



LUNDS
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi

Mindfulness ur psykologens perspektiv

Caroline Frick

Psykologexamensuppsats. Vol. XIV (2012):01

Handledare: Claes Törnqvist
Examinator: Sven Ingmar Andersson

Sammanfattning

Syftet med denna studie var att ta del av psykologers erfarenheter av mindfulness och hur de ser på detta begrepp; både vad de anser att mindfulness är, hur de använder sig av det samt hur de tycker att mindfulnessutövandet är till nytta för dem privat och i arbetet. För att få fram detta intervjuades sex psykologer som utövar mindfulness och använder det i sitt klientarbete. Intervjuerna analyserades med IPA (Interpretative Phenomenological Analysis). Resultatet visade stöd för att mindfulness förbättrar psykologers arbetsprestation i klientarbete och även är till nytta för dem privat genom egenvård. Deltagarna har relativt olika syn på hur mindfulness hjälper, men samtliga anser att det hjälper dem med uppmärksamhet, vilket de anser vara till användning i klientarbetet. Flera tycker också att mindfulness är till nytta genom acceptans och egenvård. I studien framkom flera olika sätt som psykologer kan använda sig av mindfulness. De intervjuades syn på vad mindfulness är var relativt överensstämmande, även om viss variation förekommer. Deras uppfattningar överensstämmer med de vanligaste definitionerna av mindfulness; att det innehåller komponenterna ickedömande medveten närvaro, uppmärksamhet och acceptans samt att mindfulness är ett särskilt förhållningssätt.

Nyckelord: mindfulness, psykolog, klientarbete, arbetsprestation, egenvård, IPA, semistrukturerade intervjuer.

Abstract

The aim of this study was to take part of psychologist's experience of mindfulness and how they look at this concept; both of what they believe that mindfulness is, how they use it and how they think mindfulness using is beneficial to them privately and at work. To obtain this six psychologists who practice mindfulness and use it in their client work were interviewed. The interviews were analyzed using IPA (Interpretative Phenomenological Analysis). The results supported that mindfulness improves psychologist's work performance in client work and also is beneficial to them privately through self-care. Participants have different views on the ways in which mindfulness is helpful, but all agree that the aspect of improved attention is of importance. Many also believe that mindfulness is beneficial in acceptance and that it helps through the self-care. The study revealed a number of ways that psychologists can make use of mindfulness. The interviewed's views of what mindfulness is appear to be relatively consistent, although some variation occurs. Their views appear to be consistent with the commonly used definitions of mindfulness; that it contains the components nonjudgmental awareness of the presence, attention and acceptance and that mindfulness is a specific approach.

Keywords: mindfulness, psychologist, client work, work performance, self-care, IPA, semi-structured interviews.

Förord

Jag vill rikta ett stort tack till de psykologer som medverkade i studien och delade med sig av sina tankar och erfarenheter, och till min handledare Claes Törnqvist för all hjälp med uppsatsen.

Innehållsförteckning

Inledning	1
Definition av mindfulness.....	1
Hur mindfulness utövas.....	2
Tidigare forskning om hur mindfulness påverkar psykologers arbetsprestation.....	2
Indirekt påverkan genom egenvård.....	3
Direkt påverkan på arbetsprestationen.....	3
Slutsats om dagens kunskapsläge.....	4
Frågeställningar och syfte.....	4
Metod	6
Val av metod.....	6
Procedur.....	6
Rekrytering/Urval.....	6
Semistrukturerad intervju.....	6
Analys.....	7
Etik.....	8
Förförståelse.....	8
Deltagare.....	8
Resultat	10
Vad anser psykologerna att mindfulness är?.....	10
Sammanfattning.....	13
Hur utövar psykologerna mindfulness?.....	13
Utövande som terapeuter.....	13
Utövande privat.....	15
Utveckling i användningen av mindfulness.....	17
Sammanfattning.....	18
Hur tycker psykologerna att mindfulness är till nytta för dem?.....	19
Nytta för psykologerna som terapeuter.....	19
Nytta för psykologerna privat.....	26
Finns det några nackdelar med att som psykolog utöva mindfulness?.....	28
Sammanfattning av nytta och nackdelarna med mindfulness.....	29

Diskussion.....	31
Denna studie i förhållande till tidigare forskning.....	31
Validitet.....	32
Implikationer för teori och praktik.....	32
Framtida forskning.....	33
Referenser.....	34
Bilaga A.....	37

Inledning

Mindfulness är en behandlingsmetod som idag blir allt vanligare för psykologer att använda i arbetet med sina klienter och det är viktigt för psykologer att själva utöva mindfulness för att kunna lära ut dessa färdigheter till klienterna. Förutom i behandlingssyfte för klienter pekar forskningen på att psykologers egen användning av mindfulness har en positiv påverkan på klientarbete. Detta både på ett direkt sätt (Aggs & Bambling, 2010; Grepmaier, 2007) samt indirekt via egenvård, där det hjälper psykologer att hantera sin egen livssituation och må bra, vilket är viktigt för att psykologen ska kunna prestera väl i arbetet (May & O'Donovan, 2007; Shapiro et al., 2007; Beutler et al., 2004). Trots detta har inte mycket forskning gjorts på hur psykologers egen användning av mindfulness påverkar arbetsprestationen i klientarbete (May & O'Donovan, 2007). Metodmässigt råder det framför allt en brist i området avseende kvalitativa studier. Detta gör det till ett viktigt ämne att forska om, i synnerhet på ett kvalitativt sätt.

Definition av mindfulness

Det råder ingen konsensus kring definitionen av mindfulness utan flera olika förekommer. Nedan sammanfattas hur forskare uppfattar begreppet.

Mindfulness är ett speciellt och ändamålsenligt sätt att vara uppmärksam på inre tillstånd av känslor och tankar, och yttre tillstånd hos omgivningen samt beteenden, från det ena ögonblicket till nästa. Det innebär också att ha denna medvetenhet med en attityd av acceptans (Grossman et al., 2004). Mindfulnessstillstånd skapas genom självreglering av uppmärksamhet på ögonblick- till ögonblick-erfarenhet understödd av attityder av acceptans, nyfikenhet och ickedömande värme (Shapiro et al., 2006). Centralt för detta är att föra uppmärksamheten tillbaka till det nuvarande ögonblicket då man blir distraherad: att upptäcka när medvetandet kommer bort från det nuvarande ögonblicket och då varsamt styra uppmärksamheten tillbaka till här och nu (Bishop et al., 2004). Kabat-Zinn (2003) betonar att mindfulnesspraktiserande inte handlar om att "gå någon annanstans eller att fixa något", utan att mindfulness är den fullständiga upplevelsen av det ögonblick som är just nu, utan någon förvrängning.

Det föreslås att mindfulness består av de två komponenterna uppmärksamhet/medvetenhet och acceptans (Aggs & Bambling, 2010; Bishop et al., 2004). Baer (2006) menar att mindfulness innehåller fem olika facetter: låg tendens att reagera på inre upplevelser, förmåga att observera tankar, känslor och kroppsförnimmelser, förmåga att

agera på ett medvetet sätt i nuet, förmåga att sätta ord på känslor, samt en ickedömande attityd till inre upplevelser.

Hur mindfulness utövas

Framkallandet av mindfulnessuppmärksamhet kan ske genom formella eller ickeformella medel. Formellt kan tillståndet framkallas genom formella aktiviteter som olika typer av mindfulnessmeditation. Då dessa tekniker används fokuseras uppmärksamheten på här-och-nu-erfarenheter i kroppen, medvetandet och omvärlden, med acceptans av dessa erfarenheter så länge de (av sig själv) förblir i medvetandet (Grossman et al., 2004). Dock kan mindfulness på ett ickeformellt sätt också framkallas under vardagsaktiviteter som att gå, diska och städa. Genom praktiserandet av att vara närvarande i varje ögonblick kan de känslor och tankar som är förbundna till varje stund upplevas till fullo (Hanh, 1991).

Tidigare forskning om hur mindfulness påverkar psykologers arbetsprestation

Det är väletablerat att mindfulness har många positiva effekter på individer. Det finns också mycket forskning om dess inverkan på patienter, där resultaten visat en tydlig positiv relation mellan patienters mindfulnesssträning och förbättring av många olika psykiska störningar och problem (Baer, 2003). Det har dock endast gjorts lite forskning specifikt på om mindfulness kan vara till nytta för psykologers arbetsprestation (May & O'Donovan, 2007). Arbetet som terapeut kan vara ansträngande, bland annat på grund av att det innefattar mycket att hålla uppmärksamhet på samtidigt. Det krävs att parallellt fokusera på klienten och dennes kommunikation verbalt och icke-verbalt, terapeutens egna tankar, känslor, reaktioner och beteenden samt den terapeutiska relationen och kontakten med klienten. Därför är det betydelsefullt att forska om hur man kan underlätta detta arbete.

Terapeuten spelar en vital roll för hur utfallet av terapin blir. Forskning har visat att individuella skillnader mellan terapeuter tycks påverka terapieresultaten mer än något speciellt terapeutiskt perspektiv eller teknik (Lambert, 1992; Shapiro & Shapiro, 1982; Luborsky et al., 1997) eller hur lång erfarenhet man har av att ha arbetat som terapeut (Christensen & Jacobson, 1994). Även terapeutens välmående är viktigt för ett positivt utfall av terapin. I en studie av Beutler et al. (2004) fann man att den emotionella hälsan hos terapeuter inte bara är av personlig betydelse, utan också är en fundamental del av terapeuters professionella effektivitet. I studien upptäcktes en korrelation mellan framgångsrika resultat i terapi och terapeutens välmående och positiv psykologisk anpassning. Eftersom terapeuten är av stor betydelse för behandlingsresultatet i terapin är det viktigt att forska om hur terapeuter

kan förbättra sin arbetsprestation i klientarbete.

Mindfulness är ett ämne som ligger väl i tiden och vars användning idag formligen har exploderat. Det blir vanligare att psykologer använder sig av mindfulness, vilket gör det viktigt att utreda vilken effekt det har på psykologarbetet. I nuläget finns det endast lite forskning om hur psykologer ser på mindfulness och hur de kan använda sig av mindfulness för egen del, och vilken effekt detta har på klientarbetet (May & O'Donovan, 2007). De studier som finns tyder på att mindfulness hjälper terapeuters arbetsprestation både genom effektivitet i behandlingen som utförs (vilket ger en direkt påverkan på arbetsprestationen) samt via psykologernas egenvård (vilket ger en indirekt påverkan på arbetsprestationen) (Aggs & Bambling, 2010).

Indirekt påverkan genom egenvård. Vad gäller egenvård för psykologer visar de få studier som gjorts att mindfulness ger positiva effekter (May & O'Donovan, 2007; Shapiro et al., 2007). Psykologers egenvård och hur man kan göra för att bättra denna är ett viktigt forskningsområde eftersom man i psykologyrket utsätts för mycket stress och påfrestningar (May & O'Donovan, 2007; Shapiro et al., 2007). Shapiro et al. (2007) har utrett effekterna av "Mindfulness-Based Stress Reduction" (MBSR). Detta är ett program där man genom mindfulness försöker minska stress hos terapeuter. Studien visade minskningar i stress, negativ affekt, rumination, tillstånds- och karaktärsångest, och öknings i positiv affekt och självmedkänsla. I en annan studie (May & O'Donovan, 2007) där man undersökte mindfulness påverkan på terapeuter, fann man en positiv korrelation mellan högre nivåer av mindfulness och högre positiv affekt, livstillfredsställelse, arbetstillfredsställelse och mindre utbrändhet. Dessutom visades en negativ korrelation mellan hög mindfulness och emotionell utmattning och negativ affekt. Resultatet visar att mindfulness är kopplat till kognitivt och affektivt välmående, arbetstillfredsställelse och lägre upplevelse av utbrändhet.

Direkt påverkan på arbetsprestationen. Vad gäller den direkta påverkan på arbetsprestationen har färre studier gjorts. Slutsatsen sammantaget av de studier som finns är att psykologers arbetsprestation i klientarbete förbättras av mindfulnesssträning (Grepmaier et al., 2007; Aggs & Bambling, 2010). Däremot visar en studie (Stanley et al., 2006) förbättring efter avslutad manualbaserad behandling på klienterna, men i mindre mån för klienter med mindfulnesspraktiserande terapeuter. Författarna påpekar dock att mindfulness troligen är effektivt generellt sett och att det antagligen endast är kontraproduktivt under vissa förutsättningar (vid inlärd uppgifter, till exempel vid manualbaserad behandling som vid

studien, eftersom dessa behöver göras automatiskt och mindfulness tvärtom gör att man utför saker mer medvetet och mindre på automatik).

I studien av Aggs och Bambling (2010) användes ett kortvarigt mindfulnessintroduktionsprogram för terapeuter. Detta program är inriktat på att lära ut mindfulness i relation till terapeutspecifika färdigheter. Först lärdes mindfulnessfärdigheter ut kopplat till terapeutpraktik och egenvård. Sedan tillämpades detta i terapeutiska relationer, till exempel i att hantera terapeutisk allians och empati. Resultatet visar att det endast är den ickedömande och accepterande attityden i mindfulness som verkar positivt på arbetsprestationen, och inte uppmärksamheten. Den accepterande attityden som framkallas av mindfulness innebär mindre dömande av sina processer i terapin och mot klienten, lättare att släppa tankar och känslor och att inte reagera reflexmässigt. Uppmärksamheten i mindfulness innebär att hålla sig fokuserade på klienterna, medvetenhet om inre händelser med mera. Detta indikerar att mindfulness är ett multidimensionellt begrepp och att mindfulness består av delarna attityd respektive uppmärksamhet, vilket också visats i tidigare studier (Bishop et al., 2004; Baer, 2006).

Slutsats om dagens kunskapsläge. Forskningen idag om hur mindfulness påverkar psykologers arbetsprestation är inte välbelagd. Få studier har gjorts och det krävs mer forskning innan några säkra slutsatser kan dras. De studier som har gjorts har oftast inte tagit hänsyn till att mindfulness är ett mångdimensionellt begrepp och att det därför bör mätas med multidimensionella mått. Det saknas idag sådana instrument som är väl utvärderade (Aggs & Bambling, 2010). Multidimensionaliteten gör också det svårt att mäta mindfulness på ett lämpligt sätt. Troligen ger vissa aspekter av mindfulness positiv verkan, men andra inte. Forskningen har visat att mindfulness är ett multidimensionellt begrepp, där endast vissa delar är effektiva i att förbättra psykologers arbetsprestation: attityden, men inte uppmärksamheten. Troligen mäts olika delar av mindfulness i de olika studier som gjorts, vilket gör att resultaten bör ifrågasättas. Inte heller har långsiktiga undersökningar gjorts, vilket gör att man inte vet om förbättringarna är permanenta eller endast tillfälliga.

Frågeställningar och syfte

Mindfulness blir allt vanligare för psykologer att använda i sitt klientarbete, samtidigt som det inte gjorts många studier på hur psykologers egen användning av mindfulness påverkar arbetsprestationen i klientarbete. Därför har detta ämne valts i studien. I studien undersöks mindfulness ur psykologers perspektiv - både avseende vad de anser att mindfulness är, hur de

använder sig av det, hur de tycker att det hjälper och om de anser att det finns några svårigheter med det. Frågeställningarna som valts är:

- Hur ser psykologer på mindfulness?

- vad anser de att mindfulness är?

- hur utövar de mindfulness? (som terapeuter och privat)

- hur tycker de att mindfulness är till nytta för dem? (som terapeuter och privat)

- anser de att det finns några nackdelar med att som psykolog utöva mindfulness? I så fall vad?

Studiens syfte är att ta del av psykologers erfarenheter av mindfulness och hur de ser på detta begrepp, vilket kan ge information som även andra psykologer kan ha användning av.

Metod

Val av metod

För studien valdes kvalitativ metod eftersom det ansågs kunna besvara frågeställningarna då studiens syfte är att utgå ifrån psykologers egna uppfattningar och erfarenheter av mindfulness. En kvalitativ studie med semistrukturerade intervjuer kan ge djupgående, intressant och komplex kunskap om detta. Semistrukturerade intervjuer valdes eftersom det är en effektiv metod för att fånga den mening individen skapar för sig själv och de öppna frågorna ökar den intervjuades möjlighet att ta upp det som är viktigt för just honom eller henne. En semistrukturerad intervju ger möjlighet till ett öppet förhållningssätt gentemot den intervjuade berättar (Kvale, 1997). Det råder dessutom en brist på kvalitativa studier i området vilket ytterligare motiverar valet av metod. Att det inte har gjorts mycket studier inom detta område talar också för en kvalitativ forskningsmetod, eftersom det då kan ge nya hypoteser och frågor till framtida forskning. Dessutom saknas det i nuläget i kvantitativ forskning väl utvärderade instrument för att mäta mindfulness, som tar hänsyn till att det är ett multidimensionellt begrepp (Aggs & Bambling, 2010). Detta tillsammans med oenigheten kring definitionen av mindfulness och otydligheten kring begreppet gör det svårt att mäta mindfulness kvantitativt.

Procedur

Rekrytering/urval. Vid rekryteringen av deltagare användes ”snöbollsurval”. Detta innebär att kontakt med en person kan generera kontakt med andra personer som är relevanta för undersökningen (Burgess, 1984). Tre psykologer som utövar mindfulness i sitt arbete och är kunniga inom ämnet kändes till av författaren. En av dessa kontaktades via telefon och de övriga via e-mail, och genom tillfrågning om de kände till några ytterligare tillhandahölls fler namn, varav ytterligare tre kontaktades. Deltagarna informerades om intervjuens huvudsyfte, frågeställning och att intervjun skulle ta 30-40 minuter. De informerades också om att de själva fick bestämma var intervjun skulle äga rum och att det fanns rum tillgängliga på universitetet ifall de skulle föredra detta. Före intervjuerna tillfrågades deltagarna även om de samtyckte till inspelning, vilket samtliga gjorde.

Semistrukturerad intervju. Med grund i frågeställningarna formulerades frågor enligt en semistrukturerad intervju. Denna intervjuform innebär att intervjuaren ställer ett ganska lågt antal öppna frågor, utifrån i förväg bestämda teman. Detta leder till att

intervjupersonen får tala fritt om varje tema, och avsikten med detta är att fånga den betydelse individen skapar för sig själv. De öppna frågorna ökar den intervjuades möjlighet att ta upp det som är viktigt för just honom eller henne (Kvale, 1997). Därefter gjordes en provintervju, varefter några justeringar av intervjun gjordes och en slutlig intervjuguide sammanställdes (se Bilaga A). Efter detta intervjuades deltagarna en och en. Intervjuerna genomfördes hemma hos en person, i ett rum på universitetet med en, på ett café med en och på tre personers arbetsplatser. Intervjuerna tog mellan 30 och 50 minuter och spelades in med en mp3-spelare. Alla frågor i intervjuguiden berördes men ordningen följdes dock inte strikt, eftersom man vid en semistrukturerad intervju ska ge den intervjuade förutsättningar att berätta så fritt som möjligt (Kvale, 1997).

Analys. Intervjuerna transkriberades och analyserades enligt den kvalitativa metoden "Interpretative Phenomenological Analysis" (IPA). Detta är en fenomenologisk metod, i vilken man i enlighet med det fenomenologiska synsättet förutsätter att det är omöjligt att få direkt tillgång till forskningsdeltagares livsvärldar (Willig, 2008). Genom denna metod försöker man fånga den individuella erfarenheten, men erkänner att denna inte är direkt tillgänglig för forskaren. Man försöker få tillgång till den intervjuades perspektiv och erfarenheter, men erkänner att detta oundvikligen påverkas av forskarens egen världssyn samt interaktionen mellan forskaren och den intervjuade. Av denna orsak är analysen alltid bara en tolkning av deltagarens erfarenhet. Man försöker i IPA att få fram de intervjuades erfarenheter genom att tolka de transkriberade intervjuerna. Detta genomförs genom en serie steg i vilka forskaren identifierar olika teman och sedan integrerar dessa till meningsfulla kluster. Detta sker först inom den enskilda texten, och därefter för alla texter gemensamt, där man integrerar alla teman som kommit fram (Willig, 2008).

I enlighet med IPA lästes först de transkriberade intervjuerna fritt och förutsättningslöst två gånger, och tankar och idéer antecknades i vänstermarginalen på de utskrivna transkriberade intervjuerna. Därefter lästes intervjuerna mer ingående och återigen skrevs idéer och tankar ned, denna gång i högermarginalen. Efter detta reflekterades det över intervjuerna och vad som var det mest relevanta och intressanta som framkommit och en kort sammanfattning skrevs i enlighet med detta för varje intervju. Därefter granskades det vad som är gemensamt för vad personerna sagt: vilka teman som uppstått. Temana gick noggrant igenom, varpå några teman sammanslogs och vissa uteslöts eftersom de inte ansågs besvara frågeställningen i tillräckligt hög mån eller för att endast en person nämnde dem. Speciellt intressanta områden som endast togs upp av en person nedtecknades dock. Intervjuerna och

sammanfattningarna lästes därefter igen några gånger för att kontrollera att inga teman missats. Citat representativa för varje tema skrevs också ned.

Etik

Vad gäller etiska överväganden tillfrågades deltagarna om de ville vara med namngivna eller om fingerade namn föredrogs. Eftersom det senare valdes har hänsyn tagits till deltagarnas anonymitet genom användande av fingerade namn och det har endast tagits med så mycket information om deltagarna som ansågs vara nödvändigt för att besvara frågeställningarna. För att bevara anonymiteten har längden av arbetslivserfarenheten samt inom vilket område de arbetar och även deras erfarenhet av mindfulness angetts för deltagarna tillsammans som en grupp, istället för en och en. Före intervjun tillfrågades deltagarna om de gick med på att samtalen spelades in, vilket samtliga gjorde. Deltagarna informerades kort om hur studien avses användas. Kvale (1997) menar att återkoppling från deltagarna, där de ges möjlighet att påverka hur deras bidrag tolkas, är önskvärt. Detta hade varit lämpligt, men bedömdes inte möjligt på grund av studiens tidsram. Deltagarna får dock möjlighet att ta del av studiens resultat.

Förförståelse

Studiens författare är en kvinna på 30 år som studerar sista terminen på psykologprogrammet vid Lunds Universitet. Författaren har under några år varit intresserad av mindfulness och gått en extrakurs i detta på universitetet, utövar det själv till och från sedan några år tillbaka och var vid intervjutillfällena insatt i tidigare forskning kring mindfulness. Dessa kunskaper och författarens förförståelse kring fenomenet mindfulness kan tänkas ha påverkat vad som kom fram under intervjuerna genom vilka frågor som ställdes i intervjun och hur materialet analyserades. Dock försökte författaren i största möjliga mån lägga detta åt sidan och ha en öppen inställning till det som beskrevs, vilket också underlättades av att en semistrukturerad intervju bestående av öppna, ickedirektiva frågor användes.

Deltagare

Samtliga deltagare är verksamma psykologer som utövar mindfulness samt använder det på olika sätt i sitt klientarbete. Sex personer: fyra män och två kvinnor, deltog i studien. Deltagarna har mellan tre och 20 års yrkeserfarenhet som psykologer. Samtliga arbetar kliniskt. Fyra arbetar inom öppenpsykiatri, en inom primärvården och en inom kriminalvården. Deltagarna har varierande erfarenhet av mindfulness. Samtliga har hållit på

med det under flera år och använder det på olika sätt i sitt arbete. Många av dem leder mindfulnessgrupper med klienter och en av dem undervisar också andra psykologer i mindfulness. Alla utom en har gått olika kurser i mindfulness (denna använder det dock i hög utsträckning på egen hand). För att bevara deltagarnas anonymitet har de fingerade namnen Anna, Maria, Peter, Mikael, Martin och Johan använts.

Resultat

Resultatet presenteras utifrån de övergripande teman som framkom under analysen. Varje huvudtemarubrik är markerad med fetstil och undertemana med kursiv text. Huvudtemana inleds med en kort sammanfattning av vad de innefattar. Därefter illustreras de med hjälp av citat från intervjuerna som är representativa för temat. Varje område avslutas med en sammanfattning av det viktigaste som kommit upp i avsnittet. Även särskilt intressanta huvudteman som endast en person nämnt har tagits med.

Vad anser psykologerna att mindfulness är?

Nästan alla deltagare talade på olika sätt om **medveten närvaro**; att vara mer i det som pågår i nuet. Detta beskrevs som en ökad närvarokänsla och att inte ha tankarna i det förflutna eller framtiden utan i nutiden. Sådär beskrev Maria:

Definitivt är det att vara mer här och nu. Att stanna där, att inte ta ut oro i förskott till exempel. Utan försöka vara mer i nuet. Också kanske vara mer ödmjuk inför sig själv då var man hamnar, i framtid eller dåtid.

Hälften talade också om att ha denna *medvetna närvaro på ett ickedömande sätt*. Att inte döma de upplevelser man har inom sig och det som händer i omvärlden här och nu, utan att istället se det som det är och inte döma det. Anna beskrev detta i sin syn på vad mindfulness är, då hon angav att hon ser grundprincipen i mindfulness som att man är i nuet på ett ickedömande sätt. Hon menar också att man genom mindfulness övar upp fokusering och uppmärksamhet och förmåga till ”defusion”. (Defusion beskrev hon som en upplevelse av att ens tankar och känslor inte är en del av en själv, utan att de är mentala händelser som kommer och går, och det är ens eget val om man vill lägga fokus på dem eller inte):

Mindfulness för mig... Jag tänker att det är ett sätt att vara i det som är i nuet på ett ickedömande och ickevärderande sätt. Det är liksom grundprincipen. Också tänker jag mig att det man gör är att man tränar upp sin fokusering och sin uppmärksamhet också den här förmågan till defusion ”nu fick jag tanken att”. (...) Så tänker jag kring det. Men jag gissar att alla har sin definition. Men grunddefinitionen är väl att kunna observera och notera på ett ickedömande sätt, det som händer innanför skinnet och utanför skinnet i den aktuella stunden där man befinner sig. Så tänker jag. Så här är det just nu.

Acceptans är ett begrepp som i princip innebär samma sak som ickedömande. Anna och

hälften av de andra deltagarna knöt mindfulness till acceptans. Detta beskrevs som att inte försöka styra, utan att acceptera att saker är som de är och inte försöka kontrollera eller undvika. De beskrev att detta då skulle öppna möjligheter att faktiskt förändra situationen. Anna berättade:

... Och också att det ingår i mindfulness ett acceptansbegrepp. (...) Sådär är det just nu. Och att kunna ta det. Att inte kontrollera, inte fly och inte undvika.

Anna delar inte medias förespråkande av mindfulness som ett redskap för förändring, utan tycker att vi har större användning av mindfulness genom acceptans, och att vi då inte bör ställa så mycket förväntningar på det:

Och det kan störa mig lite grann när mindfulness mer används som ett redskap. Som till exempel TV4, böcker och tidningar som påstår att om du gör det här så ska du kunna koncentrera dig bättre eller få mer tillgång till din tid eller det och det och det ska hända. Där vet jag inte om jag delar den uppfattningen för jag kan tycka att ibland har vi kanske större nytta av den här mer grundläggande tanken om att... knyta det här begreppet mer till acceptans. Att inte mindfulness eller medveten närvaro alltid skulle vara ytterligare en väg till förändring. Utan också kan vara en väg till acceptans och då ska man inte ställa så mycket förväntningar på det.

Hon menar att klienterna har gemensamt ett slags undvikande, och att det ofta är kontrollen och önskan om förändring som är problemet. Hon anser att mindfulness då inte får upplevas som ytterligare ett verktyg som ska ta bort alla problem, utan genom att istället acceptera så öppnas det möjligheter att lösa sina problem:

På vår mottagning här så har vi en föreställning om att det finns något transdiagnostiskt. Alltså att vad som förenar patienternas problematik är ett slags undvikande. Och att kontrollen och en slags desperat önskan om förändring oftast kan vara problemet, och då får inte mindfulness upplevas som ytterligare ett redskap som ska ta bort allt. (...) När man accepterar då öppnas en hel mängd möjligheter till att faktiskt göra något åt: lösa någonting eller komma i sin riktning i livet.

Många talade om mindfulness som **uppmärksamhet**. Detta begrepp ligger nära medveten närvaro eftersom medveten närvaro är en speciell typ av uppmärksamhet - det är att vara uppmärksam på ett särskilt sätt. Deltagarna talade om att uppmärksamheten tränas upp och blir bättre genom mindfulness. Peter beskrev:

Det är inte så mycket att snacka om egentligen mindfulness, utan det är

uppmärksamhet, andning och närvaro som är det centrala.

Uppmärksamhet, uppmärksamhet, uppmärksamhet.

Peter talade genomgående i intervjun om mindfulness som uppmärksamhet och återkom till detta begrepp många gånger, vilket tyder på att det för honom är den huvudsakliga betydelsen av vad mindfulness är.

De flesta talade också om mindfulness som **ett speciellt förhållningssätt**. Det beskrevs som ett förhållningssätt både till sig själv, sina upplevelser och till omvärlden, och inte enbart som en teknik. Det förklarades som ett slags accepterande förhållningssätt, där man inte dömer sina känslor och upplevelser. Mikael beskrev detta, och menade också att förhållningssättet innebär att man försöker lägga märke till de tankar och känslor man har, samt att det också innefattar en ökad närvaro i det som pågår i en:

Sen kan jag nog använda det mycket som ett sorts samlingsbegrepp för övningar som man gör och för något slags förhållningssätt som man kan ha till jobbiga upplevelser. Att acceptera jobbiga känslor, att försöka lägga märke till tankar och reaktionsmönster som man har. Någon sorts ökad närvaro i det som pågår i en på något sätt.

Det nämndes även flera synpunkter på vad mindfulness är som endast en person tog upp.

Mikael berättade till skillnad från övriga deltagare att han ser mindfulness som **ett speciellt förhöjt och behagligt medvetandetillstånd** som man kan gå in i. Detta medvetandetillstånd menar han att uppkommer genom regelbunden mindfulnesssträning:

Jag kan nog lägga olika betydelse i ordet tror jag, beroende på vilken kontext jag befinner mig i. För mig personligen är mindfulness väldigt mycket förknippat med förhöjt, vad ska man kalla det... förhöjt eller förändrat medvetandetillstånd. Som är väldigt rofyllt, väldigt klart, väldigt... behagligt... Och som skiljer sig lite från vardagsmedvetandet helt enkelt. Och som uppkommer av att jag övar regelbundet, som att jag håller meditation med andra eller att jag själv sitter. Med en viss liksom intensitet eller en viss frekvens. Så för mig är det väldigt mycket det medvetandetillståndet som man kan gå in i.

Peter har uppfattningen att mindfulness är **en process, där kroppen och medvetandet är ett**. Han ser mindfulness som en långsiktig terapeutisk- och medvetandegörandeprocess som pågår hela tiden. Han ser det som en fördjupande process och att hela människan ingår i denna - både kropp och medvetande. Han menar också att kropp och medvetande påverkar varandra i hög grad, så att till exempel fördjupande andning också kan medföra en mental bearbetning:

Mindfulness är en process. Det är ju inte det att man gör mindfulness en gång och sen har man gjort mindfulness. Utan det är något som pågår hela tiden. (...) Så jag ser mindfulness som en fördjupande process. Att andningen som fördjupas gör också att saker och ting som har funnits inom mig kommer bearbetas. Jag ser mindfulness som en långsiktig terapeutisk process, en medvetandegörandeprocess. (...) För mig är det rätt självklart att man jobbar med en hel människa, man jobbar inte bara med tankarna. Utan man jobbar med kropp och andning och medvetande/tankar.

Hans uppfattning av mindfulness verkar präglas av en helhetssyn på människan, där både kropp och medvetande ingår, och att de i hög mån påverkar varandra. Detta synsätt verkar avvika från övriga deltagare kring vad mindfulness är. Det medför att han också skiljer sig från övriga i vilka övningar han gör samt hur han tycker att mindfulness hjälper, eftersom detta också påverkas av synen han har på mindfulness.

Sammanfattning. Själva grunden i synen på mindfulness är överensstämmande, vilket visar sig via de genomgående temana hos deltagarna: ickedömande medveten närvaro, uppmärksamhet, acceptans samt att det är ett speciellt förhållningssätt. De intervjuades uppfattningar av vad mindfulness är stämmer överens med de mest allmänt vedertagna grunddefinitionerna. Uppfattningarna är i huvudsak lika, men viss variation förekommer. De olika beskrivningarna av vad mindfulness är visar att begreppet kan betyda delvis skilda saker för olika personer.

Det verkar som att mindfulness är ett ganska vagt begrepp eftersom samtliga tyckte att det var svårt att definiera vad mindfulness är. Detta märktes också genom att frågan kändes ganska svår att prata om som intervjuare. Det var ibland otydligt vad intervjupersonerna menade med vad de sade och också genom att det ibland var svårt för intervjuaren att förklara vad som avsågs med frågorna. Nästan alla deltagare gled också över på utläring av mindfulness till klienter istället för mindfulness fokuserat på psykologen själv, vilket också kan uttrycka otydligheten i begreppet.

Hur utövar psykologerna mindfulness?

Utövande som terapeut. Gällande mindfulnessutövande för psykologen i arbetet för egen del uppgav hälften att de inte utövar mindfulness i sitt arbete. Nästan alla angav tidsbrist som orsak. Anna menar dock att denna brist på tid kompenseras av att hon numera är mer mindful i sitt arbete:

Men det hinner jag inte nu. Däremot så kan jag känna mig otroligt närvarande i rummet nu ändå, mer än jag kanske gjorde de första åren. För då tror jag att jag hade mer prestationskrav. Så jag kan tänka mig att det jämnar ut sig. Jag behövde nog mer tid före och efter och ställtid och reflektionstid när jag var mer rutinerad. Färdigheter i mindfulness mer kompenserar lite att jag har en sådan bristande tid nu, att jag väldigt snabbt kan komma liksom väldigt nära patienterna. Jag tror att det är så. Men självklart så skulle jag önska att jag hade mera tid.

Den andra hälften av de intervjuade utför mindfulnessövningar på arbetet för egen del, genom att på olika sätt integrera mindfulness i sitt arbete. Deltagarna gör övningarna på lite olika sätt samt i olika utsträckning i sitt arbete.

Johan använder mindfulness i arbetet genom en kroppsscanning som han ibland utför under lunchen, för att upptäcka muskulära spänningar. Han brukar också göra en kortare övning som innebär att man först har en bred uppmärksamhet, därefter fokuserar på mer specifika saker som ljud, kropp och andning och sedan tillbaka till en bredare uppmärksamhet igen. Han använder även mindfulness i jobbet i känslohanteringssyfte när han känner sig stressad. Då använder han det som ett sätt att observera sina känslor eller lugna ner sig. Han använder det också för att jobba med sina attityder i arbetet - han tror att det är ganska lätt att bli trött eller cynisk av psykologarbetet.

Martin gör ibland mindfulnessövningar innan sessionerna. Då gör han en kort andningsmeditation på 5-10 minuter. Denna längd är vad han tycker att han hinner med och han anser inte att längre meditationer än detta behövs i sammanhanget. Martin försöker också få in mindfulness för egen del i sitt arbete genom att integrera mindfulness i sessionerna, där han och klienten då (både för hans och klientens skull) tillsammans gör en kort andningsmeditation på ca fem minuter. Han tycker att det förankrar en del av deras session bättre om de har en kort meditation under samtalet.

Mikael förankrar mindfulness på flera olika sätt i sitt arbete. Han gör det genom att han centrerar sig själv genom att följa andningen någon minut före särskilt svåra klienter:

Ibland kommer jag på mig själv innan särskilt svåra patienter att jag tänker att nu ska jag bara sitta och följa andningen här en minut eller två liksom. Centrera mig själv lite grann. Men... det gör jag mycket mer sällan än jag borde säkert. Oftast är det så stressigt på jobbet att jag inte har tid eller jag har inte avsatt tid för det helt enkelt. Så det är inte särskilt mycket...

Mikael brukar även försöka att inte ha klienter precis innan han ska ha en mindfulnessgrupp.

Han går också i ganska långsam takt till lokalen detta hålls i för att då försöka ”landa i sig själv”:

Innan jag har mindfulnessgrupper så brukar jag väl försöka att kanske inte ha en patient precis innan... Min lokal är en bit ifrån min arbetsplats så att jag går ganska långsamt, försöker på något sätt landa lite grann i mig själv innan jag har gruppen. Det är inte alltid det lyckas men det är min ambition i alla fall. Men det är ju sällan så att jag har tid att liksom göra rena meditationsövningar på arbetstid.

Mikael berättade om ytterligare ett sätt som han använder mindfulness i arbetet: genom att under kortare stunder rikta uppmärksamheten mot kroppen då han känner sig stressad under samtal. Det tycker han hjälper mycket i hanterandet av känslor och att det också förbättrar uppmärksamheten:

*Jag kan ofta rikta uppmärksamheten mot kroppen under samtal när jag känner att jag blir lite nervös eller stressad eller orolig. Att jag verkligen känner kontakten med stolen eller känner mina fötter. För mig fungerar det väldigt bra. Jag blir väldigt centrerad och koncentrerad på något sätt när jag kan göra det. Det behöver inte vara särskilt långa stunder men bara att jag aktivt skiftar fokus under samtalets gång och känner att jag är **här**. Det är kanske det mest konkreta exemplet på hur jag använder det. Det har lärt mig på något sätt att kunna fungera bättre i terapisituationer. Så det kan både hjälpa till att hantera känslor och också förbättra uppmärksamheten genom att man kan fördela den på flera olika saker samtidigt.*

Mikael tror också att man måste lära sig formell mindfulnesssträning först, och inte gå andra vägen och börja med att försöka vara mindful under samtalet.

De flesta tycker att de fått ett mer kontinuerligt utövande i mindfulness tack vare att de använder det i arbetet med klienter. De betonade också att de uppskattar att de i arbetet får ”gratis” träning genom att de själva utför mindfulnessövningarna samtidigt som klienterna.

Utövande privat. Alla deltagare utövar mindfulness själva för egen del, utöver det de gör med klienterna i arbetet, som en slags egenvård för att ta hand om sig själva. Detta gör nästan alla i stort sett dagligen. Övningarna för deltagarna brukar vara 20 minuter - 1 timme långa. Samtliga nämnde dock att deras användning sammantaget gått lite i perioder - att de till och från genom åren använt mindfulness i olika utsträckning. Vilka specifika mindfulnessövningar deltagarna gör skiljer sig en del åt mellan dem. Vissa komponenter är

dock vanligt förekommande i de övningar alla deltagarna utför. Andningsövningar är det vanligaste, vilket nästan alla gör. Många gör också ”kroppsscanning”, vilket innebär att lägga hela uppmärksamheten på en viss del av kroppen åt gången, i ett sekventiellt mönster tills hela kroppen gått igenom. Hos Peter ingår också ”rörelsescheman”, vilket är särskilda kropps rörelser som görs för att mjuka upp kroppen och som samtidigt ska påverka andning och medveten närvaro. Hur deltagarna utför övningarna och hur de komponerar de olika momenten i övningarna skiljer sig ganska mycket åt.

Peter gör övningar mer än 20 gånger per dag, vilket i stort sett sker automatiskt så att han nästan inte tänker på det. Han ser mindfulness som både en kroppslig- och en medvetandeprocess som hör ihop. Han tror att allt påverkar varannat, så att när man jobbar med kroppen och andningen så påverkas medvetandet samtidigt. I sina övningar brukar han därför göra mest andningsövningar, samt kropps rörelser för att underlätta andningen och mjuka upp kroppen. Han menar att rörelserna och andningen parallellt gör att han blir mer mindful och att en mental bearbetning kan ske samtidigt med de kroppsliga övningarna.

Jag gör rörelser för att underlätta andningen som på samma gång hör ihop med att fördjupa andningen och bli mer mindful. Så det är mest rörelser och andning jag gör. Fokusera på andningen kan jag göra en kort stund bara liksom och se hur andningen fungerar och sedan göra någon rörelse för att underlätta för andningen. Jag gör olika typer av kropps rörelser för att mjuka upp kroppen. Det är en kroppslig process och en medvetandeprocess och på samma gång som man jobbar med kroppen och andningen så förändras medvetandet parallellt.

Peters utövande präglas av hans syn på mindfulness - att det är både en kroppslig- och en medvetandeprocess där kropp och medvetande är ett och att dessa delar påverkar varandra. Hela människan ingår i hans utövande - både andning, kropps rörelser och mindfulness meditation och han anser att alla dessa delar påverkar varandra. Detta utövande av mindfulness där rörelsescheman är en viktig komponent skiljer honom från övriga deltagare. Kroppen tycks ha större betydelse för honom än för de andra, och att han ser kropp och medvetande som i stor utsträckning sammanhörande verkar också skilja honom också från de övriga. De andra verkar inte ge kroppen denna stora betydelse, även om kroppsmedvetenhet finns med i deras andningsövningar och kroppsscanning.

Martins huvudsakliga övning innefattar andning precis som Peters. Kroppen finns också med i och med andning och kroppsscanning som ingår, men dock förekommer inga rörelsescheman. Övningen Martin brukar göra är hämtad från MBCT-programmet, vilket

är ett mindfulnessbehandlingsprogram som han brukar använda med sina klienter. Övningen innehåller en sekvens som inleds med fokus på andning, följt av kroppsscanning och därefter fokusering på tankar. Han tillämpar också mindfulness i olika situationer i vardagslivet:

Jag gör dagligen en sittande meditation på 20-30 minuter - en andningsmeditation. Det är min dagliga praktik kan man säga. (...) Så jag gör sittande, jag gör det med fokus på andningen och med fokus på kroppen och med fokus på tankar. Jag följer den sekvensen som egentligen är hämtad från MBCT-programmet. Det är min huvudsakliga rutin kan man säga. Sen är det så att i MBCT-programmet så uppmuntras också väldigt mycket av generalisering från den här typen av formell övning till liksom att kunna tillämpa mindfulness i ett flertal olika situationer i livet och det tycker jag också är naturligt.

Maria berättade att hon inte använder mindfulness mycket varken i arbetet eller på fritiden. Hon har i olika faser av sitt liv använt själva tekniken i vardagen och tycker att hennes färdigheter i mindfulness gjort att hon blivit bättre på att vara vänlig mot sig själv och att inte hamna i tankegrubblrier. I vardagslivet idag använder hon mindfulness vid behov, särskilt i påfrestande situationer. Hon gör det då mycket genom att ta sig själv tillbaka till nuet då hon hamnar i grubblrier. Hon gör dock inga övningar utan till exempel sätter sig en stund och gör ett kortare andrum.

Mikael och Johan har en buddhistisk inriktning i sitt privata utövande och har gått på flera ”buddhistiska retreats”, vilket de tycker har hjälpt dem att behålla en kontinuitet i utövandet. Johan påpekade att han tycker det är viktigt att skilja buddhistisk mindfulness från mindfulness så som det används inom psykologin och att man inte bör blanda in buddhistisk mindfulness i psykologisk behandling.

Utveckling i användningen av mindfulness. De flesta nämnde också att **användningen har utvecklats över tid.** Mikael menar att han idag gör övningar i mindre utsträckning än förut och tror att man kanske inte behöver använda mindfulness lika mycket då träningen över tid medfört att en förändring åstadkommit. Han tror att det då mer behöver underhållas genom regelbunden meditation:

I början så satt jag väldigt mycket. Första fem åren kanske så satt jag nog dagligen mestadels. Men sen när jag började jobba och de senaste åren har det helt klart blivit mindre... Det tror jag... Ja... Men det är väl också behovsstyrt tänker jag, det om man har hållit på med det länge så att

säga... Har man hållit på med det i flera år så kan man känna att man kanske har fått någon sorts förändring har skett som man tycker är meningsfull och det är inte lika... Då vill man nog mer hålla det vid liv så att säga genom att sitta regelbundet då så...

Liksom Mikael menar också Maria och Anna att det inte behövs lika mycket konkret övning i mindfulness nu längre, när de tränat det under flera år. De uppgav dock att det beror på att mindfulness över tid *alltmer integrerats i livet* och blivit en del av dem själva, genom träningen över åren. Anna tycker att mindfulness med tiden blivit alltmer en del av henne själv än något hon har utanför sig:

I början trodde jag visste allt... ju längre man håller på med det här ju luddigare och så... Hade du pratat med mig de två första åren tror jag liksom... att jag hade varit väldigt tydlig med vad det här var och vad jag tyckte om det. Det blir liksom begreppet på något vis blir mer en del av en, än någonting som man kan ha utanför sig.

Peter nämnde också att det skett en integration över tid, men sade däremot inte något om att han tycker att detta gjort att han behöver göra mindre övningar. Han menar att det inte längre är så högtidligt att meditera, utan att det är något som sker hela tiden egentligen och han tycker också att vara mindful egentligen är det naturliga sättet att vara:

Alltså grejen är att för mig blir det mer och mer på något sätt en naturlig del av livet att vara mindful. Att vara medveten och att vara närvarande och uppmärksam det är liksom egentligen det naturliga att vara. Att vara ouppmärksam och ickenärvarande det är det mer onormala. (...) Först lär man sig meditera och sedan lär man sig metod och sedan så antingen passar den metoden eller inte. Om den passar en och om man fortsätter med den så sprider den sig mellan de meditationstillfällena och det man gör övriga tid så att det blir mer en integrerad del av sitt sätt att vara.

Sammanfattning. Hos samtliga ingår mindfulness i deras arbetsuppgifter med patienter; i klientarbetet i individualterapi och även för flera i att de leder mindfulnessgrupper. Då de utövar mindfulness med sina klienter ingår det att psykologen samtidigt gör övningarna själv. Hälften använder det även i samband med arbetet för egen del, utöver det de gör med klienterna, där de på olika sätt integrerar sin mindfulnesssträning i arbetet. Nästan alla deltagare utövar mindfulness i hög utsträckning, i stort sett dagligen. Utövandet skiljer sig en del mellan deltagarna, men nästan alla använder sig av

andningsövningar och kroppsscanning. De komponerar ihop de olika momenten på lite olika sätt. Alla utövar också mindfulness privat för att öka sitt välmående.

Att utövandet ser ganska olika ut mellan de intervjuade visar att man som psykolog kan använda flera olika slags mindfulnessövningar, och att olika övningar kanske passar olika individer. Deltagarnas beskrivningar av sitt utövande i relation till arbetet visar att det också finns flera olika sätt på vilka psykologer kan integrera mindfulness i sitt arbete, och att det även här kan vara så att det är olika mellan individer vilket sätt som passar bäst.

Hur tycker psykologerna att mindfulness är till nytta för dem?

Nytan för psykologerna som terapeuter. Samtliga deltagare tror att mindfulness är något som psykologer generellt har nytta av, som ett sätt att förbättra arbetsprestationen. Alla anser dock att frågan om vilken nytta de har av mindfulness som terapeuter är svår att svara på. Detta eftersom de tycker att det är svårt att veta vad i arbetsprestationen som beror på mindfulness och vad som är orsakat av annat, och att de inte vet hur de presterat ifall de inte använt mindfulness. Detta beskrev Mikael:

Det är svårt, jag kommer inte fram till något bra svar egentligen. Mm det är nog en ganska svår fråga... Alltså det är svårt att veta vad som är vad. Nu har jag mediterat i 10 år ungefär. Så när jag sitter med en klient - vad av det jag gör har med mindfulness att göra, och vad har inte det. Allt jag gör är ju väldigt präglad av det. Men ett svar jag skulle ge det är väl att det har en enorm betydelse, att jag tänker allt jag gör tillsammans med en klient som är bra. Allt som de egenskaperna som gör att samtalen blir bra är för mig någon form av... närvaro i stunden.

Vissa saker var genomgående i hur deltagarna tycker att mindfulness hjälper. Det mest frekventa temat var **medveten närvaro**, vilket nästan samtliga anser förbättras av mindfulness och hjälpa i klientarbetet. Medveten närvaro benämndes som att vara i stunden här och nu och att uppmärksamma när man är någon annanstans i tankarna och då ta sig tillbaka till nuet igen. Maria nämnde detta flera gånger: att mindfulness kan hjälpa till att uppmärksamma när man hamnat i grubblerier och att man då ödmjukt kan ta sig tillbaka till nuet igen:

Att inte hamna i för mycket grubblerier, för mycket framåt. Utan på något vis säga till mig själv då att "ja nu har du hamnat snett här". Nu är du för mycket framåt eller bakåt så kom såhär... Ödmjukt säga då att "ok nu har du varit här, gå tillbaka till nuet", och det hjälper ju en själv som person.

- Mm... Tycker du att det då även har hjälpt dig i ditt arbete?

Ja det tror jag. (...) Jag tror ändå till viss del att mindfulness har en betydelse där. Att vara mer i rummet.

Mikael pratade om hur medveten närvaro hjälper på ett lite annat sätt än Maria. Han beskrev det som en närvaro i stunden som är outhärlig, och som hjälper honom att hålla fokus på de många olika saker som krävs att parallellt ha uppmärksamhet på under ett klientsamtal:

Jag tänker att allt jag gör tillsammans med en klient som är bra, allt som de egenskaperna som gör att samtalen blir bra är för mig någon form av...

Närvaro i stunden, där jag faktiskt hela tiden kan följa med vad patienten gör med mimik, gester och tonläge och så affektintoningen är väldigt precis.

Samtidigt som jag kan hålla koll på psykoterapeutiska teorier och tekniker och liksom parallellt fundera på hur jag ska förstå det här patienten gör nu och vilken intervention jag ska välja och hur detta passar in med min

fallformulering. Alltså det är så otroligt komplext. Att ha terapeutiska samtal och den ökade närvarokänslan och uppmärksamheten som jag tror att vi har fått av att träna det i meditation känns outhärlig. Alltså det är det som gör att jobbet flyter på på något sätt.

Mikael pratade här liksom många av de andra deltagarna om medveten närvaro och uppmärksamhet tillsammans. Dessa två begrepp är närliggande, eftersom medveten närvaro är ett speciellt sätt att vara uppmärksam på. Samtliga som inte nämnde att medveten närvaro hjälper dem i deras arbete, tog upp att **uppmärksamhet** gör det. Detta nämndes också i hög utsträckning, då de flesta av deltagarna tycker uppmärksamheten har förbättrats av mindfulness. Det talades om uppmärksamhet på flera olika saker. Det nämndes att uppmärksamheten på en själv och ens reaktioner, tankar och känslor förbättras. Det talades också om att uppmärksamheten på klienten och det som händer i honom/henne blir bättre. Det nämndes även att uppmärksamheten på sammanhanget psykologen och klienten är i förbättras genom mindfulness. Deltagarna talade om att mindfulness kan hjälpa till så att man har kapacitet att hålla fokus på alla dessa saker som det krävs att man parallellt uppmärksammar i ett klientsamtal. Peter talade i hela intervjun genomgående om mindfulness som uppmärksamhet. Han tror att mindfulness gör att han blir mer uppmärksam på både vad som händer med den han har samtal med, vad som händer med honom själv samt på sammanhanget de befinner sig i, och att han blir mer närvarande i det som pågår dem emellan. Anna talade om uppmärksamhet och menar att hon i princip aldrig är någon annanstans i tankarna då hon har en patient, vilket hon tror att mindfulness hjälpt till med:

... Sen är det möjligt att det hjälpt en med koncentration och uppmärksamhet. Ja jag skulle kunna tänka mig att det är så för jag upplever ... jag tror inte ... det är inte en gång om året som jag upplever att jag är någon annanstans i tankarna när jag pratar med en patient. (...) Jag kan liksom koppla på en slags ökad koncentration. Men jag blir väldigt trött.

Det verkar som att mindfulnessstråningen har gett henne ökad uppmärksamhet och koncentration. Hon tycks ha en hög koncentration, då hon aldrig upplever sig vara någon annanstans i tankarna under klientsamtal.

Ett annat tema som vissa nämnde var att mindfulness bidrar till **avspändhet i samband med samtalen**, både under och mellan dessa. Martin menar att mindfulness också kan ha funktionen att **skapa ett mellanrum mellan sessionerna**:

En av de funktioner som jag tror att mindfulness kan ha, det är att föra in ett slags mellanrum mellan föregående session och den typen av saker som surrar efter det, eller för den delen administration av alla de andra saker man har här. Att komma till en session och inte vara upptagen av diskussionen jag nyss hade med en kollega om hur vi ska lägga upp något projekt eller en gruppbehandling, att det liksom inte stör.

Två nämnde att de anser att mindfulness **ökar empatin** för klienterna. Anna menar att ju mer mindful hon är, desto större utrymme blir det till att ägna fokus åt klienten, och till att öka lyhördheten och tona in mer. Hon tycker att mindfulness hjälper till att ställa sig själv åt sidan så att mer energi kan användas till mötet med klienten och att empatin då kan öka:

För jag tänker att ju mer mindful jag är, desto mer jag kan observera och hålla den här defusionen, och ju mer kan jag liksom ägna fokus åt det som händer hos patienten och jag behöver liksom inte dras in i grejor. (...) Jag tror att ... ja för det första så blir man ju mer lyhörd. Det finns mer utrymme för att tona in. (...) Jag tycker att mindfulness och medveten närvaro hjälper en liksom att inte göra sig själv så himla viktig. Och det gör att det finns mer energi att kunna möta patienter och se det liksom mer, kanske ökar empatin då faktiskt.

Somliga menar att mindfulness kan hjälpa genom **modellinläring**. Mikael beskrev detta som att när man regelbundet i mindfulness tränar det ickedömande förhållningssättet till det som händer i en själv, så förmedlas detta också till patienten. Han menar att man förhåller sig på samma sätt till det klienterna berättar som man förhåller sig till sig själv, vilket lyser igenom. Han anser att ju mer accepterande man är mot sig själv, desto mer accepterande är man också

mot patienten:

Ja alltså modellinlärning överhuvudtaget, att man... Alltså övar man sig regelbundet i något slags ickedömande, accepterande förhållningssätt till det som händer i en själv, så är det klart att man förmedlar det till patienten också. Jag menar det de berättar förmedlar och förhåller jag mig till på samma sätt som jag förhåller mig till mig själv. Är jag väldigt självkritisk och dömande mot mig själv, så kommer det någonstans att lysa igenom när patienten berättar saker, det är svårt att dölja det. Och ju mer accepterande jag är, desto mer accepterande är jag emot patientens berättelser.

De flesta nämnde också att **eget utövande av mindfulness är till hjälp för att lära ut det till klienter**, och vissa antydde att det till och med är en förutsättning för detta. Martin tycker att hans eget användande har stabiliserats av att han leder mindfulnessgrupper regelbundet. Han anser att det är svårt att genomföra det på ett trovärdigt vis om man inte själv håller det vid liv. Martin tycker att om han inte själv har en daglig kontakt med mindfulness, så blir han mer instrumentell i sin utlärning av mindfulness. Han menar också att det blir tråkigt att prata om mindfulness med någon om man inte använder det själv:

Jag tycker över åren att min egen praktik har blivit ganska stabil, också stabiliserad av att jag regelbundet har MBCT-grupper. När jag har det så har jag upptäckt att det är ganska omöjligt att... genomföra det på ett trovärdigt sätt om jag inte själv håller på med det. Det är inte bara min erfarenhet utan det är också precis vad som föreskrivs i MBCT-manualen. Man måste hålla det här vid liv själv. Därför att man märker när man går in i MBCT, som ju är ett väldigt specifikt program, så märker man att om man inte själv har en daglig kontakt med det, så blir man mycket mer instrumentell. Tappar lite grann den där typen av utforskande dialog som är karakteristiskt för det programmet. Det blir lite tråkigare. Det blir tråkigt att prata om mindfulness med någon om man inte utövar det själv.

Han tycker också att det känns fel att försöka motivera klienterna att använda mindfulness och förespråka mindfulness, men samtidigt inte vara beredd att själv utöva det.

De flesta nämnde också **acceptans**. De pratade om acceptans på lite olika sätt. Några nämnde att mindfulness gett dem en mer *accepterande hållning gentemot klienterna*. Mikael talade om acceptans som att ha en slags välvillig, accepterande och medkännande hållning gentemot patienten. Andra nämnde också *acceptans i förhållande till sig själva* och sina erfarenheter och upplevelser. Anna berättade:

För stressen är ju inte bra liksom. En och annan patient har ju märkt det, det får man ju höra. Någon läkare kanske som säger "ja hon verkade så stressad", och det är ju sant. Ibland är man stressad. Så då menar jag att det är också acceptansen liksom. Ja jag var stressad och hon har helt rätt i det och det kanske inte var så bra, men så var det att vara jag idag.

Vissa nämnde acceptans i förhållande till *tålmod* - med saker i arbetet som de inte har en omedelbar lösning på. Detta beskrev Martin:

*När jag var yngre som psykolog så kunde jag ofta känna en prestationsångest inför arbetet och ofta undra "men vad ska jag göra nu"? Och om inte patienten blev bättre så tog jag det väldigt mycket på mig själv att på något sätt hitta en lösning, och det tror jag också att mindfulness kan ha det perspektivet att ta ett kliv tillbaka. (...) Just nu så på något sätt så kan vi vara i ett läge där liksom inte förutsättningarna finns för att göra så stora framsteg sådär va. Så kanske lite mer *tålmod* med det.*

Vissa deltagare talade om att det förekommer en del kritik om att acceptans skulle medföra att man inte tar tag i saker och förändrar saker och ting, utan blir passiv. De poängterade att mindfulness *inte är en "gilla-läget-fälla"*. De tycker att det snarare är tvärtom - att man genom acceptansen får tillgång till beteenden, och att själva syftet med att acceptera är att kunna handla.

Vissa talade också om mindfulness som **känslohantering i arbetet**. Mikael tycker att det hjälper till att stå ut med och hantera de jobbiga känslor som kan uppstå i ett samtal, som olika typer av affektintoningar, överföringar, ångest, uttråkning och rastlöshet:

Jag tror egentligen att det kan hjälpa oerhört mycket och att det hjälper mig oerhört mycket. Dels som jag sa att vara uppmärksam på det som händer i patienten samtidigt som jag är uppmärksam på det jag behöver ha koll på under samtalet. Men också inte minst viktigt att kunna stå ut med de jobbiga känslorna som kan bli naturligtvis i ett samtal. Både alltså olika typer av affektintoningar, överföringar, man känner ångest och man blir uttråkad, man känner sig rastlös och att kunna liksom... Hantera det på ett bra sätt.

Det framkom också några områden som endast en person tog upp, vilket visar att psykologer kan ha nytta av mindfulness på olika sätt. Mikael nämnde som enda person att han tycker att mindfulness hjälper honom till **minskad rigiditet**. Han tror att mindfulnesssträning gör att man lättare kan släppa taget om tankar, idéer och föreställningar, och att man får ett decentrerat förhållningssätt till det som finns i medvetandet. Han tror att mindfulness kan leda

till att man undviker att fastna i vissa tolkningar, idéer och interventioner, utan att man då något inte är verksamt fort kan byta fokus, släppa det och se hela situationen med nya ögon:

En sak jag tänker på är väl minskad rigiditet att man... Alltså mycket av mindfulnesssträningen handlar ju om att hela tiden släppa taget om saker och ting. Man fastnar i tankar, idéer och föreställningar om saker och ting. Att man får ett ganska decentrerat förhållningssätt till det mesta som rör sig i ens huvud. Och något som jag tror kan bli tokigt och som ofta blir tokigt med patienter, det är när man fastnar i en viss tolkning eller en viss idé eller en viss intervention. Eller man har planerat att man ska göra på ett visst sätt den här sessionen eller man tänker att det är nog det här som är patientens problem, det är såhär det hänger ihop. Och att när man får ny information eller att man testat något som inte fungerar med patienten, att man då snabbt kan skifta fokus och släppa det och tänka "då får jag nog släppa det - det var fel", också får man se liksom hela situationen med nya ögon. Att det blir någon sorts "beginners mind" eller någon slags öppen approach till. Och det tror jag också alla duktiga terapeuter gör som är flexibla och liksom rörliga på något sätt i sinnet. Det är ju faktiskt en sak man tränar sig på i mindfulness också, så det borde ju öka den kapaciteten tänker jag.

En annan sak som endast Mikael tog upp var att mindfulness gör att **arbetet blir roligare och intressantare**, eftersom mindfulness gör att man blir mer närvarande i stunden och att man därigenom har mer att arbeta med:

Alltså ju mer närvarande, ju mer observant man blir på liksom mikroförändringar under ett samtal, desto intressantare och roligare kommer ju terapisaftalen bli. För du har mycket mer att arbeta med, särskilt om du samtidigt har kapaciteten att liksom förhålla dig till dina kunskaper och din teori och dina metoder. Alltså kan du hålla båda de bollarna i luften och verkligen vara i stunden, då kommer jobbet bli fantastiskt kul. Men om du inte... om du brister någonstans i det, att du inte kan göra både och fullt ut, så kommer terapin bli svårare och jobbigare.

Mikael tror dock att mindfulness kan vara **en egenskap** som vissa har redan från början, och därför kanske inte behöver öva upp den genom mindfulness. Han menar att den ökade närvaron och uppmärksamheten som mindfulness ger är nödvändig för alla terapeuter att inneha, och att det säkert därför finns många som har det utan att ha tränat mindfulness:

Att ha terapeutiska samtal och den ökade närvarokänslan och

uppmärksamheten som jag tror att vi har fått av att träna det i meditation känns oundgänglig. Alltså det är det som gör att jobbet flyter på på något sätt. Sen tror jag många terapeuter kan beskriva precis samma sak som jag utan att någonsin ha suttit i meditation. För det är liksom en nödvändig egenskap för alla terapeuter.

Just de färdigheter som psykologer behöver förvärva för att prestera väl i klientarbete är ju precis de specifika förmågor som mindfulness i huvudsak tränar upp, precis som Mikael säger. Den ickedömande medvetna närvaron, uppmärksamheten, empatin och det accepterande förhållningssättet är vitala för psykologer för att kunna bedriva effektiv terapi. Hela det förhållningssätt som mindfulness innebär är den inställningen som psykologer bör ha, och är därför lämpligt att träna upp genom mindfulness. Även om vissa kanske redan har dessa "egenskaper" från början så kan man kanske öva upp dem så att de blir ännu bättre genom mindfulness. De som har mindre av dessa färdigheter kanske kan få stor nytta av mindfulnesssträning eftersom det tränar upp just de förmågor som är allra viktigast för terapeuter att ha.

Mikael menar att mindfulness kanske gör att man blir mer medveten om dessa processer, och att man kanske därför behöver denna träning för att kunna bedriva bra terapi:

Och det är möjligt att man kanske blir... Att man är medveten om de processerna kanske när man har tränat sig i mindfulness eller att... om man inte har det som förspänt? Så kanske man behöver den här typen av träning för att kunna bedriva bra terapi.

Han menar dock att denna träning är onödig för dem som redan har egenskapen, eftersom mindfulness är ganska ansträngande att syssla med:

Men som en del kanske har det gratis. Det finns ingen anledning för dem att sitta i en massa retreats och...

- Så du tror att vissa är mer mindfulnessfulla av naturen?

Ja absolut det tror jag...

(...) En del verkar liksom ha det av sig själva, både patienter och kollegor.

Medan en del inte, ja skulle behöva träna väldigt mycket på det. För det är ganska krävande att hålla på med det här, alltså något ska ju driva en. (...)

Då ska du ju ha ett behov, det ska kännas att du verkligen behöver det. Men jag kan absolut tänka mig att det finns en undergrupp av terapeuter eller studenter som verkligen skulle behöva det.

Martin nämnde som enda person att mindfulness gör att han lättare kan **bevara intresset och nyfikenheten för klienterna och arbetet:**

En grej som jag absolut tycker är en viktig funktion för en psykolog, det är att se till att vi inte tröttnar på jobbet och inte tröttnar på våra patienter och inte tror att vi har hört allting. Så det är väl möjligen det att det skulle kunna föra in någon slags ny... någon känsla av att det här är också nytt på något sätt. Mm det till arbetet kanske jag tycker är huvudsyftet.

Nytan för psykologerna privat. Mindfulness hjälper också deltagarna i privatlivet genom **självomhändertagande** på olika sätt. Vissa anser att mindfulness hjälpt till att förbättra deras *välmående*. Hälften nämnde att mindfulness ger nytta att det stärker självomhändertagandet genom att fungera som *stresshantering och skydd mot utmattning*. Martin tror att han i de perioder där han utövar mindfulness regelbundet inte blir lika trött av jobbet, och klarar det lättare genom att han utövar mindfulness i privatlivet. Han tror att en viktig funktion med mindfulness för terapeuten är självomhändertagandet samt att mindfulness skyddar mot utmattning. Han uppgav att detta är ett av skälen till att han utövar mindfulness:

Dels så kan man ju tänka på vad ska det här ha för funktion i förhållande till våra klienter, men vi kan ju fundera på vad det ska ha för funktion för oss själva. En väldigt viktig funktion det handlar ju om terapeutens självomhändertagande på något sätt. Det är möjligt att liksom det här skyddar lite grann mot utmattning av jobbet. Att man har lättare att komma hem till sin familj med något bevarat intresse för att liksom kunna möta dem, inte vara helt utmattad efter arbetsdagen. Det tror jag absolut att det kan, så det tänker jag är ett av mina skäl för att vilja göra det.

Martin menar också att mindfulness hjälper till att *ge balans genom att dra en gräns mellan arbete och fritid och lättare kunna släppa yrkesidentiteten på fritiden:*

Ett viktigt skäl till att jag fortsatt med det är att jag tror att det ger mig en bättre balans. Bättre förmåga att kunna skifta fokus från jobb till familj t.ex. Du vet många psykologer - som jag känner i alla fall - de är otroligt intresserade av sitt jobb. De kan ägna hur mycket tid som helst åt psykologi och åt att läsa och fundera över hur de kan förbättra sig själva i sitt yrke. Men ändå måste man ju kunna dra en gräns och säga att det är inte det enda jag är liksom. Och det kan vara en sund aspekt att kunna släppa yrkesidentiteten

också... Det skulle jag se som en fördel.

Vissa ser mindfulness som en slags *egenterapi*. För Peter tycks detta spegla hans syn på att kroppen och medvetandet är en helhet. Han ser mindfulness som en långsiktig terapeutisk process och en medvetandegörandeprocess och att kroppen och psyket hör ihop och påverkar varandra:

... Så jag ser mindfulness som en fördjupande process. Att andningen som fördjupas gör också att saker och ting som har funnits inom mig kommer bearbetas och så. Jag ser mindfulness som en långsiktig terapeutisk process, en medvetandegörandeprocess.

Han beskrev det som en process där man får alltmer tillgång till sig själv och som även kan göra att man lättare kan hantera sig själv och stress:

Det är en process där man får mer och mer tillgång till sig själv och... eh befria sig själv från sina... de pålagringar och den stress man möter, och ett sätt att bättre hantera både sig själv och just stress.

Han påpekade att hela systemet måste ingå i denna process - även kroppen. Han menar att det är viktigt att bli mer avslappnad och kroppsmedveten, vilket gör att det frigörs energi till annat, så att närvaron och uppmärksamheten blir större ju mer avspänd man blir:

Det måste hända något i hela systemet, kroppen måste vara med. Det är ju en del av kroppsterapin att bli mer kroppsmedveten och mer avslappnad i kroppen, och det då som jag ser det gör att det frigörs energi till annat. Att uppmärksamheten och närvaron blir större ju mer avspänd man blir.

Johan betonade till skillnad från Peter inte att kroppen måste ingå för att en förbättring ska ske, och talade inte heller om mindfulness som en process, utan kort och gott som självutveckling. Han tycker att mindfulness har en stor potential i detta och anser att det inte finns några lika bra verktyg som mindfulness inom den kliniska psykologin för att själv utvecklas. Han uppgav att övrig evidensbaserad psykologisk behandling kräver att man har problem och hävdar att det inte finns några väl validerade verktyg för självutveckling. Man måste då använda redskap som egentligen är avsedda för kliniska problem, vilket han inte tror har så stor verkan. Han ser detta som den stora styrkan med mindfulness:

Jag tror egentligen att mindfulness har en väldigt stor potential, för jag upplever inte att det finns några lika bra verktyg i den traditionella kliniska psykologin för att själv utvecklas. Jag måste säga att problemet med evidensbaserad psykologisk behandling är att det kräver att man har problem.

Alla har ju problem, men om man inte har några kliniska problem, utan att man har problem som är mer av karaktären "jag har en lite udda personlighet" eller "jag är lite för impulsiv" och så vidare. Då finns det ju faktiskt inga riktigt väl validerade verktyg för det i den kliniska psykologin, utan då får man använda verktyg som egentligen är avsedda för kliniska problem. Så jag tror att det är den stora styrkan med det här. Att det är liksom en metod som riktar sig mer mot de generella mänskliga villkoren, och att den därför är mer ändamålsenlig för egenterapi än vad jag tycker att psykologisk behandling är. Jag menar KBT tycker jag är rätt meningslöst om man inte har problem. Alltså KBT är ju designat för, enligt en medicinsk modell, för att hjälpa till med vissa svårigheter. Det här med KBT i självutvecklande syfte det tror jag inte riktigt på faktiskt. Så det är den stora styrkan tycker jag att det faktiskt finns en modell som är tillämpbar även utanför kliniken liksom.

Några nämnde **medvetandegörande** som ett viktigt syfte med mindfulnessstråningen. Martin menar att det är huvudsyftet med hans mindfulnessutövande. Han beskrev mindfulness som en slags mätare på var han befinner sig psykologiskt:

Det är många saker, men jag tror att den primära funktionen för mig i väldigt hög utsträckning är vad det är som liksom är på gång för mig just nu. På ett sätt kan man säga att mindfulness för mig är ett slags... ja lite grann en mätare på vad jag befinner mig psykologiskt kanske. Man kan säga att jag vet när jag sätter mig ner på ett litet annat sätt än jag vet innan jag sätter mig ner. Vad som är på gång. Och jag märker effekter av liksom händelser omkring mig. Jag tror att det är nästan den viktigaste funktionen. (...) Så är det medvetandegörande faktiskt. Det skulle jag säga är huvudsyftet.

Det framkom flera områden som endast en person nämnde, vilket tyder på att mindfulness kan hjälpa på olika sätt för olika personer. Här nämndes att det är **kreativitetsutlösande** och att det i en positiv bemärkelse gör att man blir **mer effektiv i allt man gör**.

Finns det några nackdelar med att som psykolog utöva mindfulness?

Samtliga har en mycket positiv syn på mindfulness, vilket också visade sig genom att inga teman uppstod på frågan om de tycker att det finns några nackdelar med att som psykolog använda sig av mindfulness. Det var ingen som kunde se några tydliga risker eller nackdelar med mindfulness, åtminstone såvida man lär sig det på rätt sätt och för dem personligen.

Vissa menar att mindfulness inte innebär några risker såvida man lär sig det på

rätt sätt, men att det kan få negativa konsekvenser **om felinlärning uppstår**.

Johan tror att felinlärning kan vara en risk och han tror att en form av felinlärning som lätt kan uppstå är att man bara är mer uppmärksam, utan att samtidigt vara mer accepterande. Han tror att detta kan leda till att man blir mer ”nojig” och ältande. Dock upplever han inte att det för honom finns några tydliga nackdelar, och kan inte komma på några uppenbara nackdelar överhuvudtaget. Han talade också om hur man kan göra för att undvika att felinlärning uppstår. Detta menar han kan göras genom att diskutera sina meditationserfarenheter med någon och få feedback samt genom att sätta flexibla, rimliga mål som man utvärderar. Det är även till hjälp menar han, att tillåta sig att slappa ibland och vara öppen för att mindfulness inte alltid ger de effekter man vill, och att man då kan backa och börja om. Han tror också att det finns en liten risk att man fortsätter med mindfulness på ett tvingande sätt när man kommit in i det och börjat få effekt:

... Jag tror kanske att man behöver en möjlighet att diskutera de erfarenheter man har när man mediterar, och hur man lägger upp det. Jag tror det är väldigt bra att ha ett sammanhang där man kan få feedback på hur man tränar och på vad man gör liksom. Jag tror också att ett annat sätt att undvika det är att sätta ganska flexibla och rimliga mål som man utvärderar. Att man också tillåter sig att slappa lite ibland. Att man faktiskt försöker öva och träna, fast att man också är öppen för när det inte ger de effekterna man vill och att man då kan backa lite och börja om. Jag tror att om man riktigt kommer in i det och börjar få effekt, så tror jag att det finns en liten risk att man börjar liksom på ett idrottsliknande sätt fortsätter med det liksom forcerat.

Vissa menar att mindfulness är ganska **krävande att hålla på med**, och att man därför bör ha ett behov av det och en motivation att göra det för att det verkligen ska ge en något. Peter ser mindfulness som **en process som inte är en spikrak väg mot förbättring utan att man periodvis har lägre energi** än vad man skulle ha annars, men att det i längden främst frigör energi och uppmärksamhet och att det är en positiv process.

Sammanfattning av nyttan och nackdelarna med mindfulness

Genomgående har de intervjuade en mycket positiv syn på mindfulness. Detta visar sig också i att det inte kunde komma på några direkta nackdelar med att som psykolog utöva mindfulness. Deltagarna tycker att mindfulness främst hjälper dem med uppmärksamheten: samtliga anser att ökad medveten närvaro eller uppmärksamhet förbättras av mindfulness och

ökar deras effektivitet i klientarbetet. Ett par andra saker är också ganska genomgående i vad deltagarna tycker att mindfulness hjälper med: acceptans (dels i förhållande till sig själva, dels till klienten) och självomhändertagande. Överlag verkar de intervjuade dock ha ganska olika syn på hur mindfulness hjälper dem, då mycket som endast en eller två personer sade dök upp. Detta tyder på att mindfulness kan hjälpa olika personer på olika sätt. De tog upp saker som de tycker hjälper både direkt på arbetsprestationen och indirekt genom egenvård. Meningarna tycks vara mer delade avseende hur mindfulness hjälper i privatlivet än som terapeuter.

Diskussion

Denna studie i förhållande till tidigare forskning

Det finns inte några studier idag som liksom denna på ett kvalitativt sätt undersöker mindfulness ur psykologers perspektiv. Det har inte heller gjorts mycket forskning kring hur mindfulness kan vara till nytta för psykologer. I jämförelse med de få studier som finns stämmer denna i relativt hög grad överens med dessa.

Studien överensstämmer med tidigare forskning vad gäller grunddefinitionen av mindfulness. Denna är i huvudsak lika mellan deltagarna i studien och i princip densamma som de mest allmänt vedertagna grunddefinitionerna: ickedömande medveten närvaro, uppmärksamhet, acceptans samt ett speciellt förhållningssätt. Denna studie visar liksom tidigare forskning att mindfulness är ett otydligt och svårdefinierat begrepp. Detta yttrar sig i undersökningen bland annat genom att deltagarna tyckte det var svårt att definiera mindfulness och genom att det var ganska svårt att prata om mindfulness som intervjuare.

Deltagarna i studien har en positiv syn på mindfulness och tycker att det är något som psykologer generellt har nytta av, både privat och som terapeuter. Detta stämmer med tidigare forskning, vilken också visar att mindfulness effektivt förbättrar psykologers arbetsprestation i klientarbete, både vad gäller direkt på arbetsprestationen (Aggs & Bambling, 2010; Grepmaier, 2007) och indirekt genom egenvård (May & O'Donovan, 2007; Shapiro et al., 2007). En avsevärd skillnad mellan denna studie och tidigare forskning är på vilka sätt mindfulness hjälper. Denna studie stöder att det hjälper både vad gäller attityds- och uppmärksamhetsdelen i mindfulness, till skillnad mot tidigare forskning som visar att det endast hjälper avseende attityden (Aggs & Bambling, 2010). Stanley et al. (2006) visade att mindfulness verkar vara kontraproduktivt då det gäller uppmärksamhetsdelen. Detta gäller inlärda uppgifter (som exempelvis manualbaserade terapier), troligen eftersom dessa utförs på ett automatiskt vis och mindfulness tvärtom gör att man utför uppgifter mindre automatiskt och mer medvetet. Denna studie visar däremot att deltagarna upplever att det inte finns några nackdelar med mindfulness, åtminstone så länge man lär sig det på ett korrekt vis. Samtliga intervjuade anser att mindfulness förbättrar uppmärksamheten, vilket de tycker hjälper dem som terapeuter. Detta är det allra största temat, vilket visar att deltagarna anser att den ökade uppmärksamheten hjälper dem i hög grad. Skillnaderna mellan denna studie och tidigare forskning kan bero på att det använts olika metoder, då denna på ett kvalitativt sätt undersöker mindfulness ur psykologers perspektiv medan övriga är kvantitativa.

Validitet

IPA är en metod som är öppen för forskarens tolkning, vilket troligen innebär att författarens egen förförståelse påverkat till en viss del vid analysen och intervjuerna. Författaren var redan insatt i forskningen om mindfulness under intervjuerna, vilket kan tänkas ha påverkat vilka frågor som ställdes och vad som kom fram i intervjuerna. Författaren försökte dock åsidosätta detta i största möjliga mån för att inte låta det påverka. Författaren har även försökt förhålla sig till detta genom att tydliggöra förförståelsen och därigenom ge läsaren möjligheten att på egen hand avgöra i vilken grad den kan tänkas ha påverkat resultatet. Av denna orsak har det också redogjorts för hur författaren har gått tillväga i hela processen. Författaren har även genom att illustrera temana med citat från de intervjuade försökt möjliggöra för läsaren att själv kunna dra slutsatser och avgöra om tolkningarna är riktiga. Kvale (1997) menar att återkoppling från deltagarna, där de ges möjlighet att påverka hur deras bidrag tolkas, är önskvärt. Detta hade troligen ökat sannolikheten för att tolkningarna blivit korrekta eftersom feedback då hade kunnat erhållas från de intervjuade. Detta hade varit lämpligt men ansågs inte möjligt att genomföra angivet uppsatsens tidsram.

Semistrukturerade intervjuer är en intervjuform där deltagarna får berätta fritt, men den bygger trots allt på i förväg valda teman. Detta gör att möjligheten att prata helt fritt är delvis begränsad. Att intervjuerna spelades in kan också ha påverkat intervjuade och intervjuare.

Deltagarna ansåg att det var svårt att svara på om och hur mindfulness hjälper dem eftersom det är svårt att veta vad i arbetsprestationen som är orsakat av mindfulness och vad som är orsakat av annat, då de inte vet hur det skulle ha varit ifall de inte praktiserat mindfulness. Det här sänker studiens validitet. En faktor som stärker studiens validitet är att deltagarnas uppfattning om begreppet är överensstämmande och att denna syn också är i enlighet med tidigare begreppsdefinition och forskning.

Det låga deltagarantalet samt att det inte genomförts någon liknande studie gör att det behövs fler liknande undersökningar för att kunna dra några säkra slutsatser och generalisera resultaten av studien.

Implikationer för teori och praktik

Studien visar att det är viktigt för psykologer att själva utöva mindfulness för att kunna lära ut det till sina klienter. Det ter sig ganska självklart att man som psykolog behöver kunskaper i mindfulness och själv utövar det, för att kunna använda det med klienter. På grund av att klienten och psykologen brukar göra mindfulnessövningarna tillsammans och att det blir allt

vanligare att psykologer använder mindfulness i klientarbete är det viktigt att de lär sig mindfulness. Detta visar både denna studie och tidigare forskning. Det kanske borde ingå i grundutbildningen på psykologprogrammet och som kurs för verksamma psykologer. Det kan tänkas mest lämpligt att lära ut mindfulness på ett sätt som är specialutformat för psykologer. Idag är programmen främst utformade för klienter, och inriktar sig inte på hur man som psykolog ska lära sig det för att kunna dra nytta av det i sitt arbete. Denna studie och tidigare forskning (Aggs & Bambling, 2010) visar att mindfulness förbättrar de egenskaper som är vitala för en psykolog att inneha, vilket gör mindfulness till ett effektivt instrument för att träna upp dessa. Dessutom finns förutom egenterapin ingen "självutvecklande del" i psykologutbildningen eller något som på ett direkt sätt tränar upp dessa förmågor. Därför kan mindfulness vara ett verktyg även för detta ändamål. Det kan tänkas att mindfulness är en egenskap som vissa har mer och andra har mindre av och att det därför är viktigare för vissa personer än andra att träna sig i mindfulness.

Framtida forskning

Det har endast gjorts lite forskning kring hur mindfulness är till nytta för psykologer. Det finns inte några undersökningar som liksom denna på ett kvalitativt vis undersöker mindfulness ur psykologers perspektiv. Det behövs mer forskning om detta och det krävs fler liknande studier för att kunna dra några säkra slutsatser och generalisera resultaten. Det hade varit intressant med en liknande studie med andra psykologer för att se fler psykologers syn på mindfulness. Troligen hade en del teman då blivit tydligare. Det behövs mer forskning både på *om* mindfulness hjälper psykologer i klientarbete, men också *hur/på vilka sätt* det hjälper. Denna undersökning visar endast psykologernas egen syn på hur mindfulness hjälpt dem. Det skulle även vara intressant att studera klienters syn på det; om de anser att det är någon skillnad mellan psykologer som utövat mindfulness och de som inte har det. Detta finns det praktiskt taget ingen forskning på. Det tycks också råda en brist i studier vad gäller själva utövandet av mindfulness. Det skulle vara intressant med studier som undersöker vilka mindfulnesspraktiker som hjälper bäst, och även hur ofta man behöver träna för att få effekt.

Referenser

- Aggs, C. & Bambling, M. (2010). Teaching mindfulness to psychotherapists in clinical practice: The mindful therapy programme. *Counselling and Psychotherapy Research*, 1-9.
- Baer, R.A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125-143.
- Baer, R.A. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27-46.
- Beutler, L.E., Malik, M., Alimohamed, S., Harwood, T.M., Talebi, H., Nobel, S. & Wong, E. (2004). Therapist variables. In M.J. Lambert (Ed) Bergin and Garfields *Handbook of psychotherapy and behavior change* (5th Ed.) (pp. 227-306). New York: John Wiley & Son, Inc.
- Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N.D., Carmody, J. et al. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-241.
- Burgess, R. (1984). *In the field. An introduction to field research*. London: Georg Allen & Unwin.
- Christensen, A. & Jacobson, N.S. (1994). Who (or what) can do psychotherapy: The status and challenge of nonprofessional therapies. *Psychological Science*, 5, 8-14.
- Grepmaier, L., Mitterlehner, F., Loew, T., Bachler, E., Rother, W. & Nickel, M. (2007). Promoting mindfulness in psychotherapists in training influences the treatment results in their patients: A randomized, double-blind, controlled study. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 76, 332-338.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S. & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57, 35-43.

Hanh, T.N. (1991). *The Miracle of Mindfulness*. London: Rider.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present and future. *Clinical Psychology: Science & Practice*, 10, 144-156.

Kvale, S. (1997). *Den kvalitative forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.

Lambert, M. J. (1992). Psychotherapy outcome research: Implications for integrative and eclectic therapists. In J. C. Norcross & M. R. Goldfried (Eds) *Handbook of Psychotherapy Integrations* (pp. 94-129). New York: Basic Books.

Luborsky, L., McLellen, T.A., Diguier, L., Woody, G. & Seligman, D.A. (1997). The psychotherapist matters: Comparison of outcomes across twenty-two therapists and seven patient samples. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 4, 53-65.

May, S. & O'Donovan, A. (2007). The advantages of the mindful therapist. *Psychotherapy in Australia*, 13(4), 46-53.

Shapiro, D. A. & Shapiro, D. (1982). Meta analysis of comparative therapy outcome studies: A republication and refinement. *Psychological Bullentin*, 92, 581-604.

Shapiro, S.L., Carlson, L.E., Astin, J.A. & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 373-386.

Shapiro, S.L., Brown, K.W. & Biegel, G.M. (2007). Teaching self-care to caregivers: Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on the mental health of therapists in training. *Training and Education in Professional Psychology*, 1(2), 105-115.

Stanley, S., Reitzel, L.R., Wingate, L.R., Cukrowicz, K., Lima, E.N., & Joiner, T.E. (2006). Mindfulness: A primrose path for therapists using manualized treatments. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20(3), 327-335.

Willig, C. (2008). *Introducing qualitative research in psychology. Adventures in theory and*

method. (2. Uppl.). Maidenhead: Open University Press.