

Lunds universitet  
Sociologiska institutionen

## Mindfulness: Ett folkets opium eller ett opium för folket

En kritisk diskursanalys av mindfulness i ljuset av Hartmut Rosas teori om social acceleration

Författare: Johannes Witkowsky Bengtsson & Ezgi Özberk

Kandidatuppsats: SOCK04, 15 hp

Vårterminen 2016

Handledare: Carl-Göran Heidegren

## ABSTRAKT

Författare: Johannes Witkowsky Bengtsson & Ezgi Özberk

Titel: Mindfulness: Ett folkets opium eller ett opium för folket - En kritisk diskursanalys av mindfulness i ljuset av Hartmut Rosas teori om social acceleration

Kandidatuppsats: SOCK04, 15 hp

Handledare: Carl-Göran Heidegren

Sociologiska institutionen, vårterminen 2016

I föreliggande studie studeras svensk terapeutisk mindfulnesslitteratur med syftet att utifrån sociologisk teoribildning försöka förstå mindfulnessmetodens popularitet. För detta syfte har vi formulerat en övergripande forskningsfråga: *Hur kan man sociologiskt förstå mindfulnessmetodens popularitet?* Litteraturen som studeras är tre böcker från tre etablerade mindfulnessförfattare, Åsa Nilsson, Anna Kåver och Ola Schenström, som på olika sätt varit tongivande inom den svenska terapeutiska mindfulnesskontexten. Ett första steg i studien har varit att teckna en historisk översikt av mindfulnessbegreppets resa från buddhistisk frälsningslära till västerländsk kommersiell produkt. Med hjälp av den historiska översikten har vi kunnat ringa in den nyliberala kontext i vilken litteraturen produceras och konsumeras. Genom den kritiska diskursanalysen har vi identifierat tre orienteringar som präglar litteraturen: *Effektivitetsorientering, självorientering och nyttoorientering*. Orienteringarna analyseras och förstås i ljuset av Hartmut Rosas teori om social acceleration. Studiens slutsats är att Mindfulness i ett samhälle som präglas av social acceleration blir till en anpassningsstrategi för individen så att hen ska kunna hantera de krav som samhället ställer. Mindfulness litteraturen lovar att göra individen mer *potent*, d.v.s. mer kreativ, mer flexibel och mer effektiv.

Nyckelord: Mindfulness, Hartmut Rosa, Social Acceleration, Kapitalistisk andlighet

## Innehållsförteckning

1.1 Inledning.....	1
1.2 Syfte/Problemformulering.....	2
1.3 Disposition .....	2
1.4 Tidigare forskning .....	3
Kapitel 2. Metod och material .....	6
2.1 Metod .....	6
2.2 Material .....	7
Kapitel 3. Teori.....	9
3.1. Introduktion .....	9
3.2 Diskursanalys som teori.....	9
3.3 Faircloughs kritiska diskursanalys.....	10
3.4 Hartmut Rosa och Social acceleration.....	11
3.4.1 Accelerationens drivkrafter och bromsar .....	12
3.4.2 Individualisering och social acceleration .....	13
Kapitel 4: Historisk överblick: Från Buddhistisk sati till kommersiell produkt.....	15
4.1 Inledning.....	15
4.2 Mindfulness inom ramarna för buddhistisk soteriologi .....	15
4.3 Mindfulness som terapiform.....	16
4.4 Kommodifiering av Mindfulness.....	17
4.5 Sammanfattning.....	19
Kapitel 5 Analys .....	20
5.1 Effektivitetsorientering.....	20
5.1.1 Analys av effektivitetsorientering .....	22
5.2 Självorientering .....	24
5.2.1 Analys av självorientering .....	26
5.3 Nyttorientering .....	28
5.3.1 Analys av nyttoorientering .....	31
Kapitel 6.1 Avslutande diskussion .....	33
6.2 Ett folkets opium eller ett opium för folket .....	35
Referenslista .....	38

## 1.1 Inledning

I ett försök att fånga tidsandan skrev Karl Marx och Fredrich Engels 1848 i *Det Kommunistiska Manifestet*:

Allt fast och beständigt förflyktigas, allt heligt profaneras, och människorna blir slutligen tvungna att betrakta sin levnadsställning och sina ömsesidiga förbindelser med nyktra ögon. (Marx & Engels 2009(1845):34)

Med de nya uppfinningar, industrialiseringens framväxt, imperialismens utbredning och nya kommunikationsmöjligheter framstod den moderna kapitalismen för Marx och Engels “som en högdynamisk och snabbföränderlig samhällsform”(Heidegren & Wittrock 2014:104). Sociologen Hartmut Rosa menar att formuleringen härbärgerar erfarenheten av moderniseringens mest grundläggande element, nämligen erfarenheten av historiens, samhällets, kulturens, livets och tidens acceleration och dynamisering (Rosa 2014). Likt Marx och Engels lever vi än idag i en tid som präglas av förflyktigande. Allt som en gång betraktades som heligt, som tidslöst skändas genom att i allt snabbare takt dras in i det världsliga, i det föränderligas flöde. Går det att stanna upp? Vad innebär det att betrakta den ständigt föränderliga tillvaron med *nyktra ögon*?

*Accelerationssamhället* ställer krav på människan som samhällsvarelse: hon ska vara flexibel och effektiv. Som konsekvens ökar den psykiska ohälsan och stressrelaterade sjukdomar. Som botemedel erbjuds individen olika terapeutiska metoder för att kunna hantera de krav som den senmoderna epoken ställer. Ett exempel är den populära terapin *Mindfulness* som tillhandahåller en metod genom vilken individen kan lära sig att hantera stress inom såväl arbete som privatlivet (Hornborg 2012).

I boken *Den ofullbordade revolutionen* reflekterar teologen Per Frostin kring den fundamentala skillnaden mellan Marx uttryck *folkets opium* och dess förvrängda leninistiska version *ett opium för folket*. *Ett opium för folket* handlar om manipulation: att religion är något påtvingat utifrån för att söva de revolutionära känslorna hos människan. Religion som *folkets opium* handlar istället om “den betryckta skapelsens suckan, en hjärtlös världs hjärta”,

alltså religion är lika mycket ett uttryck för som en protest mot “*det verkliga eländet*” (Frostin 1982:24).

Hur kan vi sociologiskt förstå mindfulnesssterapin och de framgångar som metoden skördar? Som ett folkets opium; ett verktyg för att hantera en allt mer förflyktigad tillvaro? Eller som ett opium för folket; en resurs för att söva de revolutionära känslorna?

## **1.2 Syfte/Problemformulering**

Med detta som utgångspunkt vill vi genom en kritisk diskursanalys studera svensk terapeutisk mindfulnesslitteratur. Vårt övergripande syfte är att utifrån sociologisk teoribildning försöka förstå mindfulnessmetodens popularitet. Genom att studera de människobilder och de människoideal som presenteras i litteraturen önskar vi kunna förstå vår tid och de krav som den ställer. Vi ämnar även i ett avslutande kapitel, i enlighet med den kritiska diskursanalysen, belysa problematiska aspekter av metoden och diskutera dessa.

Vår problemformulering kan därför formuleras följande:

*Hur kan man sociologiskt förstå mindfulnessmetodens popularitet?*

För att besvara den frågan måste vi besvara ett antal underfrågor:

*Hur förstås och beskrivs samtiden i litteraturen?*

*Vilket människoideal presenteras i litteraturen och vad berättar det om samtiden?*

*Vilken är lösningen på de problem som identifieras i litteraturen och varför?*

## **1.3 Disposition**

I nästa avsnitt redogör vi för tidigare forskning inom ämnet och tar upp de centrala texter och avhandlingar som har skrivits i vår svenska kontext de senaste åren. Vi ämnar också i detta avsnitt att positionera oss i förhållande till den tidigare forskningen och förklara hur vårt syfte med uppsatsen skiljer sig ifrån det som redan har skrivits. I uppsatsens andra kapitel redogör vi för studiens val av metod, anledningarna bakom metodvalet och tillvägagångssätt. Vi redogör också för urvalsprocessen och diskuterar valet av material till studien. I kapitel tre presenterar vi de teorier med vilka vi avser att analysera materialet. Först presenterar vi diskursanalys som teori. Sedan i ett något längre avsnitt behandlar vi grunddragen i Hartmut

Rosas teori om social acceleration, med ett fördjupat avsnitt om individualisering och social acceleration. Innan vi påbörjar vår analys så ger vi en historisk översikt i kapitel fyra för mindfulnessbegreppets resa från en central del i Buddhistisk frälsningslära till en kommodifierad terapiform i Västerlandet. I kapitel fem följer vår analys. Först presenteras vår läsning sedan analyseras materialet med hjälp av Hartmut Rosas teori om social acceleration. Analysen sker under tre rubriker som korrelerar med de tre dominerande teman som vi identifierat i materialet. Uppsatsen avslutas med en sammanfattande diskussion där vi återknyter till inledningen samt uppsatsens övergripande syfte. Vi diskuterar även slutsatserna i enlighet med den kritiska diskursanalysen samt analyserar de problematiska aspekter av presentationerna i metoden.

#### **1.4 Tidigare forskning**

Det har skrivits en hel del om mindfulness inom flera olika vetenskapliga discipliner både inom och utanför Sverige. Vi har valt att avgränsa vårt avsnitt om tidigare forskning till den svenska kontexten som vi befinner oss inom. Vi har också valt att avgränsa oss till de vetenskapliga discipliner som gränsar till vårt ämne. Det innebär att vi valt att inte redogöra för den medicinska och psykologiska forskning som gjorts om mindfulness eftersom den inte direkt berör våra forskningsfrågor eller är väsentliga för vår studie. Vi kommer redogöra för viktiga personer som vetenskapligt intresserat sig för mindfulness och återge huvuddragen i det vi anser vara den mest relevanta litteraturen i ämnet de senaste tjugo åren.

Per Drougge är doktorand vid socialantropologiska institutionen vid Stockholms universitet och hans avhandlingsprojekt heter *Movable Monasticism: Buddhist Modernism and the Monastic Ideal*. Drougge ägnar sig framför allt åt att studera buddhistiskt klosterväsende. Han har bland annat publicerat artiklar som "Lost in translation" och "Anteckningar inför en stundande backlash" som behandlar sekulär mindfulness och meditation. Drougge talar framför allt om den sekulära formen av mindfulness som en kommodifiering. Han ger i sin artikel "Anteckningar inför en stundande backlash" en kritisk genomgång av de olika formerna för sekulär mindfulness ([www.socant.su.se](http://www.socant.su.se)).

Jenny Eklöf är fil. doktor i idéhistoria vid Umeå universitet och har bland annat publicerat artiklarna "Jakten på en definition: Mindfulness som gränslandsgenomen", "Mellan friskt och

sjukt: Mindfulness som universalmedel” samt “Mindfulness: sekulär teknik eller religiös praktik”. Hennes intresse ligger framför allt i att studera frågor som rör sig i gränssnittet mellan medicin och humaniora främst inom psykologi och neurovetenskap. Artiklarna om Mindfulness handlar inte minst om osäkerheten som finns i de vetenskapliga försöken att operationalisera Mindfulness och problemen kring att vetenskapliggöra mindfulness (www.idesam.umu.se).

Anne-Christine Hornborg är professor i religionshistoria vid Centrum för teologi och religionsvetenskap vid Lunds Universitet. År 2012 kom hon ut med boken *Coaching och lekmanaterapi - en modern väckelse?* i vilken hon studerar coaching och lekmanaterapi-industrin. I boken tar hon också upp mindfulnessmetoden som hon menar gjorts om till en vara som säljs dyrt till privatpersoner och företag som önskar bli mer produktiva och framgångsrika. Hornborg har också skrivit artikeln “Hitta dina inre resurser” som även den redogör för mindfulness som en kommersiell produkt inom ramarna för en nyliberal kontext. Hornborgs bidrag till denna uppsats är hennes kritik mot mindfulness som kommersiell produkt och med sitt kritiska perspektiv ökar hon vår förståelse för den kontext i vilken mindfulness befinner sig idag (Hornborg 2014:177–197).

Katarina Plank är fil. doktor i religionshistoria och religionsvetenskap vid Göteborgs universitet. Hennes forskningsintresse handlar framför allt om hur asiatiska tankegångar och praktiker tas emot i och returneras från Västerlandet. År 2011 doktorerade hon med avhandlingen *Insikt och närvaro*. Boken utgör en viktig resurs i vår förståelse för mindfulnessbegreppet i sin ursprungliga Buddhistiska kontext samt hur begreppet har kommit att förändras i den västerländska kontexten. Katarina Plank har också gett ut antologin *Mindfulness - tradition, tolkning och tillämpning* i vilken ett flertal forskare med olika bakgrund tar plats och ger röst åt de olika forskningsområden som intresserat sig för mindfulness (Plank 2014).

I den ovannämnda tidigare forskningen är det framför allt Drougge, Hornborg och Plank som är särskilt intressanta röster för vår uppsats. De bidrar dels till förståelsen av mindfulness som en del i Buddhistisk frälsningslära men också hur begreppet kommersialiserats och blivit en produkt. De tillhandahåller även information om den bredare kontext i vilken vi ämnar studera mindfulness. Viktigt för oss att påpeka är dock att ingen av forskarna gör någon

märkbar ansträngning att försöka förstå vilka behov som ligger bakom mindfulnessmetodens utbredning. De verkar inte heller vilja begripa metodens popularitet eller vilken nöd som ligger bakom efterfrågan. Framför allt Drougge och Hornborg tycks mest upptagna av att kritisera metoden och påpeka mindfulness författarnas kulturella appropriering, vilket förvisso är viktigt, detta är dock inte vår ambition. Istället strävar vi efter att försöka sociologiskt förstå Mindfulness popularitet och vad det säger om vår samtid.



## Kapitel 2. Metod och material

För att besvara våra forskningsfrågor har vi valt att studera litteraturen genom en kritisk diskursanalys. I detta avsnitt redogör vi för och motiverar valet av metodologisk ansats, urvalsprocessen samt ger en kort genomgång av den litteratur vi har valt att studera.

### 2.1 Metod

Valet av metod har stått mellan innehållsanalys och diskursanalys. En innehållsanalys vore en tänkbar metod eftersom den syftar till att studera text eller dokument. Innehållsanalysen fokuserar dock enbart på det direkta ordet. I vår läsning av litteraturen upptäckte vi allt oftare implicita påståenden och antaganden dolda bakom explicita formuleringar och beskrivningar. Här i fann vi brister i innehållsanalysen som metod eftersom den inte hanterar de outtalade budskap som texter kan uttrycka (Denscombe 2009: 309). Eftersom vårt syfte bland annat är att studera de människobilder och ideal som explicit och implicit uttrycks i litteraturen har vi därför valt diskursanalys som syftar till att studera just underförstådda och bakomliggande budskap. Denscombe skriver att diskursanalysen:

Bygger på förutsättningen att ord och bilder inte bara används för att avbilda verkligheten; de används istället för att skapa och vidmakthålla verkligheten.

Diskursanalys innebär en dekonstruktion av data för att visa de sätt varpå texter eller visuella bilder skapar eller upprätthåller vissa aspekter av det sociala livet.

(Denscombe 2009: 939).

Diskursanalysen är både en metod och en teori. Teorin kommer vi att redovisa i kapitel tre. Vår studie och vårt tillvägagångssätt är inspirerat av Norman Faircloughs kritiska diskursanalys. Det innebär att vi inte kommer att slava under Fairclough metodmanual utan snarare utforma vårt *eget paket* innehållande såväl tillvägagångssätt som teori, vilket också rekommenderas i boken *Diskursanalys som teori och metod* (Winther Jørgensen & Phillips 2000:10). Framför allt är det Faircloughs tredimensionella modell som består av *Diskursiv praktik, Text* och *Social praktik* (se teoriavsnitt) som vi låtit oss inspireras av. Rent konkret för uppsatsen innebär det att vi framför allt har ett fokus på den kommunikativa händelsens tre dimensioner, d.v.s. den *diskursiva praktiken, texten*, samt *den sociala praktiken*. I uppsatsen kommer vi därför i ett första steg och som en ingång till analysen av materialet ge en historisköversikt över mindfulnessbegreppets resa från buddhistisk frälsningslära till en västerländsk kommodifierad produkt. Med detta avser vi att rama in den kontext i vilken vårt

material produceras och konsumeras samt se vilka diskurser de valda texterna bygger på. I ett andra steg kommer vi analysera de konkreta *texterna* och deras egenskaper med förhoppningen att begripa hur “diskursernas förverkligas textuellt” (Winther Jørgensen & Phillips 2000:87). Vi kommer framför allt fokusera på *etos* (hur identiteter konstrueras genom språk), *metaforer*, *ordval*, *människobilder* samt *ideal* och därmed kunna försöka förstå formuleringarnas ideologiska konsekvenser. Resultatet från textstudien kommer sedan att analyseras i ljuset av Hartmut Rosas teori om social acceleration. Som ett sista steg med hjälp av såväl Hartmut Rosas teori som den kritiska diskursanalysens metod och teori ämnar vi under rubriken *Avslutande Diskussion* klarlägga de yttersta sociala och kulturella relationer som skapar ramen för den diskursiva praktiken, alltså mindfulnesslitteraturen. Genom den kritiska diskursanalysens metod önskar vi dels kunna sociologiskt förstå mindfulnessmetodens popularitet och dels kunna kritisk belysa problematiska aspekter i presentationen av metoden och hur dessa hänger samman med den sociala praktiken och diskursordningen, för att sedan diskutera dessa (Winther Jørgensen & Phillips 2000:87-90).

## **2.2 Material**

Val av litteratur har gjorts utifrån rekommendationer från ”1177 vårdguiden – en tjänst från Sveriges landsting och regioner” ([www.1177.se](http://www.1177.se)). Vårdguiden är en etablerad tjänst där behandling och sjukdomsinformation är tillgänglig. Tjänsten bidrar även med fakta om mindfulness som metod för olika typer av ohälsa. I avsnittet om *Mer information* ges lästips där det rekommenderas sju böcker relaterade till metoden. Ytterligare en avgränsning har gjorts från dessa sju böcker till tre. Valet motiveras dels av rekommendation och referenser från etablerade forskare inom ämnet (se: Katarina Plank, Per Drougge, Anne-Christine Hornborg m.fl.) och dels av att författarna varit med och introducerat mindfulness i en svensk kontext. Urvalet består således av författarna Åsa Nilssonne, Anna Kåver och Ola Schenström.

Urvalet anser vi relevant för och representativt för den kontext vi avser att undersöka.

Böckerna har till viss del olika fokus men kan också ses som kompletterande med varandra. Gemensamt för samtliga är mindfulness som metod inom en västerländsk kontext. Böckerna riktar sig till individer som vill tillämpa metoden själva samt verksamheter som arbetar med metoden i syfte att behandla andra. Här följer en kort beskrivning av de tre böcker som ligger till grund för vårt forskningsområde.

*Vem är det som bestämmer i ditt liv? Om mindfulness* av Åsa Nilsson (professor i medicinsk psykologi, psykiatriker, legitimerad psykoterapeut och handledare i kognitiv beteende terapi). Boken syftar till att hjälpa individen att utvecklas för att uppnå sina mål, få en ökad livskvalité samt en ökad självmedvetenhet. Boken består till stor del av praktiska övningar och hjälpmedel till hur du kan tillämpa *medveten närvaro* (Nilsson 2007).

*Att leva ett liv, inte vinna ett krig. Om acceptans* är skriven av psykologen Anna Kåver. Bokens främsta fokus är acceptans, en del av mindfulness som ska bidra till "harmoni". En allmän beskrivning av boken är följande Boken beskrivs både som en självhjälpsbok och som fördjupningslitteratur av professionellt verksamma inom psykiatrin. Även denna bok innehåller praktiska övningar, information om mindfulness och hur individer kan agera för att nå en ökad *acceptans* ([www.bokus.com](http://www.bokus.com)).

*Mindfulness i vardagen - vägar till medveten närvaro* heter den tredje boken som vi har granskat och är skriven av Ola Schenström. Boken behandlar medveten närvaro främst genom praktiska övningar. Boken innehåller även information som beskriver vad individen kan göra för att minska oro och stress i vardagen på olika sätt. Schenström är läkare och arbetar med mindfulness inom olika områden (Schenström 2007).

## **Kapitel 3. Teori**

### **3.1. Introduktion**

Som vi formulerade i kapitel ett så är det övergripande syftet med uppsatsen att sociologiskt begripa mindfulnessmetodens popularitet. Detta ämnar vi göra genom att studera mindfulnesslitteratur med hjälp av en kritisk diskursanalys samt kritiskt tolka resultatet av analysen i ljuset av Hartmut Rosas teori om Social Acceleration. Vi ska därför i följande kapitel först redovisa den kritiska diskursanalysen som teori med särskilt fokus på utvalda delar i Norman Faircloughs diskursanalys. Sedan följer en genomgång av huvuddragen i och utvalda delar av Hartmut Rosas teori om Social Acceleration.

### **3.2 Diskursanalys som teori**

Diskursanalysen bygger på socialkonstruktivismens grundläggande antagande om bl.a. att kunskap om världen inte är objektiv, att den är historisk, socialt och kulturell präglad, att kunskap skapas i sociala processer samt att olika sociala världsbilder producerar och frammanar olika sociala handlingar. Ett grundläggande antagande som genomsyrar diskursanalysen är att språket rymmer utsagda budskap vilket bidrar till att forma individers världar, relationer, identiteter och handlingar (Winther Jørgensen & Phillips 2002:7, 11-12, Börjesson & Palmblad 2007:10 ). När språk eller bilder skapas, uttrycker de enbart versioner av verkligheten och inte någon objektiv verklighet. Dessa versioner, eller representationer, sker och skapas inom olika diskurser. Tillämpning av diskursanalys bidrar till kunskap om vilka bilder av verkligheten som representerats och reproduceras inom olika diskurser. Teorin möjliggör förståelsen för hur dessa versioner av verkligheten har skapats och vad konsekvenserna av dem blir. Diskursanalysen syftar till att studera "Vad som kvalificerar sig som verkligt och sant, i en viss tid och på en viss plats" (Börjesson & Palmblad 2007:11). Det som *kvalificerar sig som verkligt och sant* påverkar i sin tur individers sätt att tänka, tala och agera i enlighet med rådande diskurs, vilket i sin tur upprätthåller och reproducerar diskursen. Med diskursanalysen kan forskaren studera hur talet om något bidrar till att upprätthålla och forma vår verklighet (ibid:9,12,20).

### 3.3 Faircloughs kritiska diskursanalys

Norman Faircloughs kritiska diskursanalys bygger på antagandet att diskurser inte enbart konstituerar den sociala världen utan även är konstituerad av den sociala praktiken. Det innebär alltså att en ”diskurs är en viktig form av social praktik” som konstruerar, reproducerar och förändrar *sociala identiteter, sociala relationer* och *kunskap- och betydelsesystem* (Winther Jørgensen & Phillips 2002: 71). Diskurs definieras av Fairclough bland annat som ”språkbruk såsom social praktik” och även som ”ett sätt att tala som ger betydelse åt upplevelser utifrån ett bestämt perspektiv”, exempel: en nyliberal diskurs (ibid:72). Genom att framställa världen på ett visst sätt och inte på ett annat skapar olika diskurser olika gränser för vad som är sant och vad som är falskt. Därmed görs vissa typer av handlingar, tal och tankar, relevanta och riktiga medan andra blir otänkbara (ibid:73, 138).

Diskursanalys syftar till att klarlägga relationen mellan texten och de sociala, kulturella och samhällseliga processerna. Enligt Fairclough bör den kritiska diskursanalysen studera antingen *den kommunikativa händelsen*, t.ex. en text, eller *diskursordningen*, d.v.s. ”de diskurstyper som används inom (...) en social domän”(ibid:73). I vår uppsats kommer vi framför att fokusera på *den kommunikativa händelsen* vilken består av tre dimensioner: text, diskursiv praktik samt social praktik. Textanalysen fokuserar på ”formella drag hos texten”, såsom formuleringar, grammatik, metaforer, etos, vilka bidrar till att ”konstruera diskurser”(ibid:75). Analysen av den diskursiva praktiken fokuserar på ”hur textförfattarna bygger på redan existerande diskurser” när de skapar en text. Det handlar om en analys av textens produktion och konsumtion. I analysen av den sociala praktiken, d.v.s. den bredare kontext av sociala handlingar, är diskursanalysen otillräcklig och analysen förutsätter en sociologisk teori ”eftersom social praktik har både diskursiva och icke-diskursiva element”(ibid:75).

Även om vårt fokus kommer att vara på *den kommunikativa händelsen* så är vår ambition att också begripa relationen mellan den diskursiva praktiken (författarna och litteraturen) och den sociala ordningen (diskurstypen), alltså studera om eller hur den diskursiva praktiken reproducerar eller ifrågasätter diskursordningen. Detta görs bland annat genom att studera hur en viss diskurs påverkas av en annan samt studera hur diskurser förändrar eller utmanar varandra och vilka som blir effekterna av en sådan förändring eller utmaning (ibid:132, 133).

### 3.4 Hartmut Rosa och Social acceleration

Sociologen Hartmut Rosa tolkar vår samtid utifrån begreppet social acceleration. Han menar att den grundläggande erfarenheten av modernitet och senmodernitet är och har alltid varit en erfarenhet av social acceleration, d.v.s. inte bara ett högt, utan ett allt högre förändringstempo. Social acceleration kan definieras som *en ökad mängd per tidsenhet* och Rosa identifierar tre typer av acceleration. *Teknisk acceleration* definieras som “den avsiktliga höjningen av hastigheten i målinriktade processer”(Rosa 2014:28). Den syftar på den tekniska och teknologiska utvecklingen och hastighetsökningen inom kommunikation, transport och produktionsprocesser. Den industriella och den digitala revolutionen är uttryck för denna acceleration. Den tekniska accelerationen har förändrat människans tidsliga och rumsliga varseblivning genom en kontinuerlig “krympning av rummet, eftersom förnimmelsen av ett givet rums utsträckning i stor utsträckning är en funktion av den tid och möda som krävs för att korsa eller övervinna det”(ibid:29).

Den andra typen är *De sociala förändringarnas acceleration* som bland annat innebär att sociala strukturer och konstellationer, d.v.s. traditioner, gemenskaper, moden, värderingar, kunskaper och handlingsmönster blir mer instabila och förändras allt snabbare (ibid:69). Rosa föreslår att *de sociala förändringarnas acceleration* kan förstås med begreppet *samtidskrympning*. Samtid är beteckningen på den stabila tidsrymd, mellan det förflutna (det som inte längre gäller) och framtiden (det som ännu inte gäller), med vissa fasta premisser för olika värde-, funktions- och handlingsområden (ibid:30-31). *De sociala förändringarnas acceleration* innebär att samtiden krymper i strukturellt, ekonomiskt, politiskt och kulturellt avseende: vissheten avtar och osäkerheten ökar när de sociala och kulturella konstellationerna blir allt mer instabila. Konsekvensen av samtidskrympning är att tidigare erfarenheter allt snabbare förlorar värde eftersom de inte längre förmår tillhandahålla orientering när samtiden förändras i snabb takt (Heidegren 2014:115).

Den tredje och sista är *Det accelererande individuella livstempot* som *objektivt* innebär att “den direkta handlingshastigheten ökar ... genom att pauserna mellan aktiviteterna förkortas”, handlings och upplevelseepisoderna ersätter varandra allt snabbare (Rosa 2014:32). Det ökade levnadstempot innebär att individen gör och upplever mer per tidsenhet, ett exempel är multitasking (Heidegren 2014:117). Levnadstempot acceleration får *subjektiva* konsekvenser, nämligen upplevelsen av att tiden inte räcker till. Den kommer till uttryck i “en fördjupad känsla av tidspress, tidsbrist och ett stressande tvång till acceleration” alltså en känsla av att

inte hänga med (Rosa 2014:32). Rosa kallar denna livskänsla för *slippery-slope fenomenet*, d.v.s. “upplevelsen att nästan överallt befinna sig på ett sluttande plan”(ibid:72). Rosa menar att denna rädsla för att förlora fotfästet och att inte hänga med skapar ett enormt tryck på att höja det individuella livstempot ytterligare (ibid:72).

### **3.4.1 Accelerationens drivkrafter och bromsar**

Accelerationsprocessen drivs, enligt Rosa, av både *interna* och *externa* drivkrafter.

Drivkrafterna gör att accelerationsprocessen är en självgående process i bemärkelsen att den är oberoende och inte avhängig andra moderniseringsprocesserna såsom individualisering, ekonomisering, rationalisering. Till de externa motorerna hör den *ekonomiska, kulturella* och *sociostrukturella* motorn som Rosa kallar “logiskt oberoende motorer” och som inte bara driver utan också var med och startade accelerationsprocessen vid moderniseringsprocessens början (Rosa 2014:39). De interna drivkrafterna förklarar Rosa som att de tre formerna för acceleration driver på varandra i en “autodynamisk återkopplingscirkel” (ibid:38).

Exempelvis så leder den tekniska accelerationen genom ökade kommunikationsmöjligheter till en krympning av rummet som i sin tur leder till en förändring i den rumsliga och tidsliga varseblivningen. Den tekniska utvecklingen skapar möjligheter, samtidigt skapas “slippery-slope fenomenet” vilket i sin tur skapar ett tryck hos individen att öka livstempot (ibid:38-39). När livstempot ökar efterfrågas nya tekniker för att spara tid och så drivs accelerationen framåt i en autodynamisk återkopplingscirkel.

Rosa presenterar också fem bromsande krafter för accelerationsprocessen. *Naturliga* hastighetsgränser, fysiska och biologiska begränsningar såsom hjärnan och människokroppen. *Långsamhetsoaser*, d.v.s. sammanhang såväl territoriella som sociala som är oberörda av accelerationsprocessen såsom t.ex. ursprungsfolk. *Oavsiktliga bieffekter* av accelerationsprocessen fungerar ofta som bromskloss som t.ex. trafikstockningar, depressioner, utmattningssyndrom. *Avsiktliga bemödanden*, alltså försök att medvetet dra i bromsen. Denna form av broms kan delas upp i två kategorier. Den första syftar till att vidmakthålla accelerationsförmågan genom att medvetet bromsa in för att “bemästra det snabba yrkes- och vardagslivet” och därmed bli mer framgångsrik (ibid:34). Det handlar alltså om en medveten uppbromsning för att kunna öka sin kapacitet och bli mer effektiv. Exempel som Rosa lyfter fram är retreats och meditationskurser. Den andra kategorin är ofta ideologiskt motiverad, den har ibland antimoderna drag och är ett genuint försök att på

ideologisk grund försöka bromsa accelerationen. I båda kategorierna förekommer konstruerade *långsamhetoaser* men de har två olika ärenden.

Slutligen *Kulturella och strukturella stelnings- och kristallationsprocesser*.

Hastighetsökningen skapar enligt Rosa ett stillestånd, som bland annat den paradoxala företeelsen av teorier om “historiens slut”, “kulturell kristallation” eller “utopin om nollalternativet” förknippade med moderniteten, vittnar om (ibid:36-37). Kristallationen är inte en motkraft som är fristående accelerationen utan frambringas av denna (Heidegren 2014:122). Rosa benämner detta tillstånd som *det rasande stilleståndet*, och är en beteckning på en allt snabbare förändringstakt samtidigt som historien framstår som riktninglös och tiden som tidlös. Heidegren beskriver det som att “förhållandena för våra liv ständigt förändras, men utan att varken uppgå i några naturliga och återkommande cykler eller att kanaliseras i kollektiva projekt med delade målsättningar” (Heidegren & Wittrock 2014:15).

### **3.4.2 Individualisering och social acceleration**

Med individualisering menar Rosa bland annat att den ökade sociala mobiliteten, som ett resultat av utbildning och ekonomisk tillväxt, ihop med bl.a. urholkningen av traditionella normer, har gett människan möjligheten att styra och kontrollera sina egna livsplaner och sin egen livsföring (Rosa 2014:65). Valmöjligheterna har ökat och kontingensmedvetandet (vetskapen om att man kunde valt annorlunda och situationen hade kunnat vara en annan) har oundvikligen tilltagit. Övergången från det moderna till det senmoderna har inneburit att individen i allt högre grad måste planera och aktivt föra sitt eget liv. Inte minst, poängterar Rosa, “om anspråket på autonomi ska kunna upprätthållas, eftersom orienteringen efter givna *normalbiografier* och standardiserade *levnadsloppsregimer* upplöses och livet får en öppnare innehållslig och tidslig struktur” (ibid:68). En långsiktig planering försvåras dock av den sociala accelerationen eftersom varje uttänkt plan väldigt snabbt tenderar att bli omodern och obruklig. Således infinner sig den paradoxala situationen att individen tvingas att “planera för och besluta om sådant som inte går att planera, förutse och besluta”, eller i andra ordalag “både förflutna och framtida ting kan med andra ord allt mindre, men måste allt oftare, formuleras *nu*” (ibid:68). Företeelsen kan kopplas till slippery-slope fenomenet. I ett höghastighetssamhälle såsom det senmoderna i vilken individen upplever sig själv som på ett sluttande plan kommer egenskaper som flexibilitet och förändringsförmåga premieras framför egenskaper som ständaktighet och kontinuitet (ibid:72). I det senmoderna samhället tvingas



individen att allt oftare “göra sig själv till tema, definiera sig i alla hänseenden och ställa frågor om sina mål och behov” (ibid:76). Som en konsekvens av avtraditionalisering, avkonventionalisering och flexibilisering måste individen som subjekt gå på gång göra sig själv till objekt för “en reflexiv självdefinition” (ibid:78). Individen kan inte längre blicka utåt (traditionen, religionen, gemenskapen eller ideologin) utan blir under senmoderniteten nödgad att blicka inåt för att söka svar på frågorna om sig själv och sin tillvaro. Rosa menar att det rör sig om ett *autonomipåbud* och *självtematiseringstvång* som är en direkt konsekvens av det ökade kontingensmedvetande och de ökade valmöjligheterna (ibid:84). Följden blir att föreställningen om en stabil personlig identitet får träda tillbaka för “öppna, fragmentariska, i sig pluraliserade och lekfullt experimenterade identiteter i form av växlande *images*” (ibid:74). Detta leder till att identiteten blir allt mer situativ. Erfarenheten har beskrivits som “att driva omkring utan mål” (ibid:96). Formuleringen är en tydlig motsats till självtematiseringen: anspråket, kravet och löftet om att självständigt bemästra tillvaron och gestalta sitt eget liv. Rosa menar att den enda som “ännu är i stånd att bemästra de flyende tidshorisonterna och tidsstrukturerna” är *den tidsjonglerande spelaren*, d.v.s. den som ägnar sig åt *situativ praxis* men till priset av att överge sökandet efter autenticitet och egentlighet (ibid:96). Rosa skriver:

*Spelaren* övervinner modernitetens linjära, kalkylerande och planerande tidsorientering och ersätter den med en situationsöppen och händelseorienterad tids praxis (...) han temporaliserar tiden genom att inte bestämma över händelsers tempo och varaktighet eller över sina interagerande handlingar inom ramen för en totalplan eller en abstrakt linjär tidsuppfattning, utan flexibel och situationsberoende, så att säga utifrån den aktuella händelsens egen tid och egna tidshorisont. (Rosa 2014:96).

Rosas slutsats är att modernitetens löfte om autonomi, självbestämmande, inte kan uppfyllas i senmodernitetens högdynamiska samhälle. Accelerationen har allt mer blivit en “totalitär och totaliserande kraft” som “genomtränger alla områden av livet” och som varken går att kritisera eller bekämpa (Heidegren & Wittrock 2014:15). Accelerationen är bara något människan måste förhålla sig till. Gör hon inte det ses det som en individuell brist som individen själv är ansvarig för. Som Heidegren och Wittrock skriver så är “det liberaldemokratiska samhället fritt, men i praktiken innebär accelerationen ett pressande tvång”(Heidegren & Wittrock 2014:16).

## **Kapitel 4: Historisk överblick: Från Buddhistisk sati till kommersiell produkt.**

### **4.1 Inledning:**

I föregående kapitel presenterade vi de teoretiska verktyg som vi använder för att kunna besvara våra forskningsfrågor. Som ett första steg i vår studie och som en ingång till den förestående analysen ska vi redogöra för den *resa* mindfulness gjort från sin ursprungliga österländska kontext till vår västerländska kontext. Målet är att rama in den kontext som vårt material produceras och konsumeras i samt se vilka diskurser de valda texterna bygger på och är formade av.

### **4.2 Mindfulness inom ramarna för buddhistisk soteriologi**

Mindfulness är en översättning av pali-begreppet *sati* som härrör från Theravada Buddhismen. Sati är ett centralt och komplext begrepp i den theravadiska meditationspraktiken. Religionshistorikern Katarina Plank menar att begreppet “innefattar flera olika aspekter och svårligen låter sig översättas” (Plank 2011:188). Sati-begreppet är en viktig komponent i theravada-buddhismens soteriologiska (frälsningslära) ramverk. Enligt buddhistisk människosyn och filosofi så kännetecknas tillvaron av tre grundläggande egenskaper: obeständighet, jaglöshet och lidande (Knut A Jacobsen 2003:108). Människan är på grund av dessa tre faktorer fast i ett kretslopp av födelse och död. Sati eller mindfulness är det avgörande “medvetande” som individen måste utveckla på sin väg mot uppvaknande (bodhi) och befrielse (nibbana) (Plank 2011:194). Religionshistorikern och religionspsykologen Antoon Geels förklarar det som en meditationsövning genom vilken människan kan nå insikt om “otillfredsställelsens psykologiska arkitektur” vars yttersta mål är att frigöra sig från kretsloppet (Geels 2008:323,375). På liknande vis menar Plank att det handlar om “att utveckla en insikt om tillvarons beskaffenhet” (Plank 2011:190). Alltså ett medvetande som inte formas av apperception, “Jagmedvetande”, det är ett medvetande som inte relaterar till tillvaron genom självorientering och självupptagenhet (ibid:194).

Enligt Planks redogörelse så kan Sati bara utvecklas “i en etiskt korrekt sinnestämning” som är “karmiskt gynnsam” (ibid:197). Gynnsam i detta sammanhang definieras utifrån om sinnet och intentionen med en handling styrs av de *tre gynnsamma moraliska rötterna*: att sinnet är befriat från begär, befriat från aversion och befriat från okunnighet (ibid:197). Plank klargör att det finns korrekt och inkorrekt sati. Med hänvisning till munken och meditationsläraren

Bhante Gunaratana förklarar hon att inkorrekt sati är exempelvis när “mål som främjar en uppfattning om ett själv, leder detta till mer fasthållande och mer lidande” likaså när “sinnet inte är koncentrerat, eller har fel slags koncentration, uppstår känslan av ett själv” (ibid:216). Plank förklarar att njutningsfulla känslor bidrar till att “befästa en självuppfattning” vilket innebär att människan cementerar sitt själv, d.v.s. “sitt världsliga bundna paradigm” (ibid:216). Sati eller mindfulness handlar alltså ytterst om att bryta igenom detta självupptagenhetens paradigm och “erfara tillvarons kännetecknande drag, alltså obeständighet, jaglöshet, och otillfredsställelse” (ibid:194). Buddhisten och psykologen Jack Kornfield förklarar erfarenheten och således vad mindfulness ytterst syftar till:

When you understand, you will see that you are nothing. And being nothing, you are everything. When identification with the small sense of self drops away, what remains is the spacious heart that is connected with all things. (Kornfield 2009:77).

#### **4.3 Mindfulness som terapiform**

Under 1900talets sista decennier, som en följd av internationaliseringen av Buddhism samt mötet mellan vetenskapsmän, psykoterapi och meditationslärare, har buddhistiska influenser och tankegångar intresserat den moderna vetenskapliga psykologin (Geels 2008:372). Det var framför allt den humanistiska psykologin som utvecklades på 1960talet och 1970talet, med sin holistiska syn på människan och som framhöll människans kreativa potential, som verkligen banade väg för mindfulnessbegreppet under 1990 talet (Plank 2011:199). Central figur i sammanhanget var Abraham Maslow som formulerade en ny terminologi för den religiösa erfarenheten vars direkta konsekvens blev att erfarenheten skildes från sin ursprungliga religiösa kontext (ibid:75). Genom begrepp som “självförverkligande” och “peak-experience” var Maslow med och formulerade ett icke-religiöst språk för spiritualitet som möjliggjorde att spiritualiteten kunde bryta med religionen. Spiritualitet sågs nu snarare som något sekulärt än som något religiöst (ibid:75). Grundläggande för Maslow var att de religiösa traditionerna inte längre hade ensamrätt på att tala om tillvaron yttersta beskaffenhet och livets mening. Maslow tog religiösa insikter och erfarenheter, arbetade om dem till psykologiska idéer och omvandlade dem därmed till sekulära terapeutiska produkter, så som t.ex. mindfulness (ibid:77).

Samtidigt växte en ny trend fram inom den vetenskapliga psykoterapin som inte längre betraktade symptom som något negativt och icke-önskevärt. Inom denna nya trend framhöll man istället en "icke-värderande acceptans av symptom, och på att fokusera på positiva alternativ" (ibid:199). Intresset för mindfulness slog igenom på riktigt först när molekylärbiologen Jon Kabat-Zinn 1990 publicerade boken *Full Catastrophe Living*. Kabat-Zinn som under flera år hade undervisats och inspirerats av buddhistiska lärare strävade efter att isolera och frigöra tekniken från sin ursprungliga buddhistiska kontext och praktik och därmed kunna användas för att behandla kronisk smärta och sjukdom. Sedan Mindfulness introducerades på 1990 talet av Kabat-Zinn har olika terapeutiska mindfulness inspirerade tekniker och metoder utvecklats inom ramarna för den vetenskapliga psykologiska terapin. Det som Katarina Plank menar är gemensamt för flera av dem är att de allra flesta definitioner av Mindfulness utgår från Kabat-Zinn definition: "Medveten närvaro innebär en alldeles särskild sorts uppmärksamhet som är avsiktlig, opartisk och riktad mot nuet" (ibid:204). Viktiga återkommande centrala begrepp i flera av dem är 1) awareness, 2) of the present experience, 3) with acceptance (ibid:204). Ett annat viktigt karaktärsdrag är att de, likt Maslow, tonar ner den religiösa dimensionen, om inte fullständigt avlägsnar den ifrån begreppet för att enklare kunna presentera sin metod. Som Plank skriver så görs Mindfulness om "till en universell teknik som förväntas fungera på alla" (ibid:221). Mindfulness har alltså avkontextualiserats för att enklare kunna användas i olika kontexter (Hornborg 2012:44). Ett exempel är Kabat-Zinn som lyfter fram Mindfulness som "ett universellt språk, som inte bara återfinns i asiatiska traditioner utan även hos nordamerikanska indianer och i västerländsk filosofi" (ibid:43-44). Denna avkontextualisering märks inte minst inom de mindfulness-baserade terapier som har manualiserat olika former av meditationsterapi som behandlingsform inom hälso- och sjukvården. Den märks också i den pågående institutionaliseringen av Mindfulness, framför allt i den medicinska sektorn och kunskapssektorn. Sammanhang som producerar både dyra fortbildningsskurser och handböcker för att minska stress och ångestattacker eller öka arbetskapaciteten (ibid:43). Både Anne-Christin Hornborg, Per Drougge och Katarina Plank benämner detta fenomen som Mindfulness kommodifierad.

#### **4.4 Kommodifiering av Mindfulness**

Begreppet kommodifiering har sitt ursprung i marxistisk teoribildning och är en benämning på den process genom vilken gods, tjänster, idéer, människor och relationer omvandlas till

handelsvaror. I kommodifieringsprocessen tillintetgörs ett tings egentliga autentiska natur och erhåller istället en ny tingnatur definierad av sitt bytes- och ekonomiska värde. Marx menade att det är denna process som genomsyrar det kapitalistiska samhället. Allt eftersom kapitalismen utvecklas och breder ut sig kommer kommodifieringen och reifikationen (förtinglingandet) i all större utsträckning prägla människans medvetande och förhållningssätt till sin tillvaro (Marx 2013, Lukacs 1971).

Jeremy Carrette och Richard King som i sin bok *Selling spirituality* studerat begreppet spiritualitet menar att det är möjligt att urskilja två avgörande historiska processer för *privatiseringen av religionen* (Carrete & King 2004:14-15). Den första formen av privatisering uppstod enligt Carrette och King med den europeiska upplysningen som ledde fram till att allt mer exkludera religionen från den offentliga, ekonomiska, politiska och vetenskapliga domänen. Enligt upplysningens ideal skulle religionen vara något privat som handlade om individens frihet att välja, tro och själv förhålla sig till livsåskådningar. Denna process brukar kallas religionens individualisering, vilket har lett fram till individens möjligheter att fritt få utforska, experimentera och söka bland olika religiösa alternativ. Carrette och King konstaterar att spiritualitet genomgått en reformation och att utvecklingen har lett fram till en sammanslutning mellan andlighet och individens inre liv. Det innebär att alla former av spiritualitet och religiositet har inom ramarna för upplysningstänkandets ideal kommit att handla om individen och dennes inre liv. Det handlar inte längre om det ömsesidigt beroende människan står till sin omgivning (ibid:41). Carrete & King kallar detta fenomen för "the interiorisation of spirituality". De menar att denna interiorisation av religionen var nära förbunden med psykologins framväxt under 1800talet, tilltog och populariserades genom Humanpsykologin under 1950talet och 1960talet (ibid:14,41,44).

Den andra formen av privatisering skedde enligt Carrette och King under 1900talets senare hälft och har sina rötter i individualiseringen av religionen. Carrette och King menar att denna process kan benämnas som "kommodifieringen av religion" och handlar om utförsäljningen av religionen: idéer, byggnader m.m. i förmån för individers och företags profiter eller för främjandet av den moderna kapitalismens kultur och livsstil. Den är enligt författarna en konsekvens av Margaret Thatchers och Ronald Reagans avreglering av marknaden samt framväxten av neoliberalismen som global ideologi. Carrette och King ser att dessa två processer lett fram till framväxten av "Capitalist Spiritualities" (ibid:20). Det är en spiritualitet som karaktäriseras av exploateringen av religiösa motiv och teman för att främja

en individs eller företag strävan att nå vinst, framgång och avkastning. Carrette och King beskriver det som att spiritualitetens avtraditionaliserats för att sedan assimileras till den neoliberal diskursen och därmed ohjälpligt överta dess rationalitet. Carrette och King menar att denna "omdöpnings" gjort att alla spirituella teman och motiv erhållit helt nya funktioner och särdrag, framför allt: *individualisering* av ansvar, *själv-* och *egenintresse*, *konsumism*, ökad *social kontroll*, *målrationellt handlande*, samt tendensen att behandla sin nästa som ett *medel* snarare än ett ändamål i sig, d.v.s. en instrumentalisering av sina relationer till omvärlden och medmänniskan (ibid:20-21).

#### **4.5 Sammanfattning**

Efter ovanstående genomgång av mindfulness omvandling från buddhistisk sati till kommersiell vara kan vi konstatera att mindfulness genomgått en kommodifieringsprocess som består av ett komplext sammantvinnat nät av historiska processer och företeelser som med svårighet låter sig separeras. Grundläggande för denna förvandling har varit mötet mellan Öst och Väst, internationaliseringen av buddhismen, psykologins intresse för Buddhistisk filosofi och humanpsykologins framväxt. Avgörande för begreppets kommodifiering har varit avkontextualiseringen, avtraditionaliseringen. Genom att alienera begreppet från sin ursprungliga buddhistiska kontext har mindfulness kunnat göras om till en isolerad avkontextualiserad metod och vara som kan köpas och säljas. Mindfulness framstår nu inte längre i sin ursprungliga *autentiska* natur, alltså som en del i en buddhistisk frälsningslära. Istället har mindfulness genom sitt *omdop* erhållit en ny tingnatur som är formad av den neoliberal diskurs i vilken litteraturen produceras och konsumeras. Beror mindfulness popularitet på att den antagit den neoliberal diskursens rationalitet och särdrag, d.v.s. själv- och egenintresse, konsumism, samt ett instrumentellt förhållningssätt till sin tillvaro och omgivning? Vi ska i det följande undersöka detta med hjälp av våra forskningsfrågor genom att studera texterna i de tre valda Mindfulness böckerna med ambitionen försöka begripa metodens popularitet.

## **Kapitel 5 Analys**

Som vi såg i föregående kapitel har mindfulness begreppet i sin resa från Öst till Väst genomgått en kommodifieringsprocess. Carrette och King fastslår att andligheten i det senmoderna västerländska samhället antar, p.g.a. religionens två privatiseringsprocesser och den neoliberal diskursordningens utbredning, kapitalismens särdrag. I detta kapitel kommer vi att presentera vår läsning och analys av mindfulnesslitteraturen. I litteraturen har vi kunnat identifiera tre övergripande teman som präglar författarnas presentation av mindfulness-terapi. Varje tema utmärks av sin specifika "orientering", sätt att tänka, vara och agera, d.v.s. sätt orientera sig i tillvaron. Vi har därför valt att benämna de tre teman för *effektivitetorientering*, *självorientering* och *nyttorientering*. Viktigt att påpeka är att samtliga orienteringar går in i varandra och genomsyrar varandra. Det går alltså inte att betrakta respektive tema som fristående utan de måste förstås i relation till varandra. Rent konkret innebär detta att det i analysen förekommer upprepningar och vissa återkommande resonemang. Vi ska i följande avsnitt redovisa hur dessa olika teman kommer till uttryck och kan förstås samt analysera vad de säger om vår samtid. Samtliga tre teman kan på ett eller flera sätt kopplas till de forskningsfrågor som vi presenterade i kapitel ett och som kommer att besvaras i uppsatsens avslutande kapitel.

### **5.1 Effektivitetsorientering**

Den första orientering som vi identifierat i litteraturen har vi valt att benämna *effektivitetsorientering*. Den kommer till uttryck dels genom författarnas samtidsdiagnos och dels genom presentationen av botemedlet mot dess symptom. Återkommande begrepp i litteraturen är *effektivitet*, *förändring* och *acceleration*. Ola Schenström skriver att det mest utmärkande för vårt västerländska samhälle är att det präglas "av närmast ständig förändring, ett oerhört snabbt tempo och ett enormt och oupphörligt ökande informationsflöde" (Schenström 2007:30). Han beskriver vårt samhälle som ett "ADHD-samhälle", ett samhälle som lider av uppmärksamhetsbrist och hyperaktivitet (ibid:31). Anna Kåver ger en snarlik bild och skriver att "tekniken har trätt in i vår vardag på ett kraftfullt sätt och utvecklingen går snabbt" (Kåver 2004:53). Hon förklarar att samhällets tekniska utveckling kräver att vi ska "hänga med" och att utvecklingen "accelererar" vilket kan skapa en känsla av att vilja "stoppa världen" och "kliva av" (ibid:53). Som en följdverkan av den höga hastigheten och informationsflödet tenderar individen enligt Schenström att allt för ofta gå på *Autopilot*, d.v.s. leva i en "o-närvaro" och inte uppmärksamma vad som sker omkring och inom oss själva. Autopiloten, detta vanemässiga automatiserade beteendet, tar över allt större delar av

människans liv och hon handlar utan att varken tänka eller välja medvetet. Autopiloten medför enligt Schenström både stress och olust (Schenström 2007:26,27). Han skriver:

Bristen på uppmärksamhet leder bland annat till att vi förbrukar energi som vi skulle kunna använda till annat. Vi blir okoncentrerade och glömmer saker. Vår effektivitet minskar. Dessutom blir vi irriterade och anklagar ofta oss själva för vad som hänt, vilket tar än mer energi från oss. Ytterligare ett pris för bristen på uppmärksamhet är att missförstånd lätt uppstår och det kan leda till försämrade relationer och konflikter både hemma och på arbetet. (Schenström 2007:19)

På samma sätt menar Kåver att stress, utbrändhet, utmattningssyndrom och depression är vanliga sjukdomar i vårt högdynamiska samhälle (Kåver 2004:14-15). Författarnas slutsats är att utvecklingen inte går att hejda och att det inte heller går att undkomma kraven som den ställer. Den enda vi kan göra är att bestämma oss för hur vi ska förhålla oss till den.

Schenström skriver om *kontroll i bruset*:

Ett sätt att möta ständiga förändringar och skapa ordning i sitt sinne är att använda sig av medveten närvaro som förhållningsätt. Vi följer livet som det är och inte som vi önskar att det såg ut. Vi lär oss vad vi kan påverka och vad vi kan lämna därhän. Vi genererar mer kontroll genom att inte försöka ta kontroll över det vi inte kan påverka. (Schenström 2007:31)

Mindfulness presenteras som botemedel mot ADHD-diagnosen. Genom tekniker och övningar kan individen lära sig att hantera en allt mer högdynamisk och accelererande tillvaro. Det handlar inte i första hand om att försöka påverka företeelser utanför människan eller ändra livet mot det som människan önskar. Istället förespråkar författarna att följa livet som det är och därigenom erhålla mer kontroll: nyckelordet är acceptans. Som en kommentar till Kierkegaards citat om att *Livet är inte ett problem som ska lösas utan en verklighet som ska upplevas* skriver Kåver:

Citaten uppmanar oss underförstått att sluta kämpa så fruktansvärt hårt mot oss själva och vårt inre och istället börja leva med alla de förutsättningar som finns just här och nu. Det handlar om att erövra en ny inställning eller attityd, en rent tanke- och känslomässig



aktivitet som pågår i ditt inre, i ditt förnuft och i ditt känsloliv. Det är där problemen ofta skapas, det är där smärta blir till lidande. (Kåver 2004:44)

Att erövra en ny inställning och attityd leder enligt Kåver till att vi “kan lösa våra problem och förändra svåra situationer på ett mycket mer effektivt sätt än om vi bara kämpar emot och vägrar att uppleva obehaget” (ibid:21). Den nya attityden kan varken förändra tidens gång eller de krav som den sociala accelerationen ställer. Den lovar dock att “skapa förutsättningar för att hitta lösningar på problem” samt få individen att “handla mer effektivt i stunder då man behöver göra detta” (ibid:60). Åsa Nilsson skriver:

Att vara medvetet närvarande i sina möten tar inte längre tid, men höjer kvalitén på det vi gör. Vi tar in mer information, fattar klokare beslut, visar och får mer respekt när vi kan vara helhjärtade i vårt agerande. (Nilsson 2007:14)

Kåver tillägger att Acceptans kan göra oss mer *positiva, avslappnade, flexibla* och *kreativa* i hur vi hanterar och överkommer problem och svårigheter i livet (Kåver 2004:60). Denna accepterande inställning och förvärvda kontroll förutsätter dock ett aktivt subjekt något Schenström förtydligar när han skriver:

Att hitta tid att meditera, även om det endast är för en kort stund, är ett mycket vanligt problem. Många är attraherade av principen att meditera men alla har inte, eller tar sig inte, tid för att stanna upp för att sitta eller ligga en liten stund. En av de vanligaste ursäkterna är just att ” jag har inte tid till det”. Samtidigt, och ironiskt nog, har dessa personer ofta tillräckligt med tid för mindre viktiga saker i livet som att spendera timmar framför tv-n, läsa tidningar eller bara “slappa”. Andra är verkligen upptagna av en mängd olika arbetsuppgifter och åtagande som de tagit på sig eller fått sig ålagda. (Schenström 2007:136-137 )

### **5.1.1 Analys av effektivitetsorientering**

Författarna tycks eniga i sin samtidsdiagnos: genom teknikens utveckling, det höga informationsflödet, tillvarons förflyktigande och tidens acceleration så har samhället blivit till ett “ADHD-samhälle” som lider av uppmärksamhetsbrist och koncentrationssvårigheter. Det finns tydliga beröringspunkter mellan författarnas diagnos och Hartmut Rosas teori om social

acceleration. Det författarna ger uttryck är de tre typerna av acceleration: explicit *den tekniska accelerationen* genom att betona den tekniska utvecklingen. De uttrycker också, om än implicit, *de sociala förändringarnas* acceleration genom att påpeka att tillvaron ständigt förändras, d.v.s. de ger uttryck för samtidskrämpning, De uttrycker också *det accelererande individuella livstempot* genom att lyfta fram de individuella upplevelserna av tidspress och av att inte hinna med. Rosa kallar livskänslan för *Slippery-slope fenomenet* vilket får som konsekvens att individen upplever press att höja livstempot ytterligare. Kåver ger uttryck för just slippery-slope fenomenet när hon skriver att den tekniska utvecklingen förutsätter att vi ska "hänga med" samtidigt som utvecklingen bara accelererar vilket i sin tur skapar känslan av att vilja "kliva av" (Kåver 2004:53). Den bakomliggande rädslan är att förlora greppet och kontrollen över livssituationen. Ett symptom på social acceleration är enligt Schenström bl.a. att individen allt för ofta går på Autopilot, d.v.s. bristande uppmärksamhet som leder till stress, olust, effektiviteten minskar samt att vi förlorar energi (Schenström 2007:26). Vanliga symptom i höghastighetssamhället är också utmattningssyndrom, depression och utbrändhet. Dessa konsekvenser av den sociala accelerationen kallar Rosa för *oavsiktliga bieffekter* vilka utgör bromsar i accelerationsprocessen.

Författarnas slutsats av samtidsdiagnosen är en och samma: Det går inte att hejda utvecklingen eller undkomma kraven den ställer, det går bara att förhålla sig till den. Botemedlet är mindfulness, medveten närvaro. Genom att lära sig att acceptera och följa livet kan människan lära sig hantera den högdynamiska tillvaron och det accelererande livstempot. Lyckas människan med detta så erhåller hon mer kontroll och bättre överblick. Hon blir då mer effektiv, mer positiv, mer avslappnad, flexibel och kreativ. Med hjälp av Rosas begreppsapparat förstår vi detta som att människan genom mindfulness, ett *Avsiktligt bemödanden*, drar i bromsen för att bättre "bemästra yrkes- och vardagslivet", alltså kan överkomma de *oavsiktliga bieffekterna*. Precis som Rosa förklarar så syftar mindfulness till att människan ska bli mer effektiv och kompetent. Genom att erövra en ny inställning kan individen inte bara hantera de krav som den sociala accelerationen ställer utan också bli mer effektiv under de förutsättningar som accelerationen producerar. Ett samhälle som präglas av social acceleration begär en viss typ av samhällsvarelse. Denna menar litteraturen att individen kan bli genom att lära sig teknikerna. Således kan vi konstatera att författarna utformar en metod som svarar till de krav som den sociala accelerationen ställer.

## 5.2 Självorientering

Den andra orienteringen som vi har identifierat är självorientering. I sin presentation av mindfulness-terapi arbetar Åsa Nilsson med en grundläggande metafor om att individen ska föreställa sig sitt liv och sig själv som *en inre teaterscen* som individen bör vara teaterdirektör för. Hon skriver:

Den här boken handlar om oss själva som beställare av den inre teaterföreställningen. Vad vi vill ha på scenen? Hur stor ska de olika rollerna vara? Hur kan vi se till att få den föreställning vi vill ha? (...) Nyckelorden är observera, beskriva, inte döma och delta. Kursen kommer främst att handla om hur ni kan få ett större inflytande över er teater, men också något om den viktiga balansen mellan att regissera och att släppa taget och låter pjäserna leva sitt eget liv. (Nilsson 2007:30)

Nilsson förklarar att en skicklig teaterdirektör tar ansvar för den inre teaterns produktion, vet hur hen påverkas av olika föreställningar och anpassar repertoaren efter situationen, ägnar scentiden åt nuet, känner sina skådespelare, tar hand om kroppen och vet att aktivitet varvas med vila (Nilsson 2007:133). Individen beskrivs som den som har makt att styra och forma sin egen tillvaro genom att bestämma vad och vem som har tillåtelse att beträda teaterscenen samt vilken roll respektive aktör ska ha. Teaterscenen har en självcentrerad dramaturgi som handlar om jagets viljor och önsningar. Åsa Nilsson menar att mindfulness handlar primärt om "att kunna ta kommandot över sin inre teater vid behov" (Nilsson 2007:24).

En snarlik syn på individen återfinns hos Anna Kåver. Hon skriver:

Ett sätt att hjälpa sig själv att välja acceptans i dessa lägen kan vara att föreställa sig en röd och en grön knapp. Den röda knappen står för egensinne och falsk acceptans, ett begrepp som jag återkommer till nedan. Den gröna betecknar sann acceptans, det vill säga att du väljer att se verkligheten och agerar funktionellt på den. Målet är att få den gröna knappen att vara kvar i ett intryckt läge. Jag behöver trycka in knappen gång på gång eftersom den, ideligen och irriterande nog, åker ut igen. (Kåver 2004:37-38)

Precis som Nilsson föreställer sig Kåver individen som verkställande direktör i sitt eget liv. Individen är den med kapaciteten att välja och bestämma över sig själv och hur den bör förhålla sig till tillvaron. För att förklara ger Kåver ett exempel om en *ö-vandring* som börjar

med fint väder och strålande sol men som slutar i regn och storm (ibid:29-31). Lösningen till problemet, förklarar Kåver, kan inte vara att ge upp, stanna i regnet och döma sig själv, det kan inte heller vara att förbanna vädret eller skylla på de som inte hindrade dig att gå på promenaden. Olika reaktioner är mer eller mindre funktionella förklarar Kåver:

Starka negativa känslor och tankar kan leda till att du beter dig oförnuftigt, som i exemplet ovan där du sätter dig på klippan, fylld av känslor i stället för att göra något åt situationen. (Kåver 2004:31)

På liknande vis förklara Ola Schenström att medveten närvaro handlar om att välja “vårt förhållningssätt till det som sker”, d.v.s. vår inställning till omvärlden och yttre företeelser såsom till exempel stress (Schenström 2007:57). Schenström skiljer mellan fysiska, psykiska och sociala stressorer och menar att reaktionerna på dessa är programmerade i vår arvmassa sedan samlar- och jägarsamhället. Dessa reaktioner är därför inte anpassade efter de krav som det moderna och senmoderna samhället ställer (ibid:56). Han förklarar att stress är en *personlig upplevelse* och att vår personlighet avgör hur stressade vi blir. Han skriver:

Människor som är tävlingsinriktade, otåliga och ständigt har en känsla av tidsbrist, som lätt blir irriterade eller arga och uppfattar världen som fientligt inställd, löper större risk att drabbas av stressrelaterad sjuklighet. (Schenström 2007:59)

Schenström betonar dock att “personlighetsdragen inte är statiska utan går att med träning påverka i positiv riktning” och hävdar att med åtta veckors träning i mindfulnessbaserad stressreduktion kan man se förändringar (ibid:60). Schenström utvecklar sin diskussion om stress och mindfulnessmetodens angelägenhet med att hänvisa till situationen inom sjukvården. Han skriver:

Många människor i vårt land lider av empatibrist och i många organisationer leder denna brist till stress och bristande känslighet och lyhördhet för de patienter, vårdtagare och kunder de är satta att tjäna. (Schenström 2007:59)

Schenström menar att denna situation kräver nya kreativa redskap och tankesätt hos individen för att kunna orientera sig med tids- och resursbristen i rådande samhällsutveckling (ibid:59). Ett verktyg för detta är således mindfulness. Schenström menar att genom

mindfulnesssträningen kan individen “lära känna sig själv bättre genom att lyssna inåt: på tankar, känslor och kanske framför allt på vad kroppen signalerar” och därmed lära sig hantera och undvika stressande situationer (ibid:43). Han skriver att “när vår medvetna närvaro är stark, kan vi därmed hantera en hel del lidande” (ibid:115).

Nilsonne poängterar att människan genom att blicka inåt och “se vad som pågår därinne” kommer förstå vad hon känner, hur hon ser på omvärlden och hur hon agerar i sitt liv och kommer följaktligen allt bättre kunna styra sig själv och sitt liv (Nilsonne 2007:19, 28). Hon skriver:

Att vara medvetet närvarande i sitt liv är således att kunna ta tillvara det som händer. Det är att kunna styra sig själv i den riktning man önskar, i stället för att styras av slumpen, omständigheterna eller andra människor. Det är att kunna vara flexibel och göra det som behövs i livets olika skeden. Det är att kunna delta i det som sker och vara fullt närvarande i nuet. Det är att vara medveten om sina möjligheter att påverka sitt liv, men också att veta vad som inte går att påverka. Det är att veta vart du är på väg. Det är att veta vem som bestämmer i ditt liv. (Nilsonne 2007:142)

### **5.2.1 Analys av självorientering**

Den sociala accelerationen ställer som vi tidigare nämnt krav på människan, den begär en viss typ av samhällsvarelse. Det fodras av människan att söka en ny inställning. I det högdynamiska senmoderna samhället tenderar *normalbiografierna* att och de standardiserade *levnadsloppsregimerna* upplösas och individen måste i allt högre grad planera och själv styra sitt liv. Individualiseringen har som Rosa skriver inneburit att individen inte längre kan blicka *utåt* för att finna svar på sina frågor utan blir nödgad att istället söka *inåt*. Detta samhällsfenomen återspeglas tydligt i litteraturen när författarna uppmanar individen att “lyssna inåt” för att “se vad som pågår därinne” (Schenström 2007:43, Nilsonne 2007:28). Två väsentliga metaforer presenteras i litteraturen, *Teaterdirektören* och *Den gröna och röda knappen*. Båda bilderna bygger på föreställningen om att individen har makten och förmågan att själv hantera och styra sitt eget liv. Särskilt intressant är att metaforen *teaterscenen* är ett tydligt uttryck för den självtematisering som Rosa menar är karaktäristiskt för det senmoderna samhället. Individen måste som subjekt ständigt göra sig själv till objekt för en “reflexiv självdefinition” (Rosa 2014:78). Alltså individen är både det verkställande subjektet,

*teaterdirektören*, samtidigt som den betraktar sig själv som objekt; *teatern* och *skådespelarna* som motsvarar individens känslor, personlighetsdrag och tankar. Teaterscenen har en självcentrerad dramaturgi i vilken individen både är aktör och publik. Likaså speglar föreställningen om en *röd* och en *grön knapp* (sen)modernitetens och individualiseringens löfte; individen har friheten att själv styra sin egen livsföring genom att välja vilken knapp som ska vara intryckt.

De två metaforerna döljer en bakomliggande bild av människan. En bild som uppenbarar sig tydligast i Kåvers beskrivning av Ö-vandringen. Lösningen på problemet, som skapats av de yttre faktorerna såsom regn och storm, är inte att förbanna vädret eller att ge upp (Kåver 2004:29-31). Som en kontrast till den potenta individen (den individ som väljer att trycka in rätt knapp som begripit sin förmåga att styra och forma sitt liv) beskriver Kåver dess motsats: ett offer. Offer för yttre faktorer, offer för och inför sig själv, den oförnuftiga och oförmögna människan som inte tagit kommandot över sitt eget liv. De två bilderna, om den potenta och den impotenta människan, beskrivs som en fråga om val: antingen trycker du in den gröna knappen eller så trycker du in den röda. Bilderna är kanske inte problematiska när det gäller vädrets makter, men när de yttre faktorerna är t.ex. bristande resurser inom skola, vård och omsorg riskerar individen att med en sådan människosyn tvingas bära upp kollektiva problem som har strukturella och ekonomiska orsaker. Genom att betona individens val av att välja rätt knapp görs individen till gärningsman, d.v.s. om dåliga saker händer är det p.g.a. att individen valt fel knapp. Om individen då klagat är detta ytterligare ett tecken på att hon fortsätter att hålla fel knapp intryckt.

För Ola Schenström handlar valet om att välja rätt attityd och inställning. För honom är personligheten inte något statiskt utan kan genom Mindfulness metoden omarbetas till att bättre passa de krav som det högdynamiska samhället ställer. För Schenström handlar det framför allt om att hantera stress samt att undvika utmattningssyndrom och depressioner. Egenskaper som kan erhållas är som vi redan nämnt flexibilitet, kreativitet och positivitet. Det är kvaliteter som premieras i ett höghastighetssamhälle som präglas av slippery-slope, premieras framför egenskaper som ståndaktighet och kontinuitet (Rosa 2014:72). Schenströms uppfattning om att människans personlighetsdrag inte är statiska kan också härledas till den sociala accelerationen. En intressant anmärkning är att Schenström menar att individen genom mindfulness kan förändra sina nedärvda reaktioner på de fysiska, psykiska och sociala stressorerna. Med andra ord kan individen genom mindfulness övervinna den

sociala accelerationens naturliga hastighetsgränser såsom de fysiska och biologiska begränsningarna kopplade till människokroppen.

Rosa menar att som konsekvens av ökade valmöjligheter och kontingensmedvetande får föreställningen om en stabil personlig identitet stå tillbaka för “öppna, fragmentariska, i sig pluraliserade och lekfullt experimenterade identiteter i form av växlande images” (ibid:84). Identiteten blir allt mer situativ på samma sätt som planeringen och beslutsfattandet. Rosa förklarar att den enda som “ännu är i stånd att bemästra de flyende tidshorisonterna och tidsstrukturerna”, den enda som kan behärska slippery-slope fenomenet är *den tidsjonglerande spelaren* som till priset av sökandet efter autencitet ägnar sig åt situativ praxis (ibid:96). *Tidsjonglören* kan jämföras med den *potenta* människan. Det finns dock några avgörande skillnader mellan dem. Den ena är, som vi ska se i nästa kapitel, skillnaden i målsättning. Den andra handlar om presentationerna av dem två. Den *potenta* människan framställs i litteraturen som ett ideal vilket framför allt framträder som en kontrast till den avskräckande *impotenta* människan. Den *potenta* människan ska individen sträva efter att bli. Att bli *tidsjonglör* däremot tolkar vi snarare som enda möjliga väg för individen att anpassa sig till den sociala accelerationen. Alltså för att fungera i det högdynamiska senmoderna samhället förutsätter det att individen innehar en situationsöppen, händelseorienterad och flexibel praxis. *Tidsjonglören* är anpassningen efter *det rasande stillaståendets totalitarism* (Heidegrens & Wittrock 2014:14). Att individen finner sig i sitt öde “att driva omkring utan mål”, utan ett sökande efter autencitet (Rosa 2014:96). Till skillnad från Rosa och i enlighet med liberaldemokratins löften om frihet beskriver mindfulnesslitteraturen det istället som ett val, ett val bland flera andra val, men där deras val anses rätt.

### **5.3 Nyttorientering**

Den tredje orienteringen har vi valt att kalla nyttoorientering eftersom den utmärks av ett tydligt fokus på att metoden ska gagna och hjälpa individen på sin väg mot ett specifikt mål. Metodens värde definieras efter dess brukbarhet och omedelbara verkan, alltså i vilken mån individen med hjälp av metoden kan uppnå sina specifika mål. Denna nyttoorientering framträder inte minst i respektive författares intresse för metoden. Nilsonne skriver:

Som psykiatriker är jag mest intresserad av medveten närvaro som redskap - vad kan vi ha medveten närvaro till? På vilket sätt kan den hjälpa oss? Mitt svar är att medveten närvaro gör det lättare att styra sig själv och därmed sitt liv. (Nilsonne 2007:19)

På liknande vis uttrycker Kåver att Västerlandets intresse för mindfulness handlar om metodens hälsosamma och terapeutiska effekter (Kåver 2004:16). Värdet ligger alltså i att kunna “ha så stor nytta av en livsfilosofi som inte i första hand har utvecklats för personer med psykiatriska problem, utan för alla människor som söker ett förhållningssätt till livets påfrestningar” (Nilsonne 2007:9).

Nyttan med mindfulness ligger alltså delvis i vad metoden gör för människan: Ökar individens förmåga att ta hand om sig själv och sin egen hälsa. Den hjälper individen att utveckla sin förmåga att se och klargöra sina värderingar. Den ökar individens känslö-, tanke- och beteendemässiga flexibilitet och gör individen bättre på att hantera obehag samt utvecklar förmågan att vara kärleksfull - först mot sig själv och sedan mot andra (Schenström 2007:45-51). Samtidigt handlar mindfulness också enligt författarna om att hjälpa individen att “utnyttja nuet, den delen av vårt liv som vi kan påverka, på bästa sätt” (Nilsonne 2007:30). Nilsonne skriver:

Att vara medvetet närvarande är att kunna styra sin uppmärksamhet dit den gör mest nytta i stunden. Det är att ta kontrollen över vad du väljer att uppmärksamma, i stället för att låta omgivningen rycka åt sig din uppmärksamhet utan ditt godkännande. (Nilsonne 2007:13)

Centralt i presentationerna av metoden är just *stunden*, *nuet*, *ögonblicket*. Det är i och för nuet som individen ska “samla kraft”, det är i ögonblicket individen kan agera och påverka (Nilsonne 2007:16, Schenström 2007:57). Schenström skriver:

Vad vi kan påverka med medveten närvaro är vårt förhållningssätt till det som sker. Vi kan lära oss se vad vi kan göra något åt för ögonblicket och vad vi för tillfället kan släppa, vilka våra valmöjligheter är i stunden och vad som kan skjutas på framtiden. Vi lär oss fokusera vår energi på det vi kan påverka. Vi svarar upp mot situationen i stället för att automatiskt reagera på den. (Schenström 2007:57)

Mindfulnessmetoden syftar till att “frigöra dig från att älta i det förflutna eller bäva inför framtiden” och istället utveckla förmågan att fokusera på det som är viktigt i ögonblicket



(Nilsonne 2007:16). För att kunna göra detta förutsätter det dock att individen har klart för sig vad som är viktigt och vilka målen är.

Frågorna om meningen med livet, eller hur vi ska formulera våra livsmål hamnar ibland i ett fack som det står existentiella frågor på. Många tycker att den här typen av funderingar hör hemma inom religionen. Jag håller inte med. Jag är övertygad om att vi har nytta av att formulera våra livsmål. (Nilsonne 2007:138)

Även Schenström och Kåver ställer sig bakom att en "personlig vision" eller målsättning är en förutsättning i mindfulnessövningen (Schenström 2007:94, Kåver 2004:36). Målen presenteras som långsiktiga och kortsiktiga. De långsiktiga målen bör dock delas upp i kortsiktiga delmål eftersom det är i nuet besluten fattas och "tiden är en gåva - ett tillfälle att komma lite närmare målet" (Nilsonne 2007:141). Nilsonne förklarar fördelarna med att formulera sina livsmål:

Den som har sitt mål framför sig kan fatta kloka beslut i stunden. Ibland tror vi att det är tur som ligger bakom framgång, och visst kan det vara så ibland, men oftare är det ihärdighet, målmedvetet arbete (...) det är inte onormalt eller illavarslande att inte lyckas med det man försöker uppnå. Vi kan behöva försöka om och om igen. (Nilsonne 2007:140-141)

Här skiljer sig Nilsonne från Schenström som snarare förespråkar en mer passiv hållning hos individen men fortfarande med en tydlig målsättning. Han skriver:

Paradoxalt nog uppnår du många gånger dina mål lättare när du tar ett steg tillbaka från din strävan efter resultat, för att i stället koncentrera dig på att se och acceptera saker som de är, ögonblick för ögonblick, och utgå från det i dina val. (Schenström 2007:105)

Gemensamt för de båda är dock att medveten närvaro är "ett kraftfullt redskap som vi kan använda för att nå våra mål" (Nilsonne 2007:23)

### 5.3.1 Analys av nyttoorientering

Rosa benämner den allt snabbare förändringstakten i vilken historien framstår som riktningslös och tiden som tidlös för *det rasande stilleståndet*. Erfarenheten beskrivs som “att driva omkring utan mål” (Rosa 2014:59). Det finns intressanta beröringspunkter mellan Rosas *rasande stillestånd* och mindfulnessförfattarnas presentationer. Författarna skriver, som vi redan nämnt, att individen inte kan stoppa accelerationen utan endast förhålla sig till den genom att *följa med*. Det är ett uttryck för den accepterande livshållning som handlar om att bejaka tillvarons beskaffenhet, situationens villkor och även uppmaningen att agera därefter. Samtidigt presenteras metoden som en lösning på *riktnings- och mållösheten*. Nyttan med mindfulness är (förutom att göra människan mer flexibel och kreativ) att begripa nyttan av nuet, av att utnyttja nuet, “den delen av vårt liv som vi kan påverka” (Nilsonne 2007:30).

Mindfulness presenteras således som lösningen på en av vår tids mest påtagliga paradoxer: upplevelsen av att å ena sidan driva omkring utan mål som en slav under den sociala accelerationens totalitära kraft samtidigt som å andra sidan upplevelsen av ett löftet om och kravet på att individen självständigt får och ska bemästra tillvaron. I det senmoderna samhället är människan tvingad att i all högre utsträckning planera för och besluta om sådant som inte går att planera för eller beslut om. Människoidealet som framkommer i presentationerna av mindfulness är väldigt likt Rosas *Tidsjonglör* som ägnar sig åt *situativ praxis*. Som en konsekvens av samtidskrympningen förlorar tidigare erfarenheter allt snabbare sitt värde p.g.a. att de inte längre tillhandahåller orientering, mindfulnesslitteraturen hävdar att *orienteringen* finner individen i *nuet* genom att blicka inåt med uppmaningen att inte älta i det förflutna, att inte bäva inför framtiden (Kåver 2004:26). Det finns en fundamental skillnad mellan Tidsjonglören och mindfulnessmästaren. Tidsjonglören “övervinner modernitetens linjära kalkylerande och planerande tidsorientering och ersätter den med en situationsöppen och händelseorienterad tids praxis”, d.v.s. tidsjonglören framställs inte som någon med ett tydligt mål (Rosa 2014:96). Mindfulnessmästaren agerar också situativt men uppmanas att ha en tydligt artikulerad och planerad målsättning. Målsättningen utgör själva kärnan i presentationerna av metoden: den kräver att individen vet vart den vill och vad den vill uppnå. Metodens värde bedöms efter i vilken utsträckning och på vilken tid individen uppnår sina mål, vilket framkommer just i författarnas sätt att tydligt markera att intresset i mindfulness ligger i vilken nytta metoden kan ha i olika sammanhang och för olika människor. Priset som tidsjonglören betalar är enligt Rosa att ge upp sökandet efter autenticitet. Kanske är det detta pris som mindfulnessförfattarna menar att individen kan undgå att betala genom att formulera

en *personlig vision* och definiera *livsmål* (Schenström 2007:94, Nilsson 2007:140). Livsmål mot vilka individen strävar genom att ta sats i nuet. Här tycker vi oss kunna identifiera ytterligare en motsägelse i litteraturen eftersom metoden syftar till medveten närvaro *här och nu* samtidigt som en central aspekt i metoden är individens framtida måluppfyllelse. Nuet ska, som vi tidigare nämnt, *utnyttjas* på bästa sätt för att nå målet, alltså nuet ska betraktas som en transportsträcka mot något framtida. Det *autentiska* blir således det ständigt hägrande livsmålet; *här och nu* tycks alltså dölja ett ännu djupare rotat *icke ännu*.

## Kapitel 6.1 Avslutande diskussion

I kapitel 1 skrev vi att syftet med uppsatsen är att genom en kritisk diskursanalys studera svensk terapeutisk mindfulness litteratur med ambitionen att sociologiskt förstå mindfulnessmetodens popularitet samt kritisk belysa och diskutera problematiska aspekter i presentationen av metoden. För detta syfte formulerade vi tre forskningsfrågor. Låt oss återvända till den första forskningsfrågan: *Hur förstås och beskrivs samtiden i litteraturen?* Vi kan konstatera att samhället bland annat beskrivs som ett "ADHD-samhälle" som är drabbat av uppmärksamhetsbrist och koncentrationssvårigheter. Gemensamt för författarna är att de beskriver ett högdynamiskt samhälle vars höga hastighet allt mer ökar. Vi kan konstatera att deras beskrivningar av samtiden uttrycker, explicit och implicit, Hartmut Rosas tre former av acceleration. De tycks också stå enade i uppfattningen om att det varken går att hejda utvecklingen eller undkomma kraven som den ställer. De ger också uttryck för slippery-slope fenomenet, d.v.s. upplevelsen av att inte hinna med och rädslan för att förlora fotfästet. Konsekvenserna av den höga hastigheten är enligt författarna de ökade riskerna att drabbas av stress, utbrändhet och utmattning syndrom samt depression, alltså motsvarande de *oavsiktliga bieffekterna* av accelerationsprocessen.

Vår andra forskningsfråga var *Vilket människoideal presenteras i litteraturen och vad berättar det om samtiden?* Efter vår analys kan vi konstatera att idealet som presenteras är det vi har valt att kalla *den potenta människan*. Som en kontrast till den potenta människan beskrivs den impotenta människan. Ett offer, inte enbart för yttre omständigheter utan också och kanske framför allt för att den inte begriper sin förmåga att som teaterdirektör ta kommandot över sin inre scen och därmed kunna bemästra tillvaron. Ett offer därför att den trycker in den röda knappen istället för den gröna. Den potenta människan däremot har antagit rollen som teaterdirektör, den som gång på gång trycker in rätt knapp, den som förmår välja sin attityd och inställning, den som vet att det är i nuet - friställd från och oberoende av det förgångna och det framtida - som människan är som mest effektiv. Den potenta människan är den autonoma människan. För att bättre förstå vad idealet säger om vår samtid kan den potenta människan jämföras med och analyseras genom Rosas Tidsjonglör; den enda som kan hantera de krav som den sociala accelerationen ställer på människan. Tidsjonglörens egenskaper såsom flexibilitet och förmågan till total situativ praxis blir i det senmoderna högdynamiska samhället eftertraktade egenskaper och betraktas som väsentliga tillgångar. Idealet som presenteras berättar alltså om en samtid som präglas av social acceleration, samtidskrympning, slippery-slope och det rasande stillaständets totalitarism.

Den tredje och sista forskningsfrågan som vi formulerade i inledningen var *Vilken är lösningen på de problem som identifieras i litteraturen och varför?* Lösningen är den terapeutiska metoden mindfulness, medveten närvaro, med vilken individen kan lära sig att välja att hantera den sociala accelerationen genom att följa livet och förändringarnas gång. Det handlar om att anta en accepterande livshållning med vilken individen kan stå ut och lära sig leva med att livet är förgängligt och med de krav som det högdynamiska samhället ställer. För att använda Hartmut Rosas begreppsapparat så kan mindfulness fungera som en broms i den sociala accelerationen, ett avsiktligt bemödande, för att ladda upp batterierna och därmed bättre bemästra privat- och yrkeslivet. Med metoden kan individen också övervinna de oavsiktliga konsekvenser så som stress, utbrändhet och depression. Mindfulness kan alltså förstås som en broms för att överkomma andra bromsar och därmed hantera de krav som den sociala accelerationen ställer på människan.

I litteraturen finns det en tydlig betoning på nuet, d.v.s. på det tidsmoment då individen har makt att ta kommandot över sitt liv. Författarna poängterar att det är i nuet som människan är som mest effektiv och det handlar därför om att i bästa möjliga mån utnyttja nuet. Detta tolkar vi som ett uttryck för tidsjonglören's situativa praxis. I ett samhälle där samtiden krymper allt mer, i vilket erfarenheter allt snabbare förlorar värde och det inte längre går att varken blicka bakåt eller framåt för att söka riktning, kommer nuet, som en följd av samtidskrympningen, utgöra människans enda möjliga bas för orientering och handling. Det är i nuet och genom att blicka inåt som människan kan finna orientering och en handlingsgrund.

Vi vill också påstå att mindfulnessmetoden presenteras som en lösning på en av vår tids mest påtagliga paradoxer, närmare bestämt upplevelsen av att å ena sidan drivas omkring utan mål som en slav under den sociala accelerationens totalitära kraft samtidigt som å andra sidan upplevelsen av ett löfte om och ett krav på att individen självständigt får och ska bemästra tillvaron. Som Rosa skriver så är erfarenheten av det senmoderna bland annat erfarenheten av slippery-slope och av det rasande stillaståendet; upplevelsen av en allt snabbare förändringstakt samtidigt som historien uppfattas som riktninglös och tiden som tidlös. Mindfulness presenteras som vägen ur dessa erfarenheter genom att betona vikten av målsättning och personliga visioner. Viktigt att påpeka är att mindfulness presenteras i litteraturen som en metod som handlar om nuet, men i vår analys kunde vi se att det minst lika mycket handlar om att nå fram till något. Målsättningen är central även om man förespråkar

kortsiktiga mål framför långsiktiga. Hela värdet och nyttan med metoden definieras i förhållande till vilken grad metoden kan hjälpa individen att nå sina specifika mål.

Om vi återvänder till uppsatsens problemformulering, *Hur kan man sociologiskt förstå mindfulnessmetodens popularitet?* så kan vi efter vår analys och med hjälp av svaren på de tre forskningsfrågorna försöka oss på ett svar. Metodens popularitet tycks bero på att den svarar an till de krav som den sociala accelerationen ställer. I det högdynamiska senmoderna samhället som präglas av en allt snabbare förändringstakt samt erfarenheten av slippery-slope fenomenet och det rasande stillaståndets totalitarism - alltså upplevelsen av att driva omkring utan mål med den ständiga rädslan av att tappa greppet, förlora kontrollen och att inte hänga med i utvecklingen - blir mindfulnessmetoden en anpassningsstrategi. Bland annat eftersom den tillhandahåller individen verktyg att hantera förgängligheten genom uppmaningen att följa med istället för att försöka kontrollera. Men även därför att den erbjuder en väg ut ur det rasande stillaståndet och en teknik för att hantera ängslan från slippery-slope fenomenet. Mindfulnessmetoden, såsom det presenteras i den undersökta litteraturen, söker inte svaret på frågorna i det förgångna eller väntar på att framtiden en gång ska svara, den blickar inte heller utåt i traditionen eller ideologin, utan uppmanar människan att vända sig inåt, att agera i nuet, det moment som hon är som mest effektiv. Således blir det en effektiv metod i en tid som utmärks av samtidskrympning, av avtraditionalisering, flexibilisering och upplösningen av normalbiografier och standardiserade levnadsloppsregimer.

## **6.2 Ett folkets opium eller ett opium för folket**

Efter ovanstående analys av den kommunikativa händelsen och utifrån svaren på våra forskningsfrågor kan vi fastslå att den *sociala praktiken*, d.v.s. den bredare kontexten av sociala handlingar, utmärks av social acceleration. Vi såg också i den historiska översikten att det är den neoliberal diskursen som ramar in det sammanhang i vilket Mindfulness texterna produceras och konsumeras. Innebär det att presentationerna av metoden antagit den neoliberal diskursens rationalitet och särdrag? I texten ser vi att mycket tyder på just detta. Tydligast framträder dessa särdrag i de tre *orienteringar* som vi identifierat i texten: *effektivitetsorientering*, *självorientering* och *nyttorientering*. Genom den självcentrerade Mindfulnessmetoden presenteras lösningen på de krav som den sociala accelerationen ställer. Det handlar om att bli mer effektiv och lära sig utnyttja nuet för att nå sitt utsatta mål, något vi tolkar som ett uttryck för ett instrumentellt förhållningssätt till tillvaron. Metaforerna

*teaterscenen* och *den röda och gröna knappen* rymmer en föreställning om människan som autonom och självständig. Vi anser att detta i sig är något positivt, i en värld där vi alla är brickor i ett spel kan det aldrig vara negativt att påminna människan om att hon är ett subjekt. Det kan dock bli problematiskt om individen utifrån en sådan människosyn enskilt tvingas bära kollektiva problem som har sin grund i strukturella och ekonomiska orsaker. Idealet som presenteras är den potenta människan som är målinriktad och rationell, därför att den vet hur den ska utnyttja det värdefulla nuet för att uppnå sina mål och sin livsvision. Den potenta människan konstrueras, befästs och görs förnuftig genom att skapa en motbild som den ställs emot, d.v.s. den oförnuftiga, irrationella, impotenta människan.

Självororienteringen framträder inte bara genom betoningen på jaget, på dess möjligheter och förväntningar, utan också genom uteblivet tal om betydelsen av andra människor och gemenskap. Texten är helt orienterad kring den enskilda individen och dennes liv, inte individen som en del av en gemenskap eller att den står i ömsesidigt beroende till sin omgivning. Häri ligger en viktig aspekt av kidnappningen av begreppet. I det ursprungliga sammanhanget handlar mindfulness om att bryta igenom självupptagenhetens paradigm, den yttersta illusionen, och erfara tillvarons egentliga beskaffenhet som konstitueras av ett ömsesidigt beroende; interdependens. Jack Kornfield talar om att den djupaste sanningen är förbundenhet med jorden och med alla människor: “When identification with the small sense of self drops away, what remains is the spacious heart that is connected with all things” (Kornfield 2009:77). Om mindfulness i sitt ursprungliga sammanhang handlar om att se igenom och bortom Jaget så handlar det i det västerländska sammanhanget om att använda en metod för att stärka jaget och cementera sitt själv. Kommodifieringen har gjort mindfulness till en vara som jaget kan köpa för att bli starkare, effektivare, flexiblare, osv. Det perspektivet möter man inte i den ursprungliga kontexten.

I ljuset av självorienteringen framträder nyttoorienteringen tydligare. Nyttan av Mindfulness bestäms utifrån individens möjligheter att nå sina mål med hjälp av metoden. Nuet är inte målsättningen utan endast den plats och tidpunkt varifrån människan tar avstamp för att nå målet. Det är *nu* som människan kan bli mer effektiv, mer flexibel och positiv för att komma till hon vill. *Orienteringarna* framträder också i saknaden av något annat: Varför är inte litteraturen istället *behovsorienterad*? Varför är den inte *gemenskapsorienterad*? Genom *orienteringarna*, bilderna, formuleringarna och idealen, så reproducerar författarna med sina texter den diskursiva praktiken och formar den sociala praktiken. Om vi definierar diskurs

som "ett sätt att tala som ger betydelse åt upplevelser utifrån ett bestämt perspektiv" så kan vi konstatera att orienteringarna är just ett uttryck för den neoliberala rationaliteten (Winther Jørgensen & Phillips 2002:72). Bilderna och idealen syftar outtalat till att få läsaren att agera, tänka och vara i enlighet med diskursens rationalitet. På så sätt så är texterna både konstituerade och konstituerande av den diskursiva och sociala praktiken.

*Allt fast och beständigt förflyktigas*, den sociala accelerationen ställer krav på människan och skapar ett behov hos henne. Det svar som ges av mindfulnessförfattarna formas och formuleras inom ramarna för den neoliberala diskursen. *Mindfulness är ett folkets opium* därför att det är en anpassningsstrategi för människan att hantera den sociala accelerationen. Mindfulness hjälper människan att förhålla sig till ett allt högre levnadstempo och härbärgera den ångslan som den sociala accelerationen producerar. I satsen är *folket* subjekt. *Opium* är något *folket* tar för att stå ut med *eländet*. Men är mindfulness också ett *opium för folket*? Vi kan konstatera att i det senmoderna samhället tenderar *eländet* att göras om till individuella avkommor och åkommor. Höjs röster i protest bekräftas därmed tesen om att den dåliga inställning, offerställning, oförmåga att klara av privat- och yrkeslivets förväntningar, enbart är ett resultat av din oduglighet och impotens. Handlar det om att avvärja, om att döva och om att söva människan? Fjärrmar mindfulness människan från hennes naturliga revolutionära glöd så att hon enklare kan infogas i, lättare anpassas till rådande samhällsliv? I satsen *Mindfulness är ett opium för folket* så är *folket* ett indirekt objekt, d.v.s. *folket* ges *opium*. Om *folket* är objekt då blir den naturliga - och kanske mest angelägna - frågan att ställa: vem är subjekt? Alltså vem och vilka har intresse av att söva folket? Frågan sätter in mindfulnessrörelsen i ett större perspektiv.

Ett opium för folket och ett folkets opium syftar således till två skilda men besläktade företeelser. Det är viktigt att poängtera att bakom båda formuleringarna ligger en skarp samhällskritik. Opium bjuder inget motstånd. Opium är något som tas eller ges för att dämpa lidandet. Opium erbjuder ingen verklig befrielse ur lidandet. I den buddhistiska myten är lidandet förbundet med illusionen om ett bestående jag. I den marxistiska metaberrättelsen härleds lidandet till den moderna kapitalismen. Fler frågor anmäler sig. Är det möjligt att söka ett släktskap mellan dessa tillsynes fränskilda narrativ? Ett gemensamt drag hos Marx och Buddha är att de båda talar om befrielse. Befrielse förutsätter hos båda att man *betraktar sin levnadsställning och sina ömsesidiga förbindelser med nyktra ögon...* Inget är fast. Inget är beständigt.



## Referenslista

- Börjesson & Palmblad (2007) *Diskursanalys i praktiken*. Liber
- Carrete, J & King, R (2004) *Selling Spirituality - The Silent Takeover of Religion*. Routledge
- György Lukacs (1970) *Historia och klassmedvetande*. Bo Cavefors bokförlag
- Heidegren, Carl-Göran (2014) *Tid. Sociologiska perspektiv*. Liber
- Heidegren, Carl- Göran & Wittrock, Jon (2013) ”Sociala acceleration och rasande stillestånd”, i Hartmut Rosa, *Acceleration, modernitet och identitet*. Tre essäer. Daidalos, s. 5–21.
- Hornborg, Anne-Christin (2014) ”Hitta dina inre resurser”, i Katarina Plank (red.). *Mindfulness: Tradition, tolkning och tillämpning*. Nordic Academic Press
- Kornfield, Jack (2009) *The Wise Heart: A Guide to the Universal Teachings of Buddhist Psychology*. Bantam
- Kåver, Anna (2004) *Att leva ett liv, inte vinna ett krig. Om acceptans*. Natur och Kultur
- Marx & Engels (2009) *Kommunistiska manifestet*. bokförlag Nixon
- Marx, Karl (2013) *Kapitalet*. Arkiv förlag
- Nilsonne, Åsa (2007) *Vem är det som bestämmer i ditt liv? Om mindfulness*. Natur och Kultur
- Plank, Katarina (2011) *Insikt och närvaro: akademiska kontemplerationer kring buddhism, meditation och mindfulness*. Makadam Förlag
- Plank, Katarina (red.) (2014) *Mindfulness: Tradition, tolkning och tillämpning*. Nordic academic press
- Rosa, Hartmut (2014) *Acceleration, modernitet och identitet: tre essäer*. Bokförlaget Daidalos
- Schenström, Ola (2007) *Mindfulness i vardagen: vägar till medveten närvaro*. Bokförlaget Forum
- Winther Jørgensen & Phillips (2002) *Diskursanalys som teori och metod*. Studentlitteratur

## Elektroniska källor

<http://www.1177.se/Skane/Tema/Halsa/Stress/Mindfulness/?ar=True> (Hämtad 2016-04-16).

<http://www.bokus.com/bok/9789127026827/att-leva-ett-liv-inte-vinna-ett-krig-om-acceptans/?gclid=CNroy4Tz7cwCFeXVcgodjcIBqA> (Hämtad 2016-04-20).

[www.idesam.umu.se/english/about/staff/?uid=jEEK0001&guiseId=237314&orgId=4864cb4234d0bf7c77c65d7f78ffca7ecaf285c7&name=Jenny%20Ek1%C3%B6f](http://www.idesam.umu.se/english/about/staff/?uid=jEEK0001&guiseId=237314&orgId=4864cb4234d0bf7c77c65d7f78ffca7ecaf285c7&name=Jenny%20Ek1%C3%B6f) (Hämtad 2016-05-07).

[www.socant.su.se/forskning/v%C3%A5ra-forskare/per-drougge](http://www.socant.su.se/forskning/v%C3%A5ra-forskare/per-drougge) (Hämtad 2016-05-10).