* problemet medan existentiell terapi fokuserar på att *vara* med upplevelsen. Det finns numera flera olika behandlingsmetoder där medveten närvaro är centralt, exempelvis Acceptance and Commitment Therapy (ACT), Dialectic Behavior Therapy (DBT), Mindfulness-Based Eating Awareness Training (MB-EAT). Dessa metoder har visats effektivt behandla hälsoproblem såsom ångestsyndrom, ätstörningar, återkommande depressioner och borderline-personlighetstörning (Greeson, 2009).

Basal Kroppskännedom (BK) är en behandlingsmetod inom fysioterapi i vilken man anammar en helhetsbild där kropp och tanke inte skiljs åt (Roxendal, 2002). I BK kan den medvetna närvaron komma till uttryck genom förövningar till Tai chi och olika fysiska övningar vilka utförs sittandes, ståendes, liggandes samt meditation och samtal (Roxendal, 2002). Endast legitimerade sjukgymnaster har möjlighet att utbilda sig och få terapeutisk kompetens i BK. Metoden är vetenskapligt avhandlad och har funnits sedan 1980-talet (Roxendal, 2002). Jaques Dropsy (1984) var en av de första att introducera BK som behandlingsmetod. Han menar att den medvetna närvaron används för att nå den psykologiska delen i ett helhetsperspektiv av människan. Uppmärksamheten kan ses som ett ljus där den fysiska perceptionen kan omvandlas till medveten varseblivning när den medvetna närvaron är aktiv. För att kunna se kroppen som en helhet menar Dropsy (1984) att vi måste ha med oss förmiddelsen av ett centralt medvetande som handlar om att *jag är*. Detta förklaras närmre av Gertrud Roxendal (2002) som har vidareutvecklat BK. Hon menar att den medvetna närvaron är en förutsättning för att övandet med BK ska nå hela personen (Roxendal, 2002). Med detta menas att det handlar om att ”stay in the whole” eller ”come back to the whole”, den medvetna närvaron ses som en helhetsfunktion på existentiell nivå (Roxendal, 2002). Vidare förklaras att när vi kan uppleva tankar, känslor och kroppsliga förhållanden från en mer observerande position så kan vi förhålla oss till starka upplevelser utan att ge oss totalt hän åt dem. I denna upplevelse nås en klarhet i vad *jag vill*, vilket i sin tur kan förtydliga *jag är* (Roxendal, 2002). Detta går att tolka som att människan i distans till sina egna känslor och tankar kan förhålla sig till dem istället för att tro sig vara dem.

Syfte

Det finns forskning på effekterna av medveten närvaro i olika behandlingsmetoder men fortfarande få studier som undersöker den subjektiva upplevelsen av detta fenomen.

Syftet med föreliggande studie var därför att undersöka den subjektiva upplevelsen av medveten närvaro utifrån ett explorativt perspektiv hos personer som genomgått behandling i BK. Upplevelsen av den medvetna närvaron är fokus för studien. I behandlingsmetoden Basal Kroppskännedom är medveten närvaro centralt.

Metod

En kvalitativ intervjustudie genomfördes. Som utgångspunkt har IPA-metoden använts, Interpretative Phenomenological Analysis (Smith, Flowers & Larkin, 2009). Detta innebär att analysera materialet utifrån ett fenomenologiskt perspektiv med en

lodrät analys, där varje intervju till en början analyseras var och en för sig. Enligt IPA analyseras intervjuerna med ett teorineutralt förhållningsätt och med så empatiska tolkningar som möjligt. De ska till en början ligga nära den intervjuades livsvärld, för att sedan lyfta tolkningarna till en mer abstraherad nivå (Smith et al., 2009).

Urval

Urvalet skedde ur en tillgänglighetsaspekt. De sju personer som intervjuades gick i behandling hos en BK-terapeut. Denne tillfrågade personerna om deltagande i studien, efter att de fått information om hur undersökningen skulle gå till och vad den handlade om. Intervjupersonernas problematik varierade mellan utmattningssyndrom, ångestproblematik, whiplashskador och utmattningsdepression. Tre män och fyra kvinnor intervjuades då en jämn könsfördelning eftersträvades. Åldern varierade mellan 27-61 år. Tre av deltagarna hade varit i kontakt med medveten närvaro tidigare i andra behandlingsmetoder och en av dem hade själv utbildat sig till mindfulnessinstruktör. Sex av sju intervjudeltagare går fortfarande i behandling. Deltagarna har gått i behandling varierande tid, som längst i två år och som kortast i några månader. En uppskattning av genomsnittlig behandlingstid är ett år.

Datainsamlingsmetod

Data insamlades via halvstrukturerade intervjuer. I intervjuguiden (bifogad bilaga) fanns tre huvudteman med stödfrågor. Det första huvudtemat handlade om vad medveten närvaro innebar eller betydde för intervjudeltagaren innan denne kom i kontakt med BK och begreppet medveten närvaro. Det andra temat berörde vad medveten närvaro innebär nu. Det tredje och sista huvudtemat gick in på om intervjudeltagaren upplever någon skillnad avseende sin hälsa. Stödfrågorna gick närmre in på hur upplevelsen av medveten närvaro kunde se ut under olika tidpunkter i behandlingsprocessen. Först fick intervjudeltagarna frågor om eventuella idéer och tankar om medveten närvaro som de kan ha haft innan de påbörjade behandlingen. Frågorna om nuläget handlade om hur deras förståelse för medveten närvaro såg ut idag, hur de initierar sin medvetna närvaro, hur samband mellan tankar och känslor kan se ut och hur de definierar medveten närvaro nu. Avslutningsvis behandlades förståelsen av medveten närvaro i ett efterhandsperspektiv, hur den förändrats och eventuella skillnader i vad den betyder.

Intervjuerna spelades in med hjälp av en ipod. Intervjulängden varierade mellan en timme till en och en halv timme. Deltagarna blev intervjuade på den praktik där de även fått behandling.

Etiska frågor

Deltagarna fick via ett informationsblad i förväg information om de etiska forskningsprinciperna. De fick veta vad undersökningen gällde, hur den skulle gå till, att deras deltagande var frivilligt och de fick även ge samtycke till att materialet skulle spelas in och transkriberas. Dessutom informerades de om att materialet endast skulle användas i forskningssyfte och att råmaterialet skulle förstöras efter att uppsatsen blivit godkänd. De fick även kontaktuppgifter om de ville ta del av det slutgiltiga resultatet. Det framkom tydligt att de inte skulle kunna ta del av sina personliga delar utan endast

uppsatsen i sin helhet. Vid intervjun upprepades informationen.

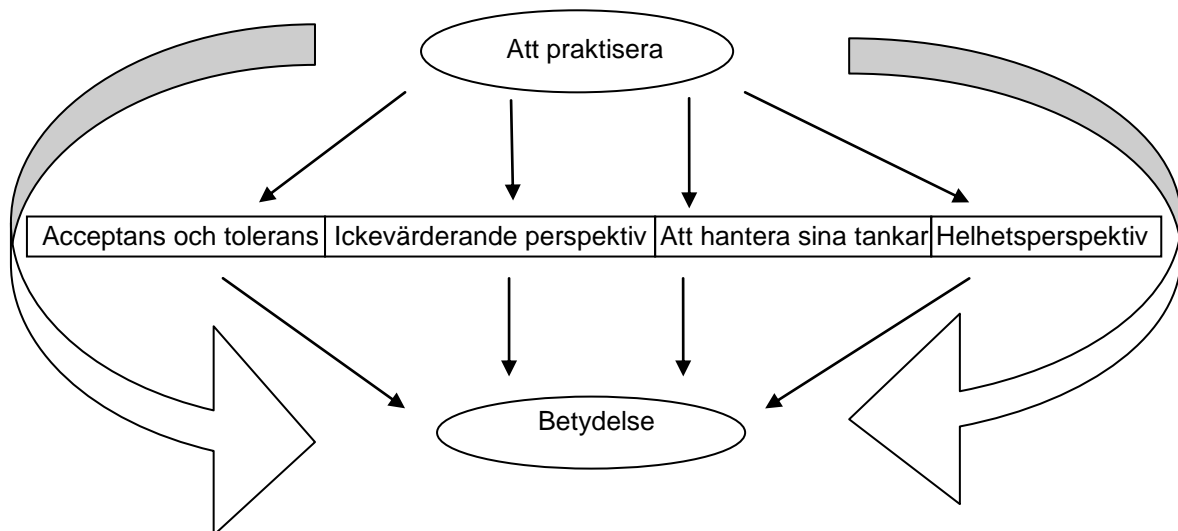
Analys

Analysen innebar att materialet först transkriberades. Intervjuerna lästes igenom flera gånger för att komma in i de intervjuades värld (Smith et al., 2009). Därefter valdes vissa citat ut som upplevdes som relevanta för syftet. Utifrån dessa citat gjordes en personlig tolkning, där en fördjupad insikt av innebörden formulerades. Proceduren genomfördes lodrätt, med en intervju i taget så att varje individs upplevelse tolkades separat till en början enligt IPA (Smith et al., 2009).

När relevanta citat valts, tolkades de utifrån kommentarer av deskriptiv, lingvistisk och konceptuell karaktär (Smith et al., 2009). De deskriptiva kommentarerna grupperades sedan utefter relevanta rubriker. Rubrikerna valdes och utformades efter intervjudeltagarnas ord och upplevelser för en empatisk förståelse av resultatet. Efter detta sammanfattades tolkningarna av intervjumaterialet under passande kopplingar, valda efter rubrikerna.

Resultat

Utifrån analys av materialet framkom sex teman som var gemensamma för intervjudeltagarnas upplevelser av medveten närvaro (se Figur 1). Dessa var följande: att praktisera, acceptans och tolerans, ickevärderande perspektiv, att hantera sina tankar, helhetsperspektiv samt betydelse. Dessa teman bildar tillsammans en helhet som gav en ökad förståelse av upplevelsen av medveten närvaro.



Figur 1. Teman som framställs i resultatet i kronologisk ordning; *att praktisera* som leder till; *acceptans och tolerans*, *ickevärderande perspektiv*, *att hantera sina tankar*, *helhetsperspektiv* som i sin tur leder till en *betydelse*.

Dessa teman kan betraktas ur ett kronologiskt perspektiv där praktiserandet initialt varit centralt för intervjudeltagarnas upplevelse av medveten närvaro. Med utövandet och erfarenheten har de upplevt den medvetna närvaron genom att praktisera den. Komponenterna som presenteras i figurens mitt kan ses som de gemensamma beståndsdelar som framkommit i intervjudeltagarnas upplevelse. De har senare kommit att bidra till en betydelse för intervjudeltagarnas upplevelse av medveten närvaro.

Att praktisera

Deltagarna framhåller samstämmigt betydelsen av att utöva medveten närvaro. Att verkligen *utföra* de övningar som de själva känner ger en känsla av att vara i nuet. Detta framkommer även i hur de förklarar att de börjat förstå medveten närvaro. En av intervjudeltagarna säger att orden var kända sedan tidigare men inte vad det innebar att praktisera dem. En annan intervjudeltagare berättar hur disciplinen att utöva BK-övningar ger de upplevelser som behövs för att förstå vad medveten närvaro är och hur man kommer dit. Att intellektuellt förstå att det är fördelaktigt att vara medveten men inte hur den medvetenheten kunde nås, anser flera av intervjudeltagarna vara en utgångspunkt för deras förståelse av medveten närvaro innan de började praktisera den via BK.

”Ordens betydelse är ju enkla, men hur gör man det? Det ingår ju inte i vårt vanliga liv faktiskt, på något sätt.”

En av intervjudeltagarna menar att den medvetna närvaron inte kommer per automatik utan det behövs en aktiv handling för att komma dit. Den handlingen måste också ske medvetet, att medvetet göra någonting för att komma dit, att hitta lugnet.

”Jag väntar på något sätt på att jag ska må bättre och sen ska jag börja göra saker. Egentligen är det nog tvärtom, att jag borde börja göra saker så skulle jag kanske börja må bättre.”

Att sedan kontinuerligt göra övningar för att må bättre, även när de inte fungerar och trots att de ofta känns jobbiga initialt, framhålls också som viktigt av intervjudeltagarna i att framhärda i övningsarbetet. En av intervjudeltagarna berättar om att prova känslan av att känna obehag, att det även där krävs ett utövande i att stanna i den känslan. Testa olika övningar som fungerat och om igen, till och med om de inte fungerat.

Två av intervjudeltagarna förklarar hur övningarna ger det ökade välmående som behövs för att få motivationen att fortsätta öva vilket i sin tur ger ännu mer ökat välmående. Detta fungerar som en god cirkel.

En av intervjudeltagarna ser en betydelse i att följa ett mönster och en rutin för att inte fara iväg så mycket i tankarna. Medan en annan uttrycker fördelen med att göra så många övningar som möjligt, på regelbunden basis för att det ger så mycket energi.

Disciplin är ett ord som används av flera av intervjudeltagarna i det här sammanhanget. Med disciplinen har de upplevt att hälsan kan bli så god att det går att ersätta till och med sömntabletter med övningarna. Det förutsätter att övningarna utförs disciplinerat, vilket intervjudeltagarna uttrycker som ofta och med intentionen att vara så närvarande

som möjligt.

”Både det här att jag gör det här för mig och att det är en disciplin, som generar en annan disciplin. Och att man tar sig själv på allvar, gör någonting för sig själv.”

En annan viktig aspekt som flera av intervjudeltagarna framhåller är också att det inte finns någon annan som kan göra det här arbetet. Utan att det är en aktivitet att själv ta ansvar för, som konstant måste pågå. Faktumet att faktiskt utföra arbetet, att bokstavligen göra något för sig själv, ger en känsla av att ta sig själv på allvar, göra någonting för sig själv. Men det är viktigt att vara i fas i livet för att ta hand om upplevelserna som kommer med övningarna och använda dem, förklarar en intervjudeltagare, för att kunna få möjligheten att nå den medvetna närvaron.

”Att göra, det började med att göra, tror jag.”

Många beskriver hur utövandet av den medvetna närvaron brukas i de vardagliga sysslorna. En av intervjudeltagarna berättar om hur hon övar på att medvetet närvara när hon plockar ur disken eller promenerar. En annan intervjudeltagare berättar hur han nu kan sitta på en bänk och njuta av vädret, öva sig på att vara medvetet närvarande även i sådana vardagliga upplevelser.

Acceptans och tolerans

Acceptans tolkas på olika sätt av intervjudeltagarna. Vissa pratar om att acceptera sin sjukdom, sin situation och sina omständigheter och att lära sig att leva med det. Medan andra diskuterar acceptans som att det inte går att acceptera sin sjukdomsbild som definitiv. De som diskuterat acceptans i termer av att acceptera sin sjukdomsbild har också förklarat hur de då kunnat släppa hämningar och kritik mot sig själva och sina känslor. De har även menat att när de accepterat sina besvär så har de minskat, de har lärt sig att leva med dem. Det uttrycks på sådana sätt som att denna dag kanske inte fungerat så bra, men att nästa dag kanske går lättare.

En del av acceptansen innebär att processen inte går via en rak väg framåt, utan ibland även med bakslag. Gällande sådana ”misslyckanden” på vägen talar intervjudeltagarna även om tolerans. Att i sådana situationer kunna tolerera sina känslor och sig själv.

”Men jag har inte det här att jag överger mig själv hela tiden, i det här automatiserade beteendet, det är ju väldigt mycket mindfulness, att bära sina känslor och hålla dem.”

Med detta menas att den medvetna närvaron innebär att kunna ta hand om sina känslor, både de positiva och negativa. En annan intervjudeltagare diskuterar detta i termer om att kunna stå ut, stå ut i den känslan som råder just nu. Att hela tiden fråga sig om det är möjligt att stå ut med den obehagliga känslan ett litet tag till.

Det finns även en annan aspekt av acceptans som handlar om att släppa de föreställningar som kan finnas om hur det borde vara. Släppa strävan efter någonting som ändå inte kan uppnås. Att acceptera de besvär som kan finnas och den person man är. Att ”gräva där man står”.

Acceptansen inför att vara den person man är och i den situation man är i nu, uttrycks som central för flera intervjudeltagare. I det här sammanhanget tas även tolerans upp. Det handlar om att bejaka sin person, inte försöka förändra sin person utan mer bekräfta det som redan finns. Att våga stå för den person man är och de känslor som ryms. Bli mer tolerant mot sig själv och sina känslor. En av deltagarna uttrycker detta som;

”Närvaron, i det sammanhanget, ligger inte i att förändra mig utan bekräfta mig helt enkelt.”

Attityd gentemot sig själv är också en central del för den medvetna närvaron menar en intervjudeltagare. Att vara snäll mot sig själv, tycka att man duger och är tillräckligt bra. Även att i utövandet av medveten närvaro använda sig av en vänlighet mot sig själv, för att inte börja döma sig själv. Det uttrycker en intervjudeltagare som att ha med sig medkänsla i utövandet av medveten närvaro. När medkänslan för en själv, finns med i alla medvetna upplevelser så genererar det även medkänsla till andra, runtomkring. Medkänslan kan skapa en sorts trygghet för en själv, som sedan gör att det blir lättare att omfatta andra.

"Mycket av det här med meditationen är att gå in i min smärta, oavsett om jag har en mental eller fysisk smärta så försöker jag vara med den, andas in i den också med vänlighet och värme, vara med den där. Ju mer jag accepterar den så släpper den. Ju mer motstånd jag har så är den kvar och blir värre.”

Intervjudeltagaren uttrycker detta som en aspekt av medveten närvaro, där känslan empati måste vara med. Den viktiga delen som innebär att den medvetna närvaron inte får brukas endast som en teknisk apparat. En annan deltagare uttrycker empatin i en form av snällhet, som även går att bruka i samhällsperspektiv. Med detta menas att acceptera att varje person gör så gott hon kan.

Ickevärderande perspektiv

Att förhålla sig på ett mer neutralt sätt gentemot sig själv, sina tankar och känslor samt till andra personer noterar de flesta intervjudeltagare som en upplevelse av den medvetna närvaron.

Flera utav intervjudeltagarna menar att detta perspektiv är någonting som de hade med sig sedan innan, en del av deras personlighet. Men andra menar att den delen har blivit förstärkt och ökad av övningarna i medveten närvaro. En av deltagarna uttrycker det som att det handlar om att lyssna först och reflektera sedan i ett större perspektiv. Att inte värdera diskuteras även i förhållande till tankar och känslor som kan utlösas av omgivningen. Att sluta jämföra sig själv med andra är någonting som medveten närvaro kan ha bidragit till menar en intervjudeltagare, att leva i sin situation. Vad det gäller det egna förhållandet till sig själv så tar sig ett ickevärderande perspektiv uttryck i att inte börja kritisera sina tankar när exempelvis närvaroövningarna misslyckas eller tar tid.

”Då var det mycket att kritisera mig själv; ’vad fasen är det här!’ Jag som mådde så bra för bara en liten stund sedan, vad är det nu för fel? Jag försöker ju nu medvetet såhär; ’Jaha, nu var det något som hände!’ Det är en svår resa att vara okej med vad man känner.”

För många handlar det även om att reducera eller balansera tankar som kan komma från känslor. Att kunna konstatera att tankarna finns utan att bli negativ mot sig själv. En av intervjudeltagarna menar också att den medvetna närvaron handlar om att lära känna sig själv och hur det känns i kroppen utan att reflektera så mycket över varför det känns på ett visst sätt, och inte heller rubricera känslan som bra eller dålig. På detta sätt bekräftar man sig själv och skapar en tolerans mot känslor och tankar. En av intervjudeltagarna menar att den medvetna närvaron skapar en nyfikenhet att vilja utforska sig själv närmre, utan att värdera en känsla som negativ och förtrycka den eller undvika den.

”Det var en viss trygghet i att jag inte behövde tvinga mig till att göra mig av med vissa tankar som orsakar problem eller viss ångest eller sådär.”

Denna intervjudeltagare finner trygghet i att inte behöva ändra sig själv genom att eliminera tankar som denne var van vid eller försöka tänka sig till att bli lycklig. Att det är okej med de problem som finns och upplever även en respektfullhet mot sig själv genom att erkänna sina tankar.

En annan aspekt av ickevärderande kommer till uttryck i relationen till andra. En av intervjupersonerna menar att när ”autopiloten” kopplas bort, de automatiserade tankarna eller känslorna, så blir det en sannare relation även till andra. En annan intervjudeltagare menar att med värderandet som uppstår i relationer till andra så tar du ifrån en människa dess ”frirum” då denne genast börjar anpassa sig efter de värderande aspekterna som tagits in i kommunikationen.

Att testa olika övningar utan att värdera dem uttrycker två av deltagarna som centralt i hur de närmade sig en förståelse av den medvetna närvaron. Att släppa de föreställningar eller idéer de hade sedan tidigare och försöka testa övningarna med ett öppet sinne för att se om de kunde fungera.

Att hantera sina tankar

Tankarnas roll är någonting som alla intervjudeltagare noterar som centralt i upplevelsen av medveten närvaro. Hur de tänker, hur de tänkte tidigare i jämförelse med nu. Nu är de mer medvetna om vad de tänker och vad de tänkte förr, de kan reflektera över tankar som kommer och har även i vissa situationer möjlighet att kontrollera sina tankar på ett annat sätt än förr.

Att själv kunna kontrollera en tanke, välja att gå in i medveten närvaro, är något som intervjudeltagarna uttrycker som en del av den medvetna närvaron, till och med någonting som förutsätter den. Detta uttrycks även i termer som att kunna fokusera och rikta sin uppmärksamhet både inåt mot sina känslor och sin kropp, men även utåt, om situationer i den yttre omgivningen skulle vara fokus för uppmärksamheten.

Vissa tycker att det sker i form av mer abstrakta fenomen som att inte tänka på att man tänker, att den delen inte går att särskilja. Det finns också idéer om att tankarna inte ska vandra iväg för mycket, att inte fundera så mycket på vad som har varit eller vad som ska ske utan bara tänka på det som pågår.

Andra uttrycker det mer konkret som att det känns som om de utvecklade nya kognitiva

förmågor, såsom planering och långsiktigt tänkande. Det är ett sätt att öva på att koncentrera sig, att fokusera och att hjärnan då också går ned i varv.

”Men på något sätt att man tänker bättre och sådana saker, att man faktiskt blir klurigare”.

Intervjudeltagarna använder sig av tekniker för att vara i nuet, att kunna bestämma själv hur man ska ta sig till den medvetna närvaron. Detta uttrycks också som en kognitiv förändring av en intervjudeltagare, att kunna förhålla sig annorlunda, att oron inte längre tar över.

”Nu har jag en annan relation till min oro. Jag kan märka att ’nu är jag orolig’.”

Det tar tid att komma in i de nya tankebanorna menar en av deltagarna. En annan deltagare pratar om att det är övningar som måste nötas in i ryggmärgen och när de väl är där så är det svårt att komma ihåg hur tankarna gick tidigare. Flera av intervjudeltagarna har svårt för att förnimma när de sätter igång sin medvetna närvaro, själva processen, men att de kan reflektera över när de inte är i den medvetna närvaron. En av intervjudeltagarna menar att det är en kunskap som alla har inom sig, men att det måste bli tillgängligt genom ett öppet förhållningssätt.

En intervjudeltagare berättar om att det handlar om att få en balans mellan tankar och känslor, att reducera tankarna för att inte sätta igång fler tankar som kan skapa ångest. Detta pratar flera av intervjudeltagarna om, att inte låta tankarna fara iväg var de vill, utan att försöka hålla tankarna på det som sker just nu. Det fungerar som en strategi för att inte koppla upplevelsen av nuet till obehagliga minnen från förr eller framtida katastrofscenarion som kan utlösa eller eskalera känslor av obehag eller ångest. Att i den stunden kunna fokusera tankarna på att stå ut i det som känns nu och begränsa dem från att fara iväg.

”Så det gäller att försöka kapa det som varit innan och vad det har varit innan och vad det har varit där. Nu är du just här i nuet när du är sjuk. Sådär mår du just nu. Står jag ut med just nu?”

En annan intervjudeltagare tycker att den medvetna närvaron handlar om att öva hjärnan, få den att fokusera på vissa saker, för att nå ett avslappnat tillstånd i kroppen. Att det dessutom påverkar andra delar i livet, som arbetslivet och fysiska aspekter som smärta eller spänning ses som en bonus, något som kommer på köpet. Flera av intervjudeltagarna menar att de har utvecklat en förmåga att kunna fokusera bättre på det som ska göras just nu och hantera det som kan vara jobbigt eller obehagligt. På många vis uttrycker deltagarna att det är ett sätt att hantera sina tankar på, att förhålla sig till dem. En av intervjudeltagarna berättar hur det går att rubricera tankarna vid meditation, till exempelvis ”planeringstanke”, för att då kunna reflektera över att tanken tänks och därmed inte är mer än just en tanke. Ett förhållningssätt som intervjudeltagaren menar skapar ett tillstånd, där man inte är sin tanke eller känsla, inte går upp i den utan skapar en relation och ett utrymme till den. En annan intervjudeltagare uttrycker det som att tanken kan utlösa en känsla men att det inte är mer än just det, en känsla.

Helhetsperspektiv

Att få ökad självkänedom genom att lära känna sin kropp och sina tankar bättre för att förstå hur de hänger ihop är olika aspekter av ett helhetsperspektiv som flera intervjudeltagare uttrycker. De tycker att det handlar om att få en ökad självkontroll genom förståelse och medvetenhet.

”Det är som om de två världarna håller på att möta varandra mer. Då blir det ju mer helt. När det inre och det yttre på något sätt får en bättre kommunikation.”

Intervjudeltagarna menar att de upplever en balans mellan kropp och tanke. Att de i detta kan uppleva ett lugn och fokus som går mellan tanke, känsla och kropp. En intervjudeltagare uttrycker en ökad förståelse för kopplingen mellan kropp, tanke och andning. Att kunna känna in var kroppen är och *hur* den är. Balansen mellan tankar och känslor uttrycks på andra sätt också. Som att känslorna bör bejakas mer för att balansera upp tänkandet. Kopplingen uttrycks också som en kontakt, där en känsla kan komma som en omedveten tanke som det går att förnimma och vice versa, att tanken kan komma som en omedveten känsla. Denna koppling förklaras på så sätt att en katastroftanke kan utlösa en känslomässig reaktion.

”Jag kan komma på mig själv att om jag tänker på någonting specifikt så kan jag känna hur ångesten eskalerar.”

Att få en bättre förståelse för hur sin kropp fungerar och reagerar uttrycker en annan intervjudeltagare. Det handlar om att lära sig att reflektera över sitt eget mående, vilket ökar förståelsen för när det är dags att vila eller utföra övningar i medveten närvaro.

”Sen har jag lärt mig det här kan jag öva mig på att fokusera mig på någonting som gör att hjärnan går ned i varv. Så det är en bra sammanfattning i mitt fall. För jag tror att de här fysiska grejerna, de får man på köpet om hjärnan funkar bra.”

Med hjälp av den medvetna närvaron berättar intervjudeltagarna att de får en länk mellan kroppen och andningen. Att utöva medveten närvaro med andning, sinnen och kropp är ett helhetsperspektiv som en av deltagarna förmedlar i den meningen att få med alla dess komponenter i en upplevelse. En rörelse kan göras per automatik men också genom att vara fullt närvarande i dess komponenter. Detta menar en intervjudeltagare är en aktivitet där medvetenheten kan placeras på olika ställen i kroppen för att känna av var den är och vad som händer.

”Att jag bara tänker, att jag riktar min närvaro mot vänster vadmuskel. Jag har i alla fall lärt mig att känna, ja, jag känner det gör jag med hela kroppen.”

Stanna i kroppen och känna efter hur det känns menar många är ett nytt perspektiv som de upplever i den medvetna närvaron. I detta även acceptera känslorna, inte bara de positiva men även de negativa, vilket också ger en annan helhetsbild av en själv. Inte bara en kroppsmedvetenhet utan även vidgad förståelse av känslor och tankar.

Betydelse

Att definiera betydelsen av medveten närvaro är svårt för de flesta av

intervjudeltagarna. De menar att det är svårt att sätta fingret på vad det är exakt, men de vet hur de känner om medveten närvaro och vad det har kommit att betyda för dem. De pratar om medveten närvaro som en sätt att hantera sin situation, att få grepp om den, att kunna förhålla sig till den. Andra pratar om den som ett verktyg, en teknik eller en metod.

”Det är ju det här med livskvalitet, att vara närvarande i livet, istället för att man är ständigt i det förflutna eller i framtiden.”

Någonting som de flesta är överens om är att de har fått en ökad livskvalitet och att detta är någonting de vill och behöver ha med sig resten av livet. De menar att de tror att de skulle gå tillbaka till sina problem eller sina gamla tankemönster om de slutade praktisera medveten närvaron. Några av intervjudeltagarna menar att det är en ständigt pågående process med sig själv, som inte går i en linjär riktning utan mer cirkulärt. Processen liknas vid att skala en lök, att upptäcka nya lager.

”Det är inte så att man är färdig och så känner man; ’Åh vad allt är lätt och kul!’ Utan då kommer man in i andra saker, i andra motstånd, andra lager och så öppnar det sig nya saker.”

Andra intervjudeltagare menar att de inte är fullärda än om vad medveten närvaro kan betyda. En intervjudeltagare menar att det skett stora förändringar i dennes bild av medveten närvaro redan nu, i ett tidigt stadium och undrar vad det kommer att betyda senare. Att processen inte riktigt går att följa utan att den verkar hända och att det märks först i efterhand.

En intervjudeltagare menar att det inte har varit så mycket att analysera då denne märkt att det fungerat, blivit gladare av det och därmed fortsatt. Att kunna jobba har också betytt mycket och den medvetna närvaron har blivit ett hjälpmedel för att nå det målet och få ökad livskvalitet på så sätt.

”Men det är en del i vardagen, på något sätt, inget jag tänker på sådär som en aktivitet, utan mer som att jag går på toa. Någonting som måste göras för att jag ska funka. Som person.”

Andra uttrycker att den medvetna närvaron har blivit en livshållning, en helt annan livsupplevelse, ett nytt sätt att förhålla sig på och att se sitt liv på. Det finns ett perspektiv som handlar om den medvetna närvaron som en metod eller ett verktyg för att känna hur man mår och att kunna hantera vardagen. Ett annat perspektiv är att det ett nytt sätt att förhålla sig till allt som sker runt omkring, ett nytt sätt att uppleva livet på. Att det sker en integration i vardagen av den medvetna närvaron uttrycker också flera av intervjudeltagarna då de kan njuta mer av det positiva som sker och finna ro i att utföra mer trista vardagssysslor. Flera av intervjudeltagarna säger att de känner sig gladare då de kan förhålla sig annorlunda gentemot stress och oro.

En av intervjudeltagarna menar att den medvetna närvaron är en livlina, en botten som ska finnas under om någonting går snett. Andra menar att det är ett verktyg för att hantera tankar och kropp, kunna hitta närvaro för att hantera sin vardag. Hanterandet

beskrivs också som att genom upplevelser förstå att den medvetna närvaron är någonting som kan förbättra livet, som gör att det går att hantera saker bättre.

”Att jag liksom kan inse hur vettigt det är. Du kan inte påverka det som kommer, du kan inte påverka det som har varit, du kan påverka just nu. Det är bara där du kan vara.”

Medveten närvaro som ett kraftfullt verktyg verkar vara en överensstämmande uppfattning hos intervjudeltagarna. De diskuterar upplevelsen och betydelsen av medveten närvaro i termer av verktyg som de hittat och att det är rätt verktyg för dem, att de går att ta fram när det behövs och att de är kreativa.

Diskussion

Syftet med denna undersökning var att utifrån ett explorativt perspektiv studera de subjektiva upplevelserna av medveten närvaro hos personer som genomgår behandling med Basal kroppskännedom (BK).

Att praktisera

Att praktisera sin medvetna närvaro är en bred accepterad ståndpunkt i tidigare forskning inom medveten närvaro, att det handlar om att göra, utöva och bruka (Kabat-Zinn, 2003; Nanda, 2009). Det är även någonting som alla intervjudeltagare berättar om när de initialt ska förklara sin upplevelse av medveten närvaro. Kabat-Zinn (2003) understryker betydelsen av att medveten närvaro inte bör ses som endast en bra idé, ett teoretiskt koncept. På samma sätt menar intervjudeltagarna att det är svårt att förstå den medvetna närvaron genom teori utan det är i BK-övningarna de har upplevt den medvetna närvaron. Intervjudeltagarna har förstått nödvändigheten i utövandet precis som Kabat-Zinn (2003) uttrycker det; genom kontinuerligt och disciplinerat utövande, både formellt och informellt samt på daglig basis.

Childs (2003) tar upp aspekten om skillnaden mellan det målorienterade *att göra* och det mer pågående *att vara*. Kabat-Zinn (2003) menar att det är en bättre förståelse av medveten närvaro som ett sätt att *vara* på och *se* på, att växa in i de metoder och tekniker som ger disciplinen. Det målorienterade perspektivet anser Childs (2007) inte är ett sätt att *vara* i den medvetna närvaron utan mer representera en idé om medveten närvaro som om den har ett slut, ett mål. Några av intervjudeltagarna diskuterar att de inte är fullärda, att de vill nå ett visst mål. Det skulle kunna tolkas som ett mer målorienterat perspektiv på *att göra*. Teorin som Childs (2007) diskuterar *att vara* och *att göra* i motsats till varandra, som två olika, ej förenliga, kognitiva processer. Childs (2007) diskuterar vidare idéer om att medveten närvaro ger en förmåga att kunna skifta mellan olika stadier av mentala funktioner såsom *att göra* och *att vara*. Det kan vara problematiskt att skilja dessa funktioner åt, då det lika gärna kan vara så *att vara* förutsätter *att göra* eller tvärtom. Intervjudeltagarna uttrycker att de behöver utöva medveten närvaro i form av övningar, vilket går att se som *att göra*, för att förstå vad medveten närvaro innebär och kunna komma dit, vilket går att se som *att vara*. Det vill säga, *att vara* utesluter inte *att göra*.

Dellbridge och Lubbe (2009) går så långt i sin studie av en tonårings upplevelse av

medveten närvaro att de menar att hennes målorienterade utövande av medveten närvaro stör uppmärksamheten. De tror att målorienteringen hindrar henne ifrån att uppleva medveten närvaro som en ”putsad spegel” som endast noterar det som passerar. Anledningen tror de, är att det är svårt att nå ett ”perfekt” tillstånd av medveten närvaro utan tillräcklig övning. De hänvisar till Kabat-Zinns ord i detta om att även mästare i medveten närvaro hävdar att de inte vet någonting om det trots otaliga timmar och år av träning (Dellbridge & Lubbe, 2009). Det finns risker i att bedöma subjektiva upplevelser av medveten närvaro på det sättet. Det kan inte finnas någon form av kriterium, då det förutsätter att bedömaren i det fallet är expert på området. Vilket talar emot vad Kabat-Zinn diskuterat, om hur även de mest lärda inom medveten närvaro, inte ens anser sig veta tillräckligt.

En annan aspekt av utövandet är att se det som det enkla utövandet, som Cavill (2010) diskuterar, vilket handlar om att uppmärksamma det som redan pågår. Även Dropsy (1984) menar att övningarna i närvaro skapar en kontakt med det som pågår i stunden, en funktion som alltid funnits där men som kanske blivit rostig då den inte varit i fullt bruk. En del intervjudeltagare menar att det är enkelt i teorin men att det är svårare i praktiken. Detta stöds av Dropsy (1984) som menar att det är svårt att behålla uppmärksamheten, att den lika lätt kan förloras som behållas. Intervjudeltagarna verkar tycka att uppmärksamheten är lätt att utöva, att det är någonting de alltid har med sig, som kan brukas när som helst. Men de upplever även att uppmärksamheten är flyktig och att det kräver ett utövande för att hålla den kvar.

Acceptans och Tolerans

Resultaten i denna studie ligger i linje med vad Kabat-Zinn (2003) definierar som en av grundvalarna i medveten närvaro, att acceptera det som är. Flera av intervjudeltagarna har kommit till någon form av *acceptans* gällande sin sjukdomsbild och sitt utgångsläge. Andra menar att de i mer generella termer har mer *tolerans* gentemot sig själva, sin person. Kabat-Zinn (2003) menar att medveten närvaro härrör ur buddhismens syn på den mänskliga naturen och dess helhetsbild av människan. Sjukdomar betraktade ur denna synvinkel, karakteriseras av tre ”gift”; girighet, hat och ignorans eller desillusioner (Kabat-Zinn 2003). Att därmed nå *acceptans*, motsatsen till ignorans, är ett steg ifrån sjukdom och mot hälsa. Därför finns en viktig aspekt i att acceptera det förhållande som råder, och den person som man är. Någonting som även många av intervjudeltagarna upplever i sitt sjukdomstillstånd och vägen mot att bli frisk.

I perspektivet om *tolerans*, pratar flera intervjudeltagare om tolerans inför det som de tidigare bedömt som negativa känslor, exempelvis ångest. Detta belyser även tidigare forskning. Nanda (2009) diskuterar hur det i upplevelsen av nuet kan kultiveras en attityd som handlar om att *vara med*, istället för att *bli av med* eller *ändra på* något som *borde* vara. Flera intervjudeltagare uttrycker att de försöker applicera detta perspektiv vad det gäller sin person även om det inte alltid lyckas. Istället för att ersätta negativt tänkande med positivt så handlar medveten närvaro om att förhålla sig nyfiken, uppmärksam, intresserad, accepterande, utforskande och snäll gällande självkriticism (Nanda, 2010). Denna upplevelse delar intervjudeltagarna vilket uttrycks i deras berättelser om hur de inte längre behöver ersätta sina tankar med andra tankar, ändra

någoting eller bli någon annan, utan istället acceptera och bekräfta sig själva. Att heller inte döma ut sina tankar framkommer i intervjuerna som en gemensam upplevelse, vilket också stöds i tidigare forskning som framhäver acceptansen som en av grundpelarna inom medveten närvaro (Gambrel & Keeling, 2010).

Ickevärderande perspektiv

Att kunna känna och hålla både positiva och negativa känslor inom sig uttrycker intervjudeltagarna som en stor skillnad som medveten närvaro medfört. Nanda (2009) menar att det handlar om att utveckla en vänskap med sig själv, en medkänsla gentemot alla osäkerheter och rädslor likaväl som att bli mer öppen. Intervjudeltagarna har i detta även utvecklat en ny inställning mot sig själva som kan tolkas som mer samarbetsvillig än tidigare, då de hellre tagit till flykt eller gått upp i sina svåra känslor. Att inte veta, att betrakta sig själv, sina upplevelser ur en nybörjares perspektiv, är den nyfikenhet som Nanda (2009) menar ger en möjlighet att få nya upplevelser. Kabat-Zinn (2003) skriver om relevansen av att den medvetna närvaron sker med en *ickevärderande* inställning och empati. Att förhålla sig mer neutral gentemot sina tankar och känslor uttrycker alla intervjudeltagare som viktigt för att de i detta når en förståelse för sig själva.

Hayes och Wilson (2003) diskuterar hur värderingar skapats från tidigare erfarenheter. Värderingarna påverkar i sin tur vår kognitiva förmåga när vi försöker vara medvetet närvarande (Hayes & Wilson, 2003). Ur denna aspekt förklaras vikten av att tolka sin närvaro med ett ickevärderande perspektiv, vilket även intervjudeltagarna framhåller konsekvent. Detta ickevärderande perspektiv går att även abstrahera till ett större sammanhang som uttrycks av intervjudeltagarna. Det handlar om att inte jämföra sig med andra utan att den medvetna närvaron gett dem möjlighet att vara i sina egna upplevelser istället för att tolka dem utifrån föreställningar om hur de borde vara. Att hitta en egen förståelse och definition av medveten närvaro. Nanda (2010) illustrerar detta i en fallstudie där hennes klient i en av sessionerna i medveten närvaro öppnade upp för andra perspektiv, genom att bortse från vad och hur någon borde vara. När klienten kunde släppa sin inlärda betydelse av att normal betydde vad andra hade, var eller gjorde, så kunde han släppa sin känsla av personligt misslyckande (Nanda, 2010). Detta går att förstå som att det skett en omdefiniering av värderingar för många av intervjudeltagarna.

Helhetsperspektiv

Den senaste forskningen vad det gäller medveten närvaro har visat på effekter i ett *helhetsperspektiv* på människan, inkluderande sinnen, hjärna, kropp och beteende (Greeson, 2009). Med hjälp av BK-övningarna tycker sig intervjudeltagarna uppleva ett välmående som genomsyrar både tankar och kropp.

Den balans mellan kropp och sinne som intervjudeltagarna berättar att de upplever kan även tolkas som en viss ökad emotionell intelligens som ger en perceptuell klarhet om olika emotionella tillstånd. Detta förklaras i tidigare forskning om kopplingen mellan medveten närvaro och receptiv uppmärksamhet (Brown & Ryan, 2003). Den receptiva uppmärksamheten antas kunna underlätta upptäckten av nya känslor eller idéer (Brown & Ryan, 2003). Detta går att härleda till intervjudeltagarnas fördjupade förståelse av sin

kropp och sina sinnen, hur de nu i sin uppmärksamhet förstår sig själva på ett annorlunda sätt. Roxendal (2002) diskuterar hur medveten närvaro kan fungera identitetskapande, hur utövandet av medveten närvaro är en förutsättning för att nå hela personen, vilket stöds av föreliggande resultat. Med hjälp av närvaron och koncentrationen uppnås förutsättningar för att komma tillbaka till helheten, till hela sin person; sinne, kropp och tankar (Roxendal, 2002).

Nanda (2009) diskuterar ett helhetsperspektiv av upplevelser i medveten närvaro efter Thich Nhat Hanhs ord, något som kallas för ”inter-being”. Där det går att förstå sin egen upplevelse som en del av allt som sker. Med detta menas att när det går att fokusera helhjärtat på det som görs i nuet så uppkommer en känsla av frid (Cavill, 2010). Några av intervjudeltagarna menar att fokus på tankar ger en känsla av lugn i kroppen som känns bra. Att kunna vända uppmärksamheten inåt och koncentrera sig på andningen kultiverar ett lugn i sinnet och kroppen (Cavill, 2010). Flera intervjudeltagare använder andningen som den bryggande kopplingen mellan sinne och kropp. Det går att förstå denna upplevelse av nuet som att vara i upplevelsen med sig själv, där andningen fungerar vägledande för att rikta uppmärksamheten inåt.

Att hantera tankar

Detta diskuteras i forskningen kring medveten närvaro som en kognitiv process, som kallas disregulation (Brown & Ryan 2003). Med denna term avses när somatiska, eller andra signaler medvetandegörs av uppmärksamheten och kognitivt överdrivs, vilket kan orsaka exempelvis paniktillstånd. Förmågan att själv kunna reglera hur tankarna går och hur förhållandet till känslor utvecklas, är något som tas upp av intervjudeltagarna. Att själv kunna reglera hur man agerar på sina tankar är något som genererar ett välmående (Brown & Ryan, 2003). Även Nanda (2009) menar att när tankarna går att hantera så går det även att komma tillbaka till de kroppsliga sensationer som finns i stunden. Detta belyser intervjudeltagarnas upplevelse av att med övningar komma tillbaka till det som är just nu. I analysen av intervjudeltagarnas upplevelser framkommer även deras psykosomatiska reaktioner, och inför vilka de nu känner sig mer förstående och tills viss mån kan hantera.

Roxendal (2002) menar att det inte är lätt att behålla uppmärksamheten, att de egna tankarna ofta distraherar. Det ligger i linje med intervjudeltagarnas upplevelser och kan tolkas som att de lär sig nya kognitiva mönster. Tankarna går inte i samma banor som förut, då de kanske triggade igång en panikkänsla, utan att de nu kan leda tankarna in i nya mönster som de lärt sig i övningarna av medveten närvaro. Ett annat perspektiv är att se det som nya kognitiva ramverk (Hayes & Wilson, 2003). Medveten närvaro kan på detta vis betraktas som ett sätt att omdefiniera sina problem och även deras lösning. Det handlar därmed inte om att eliminera tankar och känslor, utan om att konstruera dem på ett nytt sätt genom att ompröva förståelsen av dem. Det går att hitta dessa resonemang hos intervjudeltagarna baserat på hur de förklarar att de nu kan hantera sina relationer till olika tankar annorlunda än tidigare.

Att förstå den nuvarande stunden utan att relatera till tankar om dåtid eller framtid, menar intervjudeltagarna är en ny strategi de använder sig utav för att kunna fokusera på nuet och inte känna oro eller ångest. Detta kan tolkas som en avspegling av Nandas

(2009) diskussioner kring föränderlighet, att kunna erkänna osäkerheten och tillfälligheten i upplevelser och släppa vad som är utanför vår kontroll. Intervjudeltagarna berättar att denna tanke har hjälpt dem att fokusera på själva upplevelsen som sker nu, och med förståelsen att det som är nu kan gå över.

Greeson (2009) diskuterar den kognitiva aspekten av medveten närvaro som en inre teknologi som vi alla besitter. Denna hållning har även Cavill (2010) som argumenterar emot idén om att medveten närvaro är någonting som ska förvärfvas utan menar att det är medfött hos alla, en fundamental del av den mänskliga upplevelsen. En av intervjudeltagarna förtydligar idén om medveten närvaro som medfödd i sin berättelse om hur den kan bli tillgänglig genom att med ett öppet förhållningssätt söka inåt, i sig själv. Den medvetna närvaron diskuteras även som en metakognitiv färdighet att förfina eller disciplin, att utveckla under en livstid (Kabat-Zinn, 2003; Greeson, 2009). En annan aspekt som talar för att den medvetna upplevelsen går att likna vid en metakognitiv förmåga uttrycks av en intervjudeltagare. Att det i meditation går att reflektera över tankarna och dess natur och på så sätt distansera sig ifrån dem. Vidare uttrycker deltagarna även svårigheter i att se hur de initierar sin medvetna närvaro. Detta stöds i tidigare forskning och beskrivs som den oskiljbara subjekt-objekt-relationen. Med detta menas att människan har svårt att förstå närvaro på annat sätt än att hon är medveten om något (Kabat-Zinn 2003; Nanda, 2009). Brown och Ryan (2003) förklarar medveten närvaro som en förmåga att vara uppmärksam om vad som pågår i sitt medvetande. Denna förmåga menar de varierar bland individer och kan bli vässad eller avtrubbad beroende på olika faktorer (Brown & Ryan, 2003). Att det är en kvalitet som kan utvecklas menar även Gambrel och Keeling (2010). Samtidigt diskuterar Kabat-Zinn (2003) medveten närvaro som endast en fenomenologisk beskrivning av sinnets natur. Childs (2007) diskuterar medveten närvaro som en attityd mer än en kognitiv förmåga. Intervjudeltagarnas egna upplevelser av medveten närvaro är spridda över dessa olika definitioner.

Betydelse

Definitionerna varierar men alla intervjudeltagare är överens om vad medveten närvaro har kommit att *betyda* för dem. Betydelsen av medveten närvaro är dock individuell, vilket stödjer den idé som Childs (2007) förmedlar om att betydelsen av medveten närvaro är personligt härledd snarare än externt konstant. Detta belyses även i intervjudeltagarnas perspektiv av medveten närvaro som en pågående process- De personliga differenserna och processperspektivet motsäger dock de operationaliseringar av medveten närvaro som tidigare forskning tagit upp (Dellbridge & Lubbe, 2009; Greeson, 2009). Att externt försöka utforma kriterium eller få fram små beståndsdelar av en sådan personligt härledd process menar andra författare kan skapa restriktioner för att se upplevelsen som den är, att med nybörjarens sinne se det som är (Cavill, 2010; Dropsy, 1984; Roxendal, 2002; Kabat-Zinn, 2003).

Nanda (2009) använder sig av termen lidande/existentiell ångest när upplevelser av olika kognitiva ramverk diskuteras. Dessa behöver vara inte relaterade till någon patologi utan är en naturlig del av den mänskliga existensen. Frågan är, menar Nanda (2009), snarare hur det går att förhålla sig till detta. Det som många av intervjudeltagarna verkar uppleva i den medvetna närvaron är just ett nytt sätt att

förhålla sig på. De använder ord som livshållning, tankebanor, förhållningssätt. Gemensamt verkar vara att de får, precis som Nanda (2009) uttrycker det, möjligheten att återutforska sitt liv och ge det en ny mening. Det finns forskning som stödjer att utövandet av medveten närvaro ger en ökad känsla av meningsfullhet och fridfullhet i människors liv (Greeson, 2009). I fallstudien om en subjektiv erfarenhet av medveten närvaro beskriver Nanda (2010) den mer fenomenologiska ståndpunkten i att uppleva mer autenticitet i olika situationer i livet. Vilken kan innebära att med öppenhet inför vad som visar sig i en upplevelse kunna integrera den istället för att mota den ifrån sig. En av intervjudeltagarna belyser detta med uttrycket ”*det bara går att vara där man är*”. Det tyder på en insikt om att medveten närvaro handlar om ett nutidsperspektiv, skild från påverkan av dåtid eller framtid. Cavill (2010) menar att medveten närvaro bör ses ur det enklaste perspektivet, att endast uppmärksamma det som redan finns. Det enkla perspektivet på medveten närvaro uttrycker även Roxendal (2002) som menar att det är lättare att ta sig an de vardagliga sysslorna med hjälp av att närvara i dem. Intervjudeltagarna uttrycker också hur den medvetna närvaron integrerats i vardagen och underlättat den. Vissa uttrycker att medveten närvaro blivit en nödvändighet, inget att fundera vidare över. Andra menar att det fått betydelse som metod eller koncept för att kunna hantera sitt liv. Gemensamt för båda perspektiven är att intervjudeltagarna ser det som någonting viktigt att bära med sig för resten av livet. Flera intervjudeltagare uttrycker också att de har mer kvar att förstå om medveten närvaro och att de hoppas på att utöva det resten av sitt liv.

Hur mycket tid som förflutit verkar ha betydelse för intervjudeltagarna, både för att börja få en bild av vad medveten närvaro kan innebära men även för att kontinuerligt utveckla en ny och fördjupad innebörd. Dessa resultat stöds av Dellbridge och Lubbe (2009) som menar det tar tid att förstå och sätta sig in i upplevelsen av medveten närvaro. Enligt Kabat-Zinn (2003) är det ett arbete som tar en livstid och samtidigt ingen tid alls, då det handlar om att aktivt vara i nuet, ett tillfälle som bara är aktuellt när det händer.

Att hantera sitt liv är centralt för många av intervjudeltagarna. Resultaten belyser vikten av att kunna hantera situationer som dyker upp. Denna funktion eller upplevelse av medveten närvaro, stöds av den tidigare forskningen som visat att denna kan handla om att kunna hantera sig själv i olika situationer, kunna känna att man har en självkontroll (Witek-Janusek et al., 2008).

Flera intervjudeltagare berättar att medveten närvaro för dem idag betyder att få med sig verktyg i livet. Att ha verktyg för att hantera sitt liv och situationer som dyker upp verkar vara ett sätt att bemyndiga sig själv, någonting som går att se som en förlängning av en förståelse och acceptans av sin person, en förståelse av att utövandet sker i stunden och att det endast är de själva som kan göra det arbetet. Som Nanda (2009) uttryckte det ”att äga sin upplevelse”. Verktyg går även att tolka som att personerna byggt ut en större repertoar, både vad det gäller val av handlingar och förhållningssätt men också gällande känsloregister och upplevelser.

Ökad livskvalitet är något som många uttrycker som det viktigaste med medveten närvaro, vilket även många undersökningar har visat (Greeson, 2009). I en fallstudie som Nanda (2010) genomfört uttrycker klienten att den medvetna närvaron givit honom

en möjlighet att ompröva sitt liv, något som han aldrig hade gjort annars.

Metoddiskussion

Syftet med denna undersökning var att utifrån ett explorativt perspektiv studera de subjektiva upplevelserna av medveten närvaro bland personer som genomgår behandling i Basal Kroppskännedom. Utifrån analys och tolkning av intervjuresultaten har en god inblick i hur dessa personer upplever medveten närvaro erhållits. Koherenskriteriet kan anses vara uppfyllt, då resultaten går att foga i en helhet, samt även koppla till tidigare forskning utan någon motsägelse. Detta tyder även på en god samstämmighet.

Vad det gäller generaliserbarheten så finns det dock brister. En är att respondenterna intervjuats på samma ställe där de går i behandling. Detta kan ha medfört att deltagarna känt sig manade att svara på ett visst sätt. En annan brist är även det faktum att de blev tillfrågade att delta av BK-terapeuten. Det kunde därmed vila en viss känsla av tvång för deltagarna att svara ja. Något som talar för att de inte kände ett tvång var dock att vissa tackade nej till att delta. Ett representativt urval eftersträvades utifrån ett antal faktorer som valts som lämpliga. En faktor var att respondenterna skulle ha genomgått BK-behandling under en viss tidsperiod för att de skulle ha en förståelse för medveten närvaro. Dessutom eftersträvades en viss variation gällande deras problematik samt ålder och kön, för att få ett generaliserbart urval. Tyvärr fanns det inte tillräckligt med intervjudeltagare under den tidsperiod som gällde för intervjuerna för att BK-terapeuten skulle kunna göra ett första urval, ifrån vilket ett andra urval sedan skulle kunna göras. Då BK-terapeuten är en nära anhörig, kan det naturligtvis också haft inverkan på huruvida deltagarna valt att medverka och hur de svarat. Ämnet har diskuterats innan men det har funnits en intention att åsidosätta den förförståelsen även om det givetvis inte helt går att undgå att bli påverkad av tidigare erfarenheter och kunskaper.

Vad det gäller hur pass täckande eller uttömmande materialet är kan det naturligtvis finnas många fler subjektiva upplevelser som skulle kunnat skapa en större variation i resultatet.

Vad beträffar perspektivmedvetenheten har ett teorineutralt förhållningssätt initialt eftersträvats för att sedan i tolkningarna försöka vara mer reflexiv. Detta innebar exempelvis att inte studera hur upplevelser av medveten närvaro sett ut för andra, eller behandlats i forskning tidigare, innan datainsamlingen. I analysstadiet brukades intervjudeltagarnas egna ord för att kunna hålla tolkningarna så empatiska som möjligt med respekt för den subjektiva upplevelsen. Att sedan redovisa diskussionsdelen separat med tolkningarna abstraherade och i relation till tidigare forskning, ger förhoppningsvis läsaren en möjlighet att själv se om tolkningarna verkar realistiska. Den redan existerande positiva inställning till ämnet kan ha påverkat tolkningarna gällande selektiv uppmärksamhet och liknande felkällor.

Förslag på framtida forskning skulle kunna vara att i en mer djuplodande studie följa upplevelser av medveten närvaro från behandlingens början till slut hos personer som går i olika slags behandlingsmetoder som har medveten närvaro i fokus.

Trots studiens begränsningar framkom det relevanta resultat som understryker det kvalitativa syftet. De syns i samstämmigheten mellan intervjudeltagarnas svar i intervjuerna, det faktumet att resultaten stöds av tidigare forskning samt att resultaten går att belysa i en modell.

Referenser

- Allen, N., Blashki, G., Gullone, E., Melbourne Academic Mindfulness Interest Group. (2006). Mindfulness-based psychotherapies: A review of conceptual foundations, empirical evidence and practical consideration. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 40, 285-294.
- Brown, K., Ryan, M. (2003). The Benefits of being Present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*. 84, 4,822-848.
- Cavill, M. (2010). Mindfulness, nothing special. *Existential Analysis*, 21, 1.
- Childs, D. (2007). Mindfulness and the psychology of presence. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*. 80. 367–376.
- Davidson, R., Kabat-Zinn, J. (2004). "Alterations in brain any immune function produced by mindfulness meditation: Three caveats": Comment Response. *Psychosomatic Medicine*, 65, 546-570.
- Dellbridge, C., Lubbe, C. (2009). An adolescent's subjective experiences of mindfulness. *Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 21, 2, 167-180.
- Dropsy, J. (1984). *Den harmoniska kroppen . En osynlig övning*. Paris: Natur och kultur.
- Gambrel, L., Keeling, M. (2010). Relational Aspects of Mindfulness: Implications for the Practice of Marriage and Family Therapy. *Contemplate Family Therapy*, 32, 412-426.
- Greeson, J. (2009). Mindfulness Research Update: 2008. *Complementary Health Review*, 14,10.
- Hayes, S., Wilson, K. (2003). Mindfulness: Method and Process. *American Psychological Association*, 10, 2.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *American Psychological Association*, 12.
- Nanda, J. (2009). Mindfulness: A lived experience of existential-phenomenological themes. *Existential Analysis*, 20, 1, 147-162.
- Nanda, J. (2010). Embodied Integration Reflections on Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) and a Case For Mindfulness Based Existential Therapy (MBET). A Single Case Illustration. *Existential Analysis*, 21, 2, 331.
- Roxendal, G. (2002). *Levande människa*. Falköping: Natur och Kultur.
- Smith, J., Flowers. P., Larkin, M. (2009.) *Interpretative Phenomenological Analysis, Theory, Method and Research*. London: SAGE.
- Witek-Janusek, L., Albuquerque, K., Chroniak, K., Chroniak,C., Durazo-Arvizu, R., Mathews, H. (2008). Effect of mindfulness based stress reduction on immune function, quality of life and coping in women newly diagnosed with early stage breast cancer. *Brain, Behaviour and Immunity*, 22, 969-981.
- Åsberg, M., Sköld, C., Wahlberg, K., Nygren, Å. (2006). Mindfulness-meditation – nygammal metod för att lindra stress Danderyds Sjukhus, *Läkartidningen*, 46.

Bilaga: Intervjuguide

Bakgrundsfrågor; Hur lång tid har du gått på denna behandlingsmetod? Varför påbörjade du behandlingen? För vilka besvär, diagnos? Hur länge har du haft dessa problem?

Huvudteman samt stödfrågor

1 Vad visste du om, innebar medveten närvaro för dig innan du påbörjade Basal Kroppskännedomsbehandlingen?

Hade du några förkunskaper om vad medveten närvaro kunde betyda?

Vilka?

Hade du några föreställningar om vad medveten närvaro kunde betyda?

Vilka?

Hur gjorde du för att försöka förstå innebörden av medveten närvaro?

Hur startade den processen?

2 Vad innebär medveten närvaro för dig nu?

- Vad betyder medveten närvaro för din vardag?
 - o På vilket sätt?
- Hur initierar du din medvetna närvaro? (Hur startar du den processen)
- Hur tänker du när du är medvetet närvarande?
 - o Hur känner du? Påverkar det dina besvär, problem upplever du? Varför, på vilket sätt? Vad är skillnaden mot tidigare innan du påbörjade behandlingen med basal kroppskännedom?
 - o Upplever du att det finns ett samband mellan tankar och känslor?
 - o Hur skulle du beskriva det?
- Hur skulle du definiera din upplevelse av medveten närvaro?

3 Upplever du någon skillnad?

- Har din förståelse för medveten närvaro förändrats?
 - o På vilket sätt?
 - o Hur påverkar det dig?
- Hur ser du på medveten närvaro nu?