

# Mindfulness og psykodynamisk gruppeproces i en senmoderne kontekst

Speciale, Psykologi, forår 2015



Vejleder: Åse Høgsbro Lading  
**Mads Autrup, Roskilde Universitet**

## Indholdsfortegnelse

Abstract.....	3
Indledning.....	4
Problemformulering.....	6
Metode.....	7
Empiri.....	7
Baggrund.....	7
Interviewpersoner.....	9
Det kvalitative semistrukturerede forskningsinterview.....	9
Transskription.....	9
Hermeneutisk videnskabsteori.....	10
Egen for-forståelse.....	11
Hermeneutisk analyse.....	13
Metode til analyse.....	13
Mindfulness.....	14
Mindfulness og meditation.....	16
Den buddhistiske baggrund for mindfulness.....	18
De fire ædle sandheder.....	19
Den ottefoldige vej til lidelsens ophør.....	20
Selvets rolle.....	22
Mindfulness og vestlig psykologi.....	23
Mindfulness og psykodynamisk forståelse.....	23
Mindfulness-baserede metoder.....	24
Mindfulness i organisationer.....	26
Psykodynamiske gruppeperspektiver.....	28

Tavistocktraditionen med Bion som udgangspunkt.....	28
Grundantagelsesgruppen .....	30
Arbejdsgruppen .....	30
Gruppen og individet .....	31
Oplevelsesorienteret læring i grupper.....	33
Negativ formåen .....	34
Introduktion .....	34
Tænkning ifølge Bion - Containment og dispersal .....	36
At tænke i nuet .....	39
Videnskabsteoretisk diskussion.....	40
Analyse .....	43
Relationer og roller .....	44
Det personlige element i det relationelle netværk.....	48
At tænke i nuet – ”De ekstra sekunder” .....	53
Krav fra omverdenen.....	55
Rum for refleksion .....	59
Selvrealisering – ønske eller pligt? .....	61
Diskussion.....	64
Selvudvikling overfor selvafvikling.....	64
Konsulentens rolle .....	66
Konklusion.....	68
Litteratur .....	72

## Abstract

This thesis explores the individual's experience, when participating in psychodynamic group settings and mindfulness meditation, in relation to dealing with increasing complexity and change in everyday life. The Buddhist practice of mindfulness is currently being applied to anything from psychological disciplines to organizational life. Psychodynamic organizational psychology has a particular emphasis on unconscious drives and irrational behavior. A qualitative research study conducted through three individual interviews, with former participants from two separate courses, shows an emphasis on the value of relationships. Emotional reactions and projections are a part of the relational matrix in the group setting and in everyday life, where lessons learned in one area seem to be transferable to other spheres as well. Complexity, stress and change is to some extent part of the individuals' work and private life. Some use mindfulness to calm down, while others see it as a method to increase awareness of their inner life. Statements made in the interviews suggest that both methods can have a positive effect on the individual's ability to think and act consciously in challenging situations. The closing remarks of the thesis is that a combination of the methods can have a positive impact, but this requires a high level of presence and expertise of the consultant.

## Indledning

I 2012 offentliggjorde Det Nationale forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA) deres seneste rapport om stress blandt danskere. Rapporten baserer sig på besvarelser fra 16.300 beskæftigede og viser at 15% har følt sig stressede hele tiden eller ofte inden for de sidste 2 uger. 27,4% oplever stress sommetider (Kristiansen, 2012). NFA står ikke alene med iagttagelsen af denne tendens. Ifølge Bovbjerg (2010) rapporterer et stigende antal medarbejdere, i både den private og den offentlige sektor, at de oplever mere stress i hverdagen. Som muligt grundlag for den stigende oplevelse af stress blandt danskerne finder man tegn på en samfundsudvikling, som ved første øjekast rummer en hel del paradokser. Arbejdslivet har generelt udviklet sig væk fra taylorismens ideologi om kontrol og standardisering af opgaver, og hen imod større medarbejderindflydelse og selvbestemmelse ift. opgavernes udformning og tilrettelæggelse (Kamp et al., 2011). Indførelsen af fleksible arbejdstider har gjort det muligt for medarbejdere at tilrettelægge deres opgaver, så de passer ind i hverdagens andre gøremål (ibid.). Alligevel påpeger en lang række forskere, at det der af mange danskere opfattes som et gode, kan være en stor del af årsagen til det stigende omfang af stress, udbrændthed og lignende symptomer (Jørgensen, 2002) (Bovbjerg, 2010) (Ehrenberg, 2010).

Udviklingen mod et mere fleksibelt arbejdsliv og flydende grænser mellem arbejdet og private sfærer, udtrykker sig ifølge Jørgensen (2002) ved ønsket om at realisere sine potentialer gennem udviklingstiltag, som rummer både personlige og professionelle egenskaber. Men hvis man hele tiden kan gøre det lidt bedre privat og på arbejdet, kan det skabe en følelse af udviklingstvang og rodløshed. Jørgensen peger på, at man søger indad for at finde de ressourcer, som kan optimere en persons særegne identitet og "markedsværdi" i et samfund, som værdsætter omstillingsparathed og tilpasningsevne. I Ehrenbergs optik kan dette konstante arbejde, som udtrykker sig i alle livets facetter – arbejde, skole og familieliv – blive opslidende og udmattende i en sådan grad, at depressionen kan sætte ind, som en form for handlingslammende modvægt (Ehrenberg, 2010). Den teknologiske udvikling har gjort det muligt for os at nå mere eller skabe et større output på den samme tid. En af konsekvenser heraf er ifølge Rosa (2014) en oplevelse af tidsacceleration. Et begreb som bl.a. kendetegnes ved hyppigere forandringer i mode og livsstil, sociale sprog og et overordnet ønske om at

"gøre flere ting på mindre tid" (Rosa, 2014: 26). Altså "en forøgelse af antallet af handlinger eller erfaringer per tidsenhed" (ibid.: 26). Undersøgelser viser, at oplevelsen af tid bærer præg af en *konstant øjeblikorientering* fordi man hele tiden udsættes for informationer og lever i tilgængelighed for omverdenen, hvilket for mange opleves som en konstant og uhindret strøm af e-mails og telefonopkald, på alle tider af døgnet (Kamp et al., 2010).

Ovenstående tegner et billede af en hverdag af tiltagende kompleksitet og foranderlighed, som kan være årsag til stress-symptomer. Stressbegrebet er i sig selv ikke så ligetil at definere præcist, men man kan sige, at det dækker over oplevelser såsom udbrændthed, angst og handlingslammelse (Kristensen, 2007). Der findes mange forskellige perspektiver på hvad stress er, hvad der forårsager det og hvordan det bedst forebygges. Således definerer Kristensen (2007) og Wainwright & Calnan (2002) op til 7 forskelligartede forståelser heraf. Indeværende speciale vil arbejde ud fra et begreb Kristensen kalder *coping-paradigmet*. Fra et psykologisk synspunkt er denne betegnelse ukonkret, fordi den dækker over mange forskelligartede retninger. Her er således tale om tilgange, som har sit fokus på individets evne til at skabe mening og håndtere de elementer, som presser og udfordrer den enkelte (de såkaldte stressorer). Den store fordel ved denne anskuelse er ifølge Wainwright & Calnan (2002), at man ved at anerkende individets forskelligartede reaktioner på stressorer, kan arbejde med den enkeltes særegne problemstillinger. I mit daglige virke som konsulent i den erhvervspsykologiske virksomhed Green Andersen Erhvervspsykologi, falder arbejdet ind under en sådan overordnet kategori. Virksomhedens teoretiske grundlag er domineret af en forståelse, som bedst kan betegnes psykodynamisk og systemteoretisk organisationspsykologi. Under denne ramme er jeg programansvarlig for et kursus kaldet Dynamisk Mindfulness (DMi), hvor man kombinerer den psykodynamiske gruppeproces med mindfulness-baserede meditationsteknikker, i bestræbelsen på at styrke deltagerenes evne til at skabe mening ift. den organisatoriske og hverdagsorienterede kompleksitet de indgår i. Mindfulness har de seneste 10-20 år oplevet en voldsomt stigende popularitet, specielt indenfor behandlingen af stress og associerede symptomer (Piet, 2013) (Kabat-Zinn, 2011). Proceskonsulentuddannelsen (PKU) er et andet uddannelsesforløb fra samme udbyder, hvor man arbejder på baggrund af en psykodynamisk organisationspsykologisk forståelse. Det synes på baggrund heraf nærliggende for dette speciale at undersøge kursernes metoder, i

Speciale, psykologi ved Roskilde Universitet  
Mads Autrup  
Mindfulness og psykodynamisk gruppeproces i en senmoderne kontekst  
Vejleder: Åse Høgsbro Lading

relation til deltagere som oplever denne tiltagende kompleksitet og foranderlighed i deres hverdag.

## **Problemformulering**

Hvad oplever den enkelte når denne deltager i psykodynamisk gruppeproces og mindfulness-baseret meditationsteknik, på baggrund af problemer med stigende kompleksitet og foranderlighed i arbejds- og privatliv?

## Metode

Herunder beskrives den metodiske tilgang til indsamling af empiri og behandling af data.

### Empiri

Empirien består af tre kvalitative semi-strukturerede interviews med personer, som tidligere har deltaget på kurserne Proceskonsulentuddannelsen (PKU) og Dynamisk Mindfulness (DMi), udbudt af Green Andersen Erhvervspsykologi. Det har været et bevidst valgkriterie, at tale med interviewpersoner, som har deltaget på begge kurser. Specialet arbejder med psykodynamiske gruppeprocesser og mindfulness-baserede meditationsteknikker, hvilket er repræsenteret i overstående kurser. En anden grund til at prioritere empiri baseret på deltagelse på de to forskellige kurser er, at jeg er med-underviser på DMi. Da jeg ikke har tilknytning til PKU ses det som en bestræbelse på at reducere risikoen for bias i det empiriske materiale. Refleksioner over betydningen af egen rolle ses løbende igennem metodeafsnittet.

### Baggrund

Med henblik på at forklare baggrunden for forskningsstudiet og forskerens rolle heri, gives her en kort beskrivelse af de kurser, som interviewpersonerne har deltaget i. Grundlaget for de anvendte metoder beskrives kun sparsomt, eftersom disse behandler udførligt i de kommende afsnit om "Mindfulness", "Psykodynamiske gruppeperspektiver" og "Negativ formåen". Fælles for begge forløb er, at de baserer sig på oplevelsesorienteret læring – altså læring ved at mærke følelser og reaktionsmønstre på egen krop, som de præsenterer sig i øjeblikket.

*Dynamisk Mindfulness* er et kursusforløb, som strækker sig over 8 uger. Det er baseret på 8 moduler, af 2,5 times varighed, afholdt med en ugentlig frekvens. Hensigten er at tilbyde deltagerne en mulighed for at gennemgå en periode med en kontinuerlig meditationspraksis. Af samme grund opfordres deltagerne til at meditere dagligt i perioden, i et omfang som passer til hverdagens andre gøremål. Der er typisk 6-8 deltagere. Hvert modul er inddelt i 3 læringsrum: *meditation, teori/diskussion og gruppeproces*. Meditationen består af en guidet mindfulness-baseret session med en efterfølgende kort refleksion over indtryk, hvor



deltagerne har mulighed for at stille spørgsmål til underviseren. Under teori/diskussion præsenteres perspektiver omkring mindfulness-metodens grundlæggende karakteristika med et primært fokus på forholdet til anvendelsen i Vesten, herunder psykolog og organisationer. Teknikkens rødder i østlig filosofi berøres også. Gruppeprocessen er baseret på den psykodynamiske forståelse og metode, hvor hensigten er at dele tanker, følelser og fantasier i relationen til mindfulness-sessionen og generelle livsaspekter.

Jeg har rollen som kursusansvarlig og håndterer mindfulness-sessionen og teori/diskussion. Gruppeprocessen ledes af en konsulent med gruppeanalytisk erfaring og uddannelse.

*Proceskonsulentuddannelsen* betragtes som et uddannelsesforløb, da det er af væsentlig mere omfattende af karakter. Der er således tale om et forløb over 9-10 måneder, bestående af 7 moduler, af 2-3 dages varighed. Der er typisk mellem 8-10 deltagere på et hold. Ramme og metode er bygget op omkring tavistocktraditionen og gruppeanalyse, og indeholder på baggrund her af følgende elementer: *Udviklingsgruppe, storgruppe, supervision med reflekterende teams og teori*. I de gennemførte interviews forholder de tidligere deltagere sig primært til erfaringer fra udviklingsgruppen (U-gruppen), hvorfor denne beskrives mest detaljeret her. U-gruppen er udgjort af 8-10 deltagere, som sidder i en rundkreds med en erfaren gruppeanalytiker som konsulent. Rammerne er begrænset til tid og sted, med det formål at dele tanker, følelser og fantasier. De manglende rammer har til hensigt at aktivere ubevidst og irrationel adfærd, med henblik på at tolke og reflektere i øjeblikket. Storgruppen opstår ved et overlap mellem to hold og har derfor det dobbelte antal deltagere, hvor man illustrerer adfærden i større gruppesammenkomster. Under supervision med reflekterende teams, coaches enkeltpersoner ud fra et givent tema, med feedback fra resten af gruppen. Teorien består af psykodynamisk organisationspsykologiske perspektiver. Der er to konsulenter på uddannelsen. Det skal hertil siges, at jeg selv har gennemført denne i 2013, dog uden at være på hold med nogle af interviewpersonerne.

## Interviewpersoner

Af hensyn til interviewpersonernes anonymitet, er denne beskrivelse blevet reduceret.

Eline arbejder som HR udviklingskonsulent i en offentlig virksomhed

Anne-Dorte arbejder som HR chef i en større privat virksomhed

Marianne arbejder i ledelsessekretariatet på et dansk universitet.

## Det kvalitative semistrukturerede forskningsinterview

Til indsamling af empiri har jeg valgt at benytte det kvalitative, semistrukturerede interview, fordi metoden giver adgang til indsamling af data, i form af interviewpersonernes subjektive oplevelser, følelser og forståelser af at interagere med deres omverden, på arbejde og privat. Forud for de gennemførte interviews har jeg udformet en overordnet interviewguide, som har været rammesættende for interviewet, specielt ved indledning og afslutning. Eftersom hensigten har været at få et billede af interviewpersonernes subjektive virkelighed, har jeg dog bestræbt mig på at stille åbne, brede spørgsmål og har været villig til at følge den interviewedes fortælling i de tilfælde, hvor der syntes at være et naturligt flow i beretningen.

I rammen for interviewet har jeg vægtet den åbne og frie dialog. Her har jeg sørget for at sætte mig grundigt ind i den teoretiske og praktiske baggrund, inden gennemførelsen af interviewene. Udover at skabe tryghed hos interviewpersonen kan en grundig forberedelse være med til at sikre, at interviewpersonens udsagn bliver forstået i den rette sammenhæng. Tryghed og tillid er selvfølgelig helt essentielt i en sådan setting. En måde jeg har forsøgt at imødekomme det på, har været ved at afklare en fælles forståelse af fortrolighed og anonymisering. I forlængelse af disse overvejelser har jeg været bevidst om ikke at blive låst i en given form for interviewet, men være nærværende overfor nonverbale tegn som kropssprog, lytte aktivt og skabe rum for pauser.

## Transskription

Jeg har valgt at optage interviewene på lydfil, for derefter at transskribere indholdet. Et klart formål med transskriberingen er, at jeg i processen kommer tættere på data materialet, end hvis jeg blot lyttede det igennem. En konsekvens er dog, at transformationen fra lyd til tekst

gør det vanskeligt at fange den samme grad af nuancer som f.eks. ironi, humor og stemmeleje, ligesom kropsproget forsvinder i transformationen fra virkelighed til lydfil. Her vil altså unægtelig være tale om en begrænset og kunstig dekonstruktion af den ægte være (Kvale et al., 2009). Under fortolkningsprocessen fra tale til skriftsprog er fyld, gentagelser og pauser medtaget i de tilfælde, hvor det vurderes at have betydning for meningsindholdet. Som eksempel fra empirien, har jeg nedfældet sætningen:

*"Og det er jo så det vi er i fuld gang med at smadre ik'... eller jeg er i gang med at ødelægge totalt. Så hver eneste gang jeg får øje på den der væren.. "kom nu kom nu, vi skal ud ad døren!" Og jeg hader mig selv så meget for den. Virkelig. Og jeg kan slet ikke være i det "kom nu, vi skal være der til tiden!" Og jeg kommer til at være på en helt anden måde end jeg gider at være – altså som person. Der stikker sig sådan et eller andet "BRRRRR" et bæst op" (Eline, Bilag 1).*

Her understreger gentagelserne "kom nu" den fortravlede tilstand interviewpersonen beskriver. Lyden "brrr" og det forvirrede skriftsprog er ligeledes med til at udtrykke den kaotiske og hektiske stemning. Det transskriberede datamateriale indeholder enkelte passager, hvor jeg ikke har været i stand til entydig at udlede meningen og sammenhængen mellem gentagelser eller udbrud af latter, i forbindelse med det der bliver sagt. I bestræbelsen på at højne reliabilitet og validitet har jeg på disse steder genbesøgt den oprindelige lydfil, for at få mere fyldestgørende indsigt i helheden. Generelt gennem arbejdet med empirien har jeg gennemlyttet interviewene adskillige gange. Ifølge Kvale (2009) er det vigtigt at imødekomme etiske dilemmaer, som bl.a. udtrykker sig ved, at en direkte transskribering af talesprogets lange og flydende sætninger, kan få interviewpersonerne til at fremstå som usammenhængende og forvirrede, når det gengives skriftligt. Her er det vigtigt med ovenstående forklaring, for at oplyse om naturlige forskelle mellem talesprog og skrift. (Kvale et al, 2009).

### Hermeneutisk videnskabsteori

Rammen for min fortolkning og analyse af de tidligere kursusedtageres fortællinger, dannes af den hermeneutiske videnskabsteori. Mere specifikt tager jeg udgangspunkt i Gadammers

filosofiske hermeneutik, som repræsenterer et opgør, eller en videreudvikling af den klassiske hermeneutik. Gadamer's opgør udtrykker sig ved en kritik af den klassiske hermeneutiks påstand om, at det er muligt som forsker/betragter at forholde sig objektivt ift. det fænomen man ønsker at betragte (Fredslund & Dahlager, 2007). Den filosofiske hermeneutik inkluderer begrebet for-forståelse i den hermeneutiske cirkel og argumenterer for, at enhver forståelse af et fænomen beror på en eller anden grad af eksisterende viden hos den der betragter. I fortolkningsprocessen bliver denne viden kontinuerligt udbygget og forstået på ny. Indenfor den videnskabelige ramme er det fuldstændig essentielt at anderkende den menneskelige tendens at lade sine oplevelser farve af tidligere erfaringer, for på den måde at arbejde bevidst med egne for-forståelser, i stedet for at lade disse påvirke observationerne ubevidst (Ibid.).

I en given situation opstår der, hvad Gadamer kalder en horisont-sammensmeltning. Situationen og den enkeltes for-forståelser danner en horisont, som i mødet med den anden, kommer i spil ift. dennes horisont. Herved skabes en forrykkelse af den eksisterende horisont. En ny horisont bliver således til i mødet, hvor den ene sætter sig i den andens sted og sammensmeltningen skaber noget tredje (Fredslund & Dahlager, 2007).

### Egen for-forståelse

Gennem udarbejdelsen af dette speciale, og i særdeleshed under behandlingen af empirien, har jeg gjort mig umage med at være bevidst om denne proces, og ikke mindst mine egne for-forståelser. Det har været en kontinuerlig udfordring, fordi min erfaring har vist, at jeg arbejder og kategoriserer mine indtryk, ofte uden min bevidsthed om det. I et forsøg på at udfordre mig selv har jeg nedfældet en række forudindtagede opfattelser og forventninger jeg havde til interviewpersonernes situation:

Skabelsen af det kursus, som interviewpersonerne har gennemført, beror på en række hypoteser om, at metoderne kan afhjælpe en eller flere af deres oplevede udfordringer i forbindelse med hverdagens kompleksitet. Deltagernes oplevelser kan potentielt være i direkte modstrid med mine forventninger til metodernes effekt, og det er i den forbindelse vigtigt at forholde sig til mit eget ønske om metodens brugbarhed og ikke mindst mine egne kompetencer som facilitator. Et ønske om at bekræfte mine hypoteser, kan i den forbindelse forhindre mig i at forfølge modsatrettede tendenser, hvilket vil påvirke min tilgang til det

empiriske materiale. I den forbindelse har første skridt været at erkende, at det synes at være umuligt for mig at forholde mig neutralt og objektivt til interviewpersonernes udsagn. I det tilfælde hvor beretningerne af- eller bekræftede denne hypotese har jeg efterstræbt objektivitet og forsøgt at forholde mig undersøgende ift. interviewpersonernes oplevelser. Når jeg alligevel har bemærket min skuffelse eller glæde over et svar, har jeg givet plads til reaktionen således, at jeg hurtigt kunne komme tilbage på sporet. Det har i den forbindelse været vigtigt for mig at agere naturligt, så min rolle som forsker ikke pludselig fremstod kunstig og uautentisk.

Ligeledes bør det nævnes, at alle kursusmoduler er blevet afsluttet ved, at de to undervisere har brugt ca. en time på at reflektere over modulets forløb, egne roller, deltagernes dynamik etc. Min rolle som underviser efterlader dog stadig en risiko for bias i forhold til det empiriske materiale, idet der kan forekomme en grad af idealisering af min person fra de tidligere deltagere. Man kan også forestille sig, at ønsket om at optræde som en dygtig "elev" med de rigtige svar kan have indflydelse på beretninger i interviewet. Inddragelsen af deltagernes erfaringer fra PKU, hvor jeg ikke selv er underviser, er således en måde hvorpå man kan styrke empiriens troværdighed.

Jeg har været påpasselig med at holde rammen som forsker, men der var under interviewene også eksempler på, at jeg blev grebet af lysten til at give råd i forbindelse de interviewedes problemstillinger.

Eftersom interviewpersonerne fremstår for mig som værende succesfulde og intelligente mennesker, havde jeg en formodning om, at deres beretninger kunne blive kognitive efterrefleksioner i stedet erfarede oplevelser. Denne formodning er overordnet set blevet modbevidst

Et af hermeneutikkens grundlæggende kendetegn er *"at gå bag om en tekst og at forstå et udsagn eller en handling i sammenhæng med den hermeneutiske situation"* (Fredslund & Dahlager 2007: 167). Dette kan gøres ved at forskeren undersøger dels hvilke for-forståelser man måtte have omkring interviewpersonen, samt den kontekst eller situation forskeren selv er en del af. Skabelsen af en ny horisont kan hertil understøttes af teoretisk litteratur.

## Hermeneutisk analyse

Igennem specialet har jeg ladet mig inspirere af Hanne Fredslunds og Lisa Dahlagers forskningsmetode. En metode som giver et bud på, hvordan man arbejder praksisnært med hermeneutisk analyse i et forskningsprojekt. Med afsæt i Gadammers begrebsverden benytter de fire metodiske principper, som har til formål at sikre og muliggøre, at man som forsker kan blive en del af den hermeneutiske cirkel.

## Metode til analyse

Empirien fra de tre kvalitative interviews er, som en del af analyseprocessen, blevet behandlet med afsæt i Fredslund og Dahlagers hermeneutiske metode (Fredslund og Dahlager, 2007). Analysearbejdet følger fire analytiske principper, som tillader forskeren at møde empirien ud fra sin egen horisont. Herved undgår man, at analysen bliver en reproduktion af interviewpersonernes for-forståelser, og der bliver i stedet tale om en horisontal sammensmeltning, hvor noget tredje opstår (ibid.). Som det første har jeg gennemlyttet alle tre interviews. Da der var gået adskillige uger siden transskriptionen, ville jeg understøtte min forståelse for stemmeføring, pauser og lignende elementer man ikke nødvendigvis opfanger på skrift. Herefter startede processen med at dekontekstualisere teksten i meningsbærende enheder, som efterfølgende blev inddelt i temaer. Næste skridt var rekontekstualiseringen, hvor empirien, under de respektive temaer, skulle analyseres på baggrund af de valgte teoretiske rammer, med henblik på at besvare min problemformulering. I afsnittet "videnskabsteoretisk diskussion" forholder jeg mig mere specifikt til, hvordan rollen som forsker præges af det teoretiske afsæt jeg har valgt for specialet.

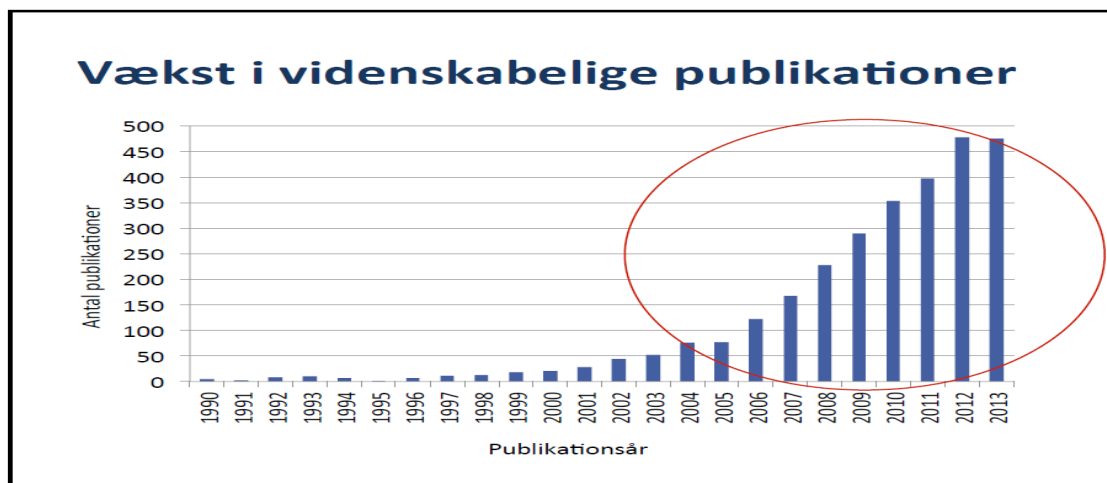
I de efterfølgende afsnit ser jeg nærmere på de teoretiske rammer, som danner grundlaget for kurserne DMi og PKU. Det er således også rammerne for specialets analyse af interviewpersonernes oplevelser i relation hertil. Der lægges vægt på at give en dybdegående teoretisk redegørelse for centrale grundprincipper, med blik for problemformuleringens retning og formål.

## Mindfulness

Begrebet mindfulness har oplevet en voldsomt stigende opmærksom i Vesten de seneste 15 år. Vi ser udbredelsen indenfor pædagogik og uddannelse, hvor man introducerer teknikken til børn og unge for at nedbringe larm i klasseværelserne og øge elevernes koncentration (Svinth, 2009). Mindfulness bruges som interventionsform i klinisk behandling, og som det så ofte sker med populære udviklingsbegreber, er også erhvervslivet blevet opmærksomme på, at denne meditationsform kan have indflydelse på medarbejderes trivsel og performance. Mindfulnessudøvere beretter om en forøget oplevelse af kreativitet, ro, livsfylde og en forstærket evne til at være til stede i det nuværende øjeblik (Kabat-Zinn, 2011). Empirisk forskning tyder på, at mindfulness-praksis kan medføre en række positive virkninger som stressreduktion, bedre alment velbefindende og lindring af smerter (Nielsen & Herskind, 2011).

Figuren nedenfor viser udviklingen af videnskabelige publikationer om mindfulness gennem de seneste 23 år, og vidner ikke bare om den videnskabelige interesse for metoden, men tegner ligeledes et visuelt billede af den generelle interesse i vesten.

Figur 1



(Piet, 2014)

Vestens udlægning af begrebet mindfulness er i dag en mangehovedet størrelse, hvor der findes utallige udbydere af metoden og næsten ligeså mange fortolkninger (Kabat-Zinn, 2005).

Jon Kabat-Zinn<sup>1</sup> opfattes af mange som manden, der bragte mindfulness til Vesten (Krohn, 2013) (Elsass, 2011). Et af hans helt store bidrag har været at tage begrebet og teknikken mindfulness ud af sin indiske kontekst og støvsuge det for indiske kulturelle elementer og spirituelle ord, således at den vestlige videnskab var i stand til acceptere brugen – og de virkninger man begyndte at kunne spore (Krohn, 2013).

Jeg starter med et indledende afsnit om begrebet og ser derefter nærmere på mindfulness' rødder i den yogiske og primært den buddhistiske filosofi. Senere behandles applikationen i Vesten, herunder studierne i Kabat-Zinns behandlingsform Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR). Kabat-Zinn definerer mindfulness således:

*"Mindfulness is moment-to-moment, non-judgmental awareness, cultivated by paying attention. Mindfulness arises naturally from living. It can be strengthened through practice. This practice is sometimes called meditation. But meditation is not what you think. Meditation is really about paying attention, and the only way in which we can pay attention is through our senses, all of them, including the mind. Mindfulness is a way of befriending ourselves and our experience. Of course, our experience is vast and includes our own body, our mind, our heart, and the entire world"* Citat af Kabat-Zinn (Krohn, 2013: 64).

Som citatet illustrerer er Kabat-Zinn påpasselig med at levere entydige og specifikke definitioner på hvad mindfulness er. Sætningen *"meditation is not what you think"* giver os et billede af den kompleksitet man bevæger sig ind i ved behandlingen af mindfulness. Det er nemlig svært at tale entydigt om mindfulness og meditation, fordi teknikken stræber efter en bevidsthedstilstand, som ligger udenfor tankerne, udenfor ord og koncepter. Ikke dermed sagt, at tanker og ord er fjenden, som nogen vil hævde. Man søger i stedet efter at nå en tilstand, hvor man er bevidst om disse, uden at være identificeret med dem (Mace, 2011). Af samme grund påpeger teoretikere, at mindfulness skal praktiseres før en egentlig forståelse kan indtræffe. Elsass udtrykker det således: *"Disse definitioner skal suppleres med, at mindfulness skal opleves. Det er i nogen grad en ikke-verbal besvarelse af spørgsmålene: hvad*

---

<sup>1</sup> Jon Kabat-Zinn (1944-) er professor i medicin og stiftende direktør for "the Stress Reduction Clinic" og "Center for Mindfulness in Medicine" ved University of Massachusetts Medical School



*oplever jeg nu, hvad gør jeg nu, hvad er det mest påtrængende nu?* (Elsass, 2011: 222).

Eftersom formålet her er at nærme os en fornemmelse for begrebet ved hjælp af ord, kan man sammenfattende sige, at mindfulness indeholder tre komponenter: "1. *Vågenhed overfor* 2. *det nuværende øjeblik med* 3. *en accepterende holdning*" (Elsass, 2011: 222).

I litteraturen omkring mindfulness støder man ofte på det engelske begreb "*mind*". Det er derfor vigtigt allerede nu at definere, hvordan begrebet bruges fremadrettet i dette speciale. Svalgaard & Heinskou benytter oversættelsen *sind* "*vel vidende, at dette begreb ikke er entydigt.*" (Svalgaard & Heinskou, 2011: 131). De forklarer videre, at sindets tilblivelse sker i den interpersonelle interaktion, hvor forbindelser mellem mennesker former de neurale forbindelser. Sindet er en subjektivt opfattet, funktionel helhed baseret på fysiske processer. Det har dog også sine egne processer. "*Den styrer hele organismen og dens interaktion med omgivelserne*" (ibid.: 131). Ifølge Svalgaard & Heinskou er der enighed, blandt de fleste der beskæftiger sig med mindfulness, om at det handler om evnen til at være nærværende og kunne erfare de følelser, tanker og fornemmelser, der præsenterer sig i det nuværende øjeblik. "*Mindfulness er evnen til at være opmærksom i så lang tid, at et eksternt objekt eller en tanke kan erkendes. Denne evne er så fundamental, at vi næsten tager den for givet. Mindfulness kommer "før" refleksionen, som er evne til at tænke over det, vi tænker på* (Ibid.: 131).

## Mindfulness og meditation

Der er en høj grad af sammenhæng mellem mindfulness og meditation, men graden af sammenhæng afhænger af, hvordan man betragter mindfulness. Som Krohn (2013) forklarer det, vil de fleste som melder sig til et mindfulness kursus have en forventning om at skulle meditere, og måske også at skulle meditere på en bestemt måde. Fra dette synspunkt er mindfulness en meditationsteknik med et særligt sæt af karakteristika. Mindfulness er med sit buddhistiske udspring også betegnende for en menneskelig egenskab til at være mindful – nærværende nok til at se tingene som de forekommer. Meditationen er tiltænkt som den centrale metode til at blive mindful. Ikke kun i den begrænsede periode man sidder med lukkede øjne på en meditationspude, men nærværende i alle livets aspekter (Kabat-Zinn, 2005). Ligeledes er det vigtigt at sige, at alle meditationsteknikker ikke er mindfulness. Der findes utallige meditationsformer, med hver deres formål og karakteristika. Efter at have

foretaget en metaanalyse af stort set alle engelsksprogede publikationer om meditation, har Ospina et al. i 2007 defineret fem overordnede kategorier: *Mindfulness meditation, mantra meditation, yoga, tai chi og qi gong* (Elsass, 2011).

De buddhistiske traditioner rummer også en bred variation af meditationsformer. Den grundlæggende mindfulness-baserede meditationsteknik er sammensat af to metoder. *Shamatha* dækker over, hvad man kan kalde koncentrationsmeditation og *Vipassana* kan oversættes til indsigtmeditation.

Koncentrationsmeditationen (*shamatha*) har til formål at skærpe opmærksomheden omkring et enkelt fokuspunkt. I mange tilfælde vil man vælge vejrtrækningen som det objekt man leder opmærksomheden hen til, når vores tanker begynder at vandre (Fransgaard, 2011). Det vandrernes sind, er en betegnelse for tilbøjeligheden til at lade den ene tanke føre til den næste og den næste osv. Koncentrationen styrkes ved kontinuerligt at blive bevidst om, at man tænker og bringe fokus tilbage på vejrtrækningen. Denne koncentrationspraksis kan medføre fornemmelser af ro og tryghed og kan kulminere i trancetilstande (Elsass, 2011).

Hvor koncentrationsmeditation har et skærpet fokus, har indsigtmeditation (*vipassana*) til formål at åbne opmærksomheden op for det omskiftelig indhold i nuet. Det betyder, at man bestræber sig på at være vidne til de tanker, følelser, billeder og perceptioner, som hele tiden strømmer igennem bevidstheden – det perceptuelle "flux" (Fransgaard, 2011).

Den mindfulness-baserede meditationsform udføres i et samspil mellem de to metoder og udvikler sig gennem en række niveauer eller plateauer. Her er tale om en fin balancegang, hvor en fastholdelse af opmærksomheden på f.eks. vejrtrækningen, tillader arbejdet med indsigtmeditationen og oplevelsen af de konstante forandringer. Det kan forekomme paradoksalt, men det er netop kombinationen af de to tilsyneladende modsatrettede øvelser, som rummer meditationens balance. Den afslappede ro danner grundlaget for en aktiv granskning af bevidsthedens indhold – en proces som gradvist udvikler sig til indsigt (Elsass, 2011). Når man taler om mindfulness, bliver det ofte associeret med indsigtmeditation. Grunden hertil er, at evnen til at fastholde opmærksomheden og forblive fokuseret er en nødvendighed for at kunne arbejde meditativt med bevidsthedens indhold. Ellers vil energien forblive låst i vanemæssige, ubeherskede tanker og følelser. Koncentrationsmeditation er

således en forudsætning herfor (Fransgaard, 2011). Elsass betoner vigtigheden af at betragte meditation som en laboratorie-situation, hvor man systematisk konfronterer sig med øjeblikkets realiteter og sammenhænge. Der er tale om en proces, hvor man ved at observere egne følelser begynder at udvikle en skarp sans for årsagssammenhænge. ”*Hvad skaber en glædesfyldt oplevelse, hvad får den til at forsvinde, og hvad sker der med følelsen, når stimulus er væk?*” (Elsass, 2011: 114).

### Den buddhistiske baggrund for mindfulness

Det er stadig ikke muligt at komme til enighed om, hvad buddhismen er for en størrelse, og spørger man om det er en religion, en filosofi eller en psykologisk retning vil svaret afhænge af øjnene der ser. Det skyldes til dels, at buddhismen ikke har en bibel, som fortæller den ”rigtige” historie. Man kan tale om Abhidharmaen og nogle af suttraerne som centrale tekster, men ellers består den, ligesom den yogiske filosofi og praksis, af en række læresætninger (suttraer), et hav af forskellige retninger med hver deres ritualer, praksisformer og et enormt antal tekster (Elsass, 2011).

Buddhismen tager sit afsæt i den historiske person ved navn Siddhartha Gautama og de erfaringer han gjorde sig i sin stræben efter oplysning for ca. 2.500 år siden. Den oplysning Buddha opnåede i dyb meditation, under bodhi-træet i Bodh Gaya i Indien, har efterfølgende udmøntet sig i en række centrale principper om mennesket i verden og ikke mindst som en del af den store kosmiske sammenhæng – eller enhed (Soka Gakkai, 2002). Buddhismens helt grundlæggende fokus er rettet mod den menneskelige lidelse. Et begreb, som på Pali betegnes *dukkha*. Elsass (2011) pointerer, hvordan der i Vesten praktiseres en form for essentiel buddhisme, hvor man primært arbejder med udvalgte elementer som ”*de fire ædle sandheder*” og ”*den ottefoldige vej*”. Begge disse belæringer omhandler perspektiver på lidelse, og det vil være meningsfuldt at behandle dem yderligere.

Jeg vil med øje for specialets formål inddrage andre centrale elementer fra buddhismen, men en udførlig gennemgang af det filosofiske baggrundstæppe vil ikke være hensigtsmæssigt, på grund af det enorme omfang og kompleksitet. Af samme grund har jeg valgt at udelade en anden vigtig del af Indiens meditative traditioner, nemlig yogaen. Det er dog væsentligt at

påpege, som Krohn (2013) gør det, at buddhismen kan betragtes som en naturlig del af den yogiske tradition.

#### De fire ædle sandheder

De fire ædle sandheder beskriver årsagen til lidelse og vejen ud af den. De er lyder som følger:  
*1. Lidelse eksisterer, 2. Lidelse er forårsaget af tilknytning til begær, 3. Det er muligt at eliminere lidelse. 4. Den ottefoldige vej til lidelsens ophør.*

*1. Lidelse eksisterer.* Som det første må vi have en forståelse af begrebet *dukkha*. Ifølge Teasdale & Chaskalson (2013) er der nemlig ikke et fyldestgørende ord i det engelske sprog, som fanger essensen. Der er tre domæner for *dukkha*, hvoraf det første knytter sig til åbenlyst smertefulde oplevelser af fysisk eller følelsesmæssig karakter. Det andet drejer sig om forandring og det ubehag, der følger med livets foranderlige natur. Vi ønsker kontinuerlig glæde og gode oplevelser, men det gode varer ikke ved og er i sin natur dømt til at forsvinde fra os. I det tredje domæne finder vi de betingede naturlove vi lever under, og ubehaget ved at vores lykke er afhængig et komplekst mix af forudsætninger, mennesker og begivenheder. Vi er med andre ord ikke i fuld kontrol. *Dukkha* handler i sin essens ikke om den faktiske smerte i de tre domæner, men opstår i den måde vi subjektivt forholder os til omstændigheder. *"Most often it is the suffering, rather than the unpleasant feelings themselves, that is the main source of our unhappiness"* (Teasdale & Chaskalson, 2013: 91). Man kan altså sige, at *dukkha* har et subjektivt konstrueret element, men selv dette element skal erkendes under den første ædle sandhed, som netop lyder *lidelse eksisterer*. Som Maex (2013) påpeger, handler det ikke om en abstrakt forståelse, men en personlig erkendelse af, at smerte er en del af livet – og denne erkendelse leder til en forståelse af den bredere betydning af *dukkha*.

*2. Lidelse er forårsaget af tilknytning til begær.* Den engelske oversættelse af pali-termet *tanha* er *desire* eller *craving*, hvilket kan øge forståelsen af den danske betegnelse tilknytning til begær. Denne 2. ædle sandhed skal ses i forlængelse af ovenstående og udtrykker sig ligeledes i tre kategorier: Begæret efter sanselig stimuli, begæret efter at blive til (noget eller nogen) og begæret efter at slippe væk fra eller af med ubehagelige eller utilfredsstillende omstændigheder. *"The essence of tanha is unquenchable thirst – as humans, we look to sense pleasures as a way to give me, this self, not just passing pleasant feelings, but lasting happiness – to make me the happy person i long to be"* (Maex, 2013: 96). Den buddhistiske ide om alle

betingede fænomeners forgængelighed og impermanens, står i skærende kontrast til menneskets ønske om at opnå endelig tilfredsstillelse herigennem. Man kan med andre ord sige, at vi lider fordi vi lever i uoverensstemmelse med naturens orden. Så længe man opretholder illusionen om at opnå frelse ved at undslippe fortidens ubehageligheder eller blive fuldendte ved fremtidige erhvervelser, forhindrer man sig selv i at tingene som de er.

3. *Det er muligt at eliminere lidelse* ved at udslukke begæret, hvilket leder direkte til den fjerde sandhed. 4. *Den ottefoldige vej til lidelsens ophør*.

#### Den ottefoldige vej til lidelsens ophør

Den ottefoldige vej til lidelsens ophør lyder som følger: *Right view, right thinking, right speech, right action, right livelihood, right effort, right mindfulness and right concentration* (Kabat-Zinn, 2005). De otte elementer kan inddeles i tre hovedgrupper, hvoraf første to aspekter knytter sig til visdom og forståelse, de efterfølgende tre betegnes som dyder og moralsk levevis, og de resterende tre drejer sig om meditation. Der er ikke tale om en sekventiel proces med otte selvstændige skridt, men snarere forskellige aspekter af en udelt helhed. Den centrale placering af mindfulness i denne kontekst bekræftes adskillige steder i litteraturen (Fransgaard, 2011). Betegnelsen "mindfulness" optræder første gang for et århundrede siden, da englænderen Rhys David oversætter palibetegnelsen *sati* i sit arbejde for Buddhist Text Society. Ordet *sati* oversættes også "bevidsthed" eller "ren/bar opmærksomhed" og har indtil flere konnotationer, som f.eks. evnen til at rydde op i sindet (Mace, 2011). Som man kan se ovenfor starter hvert af de otte elementer med ordet *right*, hvilket ofte oversættes til ret, ren eller bar (opmærksomhed). Det kan give associationer om en entydigt rigtig handleform, men Maex (2013) pointerer, at den oprindelige brug af ordet knytter sig til musikteori og refererer til en handling, som skaber balance og harmoni, frem for lidelse og disharmoni.

Det er ifølge Mace (2011) vanskeligt at hævde, at den moderne brug af mindfulness er korrekt ift. de tidligere tekster, hvilket kan hænge sammen det nye liv begrebet har fået i vestlig kultur. Kabat-Zinn beskriver i relation til dette, at hans intention, med transformationen af buddhistisk meditationspraksis og filosofi til en mere spiselig vestlig form kaldet mindfulness, i sidste ende handler om at udbrede visdommen om *dharma*. Betydningen af *dharma* er en kompleks størrelse som jeg ikke vil bruge for meget plads på her. Buddhisterne kalder det "*an*

*ancient force in this world [...] the lawfulness of the universe and the way things are*" (Kabat-Zinn, 2005). Det handler om menneskets intuitive evne til at lytte efter det rigtige at gøre og handle i overensstemmelse med det. Man kan tilsvarende groft generaliserende sige, at *karma* er den universelle lov om årsag og virkning, som lærer den enkelte at følge sin *dharma*. Der er ikke noget syndigt aspekt med *karma*, men snarere et opdragene element, som viser mennesket at man får hvad man giver i en serie af liv og reinkarnationer (Kabat-Zinn, 2005). Det er værd at bemærke, at Maex (2013) advarer om, at vi i Vesten har en tendens til at fokusere for entydigt på meditationsaspektet, hvilket risikerer at undergrave den moralske intention med den ottefoldige vej.

Kabat-Zinns påstand er, at mindfulness og meditation i sidste ende knytter sig til almene menneskelige ressourcer og kompetencer, som ikke er betinget af om du er buddhist, kristen eller ateist.

*"Buddhism itself is not the point... They succeeded in accurately mapping a territory that is quintessentially human, having to do with aspects of the mind that we all have in common, independent of our thoughts, beliefs and cultures. Both the methods they used and the fruits of those investigations are universal, and have nothing to do with any isms, ideologies, religiosities, or belief systems."* (Kabat-Zinn, 2005: 25)

Det arbejde der udføres af vestlige forskere og praktiserende af mindfulness, er på sin vis et element som Buddha italesatte under betegnelsen *upaya*. Hensigten med *upaya* var bl.a. at forhindre, at buddhismen blev fastlåst i dogmatiske forståelser og uomtvistelige doktriner, og går ud på at videregive og formidle Buddhas lære i et sprog, som passer til tiden og samfundets behov. Begrebet som oversætte *skilful means* eller kyndige midler påpeger også en central buddhistisk tilgang om ikke at tro blindt på det, der videreformidles, men i stedet undersøge om det er sandt for den enkelte, i dennes virkelighed (Maex, 2013). Oversættelsen af mindfulness til en vestlig kontekst, kan anskues ud fra princippet om kyndige midler.

## Selvets rolle

At beskrive selvet fra et buddhistisk perspektiv skal vise sig at være en overordentlig svær bedrift. For at få en fornemmelse af kompleksiteten må vi starte ved den centrale buddhistiske doktrin om *impermanens*, som meget kort sagt handler om, at alt eksisterer i relation til hinanden. Intet i universet eksisterer i sin egen ret og ingen identitet kan således siges at have endegyldig selvstændig eksistens. ”*Alt er i bevægelse, i 'flux'. Alt, der stiger til en højere position, falder til en lavere; alt, som sættes sammen, falder fra hinanden. Alt, som vindes, tabes, og alt som skabes, destrueres* (Elsass, 2011:112). Antagelsen om selvet er, at det i kraft af sit ønske om at eksistere som en fast identitet, uafhængigt af indre fysiologiske processer og omgivelsesmæssige påvirkninger, befinder sig i en psykisk trang til at opleve kontinuitet og sammenhæng, og lider som konsekvens heraf. Det buddhistiske begreb *ikke-selv* (Annata), opstod dels som modvægt til ovenstående og dels fordi Buddha i sine dybeste refleksioner ikke fandt nogen fast i identitet (Ibid.).

Den meditative erkendelse er i højere grad knyttet til bevidstheden om eller vidnet til dette kontinuerligt foranderlige flow af tanker og følelser, som ellers udgør oplevelsen af identitet. ”*The omni-present voidness of the real self-existent Nature of everything*” (Epstein, 2007: 56), som Epstein beskriver udviklingen af den meditative selverkendelse – eller måske selvafvikling. Begrebet ikke-selv skal ikke forstås på en konceptuel måde, hvor ikke-selv er noget man kan tro endeligt på. Det knytter sig i stedet til, hvad man kalder den *non-duale* erkendelse, hvor subjekt og objekt smelter sammen til en enhed, som er umulig at sætte ord på, fordi ord ligesom identitet beskriver sig selv i relation til noget andet. Når man i buddhismen taler om tomhed, er det fordi tilstanden er tom for koncepter. Selvom Kabat-Zinn (2005) benytter begrebet non-dualitet, bliver det ikke behandlet i samme grad som i buddhismen. Det er i ifølge Dunne (2013) alligevel en del af den praksisform, som udgør mindfulness i vesten, og influerer således også den selverkendelse der formes. Man kan således sige, at buddhismen har en konstruktivistisk forståelse af det personlige selv, fordi det opstår i betinget samspil med omgivelserne. På samme tid tror man på, at alle er født med en såkaldt buddha-natur – et iboende potentiale til at opnå indsigt i tingenes tilstand og realisere sin endelige frigørelse fra livets illusoriske natur (Elsass, 2011).

## Mindfulness og vestlig psykologi

Overskriften på dette afsnit kan umiddelbart lede til en forestilling om et muligt giftemål mellem mindfulness og vestlig psykologi. Det synes dog ikke at være muligt at foretage en sådan sammensmeltning, som udtrykt af Elsass fordi *"hverken buddhisme eller psykologi kan oversættes således at de bliver fuldt forståelige overfor hinanden"* (Elsass, 2011: 16). Der gøres dog stadig flere tilnærmelser til at inddrage de buddhistisk inspirerede metoder i såkaldte mindfulness-baserede behandlingsformer, som jeg ser nærmere på i det efterfølgende. Psykoanalysen og kognitiv terapi er de kliniske retninger, som har udvist den største interesse for buddhismen. I den psykoterapeutiske kontekst benævner Fransgaard (2011) tre kategorier for inddragelse af mindfulness: 1. Terapeuten praktiserer personligt mindfulness med henblik på at kultivere større nærvær, uanset terapiretning. 2. Den terapeutiske forståelse er præget af indsigt i buddhistisk psykologisk litteratur. 3. Terapeuten underviser klienter specifikt i praktisering af mindfulness, hvormed terapien bliver mindfulness-baseret.

## Mindfulness og psykodynamisk forståelse

Indledningsvis har psykoanalysen mere været interesseret i at bruge buddhismen som diskussionspartner end et egentligt forsøg på integration, og Elsass (2011) beskriver psykoanalysens forhold til buddhismen som værende meget ambivalent. En af attraktioner for psykoanalysen ligger, ifølge Elsass, i buddhismens konstruktivistiske tankegang og den store grad af åbenhed som mindfulness praksis kræver og udvikler. Det er en radikal åbenhed overfor alt, hvad der præsenterer sig i bevidstheden, af både godt og dårligt, som har til hensigt at vise, hvordan reaktioner knytter sig til opfattelser og perceptioner. *"Målet er ikke at skabe en historie, som lindrer ved at bringe sammenhæng i tilværelsen, men i stedet for et 'adaptivt narrativ' er målet snarere at opløse alle narativerne. På samme måde fordrer det analytiske arbejde en radikal åbenhed og en tolerance over for tvetydighed og uafsluttethed"* (Elsass, 2011: 161).

Bevidstheden eller opmærksomheden får således et specielt fokus, når vi taler om mindfulness. På engelsk har man to ord, som dækker forskellige aspekter af bevidsthed – *attention* og *awareness*. En måde at forklare forskellen på er, at man kan tildele et objekt awareness uden at lade det indtage pladsen i centrum for ens attention. Attention sker når vi



retter et skærpet fokus mod noget, som før var en del vores bredere awareness. En anden måde at beskrive det på er ud fra begreberne *figur* og *grund*, hvor attention gør objektet til figur for iagttagelse samtidig med, at der er awareness på grund – altså den bredere kontekst figuren optræder i. *"Evnen til at være mindfuld forbinder opmærksomheden mellem awareness og attention og skiftet mellem den ene og den anden tilstand* (Svalgaard & Heinskou, 2011:132). Flere teoretikere (Elsass, 2011) (Mace, 2011) (Epstein, 2007) påpeger forbindelsen mellem denne bevidsthed og hvad Freud kaldte *jævnt svævende opmærksom*, som er af central betydning for den psykoanalytiske terapeut. Bion udtrykker, i en af sine udførlige betragtninger af opmærksomhedens betydning, hvor vigtigt det er for psykoanalytikeren, kontinuerligt at arbejde med sin opmærksomhed og lære at "glemme". Det vil sige at give afkald på ønsker for terapien, give afkald på begær og forståelse for at kunne være til stede og opfatte "rent" i øjeblikket:

*"the capacity to forget, the ability to eschew desire and understanding, must be regarded as essential discipline for the psycho-analyst. Failure to practise this disciplin will lead to a steady deterioration in the powers of observation whose maintenance is essential"* (Bion, 1970: 51).

Spændende er det også at bemærke Bions betoning af kontinuerlig træning af opmærksomheden, fordi det korresponderer med anvisninger i litteratur om buddhistisk meditationspraksis, hvor daglig eller jævnlig praksis vurderes at være af essentiel betydning (Singla, 2011) (Fransgaard, 2011) (Kabat-Zinn, 2011) (Hahn, 2008).

Efterfølgende i specialet vil jeg behandle den psykodynamiske teori- praksisramme mere udførligt.

#### Mindfulness-baserede metoder

Anderledes pragmatisk er den kognitive terapi i relation til mindfulness-baserede teknikker. Den kognitive psykologi er ifølge Elsass sjældent optaget af at foretage grundige teoretiske studier, men fokuserer i stedet på, om de mindfulness baserede metoder virker, inden for den kognitive kontekst af afgrænsede problemstillinger, som søges belyst ved systematiserede undersøgelser med kontrolgrupper og randomisering. Det har derfor været mere nærliggende

for terapeuter at inddrage elementer af mindfulness meditation uden at forholde sig til den buddhistiske psykologi og filosofi (Elsass, 2011). Den kognitive adfærdsterapi (KAT) arbejder med begrebet *metakognition* som et brobyggende begreb, i arbejdet med buddhistisk filosofi, fordi begge traditioner har fokus på individets kognitive respons på egen kognition. Jeg vil under dette afsnit arbejde videre med metakognition med et primært fokus på behandlingsformen mindfulness based stress reduction (MBSR). Af andre relevante behandlingsformer kan dog nævnes acceptance and commitment therapy (ACT), mindfulness based cognitive therapy (MBCT) og senest compassion focused therapy (Fransgaard, 2011).

MBSR er i dag det mest udbredte mindfulness-baserede interventionsprogram (Winsløw, 2011) og når man i daglig tale hører om forskningsresultater af mindfulness i forbindelse med stress, smerter etc., er det ifølge Piet (2013) primært baseret på MBSR programmets standardiserede fremgangsmåde. MBSR så første gang dagens lys i 1979 da professor Jon Kabat-Zinn grundlagde Stress Reduction Clinic, under University of Massachusetts Medical School, USA. Programmet er et otte ugers behandlingsforløb, til forebyggelse af stress, baseret på mindfulness-baserede meditationsøvelser, yoga og vejrtrækningsøvelser (Kabat-Zinn, 2013). Formålet er, at introducere patienter for en alternativ måde at forholde sig til dem selv og deres lidelse/smerter på. På klinikken foregår arbejdet i grupper, som understøttes af den enkeltes "private" individuelle meditationspraksis. Intentionen er, for patienterne at blive opmærksomme på den konstante tendens til at dømmes, censurere og fortabe sig i tanker. Med opmærksomheden rettet mod denne automatiske adfærd, opstår muligheden for at kunne bryde de mentale mønstre og frigive iboende ressourcer, udtrykt ved fornyet oplevelse af klarhed, tanke-, følelses- og handleorienteret kreativitet og fleksibilitet. En proces som muliggør psykisk og fysisk bedring (Fransgaard, 2011). Det sprængende punkt er ifølge MBSR en udvikling af evnen til at skelne mellem reaktion og respons på stressorer. Psykologiske og fysiologiske reaktioner som opstår automatisk, eksempelvis i relation til cancerbehandling, kan skabe en ond cirkel, hvor stress over smerten avler mere stress og forværrer de negative symptomer. Mindfulness-teknikken synes altså at fungere ved, at den enkelte over tid opbygger evnen til at skelne mellem "*primær sensorisk oplevelse og sekundære emotionelle og kognitive processer, skabt i relation til den primære oplevelse. Metakognition er således mere bevidst end kognitiv distinktion*" (Fransgaard, 2011: 19). Den tidligere nævnte

meditationsteknik, som betegner mindfulness-metoden, åbner opmærksomheden op for en neutral iagttagelse af tanker, følelser, fantasier og sensoriske indtryk, og efterlader patienten med en oplevelse af at være noget andet end dette indhold. Skal vi tage studier og beretninger fra MBSR alvorligt, er der tale om en selvafviklende proces, hvor patienter på paradoksvis oplever en styrket følelse af autenticitet, selvkontrol og det at være et sammenhængende menneske - ikke som en abstrakt ide, men som en konkret evne til at kunne agere i lidelse (ibid.). Afslutningsvis kan man med Fransgaards ord sige, at mindfulness antager *"metakognitiv karakter som en bevidsthedstilstand, hvor de konceptuelle kognitioner omkring andre konceptuelle og perceptuelle kognitioner er præcise og uforvrængede"* (Fransgaard, 2011: 22). Argumentet er, at uhensigtsmæssige antagelser og automatiserede negative tankeprocesser behandles mere effektivt, når fokus flyttes fra det kognitive indhold til kognitionsformen. På dette område adskiller MBSR sig fundamentalt fra andre adfærdsterapeutiske generationers tilgang (ibid.).

### Mindfulness i organisationer

Så godt som samtlige studier af mindfulness baserer sine data på enkeltpersoner (Winsløw, 2011). Det er måske ikke så underligt, eftersom mindfulness primært retter sit fokus indad i individet, og sigter efter at udvikle evnen til at være opmærksom. Der er dog også fokus på det relationelle aspekt ved mindfulness. Bl.a. taler Siegel (2010) om "the neurology of we" i sit neurologiske arbejde med mindfulness. Som Kabat-Zinn (2005) udtrykker det, handler mindfulness ikke bare om at sidde i en indre, isoleret meditativ tilstand, men i ligeså høj grad om hvordan vi bringer et nærvær ud i vores omgivelser og i vores interaktion med andre mennesker. Teknikken bruges ligeledes i tiltagende grad i organisatoriske sammenhænge som medarbejdertilbud eller virksomhedstiltag (Winsløw, 2011) (Nielsen & Herskind, 2011). Når man taler mindfulness i organisationer, kan det være værdifuldt at introducere begrebet "the-organization-in-the-mind", som beskriver hvordan medarbejdere hver i sær bærer rundt deres eget unikke billede af den organisation, de begår sig i (Bonnerup & Hasselager, 2008). Alle virksomheder vil være præget af forskellige opfattelser af den "virkelige" organisation og hvad der udgør de vigtigste elementer. Jo mere fastlåst den enkelte er i sin "organization-in-the-mind", des sværere vil det være at give plads til alternative opfattelser. *"Den mindfulde organisation vil – som intention – være præget af fuld psykologisk tilstedeværelse,*

*opmærksomhed på de forskelle, der er, samt en accept af visse forskelle.*" (Svalgaard & Heinskou, 2011: 136). Intention er et nøgleord i ovenstående citat, fordi det antyder en bestræbelse og ikke en idealistisk forestilling om at danske organisationer skal praktisere mindfulness og være 100% tilstede hele tiden. Det skaber dog muligheden for at blive opmærksom på rutiner og simplificeringer af virkeligheden, som kan være uhensigtsmæssige eller forhindre kreative forandringstiltag (ibid.). Winsløw (2011) har analyseret en lang række af de forskningsstudier, der er lavet om mindfulness og har koblet resultaterne til arbejdspladsaggression og -viktimering. Her er altså både fokus på de ledere og medarbejde, som udøver aggressionen og de kollegaer, der bliver ofre herfor. Han påpeger, at selvrapporterede mindfulde personer er mindre styret af deres negative affektivitet end andre. De er "*mindre prægede af negative stemninger, de reagerer mindre voldsomt på aversive stimuli, og de afvikler deres emotionelle reaktioner hurtigere end mindre mindfulde personer.*" (Winsløw, 2011: 52). Negativ affektivitet står som den kraftigste prediktor af arbejdspladsaggression, hvorfor mindfulness-træning vurderes at have en positiv virkning i den forbindelse. En anden interessant påstand fra denne undersøgelse er, at mindfulness-træning kan mindske brugen af undvigende copingstrategier blandt ofre og vidner, og mindske omfanget af arbejdspladsaggression ved at øge ofres og vidners brug af assertiv coping (ibid.). Der er altså tale om, at man som offer bliver bedre til at containe den vrede og skam man føler ved at blive ydmyget af andre. I stedet for at flygte ved mental eller anden form for adspredelse, kan man være i følelserne og forholde sig rationelt til situationen.

Som ledelseskompetence kan man argumentere for, at mindfulness, i forbindelse med ovenstående, i høj grad handler om skabe plads til – og bevidsthed om egne emotionelle reaktioner i relation til resten af organisationen. Som jeg vil se nærmere på i efterfølgende afsnit, er arbejdet med bevidste og ubevidste følelser en central del af den psykodynamiske tilgang. I sammensmeltningen kan man sige, at "*den psykodynamisk inspirerede mindfulness sigter mod at blive opmærksom på dissocierede følelser og bevidste tanker og handlinger og at bruge dem som en vigtig kilde til information*" (Svalgaard & Heinskou, 2011: 137-138). Det er en opmærksomhed, som i en her-og-nu kontekst ikke kun rummer de indre og ydre objekter, men har øje for lederens egne historiske erfaring og dennes betydning. Det psykodynamiske

arbejde kræver en villighed til at forholde sig til ubevidste og irrationelle adfærdsmønstre som de præsenterer sig.

## Psykodynamiske gruppeperspektiver

I specialet vil jeg søge at kaste lys over gruppens dynamikker ved hjælp af teoretiske og metodiske perspektiver, som favnes under den overordnede ramme af psykodynamisk og systemteoretisk organisationspsykologi. En ramme som i overvejende grad baserer sig på tavistocktraditionen og den gruppeanalytiske tradition (Visholm, 2004). Selvom de to retninger traditionelt har haft – og stadig har – væsentlige særegne karakteristika, tillægges her et primært fokus på traditionernes komplimentære elementer, med respekt for deres forskelligheder. Den psykodynamiske forståelse af grupper og organisationer udspringer af psykoanalysen, som i sin grundform behandler det terapeutiske forhold mellem to mennesker. Freuds arbejde i 1800-tallet lagde grundstenen for det Olsen (2002) kalder den dynamisk psykologiske familie. Den kreds, der fulgte Freud blev pga. personmodsatninger spaltet i en serie af retninger med yderligere spaltninger og skoledannelser til følge. *”På tværs af divergenser mellem forskellige teoretiske dogmer er det blevet klart, at man stadig arbejder ud fra mange af de samme grunderkendelser, som blot har fundet hvert sit teoretiske sprog”* (Olsen, 2002: 5). I en familie så stor og diversificeret som den psykodynamiske, vil det ikke være realistisk i dette speciale at give en fuldendt forståelse for teoriernes udspring og udvikling. Derfor vil jeg præsentere nedslag i relevante forskeres teorirammer, med lejlighedsvis reference til disses inspirationskilder.

### Tavistocktraditionen med Bion som udgangspunkt

Wilfred R. Bion og Melanie Klein står som to af de helt centrale personer ift. psykoanalysens bidrag til Tavistocktraditionen. Det psykoanalytiske grundlag blev i 1930'erne skabt af Klein, hvor objektrelationsteorien dannede referencerammen. Senere bliver Bions arbejde, med gruppedynamiske processer på Tavistock-klinikken i 1940'erne, toneangivende og danner ligeledes grundlag for hans udgivelser på området (Lading, 2006) (Visholm, 2004). Bion var i sit arbejde med grupper inspireret af både Freud og Klein, men hans særlige forhold som elev af Klein betød, at han i højere og højere grad adapterede og videreudviklede hendes

antagelser og begreber. Objektrelationsteorien er en af de teorier som placerer sig centralt i Bions videre arbejde med forståelsen af grupper. Kleins teori om objektrelationer beskriver, hvordan barnet i den tidligere barndom danner indre repræsentanter (internaliserede objekter) af betydningsfulde omsorgspersoner, bl.a. for at kunne udholde situationer, hvor de faktiske personer ikke er til stede (Bion, 1970). Relationen mellem moder og barn danner rammen for undersøgelserne, som antyder at kvaliteten af barnets indre moderobjekt har signifikant betydning for personens evne til at håndtere angst igennem livet. Barnet projicerer ubevidst materiale over i moderen. Hvis hun er i stand til at containe de projicerede følelser, kan hun fortolke barnets oplevelse og med en forklarende adfærd skabe mening og tryghed omkring de uforståelige følelser. Hvis moderens container svigter, sendes det projicerede materiale tilbage i ubehandlet form og barnet får en dobbelt dosis af angst, fordi det nu også rummer moderens reaktion (Youell, 2006). Bion udtrykker følgende om det projicerede materiale fra barnet:

*"A well-balanced mother can accept these and repond therapeutically: that is to say in a manner that makes the infant feel it is receiving its frightened personality back again but in a form that it can tolerate – the fears are manageable by the infant personality. If the mother cannot tolerate these projections the infant is reduced to continued projective identification carried out with increasing force and frequency"* (Bion, 1970: 114-115)

Den paranoid-skizoide position udtrykker sig ved, at barnet naturligt oplever en aggression mod indre objekter. Den ambivalens der opstår, fordi barnet samtidig er afhængig af moderen for mad og omsorg, forsøges at omgås ved at splitte objekter op i gode og dårlige delobjekter. Her bliver de gode idealiseret og de dårlige frygtet og fornægtet. Den positive introjektion af moderobjektet betyder, at barnet kan udvikle evnen til at håndtere ambivalente følelser med en basal tillid til verden. Denne tilstand kaldes den depressive position (Lading, 2006). På baggrund af objektrelationsteorien, beskriver Bion en fundamental indre krig og konflikt i mennesket om at ønske deltagelse i gruppen, fordi den vækker fantasier om sammen-smeltning med gode moder og giver oplevelser af sammenhæng og selve meningen med livet. Frygten for at miste gruppen skaber tilsvarende angst. At være del af gruppen indeholder på samme tid et afkald på individuel suverænitet og fremkalder derfor angst for, at

sammensmeltningen vil føre til individets udslettelse. De stærke associationer til den tidlige barndom betyder, at frygten optræder i sin primitive form (Bion, 2010). På gruppeniveau beskriver Bion to måder at håndtere angst på. De kaldes grundantagelsesgruppen (basic assumptions) og arbejdsgruppen (work group).

### Grundantagelsesgruppen

Grundantagelsesgruppen henviser til, hvordan medlemmerne opererer med nogle meget grundlæggende og unuancerede antagelser om verden og selv sig i verden. Her er projektive processer en væsentlig del af adfærdsmønstret. Fra et intra-gruppeperspektiv projicerer individet aspekter af sig selv over i gruppen og bliver i samme instans afhængig af de kvaliteter som den enkelte savner. Gruppens værdisystem introjiceres tilbage i individet, som derved får man andel i gruppens konstitution. Følelsen af "vi" er essentielt, fordi de ubevidste projektionsprocesser skaber et stort indbyrdes afhængighedsforhold, hvor opretholdelse af fælles behov for mening og værdi sikrer gruppens eksistens (Lading, 2010). Når frygten for at miste fælleskabet optræder så centralt, bliver det tilsvarende svært og ømtåleligt at have plads til en fri udveksling af divergerende meninger. Afvigende synspunkter kan derfor opleves som en direkte trussel mod gruppens overlevelse. Gruppens egentlige formål bliver derfor i højere at holde sammen, på bekostning af et konkret mål om at løse faktiske opgaver. Man kan tale om en kollektiv regressionsproces, hvor naturlige uoverensstemmelser imellem mennesker undertrykkes og projiceres ud i omgivelserne som onde kræfter med dårlige hensigter. Grundantagelsesgruppen udtrykker sig ved *"gruppen der er domineret af én af de tre grundlæggende antagelser, afhængighed, pardannelse og kamp-flugt – og det menneske, der er i stand til at begrave sin identitet i flokken"* (Bion, 2010: 82).

### Arbejdsgruppen

Som det fremgår ovenfor, er arbejdet med projektiv identifikation et centralt element i Tavistocktraditionens metode. Bion bruger begrebet containing/containment til at forklare den rummende menneskelige kapacitet til at udholde angst. Arbejdsgruppen er altså karakteriseret ved en evne til at håndtere angstfyldte situationer i tilstrækkelig grad til, at gruppen stadig kan arbejde med opgaven. Den depressive position i gruppen giver

medlemmerne mulighed for trække deres projektioner tilbage med en forståelse for, at gruppen og deres medlemmer rummer både gode og dårlige aspekter (Lading, 2010).

Visholm påpeger, at man ikke bør blive alt for låst i en kategorisering af grupper. For eksempel kan en velfungerende arbejdsgruppe drage nytte af grundantagelser i mindre grad, fordi det kan styrke følelsen af sammenhold og værdifællesskab. I nogle tilfælde kan grundantagelsesgruppen vise sig at have biologiske forudsætninger.

*"Et forældrepar, der venter sig, er på sin vis en pardannelsesgruppe, der først fungerer irrationelt, hvis de forventer, at det ventede barn skal løse alle problemer ved sin blotte tilstedeværelse. Når babyen er blevet født, er det helt rimeligt, at familien etablerer sig som en afhængighedsgruppe, da babyen netop i kraft af sin rolle er afhængig og kun kan klare sig med forældrenes omsorg og kærlighed. Endelig kan kamp-flugt gruppen være en rationel foreteelse i akutte krigssituationer"* (Visholm, 2004: 43).

Bion bliver flere steder beskrevet som en meget markant person, som i store træk undlod at reflektere over sin egen rolle i en gruppeproces. Hans interventioner har været beskrevet som nådesløse og det er muligt, at han selv har haft en andel i de grundantagelsestilstande, han var vidne til (Lading, 2010) (Kernberg, 1990).

## Gruppen og individet

Foulkes og gruppeanalysen beskrives ikke som et selvstændigt afsnit, men behandles her i relation til Bion. Om gruppeanalysen kan man kort sige, at konteksten primært er sat om den lille gruppe og skabelsen af mentale processer. Summen af individernes mentale processer skaber en gruppematrix, som udgør gruppens fælles netværk. I denne matrix udveksler medlemmer hele tiden informationer med hinanden på et bevidst og et ubevidst plan. Man er altså hele tiden i dialog med hinanden, også nonverbalt. Det er et bemærkelsesværdigt begreb som beskriver den trans-personelle arena, hvori det fælles tredje udtrykker sig. Gruppens matrix udtrykker på sin vis en værdi som overstiger summen af de enkelte individer. Foulkes forklarer det som *"the hypothetical web of communication and relationship in a given group. It*



*is the common shared ground which ultimately determines the meaning and significance of all events and upon which all communications and interpretations, verbal and non verbal, rest.”*  
(Foulkes, 1964: 292).

Foulkes og Bion var begge af den opfattelse, at gruppen kommer forud for individet, hvilket adskiller sig fra Freud og Klein, som betragtede individet som et automent væsen med iboende drifter. En betegnelse for individet som del af en social kontekst kaldes ”gruppen i individet”, hvor Bion og Foulkes mener at mennesket udtrykker sig unikt fordi det har opbygget en særegen kombination af gruppeerfaringer. Når man tager dette personlige særpræg med sig ind i den sociale kontekst tales der om ”individet i gruppen”. Nedenstående citat illustrerer iagttagelsen af individet som et socialt betinget væsen:

*”The individual is not only dependent on the material conditions, for instance economic, climatic of his surrounding world and on the community, the group, in which he lives, whose claims are transmitted to him through the parents or parental figures, but is literally permeated by them. He is part of a social network, a little nodal point, as it were, in this network, and can only artificially be considered in isolation, like a fish out of water”* (Foulkes, 1948/1983: 14).

Der er som sagt mange lighedstræk mellem Foulkes og Bions teorirammer. En af forskellene er af personlig karakter og knytter sig til det terapeutiske syn på gruppen. Hvor Bion havde sit primære fokus på gruppens destruktive egenskaber, var Foulkes anderledes positiv i sin forståelse af gruppens potentiale. Gruppeanalysen beskæftiger sig derfor i højere grad med gruppen som en skabende, kreativ og helende konstitution (Bonnerup & Hasselager, 2008). Foulkes bidrog med et væsentligt element i form af sit blik for individet i gruppen. *”Hvor Bions gruppepsykologi er tilbøjelig til ret ensidigt at betragte individet som funktion af/talerør for gruppen, udmærker Foulkes’ perspektiv sig ved en insisteren på at se de processer, der udspiller sig i grupper som både gruppe- og personbestemte.”* (Heinskou & Visholm, 2004: 18). Man bruger i den forbindelse betegnelserne *figur* og *grund*. Perspektiverne giver mulighed for at lade et enkelt individ eller en delgruppe danne figur for analyse, mens resten af gruppen

eksisterer som grund. En tilgang som uden forrang anderkender eksistensen af begge parter på samme tid.

### Oplevelsesorienteret læring i grupper

Bions metodiske fremgangsmåde baserer sig på oplevelsesorienteret læring. Metoden er baseret på Freuds arbejde med frie associationer, men hvor Freuds klassiske setting indebar en klient, en divan og en terapeut, udgøres gruppesessionen af gruppemedlemmer og conductor (konsulent), samlet i en rundkreds uden andre objekter end de stole de sidder på. Der er tale om en setting med ca. otte personer, hvor ordet er frit til at dele tanker, følelser og fantasier. Hensigten er at skabe rum hvor bevidste og ubevidste forestillinger kan erfares af gruppen i det øjeblik de finder sted, med analytisk støtte fra konsulenten. Den irrationelle adfærd, som knytter sig til gruppens grundantagelsestilstand, fremprovokeres ved at fjerne trygge og velkendte rammer. Eneste struktur er tid og sted, og hvor konsulent undlader at tage ledelse af seancen:

*"I de grupper, hvor jeg har rollen som psykiater, er jeg i kraft af min stilling den mest oplagte person at udstyre med retten til at fastlægge procedureregler. Jeg benytter mig af denne situation til ikke at fastlægge nogen procedureregler og til ikke at fremsætte nogen dagsorden. Fra det øjeblik, hvor det bliver klart, at jeg gør dette, går gruppen i gang med at råde bod på mine undladelser, og den intensitet, hvormed den gør dette, viser, at der er tale om andet og mere end forkærlighed for effektivitet." (Bion, 2010: 72).*

Uvisheden skaber et forøget angstniveau som konsulenten har ansvaret for at balancere, således at ubevidste adfærdsmønstre bliver synlige uden at panikken overtager. Bion mener, at "det vi lærer af historien er, at vi ikke lærer noget af historien" (Bion, 2010: 82). Antagelsen er, at mennesker har en modstand mod at lære af erfaring. Det kan simpelthen være for smertefuldt. Når vi således stilles ansigt til ansigt med ubevidste forsvarsmekanismer, kan vi erfare dem, lære dem at kende og samtidig udvikle en forståelse af vores egen modstand mod at se på dem (ibid.).

## Negativ formåen

Indeværende speciale udspringer til dels af en nysgerrighed efter at forstå, hvordan psykodynamiske og mindfulness-baserede metoder påvirker evnen til at håndtere et komplekst og foranderligt hverdags- og arbejdsliv. I bestræbelsen efter at blive skarpere på, hvordan en sådan evne eller kapacitet kan se ud, vil jeg i dette afsnit arbejde videre med begrebet negativ formåen, dets relation til psykodynamisk teori og den mulige forbindelse til det mindfulde blik for kompleksitet.

### Introduktion

Negativ formåen er et begreb, som er søgt oversat og videreudviklet med udgangspunkt i den engelske betegnelse "negative capability". Oprindeligt blev det formuleret af poeten John Keats i et forsøg på at beskrive en tilstand, hvor tilknytningen til personlig identitet og forudindtaget viden trådte i baggrunden, til fordel for en åbenhed overfor indtryk, sensationer og hvad der ellers kan præsentere sig i øjeblikket. Keats mente, at denne kapacitet var et udslagsgivende karakteristika ved alle store poeter (French, 2001). Selv udtrykte han det således: "*I mean negative capability, that is when a man is capable of being in uncertainties, mysteries, doubts, without without any irritable reaching after fact and reason*" (Keats, citeret af French, 2001: 481). Citatet understreger, hvordan det at give plads til usikkerhed, tvivl og de ukendte mysterier i livet, ofte ledsages af irritation og ønsket om at holde fast i trygge og kendte aspekter. I lyset af det foregående afsnit er det måske ikke så underligt, at psykodynamiske forskere har taget begrebet til sig og videreudviklet forståelsen inden for egne teoretiske rammer. I denne behandling af begrebet fremhæves i sær perspektiverne fra Wilfred R. Bion og den engelske forsker og organisationskonsulent Robert French. Sidstnævnte forklarer, hvordan den tilsyneladende paradoksale betydning af at have negativ formåen, forklares bedst ved at tage udgangspunkt i den engelske betegnelse "negative capability". Ordet "capable" stammer ligesom "capacity" i sin semantiske rod fra det latinske ord "capex", som henviser til at kunne rumme meget. Ligesom enhver container, måles kapaciteten ud fra dens negative rum. "*The Tao Te Ching says of the hollow space inside a cup or the "empty spaces" in a house or room: "without their nothingness they would be nothing"*" (French, 2001: 483).

Negativ formåen indikerer altså, i psykodynamisk forståelse, en kapacitet til at kunne håndtere og tolerere livets tvetydighed og paradokser, og at kunne affinde sig med partiel viden i en given kontekst. En evne til at udholde tvivl og forblive i en tilstand, hvor man ikke ved hvad der er det rigtige at gøre, og undlade at handle sig ud af situationen (Bonnerup & Hasselager, 2008). En hverdag med tiltagende kompleksitet og foranderlighed vil unægtelig generere følelser hos individer, grupper og organisationer. Som tidligere belyst kan de variere mellem alt fra vrede til entusiasme, fra glæde til apati. Negativ formåen udtrykker sig med Frenchs egne ord ved følgende kapacitet:

*"to engage in a non-defensive way with change, resisting the impulse merely to react to the pressures inherent in risk-taking. It implies the capacity to integrate emotional and mental states rather than dissociating oneself from aspects of emotional experience or attempting to cut oneself off from such experience altogether. These capacities allow one, in addition to identify with the moods and modes of suffering of the other, in order to be a voice, a vision; to pass on a message, translating it, flawlessly, into another, more easily apprehended tongue"* (French, 2001: 482)

Negativ formåen skal ikke ses som den rigtige kompetence i sin egen ret, men snarere som en supplerende egenskab i relation til hvad man kan kalde den positive formåen. Positiv formåen knytter sig til en praktisk form for intelligens, som hvad enten man er leder, psykoanalytiker eller forældre, udtrykker sig i form beslutningskraft, handleevne og evnen til at tænke klart, stringent og analytisk (Bonnerup & Hasselager, 2008). For terapeuten handler det om at skabe de rette rammer for terapien i form af tid, rum osv. Det er disse aspekter vi forbinder med traditionelle lederegenskaber og som typisk værdsættes højest i organisatoriske sammenhæng. Det psykodynamiske argument er, at evnen til at rumme og fortolke følelser og irrationel adfærd er lige så vigtig en ledelseskompentence (ibid.). Balancen skal findes i et kontinuerligt samspil mellem positiv og negativ formåen. Her bliver sidstnævnte specielt relevant i forbindelse med organisatorisk kompleksitet og forandring, fordi det tillader muligheden for at træde tilbage og absorbere og respondere kreativt i relation til følelsesmæssigt kaos. Man udvikler ifølge French (2001) en moden form for intuition, som gør

det muligt at se, hvad der er på færde og vurdere behovet for handling, baseret på egne indre erfaringer. Som leder kræver dette, at man evner at hjælpe andre til selvledelse, med blik for den organisatoriske helhed. Egenskaberne associeret med positiv formåen skaber den egentlige retningsgivende fremdrift på baggrund heraf, og det er tydeligt hvordan kommunikative og administrative ledelseskompetencer har stor betydning for den faktiske udførelse af arbejdet.

Når man studerer litteraturen omkring negativ formåen bliver man hurtigt opmærksom på den centrale rolle, som kreativitet spiller. Keats' oprindelige formulering og arbejde med begrebet peger tydeligt i retning af den kreative nyskabelse, som muliggøres når poeten fravriker sig behovet for at tænke rationelt og konformt, og i stedet åbner sig op til tilværelsens ukendte mysterier. Den kreative proces finder sted når man bevæger sig på grænsen mellem sikkerhed og usikkerhed, mellem at vide og ikke at vide. Negativ formåen skaber muligheden for at kunne udholde ikke at vide længe nok til, at nye ideer og anskuelser af en given problemstilling kan modnes og tage form. Denne proces er alt andet end let fordi man i denne tilstand præsenteres for usikkerhed, mysterier og tvivl, som individet helst søger at undgå. *"When those mysteries begin to touch a man directly, when they become, as Keats would call them "a burden", the mind grows increasingly less capable of ignoring them."* (French & Simpson, 2009: 6). Muligheden for at være kreativ afhænger i høj grad af evnen til at rumme den følelsesmæssige sårbarhed. Er det ikke muligt, spredes energien og fokus i alle retninger med en hæmmende effekt på kreativiteten. Som vi skal nærmere på nedenfor, lader French sig inspirere af Bion og Needleman, når han benytter begreberne containment og dispersal til at beskrive de to mulige udfald, man står overfor i mødet med livets usikkerhed og tvivl (ibid.).

### Tænkning ifølge Bion - Containment og dispersal

For at bidrage til forståelsen af begreberne containment og dispersal, er det meningsfuldt at starte med Bions teori om tænkning. Bion udtrykker selv, hvordan denne teori adskiller sig fra andre på området fordi antagelsen her er, at det apparat mennesket udvikler til at håndtere, bearbejde og organisere indtryk, skabes af psyken som reaktion mod tankernes pres. Tænkning skabes gennem to mentale udviklingsspor. Tankerne udvikles i den første del af processen og skaber behovet for et apparat til at håndtere dem. Det tænkende apparat udgør den sekundære udviklingsproces og udgør det som Bion kalder Tænkning. Som jeg

allerede har været inde på, sker disse udviklingsprocesser i tæt samspil med moderen i barnets tidlige udviklingsfaser, i en projektningsproces inspireret af Melanie Klein. Tanker synes altså allerede at være tilstede i barnets oplevede, følelsesmæssige matrix, f.eks. i form af sult. I begyndelsen tænker moderen tanken sult for barnet, som på dette tidspunkt kun oplever det, men gradvist lærer barnet selv at tænke sådanne tanker (Bion, 1967). Dette grundlæggende mønster for menneskelig interaktion er centralt for læring i hele livet, og "gentages" f.eks. i det psykoanalytiske arbejde. Klienten søger terapi i bestræbelsen efter at finde de tanker, som indtil nu udtrykker sig i form af symptomer, følelsesmæssige tilstande eller vaner. Ligesom moderen har terapeuten her rollen som den, der rummer og oversætter symptomerne således, at klienten kan danne mening og finde de tanker som skaber forståelsen (Simpson & French, 2006).

Bion benytter betegnelserne alfa- og betaelementer, til at forklare denne meningsdannelse. Betaelementer repræsenterer de rå og ubearbejdede sansedata og affekter, som i denne form hverken kan bearbejdes eller integreres i tænkning eller drømme og derfor eksisterer som primitive projektioner. Meningsdannelsen sker i konverteringen af betaelementer til alfaelementer. *"It seemed convenient to suppose an alpha-function to convert sense data into alpha-elements and thus provide the psyche with material for dream thoughts and hence the capacity to wake up or go to sleep, to be conscious or unconscious* (Bion, 1967: 114). Eftersom jeg allerede, i det foregående afsnit, har brugt tid på at beskrive processen om containment, undlades her en detaljeret gennemgang. Dog kan man sige, at udviklingen af denne alfafunktion gradvist udvikler evnen til at danne mere konsistente forbindelser mellem alfa- og betaelementer. Processen medfører en evne til danne mening med objekter i den ydre verden og skaber et værn til beskyttelse af selvet, således at man i mindre grad overvældes af u håndterbart psykisk materiale. Sagt med andre ord styrkes evnen til at finde mening i kaos i relation til individets etablering af eget realitetsprincip. Bion kalder denne følelsesmæssige bearbejdning *reverie*. Der er altså ikke tale om et statisk værn, som bygges op, men snarere en ubevidst psykisk aktivitet som hele tiden bearbejder tanker, følelser, fantasier og impulser. Efterhånden som psyken modnes kan denne *reverie* tydes i form af en særlig struktur eller mønster og italesættes med ord (ibid.).

Når man sætter begrebet containment ind i en organisatorisk og ledelsesmæssig kontekst, er der i virkeligheden tale om en udvidelse af moderens evne til at rumme og fortolke ubearbejdet materiale og levere tilbage i en bearbejdet og forståelig form. For eksemplets skyld fokuseres her på lederens formåen i forholdet til medarbejderne, men samme dynamikker kunne udtrykke mellem kollegaer og selvstyrede teams. Når container-funktionen svigter sendes materialet tilbage til medarbejderne i ubearbejdet form og spredes ud i organisationen. Denne spredningsproces kaldes af French dispersal.

*"Unable to hold the tensions and anxieties and to live with problems that may be intractable, accepting paradoxes and dilemmas for what they are – unable, that is, to gather or conserve our energies – we disperse. For example, we rush to quickly into action, or without adequate consideration we break problems down into apparently manageable "bits" in an effort to make them seem manageable after all" (French & Simpson 2009: 6).*

Dispersal er altså en flugt fra det angstfulde i mødet med uvisheden, foranderligheden og kompleksiteten i en given situation. Det er en regressiv proces som ifølge French udtrykker på tre overordnede måder: 1. Forklaringer, som ofte viser sig i forsøg på at efterrationalisere og underbygge validiteten af en given beslutning. Her taler vi om analyser, konsulentrapporter, møder osv. 2. Følelsesmæssige reaktioner. 3. Fysiske handlinger, udtryk individuelt ved f.eks. trøstespisning eller kollektivt i form af krigsførelse eller mindre voldsomme handlinger (French & Simpson, 2009). Fælles for dispersal er, at handlingerne foregår mere eller mindre ubevidst og per automatik. Man griber altså ud efter en velkendt adfærd af frygt for det ukendte. Her ligger forbindelsen til det kreative potentiale i negativ formåen. French inddrager også Donald Winnicott's ideer om den "gode nok" mor og dennes betydning for, at barnet kan udvikle sig legende og kreativt i det potentielle rum – mellem fantasi og realitet (ibid.). Uden at gå dybere ind i Winnicott's teoretiske ramme, vil jeg her drage en parallel til lederens rolle. Denne skal ikke nødvendigvis være perfekt, men blot "god nok" til at skabe rum for kreativ organisatorisk udfoldelse.

## At tænke i nuet

Som tidligere belyst spiller det nuværende øjeblik en central rolle når vi taler om mindfulness. Det er i dette øjeblik vi har muligheden for at bryde det vanemæssige mønster af tanker, som typisk kredser om erfaringer og minder fra fortiden - og forestilinger, forhåbninger og ængstelse for hvad fremtiden bringer os. Evnen til at være nærværende præsenterer sig her og nu, hvilket øjensynliggøres af Buddhas ord: *"Do not dwell in the past, do not dream of the future, concentrate the mind on the present moment"* (Simpson & French, 2006: 247). Værdien af at være til stede i nuet betones ligeledes af vestlige tænkere som Goethe, Marcus Aurelius og ikke mindst Bion. Sidstnævnte tilbyder, med sine perspektiver på nuet som kilde til direkte erfarede oplevelser, et betydningsfuldt alternativ til den store del af ledelseslitteratur, som typisk beskæftiger sig med to temaer: Planlægning ift. fremtiden og læring baseret på fortidige erfaringer (ibid.). Bion forklarer flere steder, hvordan psykoanalytikeren må tilsidesætte eget begær og hukommelse i det terapeutiske arbejde, for at kunne komme i kontakt med hvad han kalder 0 *"the evolution of ultimate reality"* (Bion, 1967: 31) .

*"The first point is for the analyst to impose on himself a positive discipline of eschewing memory and desire. I do not mean that 'forgetting' is enough: what is required is a positive act of refraining from memory and desire [...] Memories and desires are worthless but inevitable features that he encounters as he works"* (Bion, 1967: 31-21)

Den store kompetence for en terapeut var ifølge Bion at kunne arbejde i det nuværende øjeblik og tune ind på de tanker, som klienten skulle have hjælp til at formulere og kommunikere. I den sammenhæng talte han om den potentielle risiko for, at teoriapparater kunne bruges i forsvarsreaktioner. *"We learn these theories – Freud's, Jung's, Klein's – and try to get them absolutely rigid so as to avoid having to do any more thinking"* (Bion, citeret af Simpson & French, 2006: 249). Det transformative basis for udvikling findes i *"truth-in-the-moment"*. En sandhed som findes, men som ultimativt er udenfor rækkevidde og derfor ikke kan vides. En tilnærmelse finder sted i den kreative proces, hvor man åbner sig op for sin egen uvidenhed og bevarer nysgerrigheden efter at undersøge og undres, i stedet for at holde fast i erhvervelsen af entydige svar og sandheder (ibid.). Denne nysgerrige tilgang kan minde om,



hvad man i zenbuddhismen kalder "Zen mind – beginner's mind". Gennem zenbuddhistisk meditation og andre metoder, træner man sig til at kunne møde det nuværende øjeblik med den nysgerrighed, der kendetegner et barn eller en nybegynder. Det er et klassisk element i mindfulness praksis, som har til formål at dekonstruere vores forudindtagede opfattelser af verden, gennem neutral iagttagelse (Zuzuki, 1973). Som organisatorisk kompetence betyder denne nysgerrighed en villighed til at undersøge fejl og betragte dem som et indblik i organisationens sundhed, at modstå trangen til forsimplede antagelser, at observere årsagssammenhænge og arbejde efter udviklingen af elasticitet overfor uventede begivenheder. For lederen kan man tale om at bruge følelser aktivt i undersøgelsen af en given situation, fremfor at handle instinktivt og impulsivt (Svalgaard & Heinskou, 2011).

Som jeg har gentaget flere gange i dette afsnit, finder den dynamiske proces ikke sted i den ene eller den anden ekstrem og det synes således ikke hensigtsmæssigt at være entydigt optaget af positiv eller negativ formåen. Den buddhistiske ide om den gyldne middelvej i livets polariteter fungerer også her udmærket. Bion's citat om, at vi ikke lærer noget af historien kan ses som en påmindelse om, hvor vigtig den oplevelsesorienterede læring er i udviklingsprocessen, sat på spidsen i relation til menneskets overvejende ønske om at tilegne sig viden gennem teori og kognitiv forståelse.

## Videnskabsteoretisk diskussion

Efter at have præsenteret de teoretiske perspektiver, som danner grundlag for arbejdet med empirien, er det værdifuldt at diskutere, hvad det rent faktisk betyder være psykodynamisk informeret i det analytiske arbejde. Her vil jeg også inddrage perspektiver på, hvor mindfulness-teorien kan siges at befinde sig. Eftersom de foregående afsnit har givet en karakteristik af udvalgte psykodynamiske teoretikere og deres relation til hinanden vil jeg ikke bruge for meget krudt på det her. Man kan dog overordnet sige, at enhver psykodynamisk inspireret teori som nævnt har en reference til Freuds psykoanalyse og hans diktum om, at "jeg'et ikke er herre i eget hus" (Lading, 2015: 1). Hans erfaringer med, at ubevidste dynamikker i høj grad var dominerende for menneskets handlinger og tanker, var et opgør med datidens forestilling om det intentionelle og bevidste subjekt. En erkendelse som stadig spiller en afgørende rolle i forskellen mellem psykodynamiske retninger og andre

psykologiske forståelser. Hans elev Melanie Klein udviklede med tiden sine egne selvstændige teorier, som bl.a. beskriver realiteten som værende til stede i de indre repræsentationer, som så formes i et samspil med fantasiaktiviteterne. I en projektiv proces overføres de subjektive følelser og impulser på omverdenen, og samtidig internaliseres aspekter af verden gennem introjektioner. Denne udvekslende proces mellem det indre og det ydre foregår konstant, og eftersom verden er fyldt med betydning, skabes en dynamik af angst og forsvar mod angst (ibid.). Kleins vægtning af de ydre personers betydning for relationen mellem subjekt og objekt betyder, at hendes teorier ikke betragtes som driftsdeterministiske. Hun bygger dog på essentielle antagelser om medfødte livs- og dødsdrifter.

Den psykodynamiske organisationspsykologi opererer som nævnt både med systemteoretiske, psykoanalytiske og gruppedynamiske perspektiver i analyseprocessen. Miller & Rice (1967) beskriver med inspiration fra Ludwig von Bertalanffy og Gregory Bateson organisationer, grupper og mennesker som åbne systemer, hvis overlevelse afhænger af deres interaktion med omverdenen. I systemet sker en proces, hvor input bliver optaget, bearbejdet og sendt ud som output. Systemet er en del af et større system, ligesom mennesket er en del af organisationen, som er en del af samfundet, som er en del af det planetariske system osv. Systemets evne til at arbejde med hovedopgaven er essentiel. Det samme er regulering af grænser ift. omverdenen, for at vedligeholde en identitet og en skelnen mellem den indre og ydre verden.

Det psykodynamiske analysearbejde kan illustreres med det gængse billede af et isbjerg, hvor størstedelen af dets masse befinder sig under havoverfladen. Når man således identificerer adfærd på overfladen, i bestræbelsen på at afdække og tolke på irrationelle og ubevidste mønstre, efterlades man med et epistemologisk dilemma. Epistemologi beskæftiger sig med, hvordan realiteten kan vides, og spørgsmålet man må stille sig selv som forsker er derfor: På hvilket grundlag kan jeg hævde at være i stand til at forstå interviewpersonerne bedre end de forstår sig selv? En måde at imødekomme denne udfordring på, er at være solidt funderet i den psykodynamiske organisationspsykologi. Ud over dette handler epistemologi om klargørelse af, hvilken type viden man rent faktisk frembringer (Svalgaard, 2015). I den psykoanalytiske terapiesession verificeres tolkninger i relationen mellem terapeut og klient.

Man kan tale om "aha-oplevelser", hvor tingene falder på plads og en ny forståelse indtræffer. I en kontekst som denne, hvor et speciale udarbejdes af en universitetsstuderende og baserer sig på interviews af korte tidssekvenser, er denne form for bekræftelse ikke mulig. Derfor kan analysens tolkninger ikke siges at repræsentere sandheden. Ved at være opmærksom på elementer som *brud på sammenhænge, modsigelser, paradokser i udsagn og erklæringer om at ville noget uden at få det gjort*, kan man dog med teoretisk underbygget argumentation alligevel påpege adfærd, som kan formodes at være repræsentativ for menneskelig adfærd (ibid.).

Som jeg allerede har belyst indeholder buddhisme og mindfulness elementer af konstruktivisme, fordi man opfatter selvet og identiteten som en konstrueret størrelse. Elsass beskriver den besynderlige position således:

*"buddhismen sætter sig i konstruktivismens position, fordi den ikke blot betragter sandheden som et resultat af den menneskelige forestillingsevne, med tilføjer en spirituel faktor [...] den buddhistiske tradition adskiller sig ved ikke at have noget gudsforhold som i andre religioner, og at den indtager en videnskabelig holdning om et "første persons forhold", som praktiserer metoder, som er transcendentale og grænseoverskridende som f.eks. meditation"* (Elsass, 2011: 130).

Udfordringen består i, at buddhismen ikke er endeligt interesseret i forholdet mellem subjekt og objekt. Den empiriske data omkring buddhismen beror på førstepersons erkendelse, som andre tilskyndes at opleve for sig selv. Ideen om, at alle mennesker er født med en iboende buddhanatur kan betragtes som en essentialistisk orientering, men buddhanatur henleder til den, der er oplyst og derfor har frigjort sig fra al form for identifikation. Dualismen er på dette tidspunkt opløst - også ideen om essentialisme. Derfor bruges også betegnelserne nonsubstantialisme, non-absolutisme og anti-essentialisme (Elsass, 2011).

Mindfulness drejer sig i sidste ende om at være nærværende i øjeblikket. Det er således en tilstand som kommer forud for, hvad end der måtte optræde i nuet. I en fænomenologisk og hermeneutisk kontekst kan man betragte mindfulness som evnen til at være bevidst om

forståelser eller som grundlaget for det Freud kaldte "evenly hovering attention". Walsh drager følgende konklusion:

*"Although mindfulness is seldom used in discussions of phenomenology and the hermeneutic circle, it seems clear that the interpretive process is hopeless and potentially dangerous without the grounding stance of mindfulness. It is only by recognizing and accepting the inevitable impositions of ourselves in any effort to understand that we have a chance of connecting with another person" (Walsh, 2008: 80).*

Man kan således sige, at det interessante ved mindfulness ikke er indholdet, men hvordan metoden påvirker individets relation til indhold.

## Analyse

Forestående analyse er bygget op omkring en række temaer, som udtrykker sig i det empiriske materiale. De medbragte citater vurderes at være udtryk for generelle tendenser i datamaterialet. De er således ikke udvalgt for at understøtte et forudindtaget formål med projektet. Her er snarere tale om en proces, hvor empirien viser nogle spor, eller retninger, som øjensynliggøres gennem udvalgte citater – og som former temaerne i analysen. Temaerne er: *Relationer og roller, Den personlige rolle i det relationelle netværk, At tænke i nuet – de ekstra sekunder, Krav fra omverdenen, Rum for refleksion, Selvrealisering- ønske eller pligt.* Noget af det, der springer i øjnene er, at samtalerne har meget personlig karakter og derfor rummer elementer, som ikke kun knytter sig til interviewpersonernes arbejdsliv, men også skildrer private udfordringer ved f.eks. kærligheds- og familielivet. Eftersom interviewpersonerne alle har gennemført gruppedynamiske og mindfulness-baserede forløb, viser datamaterialet også overvejelser og refleksioner om, hvordan den processuelle håndtering af kurserne har påvirket deres oplevelser under og efter forløbet.

## Relationer og roller

Et tema som tegner sig på tværs af de gennemførte interviews, er betydningen af roller og relationer. Gentagende gange finder man eksempler på, hvordan interviewpersonerne relaterer sig til og vurderer sig selv i forhold til mennesker i deres hverdag og mere specifikt i forhold til den gruppe, som de har befundet sig i under et af de to kurser. Man kan sige, at der i interviewene tegner sig to perspektiver. I det første fortæller interviewpersonerne om de dynamikker, der udspiller sig i deres forskellige relationelle netværk og reflekterer over gruppens betydning for egne roller og adfærdsmønstre. Dette emne behandles i indeværende afsnit ud fra den psykodynamiske forståelsesramme. Efterfølgende afsnit tager afsæt i beretninger, som jeg har valgt at kalde indefra-ud perspektivet. Det udspringer af udtalelser om behovet for at tage vare på sig selv, i mødet med andre, og det tilsyneladende modstridende behov for at være noget for andre og være noget for sig selv.

Eline udtrykker meget klart, hvordan hendes motivation for at påbegynde PKU var ansporet af en udfordrende relation til en arbejdskollega, som hun skulle afholde et ledelsesseminar sammen med. Eline var ny i rollen som lederudviklingskonsulent og søgte i den forbindelse efter støtte og vejledning hos den erfarne kollega, til at håndtere presset over at skulle stå overfor en ledergruppe for første gang.

*"Jeg endte med at blive enormt usikker, altså jeg følte mig simpelthen ikke tilpas i rollen. Og jeg havde en forventning om, at når vi gik ind i det her undervisningsforløb sammen – han havde kørt de her kurser mange gange før – så havde jeg sådan en ubevidst forventning om, at han ville være sådan en der kunne støtte mig og hjælpe mig i den her rolle. Og den oplevelse havde jeg simpelthen ikke. Så det var nogle hårde undervisningsgange de første mange gange. Og så følte jeg mig utilstrækkelig i min rolle" (Eline, bilag 1: 4:00).*

Udtalelsen antyder, at Eline har oplevet sin kollega som en autoritet, og derfor søger støtte hos ham til at håndtere den ukendte situation med ledergruppen. Den manglende støtte synes at påvirke hendes evne til at containe egen angst, hvilket understøttes af hendes senere betragtning om at have brug for færdigheder til at "kunne håndtere mig selv og de her følelser"

(ibid.). I relation til Bions og Kleins perspektiver på containment, kan man drage en parallel til den angst et barn oplever, når moderen ikke er i stand til at rumme og fortolke dets følelser. Ovenstående eksemplet viser også træk, som kan belyses med Frenchs organisatoriske perspektiv. Eline nævner senere i interviewet, at oplevelsen på lederkurset har påvirket hendes tro på egen formåen i årene siden, hvilket taler for en oplevelse af svigt, som har dybere rødder end blot det aktuelle eksempel. Ifølge den psykodynamiske forståelse er det ikke unormalt for voksne mennesker at opleve regressive processer, hvor aspekter af internaliserede moder- eller faderobjekter projiceres over på autoritetspersoner senere i livet (Youell, 2006). En proces man i den terapeutiske relation kalder *overføring* (Olsen, 2002). I Elines tilfælde må kollegaen siges at have en ledelsesmæssig rolle ift. hende, og det er her French påpeger vigtigheden af ledelsesmæssig containment for at undgå, at medarbejderen står tilbage med en dobbelt dosis af angst. Da Eline deler sine oplevelser af utilstrækkelighed med sin egentlige chef, lader hun til at få den fortolkning af situationen, som hun har haft brug for:

*"Hun (lederen) var rigtig fin til ligesom at sige "du er jo ikke ham, du er dig med det du kan. Og det er ligesom det du skal huske på, men når det så er sagt, jamen så vil det også give rigtig god mening, at jeg ligesom fik noget understøttende undervisning i forhold til det"" (ibid.).*

At Eline selv runder eksemplet af med ovenstående dialog med lederen, kan ses som en bekræftelse af, hvor stor en rolle ledere og kollegaer i lederrollen spiller for organisationens evne til at behandle angst og frustration på en konstruktiv måde. Der er dog også tegn på, at lederen ikke er i stand til opbygge Elines indre autoritet. Et væsentligt karakteristika ved en leders negative formåen, er netop denne evne. Eline anerkendes, men der er ikke tegn på, at lederen formår at forholde sig reelt til hendes følelsesmæssige oplevelse.

Det metodiske setup i gruppeprocessen har til formål at fjerne menneskers vante struktur, og udfordrer derfor muligheden for at indtage de roller man normalt påtager sig. Empirien viser en generel forvirring over U-gruppen, som også udspiller sig i deltagernes roller og relationer til hinanden. Marianne udtrykker det således: *"Der var en som blev enormt vred på mig, og jeg*

*slet ikke forstod det. Og jeg synes virkelig ikke.. jeg synes bare, at jeg havde været positiv. Men hvor det netop gik op for mig, at jeg havde haft en rolle i gruppen som hun gerne ville have haft.”*

(Marianne, bilag 3: 17:00). Bonnerup & Hasselager (2008) påpeger hvor kompleks en lille gruppe bliver, når man kigger på de mulige relationelle netværk. I et lille regnestykke viser de, hvordan 9 mennesker skaber 45 potentielle netværk. For at gøre kompleksiteten endnu større, men ikke mindre reel, er der i dette regnestykke ikke taget højde for eventuelle subgrupperinger, som må formodes at skabe en helt ny dimension af kompleksitet. Som et bidrag til forståelsen af denne rolle- og relations-dynamik arbejder Bion med begrebet *valens*. En persons valens knytter sig til en præference for at indtage en særlig rolle eller adfærd i gruppensammenhæng (Bion, 2010). Man kan således mere eller mindre bevidst opleve, at man gang på gang optræder i en moderlig karakter, hvor man udglatter konflikter eller sørger for sammenhæng i gruppen. Andre kan være dominerende og autoritære. Vores valens er ikke frit for den enkelte at vælge. Ifølge Jakobsen (2004) sker den væsentlige socialisering og indlæring af roller og kønsroller under opvæksten i familien, hvor forældrene varetager de første ledelsesfunktioner barnet møder. Hvis vi bliver ved Mariannes eksempel, udtrykker hun sin egen valens for at tage en styrende og dominerende rolle i grupper, både på kurser, privat og på arbejde:

*”jeg er typen, som når jeg bliver sat i en gruppe og nu skal vi lave en opgave, jamen så engagerer jeg mig i det – Basta! Det er det vi er her for ik’. Så jeg er typen der er let at engagere i at nu skal vi et eller andet sammen. Og så kan man nemt komme til at være den der driver det, hvis ikke man passer på. [...] Ja, de fleste vænner sig til mig ikke. Men jeg har igennem årene mødt nogen, der blev bange for mig, fordi jeg groft sagt siger hvad jeg mener. Men altså jeg gør mig ret umage med ikke at sige det aggressivt. (Marianne, Bilag 3: 5:00, 23:00).*

Citatet ovenfor viser en bevidsthed om egen valens for rolle. Det viser også, at Marianne er bevidst om nogle af konsekvenserne herved. F.eks. at hun kan påtage sig for stort et ansvar og at hun kan skræmme folk væk. Mariannes refleksioner påpeger også de potentielle konfliktområder, som udspringer af positionering og konkurrence om deltagernes foretrukne roller. Denne bevidsthed er ifølge Marianne opbygget på baggrund af gruppeudviklingsforløb

som PKU. Der er samtidig tegn på, at Marianne benytter det psykodynamiske begreb valens, som et forsvarsværn mod at skulle foreholde sig til egen rolle. Måske var hun den aggression hun oplever fra andre i gruppen berettiget. Måske er der aspekter af hendes adfærd, som inviterer til denne type reaktioner. Hun forholder sig dog ikke hertil.

Roller og valens skal ikke forstås som statiske individuelle elementer man bærer med ind i gruppen. Begge dele kan aktiveres i gruppematrix. Når udvekslingen af information er ubevist for gruppen, kan det skabe stor forvirring over dynamikkerne og egen ageren i relation hertil. Anne-Dorte fortæller om en sådan oplevelse, under det første U-gruppeforløb på PKU, hvor hun uden egentlig at ville det, afslørede nogle ting om sig selv, og derefter oplevede af blive fastholdt i en rolle hun ikke ønskede.

*"Jeg tror der var flere på vores hold som blev grebet af den der: Gud er det dét vi er her for, så må jeg hellere bidrage med noget. Og så efterfølgende, var det sådan "hvad fanden skete der?". Den første gang var virkelig voldsom, øhh men der var nogle ting der foregik dengang, og så kom vi til at tale om det, og en hel masse om min baggrund, om min far der var alkoholiker osv osv osv, og jeg kom til at tænke på bagefter, at jeg var sådan lidt, det var slet slet slet ikke det jeg havde troet jeg skulle i de to-tre dage – at sidde og snakke om min barndom med nogle mennesker jeg aldrig havde mødt før. Og hvor jeg var meget forvirret over, hvad det var der var sket. Og det kom jo til at præge resten af forløbet. Fordi jeg blev lige pludselig hende med den alkoholiserede far. Det gav ligesom mig identiteten i gruppen. Som jeg ikke kunne slippe ud af på noget tidspunkt i resten af forløbet". Så det var ligesom det. Det var det stempel jeg fik" (Anne-Dorte, Bilag 2: 10:20)*

Anne-Dortes udtalelse rummer flere fortolkningsmuligheder. Noget synes at være på spil i gruppen og citatet peger på en lidt kaotisk stemning, hvor man kaster sig ind i processen. En stemning Anne-Dorte synes at blive grebet af, ved at udlevere nogle meget private dele af sit liv. Som både Bion og French udtrykker det, kan situationer af kaos og uvished øge angstniveauet i en sådan grad, at gruppen agerer som grundantagelsesgruppe og reagerer mere eller mindre ubevidst. En måde at skabe struktur i gruppen på, er at tildele



medlemmerne roller. Roller er i sig selv en reduktion af den kompleksitet mennesker er udgjort af, men fordelene er, at man har noget konkret at forholde sig. Igennem den underliggende gruppematrix, kan man således opleve at gruppen påfører enkeltpersoner en given rolle, og efterfølgende anstrenger sig for at fastholde den enkelte heri. Et klassisk eksempel på en sådan intra-gruppedynamik er den primære familie, hvor man kan opleve, at blive fastholdt i reaktionsmønstre, som man i andre sammenhænge synes at have frigjort sig fra (Bonnerup & Hasselager, 2008). For en grundantagelsesgruppe kan det at skulle forholde sig nuanceret til medlemmerne være en tilføjelse af kompleksitet, som man simpelthen ikke kan rumme. Anne-Dortes oplevelse af at blive stemplet og fastholdt i rollen som "hende med den alkoholiserede far", kan tænkes at have rod i dette mønster. Det er vigtigt at bemærke, at Anne-Dorte på det givne tidspunkt selv kan tænkes at befinde sig i en grundantagelsesposition, hvilket aktiverer og forstærker hendes valens for et givent adfærdsmønster.

### Det personlige element i det relationelle netværk

Temaet i dette afsnit kan ses som en naturlig forlængelse af den store betydning roller og relationer har for interviewpersonerne. Datamaterialet synes at kalde på en behandling af de mere personlige skildringer der udtrykkes. Som vi skal se, er der tale om refleksioner i et indefra-ud perspektiv, hvor betydningen af mindfulness-teknikken også italesættes.

I en meget personlig beretning fortæller Anne-Dorte om hvordan hun i særlig grad er udfordret af et nyligt etableret forhold til en mand, og den usikkerhed hun oplever i kølvandet på forelskelsen.

*"man bliver jo psykopat når man møder en ny og man kan mærke, at der er noget man gerne vil forfølge, og i og med, at jeg er rimelig kritisk overfor mig selv, så bliver jeg også enormt usikker overfor mig selv [...] og der har jeg brugt det meget det her med, at når jeg kan sidde og blive usikker og totalt pigepsykopat over, at der ikke lige kommer en besked eller at han ikke lige ringer eller hvorfor siger han sådan. Så kan jeg virkelig sætte mig ned og trække vejret og bare være sådan: "prøv at forholde dig en lille smule rationelt til det her" [...] Og det har virkelig stoppet mig i at gøre nogle meget meget dumme ting. Og gå i panik og vise min panik. Så*

*ved vi godt hvad der sker. Du ved, hvis det bliver den der: hvorfor ringer du ikke? Hvorfor skriver du ikke? Hvorfor siger du det? Gider du mig ikke mere og eh eh eh.. og så er han jo løbet den anden vej altså. Fordi det kan virkelig tage overhånd.*  
(Anne-Dorte, Bilag 2: 23:00)

Panikken er til at få øje på i Anne-Dortes ord. Hun forklarer yderligere, hvordan hun tidligere har handlet impulsivt på sin usikkerhed i et forhold med katastrofale følger. Hendes panik synes at have to lag: En usikkerhed, som knytter sig til forholdets nye og derfor skrøbelige natur, og angsten for at gå i panik og miste kontrollen over sin egen adfærd. Sidstnævnte belyses her, ud fra et mindfulness perspektiv og MBSR-metodens påstand om, at de såkaldte stressorer i omgivelserne kan forårsage en negativ spiral, hvor stress avler mere stress. Altså en tilstand, hvor man forholder sig til negativt til de stressende omstændigheder, man står overfor, og herved forværrer oplevelsen af situationen. Anne-Dorte siger selv, at hun er bange for sin tendens til at *"køre ud ad motorvejen med 200 kilometer i timen, og han ville bare stå der tilbage og tænke, "hvad sker der?"*" (ibid.: 35:30). I samme sætning giver hun udtryk for, at der kun er *"to ting der virker for mig, og det er meditationen eller elementer fra meditationen, eller at løbe en tur eller træne eller på en anden måde få noget fysisk aktivitet (ibid.)*. Et sådan udsagn synes at understøtte nogle af de forskningsresultater omkring mindfulness, som netop peger på, at praktiserende tilegner sig en større evne til at give slip på automatiserede negative tankemønstre. Som tidligere nævnt opbygges denne evne ved en kontinuerlig praksis, hvor man iagttager tanker og følelser og således skaber en disidentifikationsproces. Et element, som taler yderligere for en sammenhæng med de påståede effekter af mindfulness er, at Anne-Dorte har vedligeholdt en daglig eller kontinuerlig praksis siden deltagelse på kurset Dynamisk Mindfulness i 2013. Der er dog to betydningsfulde detaljer ved citaterne ovenfor, som korresponderer med kritiske overvejelser om studier i MBSR. MBSR-metoden indeholder foruden meditation også faste komponenter som yoga og vejrtrækningsøvelser. Disse øvelser har altid været en integreret del af de østlige traditioner, hvoraf mindfulness udspringer, men det skaber ifølge Elsass (2011) nogle udfordringer i Vestens videnskabelige lys. Det er nemlig ikke muligt entydigt at skelne mellem effekten af meditation over for yoga og vejrtrækningsøvelser. Når Anne-Dorte fortæller, at hun både har gavn af at trække vejret dybt, løbe en tur og meditere, må denne usikkerhed også gælde her.

Jeg vil runde Anne-Dortes fortælling af, ved at tage fat på det lag af usikkerhed, som følger med selve forholdet. Nøglen til at forstå hendes angst kan muligvis findes i følgende udtalelse: *"Jeg synes det er fantastisk når vi er sammen. Jeg har ro i det og jeg slapper af. Jeg stoler på at han vil mig og at han ser en fremtid.... Men ligeså snart jeg skal være alene med det... der skal jeg virkelig trække vejret dybt"* (ibid.). Der synes altså at være tale om en oplevelse af utryghed, som primært viser sig, når de ikke er sammen. Den uvished, som i sagens natur knytter sig til at være væk fra hinanden, er udfordrende at håndtere for Anne-Dorte. Som hun fortæller har hun i tidligere forhold ikke har været i stand til at containe den angst, der knytter sig til ikke at vide, hvad kæresten laver, tænker og føler, og har spurgt ind til netop dette i en grad hun selv synes var alt for meget. Hvis vi skal følge Bions rationale, kan dette have rod i hendes tidlige objektrelationer. Det er muligt, at forholdet til faderen kan have været præget af hans alkoholproblemer, men empirien understøtter ikke andet end spekulationer om dette eller betydningen heraf. Anderledes plausibel er det at antage, at Anne-Dorte tidligere gjorde brug af den form for dispersal, som Franch kalder handling. Ikke en undvigende handling, men snarere en konfronterende udadvendt handling, hvor hun krævede svar på sine tvivl og *"syntes det mest fornuftige i hele verden var at stille de mest vanvittige spørgsmål"* (ibid.). Igen er Anne-Dortes egen oplevelse, at hendes meditationspraksis har haft stor betydning for evnen til at håndtere den uvished hun oplever i sit nuværende forhold. Det er ikke muligt at konkludere entydigt, hvor meget erfaringer fra tidligere betyder for den læringsproces hun har oplevet. Det er også uklart, hvor meget erfaringerne fra PKU har påvirket hendes negative formåen. I Anne-Dortes tilfælde lader erfaringerne fra de to forløb til at have smeltet sammen og krystalliseret sig igennem Dynamisk Mindfulness. Hun formulerer det selv således:

*"Jamen det kom så med mindfulness kurset. At vi alle sammen indeholder godt og ondt, og vi gør nogle ting, som måske ikke altid er super hensigtsmæssige overfor os selv eller andre. Men at det er okay at give lov og give rum og give plads. Og det manglede jeg på PKUen. At det var okay, at vi indeholder vores fejl og mangler. Og det kom så mindfulness kurset, hvor jeg fik meget mere ro omkring det og var*

*sådan... lige pludselig.. PKUen gav meget mere mening da jeg kom på mindfulness. Lige pludselig” (Anne-Dorte, bilag 2: 20:00).*

I andre dele af det empiriske materiale udtrykker interviewpersonerne oplevelser af at have tilegnet sig en større evne til at håndtere uvished. Marianne synes dog ikke at opleve, at mindfulness teknikken har haft den samme skælsættende betydning som Anne-Dorte forklarer om.

*”Jeg kan ikke nævne nogen situationer, hvor jeg har gavn af mindfulness. Jeg har fornemmet sådan helt generelt, at det virkede på den måde at jeg blev lidt bedre til at bevare roen overfor presset her på arbejdet. Jeg har ikke fornemmet noget synderligt derhjemme eller for min egen personlighed i øvrigt, men jeg har fornemmet nogle gange her på arbejdet, at jeg har været lidt bedre til at tænke ”det er jo ikke mit ansvar, at vi er for få til at løse de her opgaver vi har”” (Marianne, Bilag 3: 31:30).*

Senere i interviewet kæder Marianne denne generelle kompetence sammen med et konkret eksempel fra en u-gruppe session. Her italesatte hun en udfordrende arbejdssituation med en tidligere chef.

*”Jeg er den der forsøger at handle mig ud af en situation jeg ikke befinder mig godt i [...] og var på det tidspunkt også i en situation, hvor jeg blev presset alt for hårdt på arbejde af en chef, som ikke hørte det når jeg sagde, at jeg kan ikke mere. Så sagde han ja, og næste dag en ny opgave ik. Altså han hørte mig ikke. Og så overvejede jeg om jeg skulle sige op [...] indtil Henning Green så kiggede på mig og sagde ”måske skulle du overveje at gøre noget andet, end det du ved du kan. Måske skulle du overveje at finde ud af, hvordan du kan blive i det her”. Og det var jo fuldstændig rigtigt ikke [...] og jeg tænkte på det mange år efter, da jeg skulle forsøge at sælge et hus som ingen ville købe. Fordi jeg kunne ikke handle. Jeg kunne ingenting gøre. Altså det jeg måtte gøre, det var at finde ud af, hvordan jeg kunne tåle at være i den situation som jeg ikke kunne handle mig ud af.” (ibid.: 40:00).*

Citatet ovenfor viser, at Marianne har en ret god fornemmelse af sin tilbøjelighed til at handle sig ud af udfordrende situationer. En kompetence hun har udviklet i en sådan grad, at andre tit bliver imponerede over hendes mod til at sige fra, når hun selv føler sine grænser overtrådt. Hun betegner selv oplevelsen af ikke at kunne handle sig ud af situationer som forfærdelig. Alligevel rummer citatet tegn på, at Marianne ser en væsentlighed i at udfordre sit mere eller mindre automatiserede adfærdsmønster. Hun refererer til en u-gruppe-oplevelse hun havde på PKU i 1995, og fortæller yderligere, hvordan hun har været i stand til drage gavn af den erkendelse senere i livet. Det er en udtalelse, som afspejler en evne til at reflektere over egen automatadfærd og ikke mindst en bevidsthed om ubehaget ved at befinde sig i uvished. Man kan sige, at en sådan erkendelse gør det muligt at arbejde med sin egen negative formåen. Det synes at være tilfældet for Marianne når hun forklarer, hvordan hun er blevet bedre til at klare arbejdspresset og være opmærksom på de ting, der ikke er hendes ansvar.

Citatet tjener også som eksempel på den oplevelsesorienterede tilgang til læring. Under u-gruppen bringer Marianne en nærværende problemstilling på banen, og må formodes at være i følelsesmæssig kontakt med dette, da konsulenten intervenserer og tilbyder en alternativ mulighed. Interventioner i en gruppeproces kan både have en udfordrende og en afbalancerende effekt. I dette tilfælde udfordrer konsulenten den vante adfærd, men i tilpas grad til, at Marianne kan lære af det. Et andet eksempel på betydningen af konsulentens rolle udtrykkes fra en anden vinkel af Anne-Dorte, som følger af hendes fortælling om faderen:

*"jeg synes det kom for tæt på, den første gang. Jeg følte, at det var meget meget voldsomt*

*Jeg kan huske, at jeg gik herfra med en følelse af at være virkelig overvældet. Og havde ikke specielt meget lyst til at komme tilbage... Men det gjorde jeg og det var jeg også glad for at jeg gjorde" (Anne-Dorte, bilag 2: 12:00).*

Her udtrykkes et klart behov for intervention og efterfølgende at blive samlet op eller støttet. Det er ikke muligt at sige, om der har været tale om en bevidst vurdering fra konsulentens side, om at lade Anne-Dorte gennemgå processen selv. Hendes afsluttende kommentar viser, at hun var glad for at blive i forløbet, men empirien afslører også, at oplevelsen satte et varigt negativt indtryk på hende.

### At tænke i nuet – ”De ekstra sekunder”

De foregående analyseafsnit har vist eksempler på den kompleksitet interviewpersonerne oplever, når det kommer til deres relationer på arbejdspladsen, i kursussammenhæng og privat. Hertil tegner der sig et billede af den til tider forskelligartede refleksionsproces, som er med til at skabe mening omkring de relationelle dynamikker. I dette afsnit vil jeg se nærmere på udsagn, som knytter sig til, hvordan man agerer i øjeblikket, når dette er følelsesmæssigt udfordrende. Som det fremgår af overskriften på denne del af analysen, er der referencer til det som Bion og French kalder ”at tænke i nuet”.

Eline beskriver nedenfor en situation, hvor hun netop oplevede at kunne tænke og agere konstruktivt samtidig med, at hun i øjeblikket blev udfordret på følelserne.

*”En oplevelse der står rigtig klart for mig er et uddannelsesforløb vi kørte i virksomheden. Hvor en af kursisterne under introduktionen rækker hånden og siger, at hun faktisk ikke syntes, at det her var ikke det kursus hun havde meldt sig til – og i øvrigt havde hun rigtig svært ved at se hvad hun kunne få ud af det. Og det var faktisk ikke det der stod i kursusbeskrivelsen. Der kørte rigtig mange følelser på det tidspunkt. Men det var et rigtig godt eksempel på, hvor jeg ligesom kunne rumme det. Og kunne sige fint, det er hvad der sker lige nu. Men vi snakker om det i pausen og så ser vi hvad der sker” (Eline, Bilag 1: 49:00).*

Hvis vi sammenligner citatet med Elines tidligere oplevelse, på sit første lederkursus, er der tale om en mærkbar ændring i hendes måde at tilgå en udfordrende situation på. Som hun selv udtrykker det, kører følelserne også her rundt i hende, men hun er alligevel i stand til at rumme dem. Hendes evne til containment giver hende mulighed for at suspendere en

automatiseret reaktion på sine følelser og i stedet agere konstruktivt i øjeblikket. Det er tydeligvis en presset situation: ”Men havde jeg ikke været i et forløb havde jeg panikket fuldstændig. Altså hun var meget kraftfuld kvinde, og så smitter hun jo hele rummet” (ibid.). Noget har Eline fået ud af de kurser, men der er altså tale om et meget kort tidsinterval, hvor den ændrede adfærd kommer til udtryk.

*Det er det her med tid ik', altså som jeg sagde før – det her med at kunne skubbe det ud i tid. Så det ikke bare bliver den her overvældende... at man får mulighed for at kigge på det. Og det er jo tidsmæssigt, altså det er jo små bitte bitte, altså det er jo sekunder. Det er en mental oplevelse af at jeg kan købe mig tid til at kunne håndtere det, på en god måde, altså. Der er masser af følelser, det er jo det, det hele handler om, men jeg formår at dele det op. Jeg kan jo godt mærke alle de her følelser, altså det sidder jo fysisk – det sidder jo i maven, det sidder i røde kinder, hvor jeg bare kan mærke, at nu er det nu, der, hvor jeg bliver presset følelsesmæssigt, men i det øjeblik bliver det klart, at det der sker handler ikke om... jeg skal bare kunne rumme det der, og gøre noget ved det, uden at.. altså det bliver lidt en intellektuel proces – afstedkommet af følelser. (Eline, Bilag 1: 55:25)*

Evnen til at containe egne følelser bliver beskrevet som muligheden for at købe sig ekstra tid, om end kun sekunder. Det er sekunder som Eline bruger til at processurere egne følelsesmæssige reaktioner. Oplevelsen beskrives som en transformation af følelser til intellektuelle eller kognitive processer, hvor der dannes mening. Det kan også tolkes som en bearbejdning af ubevidst og irrationelt materiale, hvilket bringes op til bevidstheden og forstås kognitivt. Det hele handler med Elines egne ord stadig om følelser. Den negative formåen udtrykker sig, som nævnt, ved det negative rum i containeren, og her synes altså pludselig at være plads nok til, at følelserne kan tolereres og bearbejdes. Behovet for containment stopper i dette tilfælde ikke ved den indre oplevelse. De røde kinder er en kropslig reaktion, som synliggør den indre tilstand overfor omverdenen. Der er altså ikke tegn på, at Eline bliver et overmenneske, for hvem følelser er ubetydelige. Man får i højere grad fornemmelsen af en accept af egen tilstand og en forøget evne til agere i den. Et andet væsentligt element af citatet er en halvfærdig sætning som formodes at sige ”i det øjeblik

bliver det klart, at det ikke handler om mig". Eline bliver i processen i stand til at forholde sig mere objektivt til situationen og viser spæde tegn på at kunne tolke på gruppens tilstand. Svalgaard & Heinskou beskriver sammensmeltningen af mindfulness og psykodynamisk forståelse som det at:

*"mestre den indre opmærksomhed, samtidig med at begivenheder udfolder sig [...] I den mindfulde håndtering af følelser betragtes alle følelser som en kilde til information om systemet som helhed. Følelser er en form for intelligens – en efterretning eller rapportering om systemets tilstand"* (Svalgaard & Heinskou, 2011:139)

Evnen til at bruge egne følelser som en kilde til information om gruppens eller organisationens tilstand ligger meget tæt op ad Bions ide om at gøre sig modtagelig overfor følelser i den terapeutiske setting, som endnu har brug for at blive formuleret med ord. Det handler om at tune ind på det nuværende øjeblik med en villighed og en formåen til at bearbejde ubevidst, irrationelt og følelsesmæssig data. En nødvendig forudsætning for at kunne arbejde på den måde synes dog at bero på evnen til at containe egne følelser og frustrationer i tilstrækkelig grad til, at man faktisk kan tolke på dem. Eline lader til at være i gang med en sådan proces. Kursernes betydning beskriver hun selv således: *"Det er det jeg synes det har givet mig, altså PKU og mindfulness eller meditation, altså det der med at kunne forskyde tid på en måde så man ikke bare handler på det umiddelbare"* (Eline, bilag 1: 57:50).

### Krav fra omverdenen

Denne del af analysen beskæftiger sig med en række af de krav som interviewpersonerne på den ene eller anden måde oplever at blive stillet overfor i hverdagen. Man kan både spore krav, som kommer fra personernes omgivelser, men også ønsker om at leve op til egne forventninger. Det udtrykker sig f.eks. på hjemmefronten i rollen som forælder, en god kollega på arbejdspladsen eller en kompetent medarbejder. Et andet aspekt heraf er, at sammenblandingen af krav og ønsker i flere af livets sfære medfører en kompleksitet, som kan være udfordrende og have afsmittende effekt på hinanden.



Marianne skildrer et scenarie fra sin tidligere og nuværende arbejdsplads, som kan siges at være repræsentativt for datamaterialet generelt.

*"Jeg har jo haft en lang periode med meget travlt på arbejdet. I 2012 blev det fakultet, jeg arbejdede på, fusioneret til det nuværende større sundhedsvidenskabelige fakultet, og der røg mit job og den stilling jeg havde før, var der ikke længere. Så jeg skulle have en ny stilling. Og det var så her. Det var en meget turbulent periode og meget krævende for mig, og der er også nogle sider af den måde det fungerer på her, som er meget krævende for mig. Det er meget hektisk og meget koncentrationskrævende. Og det kniber så med at få de her fredstids- falden-ned-perioder bagefter. Så derfor har jeg følt mig presset – og jeg så mindfulness som en måde at falde lidt ned på. Som led i min løbende udvikling og mit forsøg på at takle mit arbejdsliv mest hensigtsmæssigt. Hvordan gør man det her sådan, at man kan blive ved med at holde til sit arbejde?" (Marianne, Bilag 3: 25:40)*

Det er en fortælling om et arbejdsliv præget af travlhed og forandring. Efter en fusion befinder Marianne sig i et nyt job, under andre rammer end tidligere. Hendes måde at beskrive processen på, leder til en opfattelse af, at der ikke var tale om et aktivt tilvalg – stillingen røg og nu er hun så her. Selvom der ikke direkte udtrykkes kritik af processen kan man forstå, at det har krævet energi at bearbejde forandringen. Perioden siden 2012 har været turbulent og det kniber stadig med at finde fredstidsperioder. Marianne bruger ikke selv ordet stress, men hendes ønske om at finde ud af, hvordan man kan blive ved med at holde til sit arbejde, vidner om en betydelig oplevelse af pres. Som løsning på udfordringen arbejder hun med sin egen forståelse og ageren.

*"Det er noget med at jeg har været mange år på arbejdsmarkedet og har oplevet andre steder, at ting hastede som ind i helvede og det gjorde de så pludselig ikke, fordi.. øhm hvad er det værste der kan ske. Og det var en af de ting jeg lagde mærke til straks da jeg kom hertil. Det var, at hold da op hvor er der meget, der haster hele tiden. Og det er alt sammen enormt vigtigt" (Marianne, Bilag 3: 28:50).*

Den psykodynamiske organisationspsykologi rummer som nævnt elementer af åben systemteori, hvilket åbner op for en forståelse af, at enkeltindviders oplevelser kan være repræsentative for organisationens tilstand. I et tilfælde som dette kan man forestille sig, at Mariannes oplevelser ikke kun skyldes hendes egen evne til at håndtere stressende omstændigheder. Hvis den egentlige udfordring ligger i det organisatoriske system, vil man være nødt til at adressere dette. I hvilken grad Marianne har mulighed for adressere og påvirke systemet er uvist, men hendes udtalelser viser et forsøg på primært at arbejde på at kunne være i det, der udfordrer hende. I interviewet med Eline kommer også hun ind på emnet stress. Da jeg spørger ind til hvor presset kommer fra, svarer hun:

*”Det kommer jo indefra. Men så kommer det jo også fra familie, det kommer fra arbejdet og venner. Det kommer fra det at være i verden. Alle de der forventninger. Og så kommer det jo også indefra i en forestilling om, hvor skulle jeg være nu med mit liv. Så det er jo bare det at leve” (Eline, Bilag 1: 42:00).*

Citaterne fra Marianne og Eline leder tankerne hen mod en aktuel samfundsmæssig diskussion, som handler om konsekvenserne af senmodernitetens individ-prægede fokus. I tråd med specialets indledende afsnit, synes også ovenstående udtalelser at illustrere en tendens til at søge indad for at finde svarerne på de udfordringer man står overfor. Der udtrykkes ikke en decideret kritik af organisationens eller hverdagens tempo. Rationalet synes snarere at være en accept af, at verden derude kører i et højt tempo, som ikke kan ændres, hvorfor man i stedet arbejder med egen ageren i omverdenen. En dybere samfundsmæssig diskussion af de konsekvenser en individualistisk orientering kan have, ligger dog uden for rammerne af denne analyse. Mere nærliggende er det i stedet at tage fat i Elines oplevelse af, at presset er en del af det at leve. Det antyder en identifikation med den pressede tilstand, som det kan være relevant at tolke på. Hun forklarer videre:

*”I perioder kan jeg komme ind i sådan en fuldstændig negativ spiral, hvor det hele faktisk bare bliver værre, værre, værre – og jeg kan slet ikke overskue det der med netop at sætte mig ned og bruge 20 minutter på at meditere, selvom jeg ved det er*

*det, der er behov for lige nu, selvom jeg ved det er det, der vil give mig allermest. Eller gå en tur i skoven eller aflyse den aftale som jeg havde besluttet mig for. Altså så gør jeg faktisk nogle gange det modsatte af det der er godt for mig. Så er vi ovre i den der hvor jeg undertrykker behov. Hvor jeg lægger låg på. Når du har gjort det, så gør du det, så gør du det. Det kan være alt muligt – det kan være at smøre madpakker, at skrive den der mail, lave det der opkald, det kan være alle de der dagligdagsting, som nu engang fylder i hverdagen” (Eline, Bilag 1: 23:30).*

Et spørgsmål der trænger sig på, i relation til ovenstående, er hvorfor det er så svært for Eline at insistere på egne behov. På det rationelle plan udviser Eline en forståelse for, hvor vigtigt det er at få opfyldt egne behov. Hun er også klar over, hvordan undertrykkelsen af disse leder til en negativ spiral, hvor stress niveauet bliver højere og højere, samtidig med, at hun får sværere ved at bryde mønstret og tage en pause. Det kan derfor forekomme paradoksalt, at hun ikke er i stand til at handle på det, hun har mest brug for. Her kan det tilføjes, at et typisk mønster ved stresslignende tilstande netop udtrykker sig ved en forringet evne til at finde ro og falde ned (Kristensen, 2007). Et tema som går igen fra Elines tidligere oplevelse, på det første lederudviklingskursus, er behovet for anerkendelse. D.W. Winnicott arbejder med betydningen af anerkendelse mellem mor og barn. Han beskriver moderens ansigt som *”forløberen for spejlet”* (Winnicott, 2003: 169) i en proces, hvor barnet lærer at forstå sig selv og sit eget værd gennem moderens måde at betragte sit barn på. Det anerkendende blik fra moderen internaliseres over tid, og skaber en indre selvanerkendende kapacitet. Sker spejlingen ikke på en tilstrækkeligt hensigtsmæssig måde, kan barnet opleve forvirring, og ende i følelser af at være værdiløs og uelskelig. Ideen om spejling har stærke referencer til Kleins objektrelationsteori og beskæftiger sig ligeledes med det tidlige forhold mellem mor og barn, og betydningen for den senere psykologiske udvikling (Winnicott, 2003). Man kan forestille, at Eline stadig søger anerkendelse i sine ydre relationer, fordi hun endnu ikke har etableret en indre selvanerkendende instans. Hvis det er tilfældet bliver hendes værd udgjort i et udefra-ind perspektiv, hvor omgivelserne kontinuerligt afsøges for bekræftelse. Positiv spejling er en vigtig ingrediens i alle menneskers identitetsskabelse, men for Eline har den så stor betydning, at egne behov og hensynet til eget helbred tilsidesættes.

*"Det er jo det jeg gør, jeg rummer.. jeg mærker.. hvor er du.. du, du, du, du hvor er alle i min nærhed. Så hvor er jeg? Jeg kan godt mærke, at der er nogle behov Eline har, men det får jeg ikke lige, fordi der er nogen andre jeg lige skal rumme. Så hvis jeg havde været bedre.. eller det der med lige at kunne rumme mig selv. Eller sige det der, det har jeg lige behov for... f.eks. det der med at sygemelde mig, fordi nu havde jeg en hjernerystelse. Men det havde så gjort, at jeg ville kunne rumme at være der meget mere fornuftigt for ungerne. I de her dage... så vi ikke skulle afsted på noget bestemt tidspunkt" (Eline, Bilag 1: 23:30).*

Citatet ovenfor henviser bl.a. til en nylig episode, hvor Eline tager på arbejde med hjernerystelse, og giver sig 120% i en situation, hvor hun selv vurderer at kunne fungere på 80%. De to udtalelser kommer i forlængelse af hinanden og viser en forvirring omkring de mange behov, der søges tilfredsstillet. På den ene side forklarer Eline hvilken betydning det har at undertrykke sine egne behov, når hun i virkeligheden helst ville meditere i tyve minutter eller gå en tur i skoven. I samme åndedrag siger hun også, at hvis hun bare meldte sig syg med hjernerystelse kunne hun være noget mere for børnene. Man sidder med en fornemmelse af, at Eline er så stærkt identificeret med at være noget for andre, at hun eksisterer i kraft af sine relationer. Hvis det er tilfældet, kan det at vælge sig selv medføre en ubevidst frygt for at dø. Som Ehrenberg udtrykker det, forsøger det senmoderne individ hele tiden at optimere sin identitet og markedsværdi overfor sin omverden. Man bliver altså målt og vejet ud fra hvad man gør og viser i samfundet. Med afsæt i en sådan tese, er det måske ikke så underligt at opleve en eksistentiel angst ved at prioritere noget så umålbart som at meditere eller gå i skoven.

### Rum for refleksion

På trods af Elines besvær med at prioritere egne behov, giver hun tydeligt udtryk for, at meditation og tid til refleksion bringer hende nærmere sig selv. Igennem interviewet bruger hun gentagende gange betegnelsen "at sidde på min sten", som et billede på det personlige frirum.

*"Jeg vil bare gerne have den der følelse af at kunne være på min sten. Og bare være. Det er den der følelse... jeg savner virkelig en følelse af bare at være mig. Virkelig,*

*altså bare sådan helt... bare være mig. Og det synes jeg ikke jeg kan, fordi jeg har sådan en følelse af at skulle... og det ved jeg jo godt, det er noget der sker inde i mit hoved – men det er virkelig noget af det, jeg synes jeg dealer med i det daglige. At kunne være mig. Og jeg tror også det stammer fra den oplevelse, som jeg fortalte om indledningsvis, fordi der var det lige pludselig ikke nok bare at være mig. Der skulle jeg være noget andet for at kunne levere. Så på en eller anden måde er det sådan arg... det er mega tungt. Jeg gider godt at være på den der sten – altså jeg har travlt med at komme derhen” (Eline, Bilag 2: 42:20).*

Elines oplevelse af at skulle være noget andet end sig selv, for at kunne levere, er endnu et eksempel på, hvordan autoritet og anerkendelse søges i omgivelserne. Man fornemmer en splittelse mellem den del, som bekræftes igennem sin relationelle interaktion, og den del af hende, som bare gerne vil sidde på en sten og være. En inddragelse af perspektiver fra mindfulness-forståelsen kan måske øjensynliggøre, hvorfor det er så svært for Eline at sætte sig selv først. Teknikken menes, som nævnt, at skabe en paradoksal oplevelse af på den ene side at være mindre knyttet til tanker og forestillinger om hvem man er, mens der på den anden side kultiveres en følelse af autenticitet og det at være et sammenhængende menneske. Den kontinuerlige disidentifikation med psykens indhold nævnes som selvaftviklende proces, hvilket må være angstprovokerende for en person, som er stærkt identificeret med sine relationer. Den ro Eline oplever ved meditationen hænger formentlig sammen med mindfulness-teknikkens første element, som er koncentrationsmeditationen. Hendes opmærksomhed lader til at være spredt ud på så mange områder, at kompleksiteten bliver for stor. Alene det at samle sin opmærksomhed om et enkelt fokuspunkt, kan for en tid reducere kompleksiteten. Hvis man skal være tro mod mindfulness' formål, er oplevelsen af ro dog kun et nødvendigt første skridt, som tillader den enkelte at arbejde med indsigtsmeditation. Heri ligger forskellen på mindfulness som wellness og mindfulness som et egentligt udviklende værktøj. Anne-Dorte udtrykker nedenfor, hvordan hendes mindfulness-praksis indeholder begge aspekter.

*”Jeg synes bare at mindfulness på en eller anden måde summer op hvad det vil sige at være til. Altså i forhold til det her med at give sig selv lov til at rumme det gode*

*og det dårlige. Jeg kan godt have sådan nogle nedture, hvor jeg bare synes at det hele er lidt op ad bakke. Og det gav mig sindssygt meget i forhold til at give mig selv lov til at føle, at det hele er lidt noget lort, i stedet for hele tiden at flygte fra det. Simpelthen bare at rumme det og give det plads og bare rumme den der fornemmelse i maven, og det er okay at den er der. Det gjorde jeg jo så meget gennem meditationen, hvor jeg satte mig ned og sagde "bring it on", altså kom med det. Og på den måde slappe lidt mere af omkring det og ikke gå i panik. Bare det at sætte sig ned og tage fem dybe indåndinger giver jo lidt den der fornemmelse af, hvad det vil sige at meditere. Det giver bare en ro. (Anne-Dorte, Bilag 2: 24:44)*

Det er ikke helt tydeligt, hvorvidt Eline faktisk arbejder med den indsigtsmeditation, som faktisk tillader hende at iagttage sin egen tilknytning til anerkendelse. Hun udviser en grad af kognitiv forståelse for eget handlemønster, men synes ikke at kunne containe angsten for at miste den ydre anerkendelse, i tilstrækkelig grad til, at den kan bevidstliggøres. Her sigter indsigtsmeditationen efter at skabe plads i vores bevidsthed til alt hvad vi indeholder. Det er et forsøg på at udvide individets accept af de gode og dårligere aspekter af sig selv. Den traditionelle buddhisme ville her argumentere for, at meditation og compassion overfor sig selv, er nok til at løse problemerne. I mødet med den vestlige psyke og den psykologiske videnskab, har mindfulness traditionerne dog i højere fået forståelse for, at terapi kan være nødvendigt (Elsass, 2011). I Elines tilfælde kan man forstille sig, at en eksistentiel angst kræver et terapeutisk forløb. En pointe som i øvrigt betegner vigtigheden af, at undervisere i det fulde omfang af mindfulness har en psykologisk og terapeutisk indsigt.

### Selvrealisering – ønske eller pligt?

Noget af det, der er kendetegnende ved alle interviewpersonerne er et ønske om at udvikle sig. De italesætter hver i sær en bestræbelse på at opnå større forståelse for sig selv på et personligt plan, og ikke mindst i relation til deres private og professionelle omgivelser. Deres deltagelse på PKU og DMi opleves som elementer i denne udviklingsrejse og dygtiggørelse. Man kan altså tale om et segment, som på flere områder korresponderer med den samfundsmæssige tendens til kontinuerlig udvikling og livslang læring. Selvom empirien giver indtryk af, at personlig udvikling betragtes som et gode, er der alligevel udtalelser som

peger i en anden retning. Min egen oplevelse af disse uddrag er, at de udgør en form for x-faktor i datamaterialet, som er lidt svær at få entydigt fat i. Anne-Dorte giver således en karakteristik af PKU forløbet som noget der endte med at hænge hende ud ad halsen:

*"Jeg kan huske, at jeg på et tidspunkt kom tilbage fra den anden sidste gang, og var sådan, at nu orker jeg ikke mere, altså nu orker jeg ikke mere... at jeg kom til et punkt, hvor jeg blev simpelthen så fed-up med alt det jeg skal gøre anderledes. At man ikke bare kan få lov til at være, og være den man er, og at det måske er godt nok. At man hele tiden, ej måske du skulle prøve at gøre sådan, eller prøv at tænk sådan, eller gør det, gør dit, gør dat, eller det kan bunde i... og hvor jeg var sådan lidt, nu vil jeg bare have lov til at være, og jeg var så glad for, at der kun var en gang tilbage fordi jeg kunne simpelthen ikke rumme mere af selvudvikling og gruppedynamikker og psykologiske processer"* (Anne-Dorte, bilag 2: 16:20)

Det er tydeligt, at Anne-Dorte er træt af at skulle forholde sig til selv. Hendes oplevelse minder om en form for udviklingstvang, hvor hun hele tiden skal beskæftige sig med egne mangler, med henblik på at optimere sig selv. Oplevelsen af udviklingstvang er ifølge flere forskere den negative konsekvens af det senmoderne samfunds begejstring for personlig vækst. Anne-Dorte forklarer videre, at det ansporede hendes selvkritiske side: *"Det er jo sådan, næsten hele tiden at skulle forholde sig til sig selv. Og være dømmende. Og sådan har jeg jo meget tendens til at være. Og det er jo både godt og skidt, men i virkeligheden er det jo rigtig skidt. Og det er jo svært at leve op til de krav"* (ibid.). Som tidligere nævnt oplever hun, at mindfulness-meditationen giver et frirum til at betragte sin indre kritikker og bryde de selvforstærkende negative tankemønstre. Et senere citat viser dog, at også meditationen kan opleves som tvang eller pligt.

*"Det blev en pligt for mig. Jeg skulle bare gøre det i de tyve minutter. Og jeg følte egentlig ikke at jeg havde hverken lysten eller motivationen til det længere. Og hvor jeg tror jeg havde brug for at holde en pause (i tre uger). Og nu har jeg lyst til at gøre det igen. Det var bare blevet sådan en sur pligt. Hvor jeg tænkte nu holder simpelthen en pause, hvor jeg giver mig selv lov til lige at.. Jeg tror bare det var en*

*frustration over ikke at få noget ud af. Og nu er jeg ligeså stille gået i gang igen”  
(ibid.).*

Det kan forekomme paradoksalt, at en metode udviklet med det formål at være nærværende i nuet, kan ende med at blive en pligt. Den buddhistiske tradition beskriver begæret efter at blive til som en af de væsentlige forhindringer for at opnå oplysning, fordi det bringer individet væk fra det nuværende øjeblik. Ønsket om at blive til noget i fremtiden, forhindrer den enkelte i at sætte pris på det nuværende. Den eneste måde at behandle begær på, er at acceptere dets tilstedeværelse og lade det blive i bevidstheden så længe det kræves. I det øjeblik man forsøger at slippe af med det, har man skabt et nyt begær om blive fri af det første, og så er man lige vidt.

Når meditation ender med at blive en pligt, kan det hænge sammen med den generelle opfattelse af menneskelig udvikling som en lineær proces. Den selvrealiseringsbølge vi oplever i dag, har afsæt i flere kulturelle strømninger. I populærkulturen har især den humanistiske psykologi haft stor betydning for den almene opfattelse af begrebet selvrealisering. Den opstod i USA efter anden verdenskrig og er i dag marginaliseret i akademisk forstand. Det er dog langt fra tilfældet i den kulturelle betydning, hvor brudstykker af teorien, som Abraham Maslows behovspyramide, bruges i enhver tænkelig situation. Netop behovspyramiden har bidraget til en forståelse af menneskelig udvikling som en sekventiel eller trinvis proces, hvor man gradvist bevæger sig opad i udviklingshierarkiet (Brinkman, 2005). I relation hertil kan det måske være værdifuldt at dvæle en anelse længere ved Elines tidligere udtalelser, hvor hun siger: *jeg savner virkelig en følelse af bare at være mig [...] Jeg gider godt at være på den der sten – altså jeg har travlt med at komme derhen* (Eline, Bilag 2: 42:20). Der er tegn på, at det ”at være mig” bliver opfattet som et projekt, der skal realiseres ude i fremtiden. Måske skyldes det en forestilling om at kunne tilføre en særlig kompetence til sin identitet. En ønskværdigt selvbillede af en person som er i stand til bare at være. Fra et mindfulness-perspektiv består udfordringen i, at evnen til at være sker gennem en selvafviklingsproces. Tilstanden er altså karakteriseret ved et afkald på identitet med indhold – mentalt, følelsesmæssigt eller fysisk. Ikke afkald på indhold i sig selv, men afkald på identifikation med indhold. Anne-Dortes eksempel viser, at det kræver vedvarende arbejde og



koncentration at skabe en ny betydningshorisont. Man kan tale om et brud med en kultur, som hylder hårdt arbejde og hurtige resultater.

## Diskussion

### Selvudvikling overfor selvafvikling

Analysen tegner et billede af de tre interviewpersoner som mennesker med et ønske om at udvikle sig på flere af livets områder. På det personlige plan søger man efter en oplevelse af at være sig selv og have det godt med sig selv. Bestræbelserne efter at skabe mening i det relationelle netværk er ikke begrænset til hverken arbejde eller privatliv, men synes at spænde over begge sfærer. Ubalance på arbejdsfronten påvirker relationerne derhjemme, ligesom den læring, der skabes i en organisatorisk kontekst, kan overføres til andre dele af livets udfordringer. Der er altså tale om et segment, som på mange områder repræsenterer senmodernitetens ønske om udvikling og frigørelse.

Den kulturelle udvikling væk fra en socialt betinget identitet, som f.eks. et barn af lægefamilien eller bondesamfundet, har skabt en individuel frihed til i højere grad at kunne forme sin egen identitet. En frihed, som synes at komme med en pris. Det kræver et vedholdende arbejde at forme sin egen identitet og perfektionere sig selv i verden. Som Jørgensen udtrykker det: *"vi er fordømt til at måtte opfinde os selv og få noget ud af os selv"* (Jørgensen, 2002: 151). Vi må leve med vores valg og fravalg, og ikke mindst den tvivl, som følger med en viden om, at man altid – måske – kunne have gjort det lidt bedre. Kierkegaard beskriver den enorme kompleksitet, der opstår når vi som mennesker begynder at forholde os til os selv: *"Aand er Selvet. Men hvad er Selvet? Selvet er et Forhold, der forholder sig til sig selv, eller er det i Forholdet, at Forholdet forholder sig til sig selv;* (Kierkegaard, 1849: 73). Kierkegaard definerer to former for fortvivlelse som følge af evnen til selvrefleksion. Fortvivlelsen over ikke at ville være sig selv og fortvivlelsen over at ville være sig selv (Jørgensen, 2002). I bestræbelsen efter den perfekt realiserede identitet, kan man risikere at ende med et selvbillede, man ikke er tilfreds med. En sådan situation kan betyde, at man som Kierkegaard nævner oplever fortvivlelsen over ikke at ville være dette selv.

Anne-Dorte oplevede under PKU forløbet at få tildelt rollen som ”datteren af en alkoholiseret far”. En rolle hun forsøgte at slippe fri af, uden held. Identiteter skabes altså ikke kun indefra, men kan skabes og eksisterer i forskellige kontekster. Fortvivlelsen over at ville være sig selv, udtrykker sig i analysen tydeligst hos Eline, i hendes gentagende formulering af at ville sidde på sin sten. Buddhismen har et korresponderende begreb i form af begæret efter at blive til, og den lidelse der følger heraf. Ønsket om at være, er ikke umiddelbart det samme som begæret efter at blive til, men det skyldes måske, at denne selvrefleksive evne spiller ind på en mindre konstruktiv måde. Her bliver forestillingen om ”at være” konceptualiseret som et element man tilføje til sin identitet. Man kan måske ende med en nyerhvervet identitet som mindfulness-buddhist – En som ikke længere spiser kød, men i stedet dyrker yoga og hører indisk musik. Mindfulness-traditionen ville hævde, at det eneste der kræves af dig er at kunne være tilstede med det indhold, man er fuld af i et givent øjeblik. Ideen om, at væren skulle eksistere et sted ude i fremtiden, underlagt en række forestillede omstændigheder, er derfor den største forhindring for at opnå det man søger. Forestillingen om menneskelig udvikling som en trinvis proces, kendetegnet ved f.eks. Maslows behovspyramide, betyder at man kan blive fastlåst i fantasien om, hvordan man ser ud når man bliver realiseret som ”selv”. Det bliver altså en identifikation med et konstrueret selv, som kan gennemføre en række udviklingstrin og til sidst nå et niveau, som forhåbentlig svarer til beskrivelsen. En generel livserfaring, de fleste af os oplever er dog, at livet meget sjældent går som man havde forestillet sig. For at undgå stræben efter et fantasifuldt ideal, er buddhismens beskrivelser af en højere bevidsthed typisk karakteriseret ved dets manglende indhold. Eller sagt bedre, dets manglende identifikation med indhold. MBSR-metoden beskriver det som følger:

*”Our internal map, if we are unaware of it, or strongly attached to it, can unwittingly impose just such a coordinate system for the patient/participant that can lead to idealizing a goal to be realized or attained, rather than letting realization and attainment take care of themselves” (Kabat-Zinn, 2013: 297)*

Ønsket om at få nogle klare og konkrete værktøjer, som kan flytte vores personlige udvikling fra A til B, kan hænge sammen med kulturens stærke fokus på rationalitet og resultater. Et fokus, som kan være svært at forene både med psykoanalysens ofte langstrakte forløb,

baseret på frie associationer, og ikke mindst mindfulness-teknikkens grundlæggende accepterende, ikke-vurderende, ikke-analyserende fremgangsmåde. Når man implementerer mindfulness i en vestlig kontekst, er der således vigtigt at have for øje, at:

*”forståelsen af mindfulness risikerer at blive forplumret ved at blive relateret til senmoderne selvrealiseringsdiskurser, hvor både klienter og terapeuter kan komme til at betragte mindfulness som et sidste nyt værktøj til personlig udvikling, og derved negligere den bredere praksisramme, som mindfulness blot er ét element i.*  
(Fransgaard, 2011: 25)

Man kan uden de store anstrengelser forestille sig, at mindfulness kunne bruges i et selvrealiseringsparadigme version 2.0, hvor kropsscanninger og vejrtrækningsøvelser anvendes til stresshåndtering, mens tempoet og arbejdspresset stiger. En anden udfordring er, at mindfulness instruktører ikke er en beskyttet titel, hvilket giver alle mulighed for at påtage sig rollen som vejleder. Selv i de tilfælde, hvor metoden blot anvendes som wellness kan ubevidst materiale komme op til overfladen. Derfor er der også brug for kompetente undervisere, som kan håndtere en sådan situation. Sidstnævnte eksempel ser jeg nærmere på i det kommende afsnit.

### Konsulentens rolle

At konsulenten har en betydelig rolle i den psykodynamiske gruppeproces, udtrykkes i teorien og flere steder i analysen. Konsulentens måde at benytte pauser og interventioner som værktøjer, er på mange områder helt essentielt for, hvordan dynamikken i gruppen tager form. Jeg har tidligere fremhævet to eksempler fra de gennemførte interviews, som illustrerer, hvordan disse kan opleves for et gruppemedlem. Eksemplerne er naturligvis ikke repræsentative for metodernes effekt, men de giver mulighed for at diskutere et fuldstændigt afgørende element ved fremgangsmåden – konsulenten. Jeg har allerede været inde på begrebet overføring, men det kan være relevant at uddybe aspekter herfra. Kernberg (1990) er en af de psykoanalytikere, som udtrykker en grad af kritik af konsulentens rolle i gruppeprocessen, navnlig på grund af ideen om overføring. I arbejdet med overføring er hensigten at gøre aktivt brug af klientens idealisering af terapeuten, således at underliggende

tematikker kommer frem i lyst og behandles. Terapeutens person er således i spil fordi idealiseringen til dels udspiller sig omkring denne, mens tendensen til at idealisere kan stamme fra klientens tidligere erfaringer. Idealisering er her brugt som eksempel på, hvordan overføringen udtrykker sig. Det kan udtrykke sig på mange mulige måder, men typisk er det, at det viser sig i overdreven eller forvrænget form (ibid.). Terapeutens evne til at håndtere overføring kræver en grad af distance, hvilket i Kernbergs øjne forveksles med en tilstand af "mellemfornøjet ligegyldighed" (Ibid.: 46). Udfordringen opstår i gruppeprocessen, når konsulenten afviser at deltage, fordi en ikke-deltagende konsulentrolle kan blive unaturlig og have effekt på medlemmernes læringsproces:

*"På negativsiden har man stillet spørgsmålet om, i hvilket omfang gruppelederens kunstige distancering, elimineringen af de almindelige understøttende træk ved gruppeinteraktioner, og manglen på at tilbyde kognitive instrumenter til selvforståelse for individuelle klienter angående deres særlige psykopatologi, kan være for krævende for den enkelte klient, og derved vise sig at virke mod den terapeutiske hensigt. (Kernberg, 1990: 46).*

Det skal hertil siges, at metoden på PKU og DMi inkluderer de gruppeanalytiske perspektiver fra Foulkes, som netop tilbyder muligheden for at lade individet danne figur for analysen, mens gruppen udgør grunden. Citatet kan alligevel sættes i relation til Anne-Dortes oplevelse af at blive efterladt i processen. Det er ligeledes med til at påpege de fluktuerende og omskiftelige omstændigheder, konsulenten skal navigere i. Måske er det ikke altid tilstrækkeligt for konsulenten at være teknisk neutral – måske er det. Det synes altså igen at være et eksempel på Bions pointering af, ikke at stirre sig blind på metodiske retningslinjer, men holde øjnene åbne for situationens krav og udfordringer.

Analysen viser ikke tegn på, at deltagerne reflekterer specifikt over konsulentens rolle på DMi. Det kan dog ikke undgås, at konsulentens rolle i gruppeprocessen har afsmittende effekt på rollen i mindfulness-sessionen. Her bliver strukturen på DMi af stor betydning. På nuværende tidspunkt håndteres gruppeprocessen af en gruppeanalytiker, mens mindfulness-sessionen varetages af undertegnede. Det er dog fuldstændig logisk, at begge processer kan

håndteres af samme person. Som ovenstående afsnit indikerede, er MBSR-forløbet oplevelsesorienteret. Citatet nedenfor uddyber videre:

*“Our job is to take care of the territory of direct experience in the present moment and the learning that comes out of that [...] For example, in the context of the emotional safety we attempt to establish within the MBSR classroom, to suggest that a person look directly into the experience of pain and bring awareness to the sensations in the body, whatever they are, and simply rest in that awareness without having to do anything” (Kabat-Zinn, 2013: 297).*

Selvom kurset DMi ikke arbejder efter en nøjagtig MBSR struktur, er metoden på mange måder inspiration for den del, der omhandler mindfulness. Som man kan udlede af citatet, er konsulentens rolle mere støttende i forhold til de oplevelser deltagerne kan have. Derfor er det også vigtigt at være bevidst om overgangen mellem mindfulness sessionen og den gruppedynamiske proces. Det er svært entydigt at vurdere, om rollen som konsulent i gruppeprocessen skal rumme en højere grad af støtte, end den klassiske fremgangsmåde forskriver. Det ændrer dog ikke på, at det er essentielt at være bevidst rollernes afsmittende effekt på hinanden. Gruppens reaktion på skiftet i metode er også vigtig, fordi det indikerer om der er skabt forståelse for koblingen.

## Konklusion

Jeg har i specialet undersøgt oplevelser af at deltage i psykodynamisk gruppeproces og mindfulness-baseret meditationsteknik, i relation til udfordringer med kompleksitet og foranderlighed i arbejds- og privatlivet. Den kvalitative undersøgelse bygger på interviews med tre personer, som alle deltaget i to forskellige kursusforløb, hvoraf DMi både rummer elementer af mindfulness-meditation og gruppeproces, mens PKU i det empiriske data vurderes ud fra den gruppeprocessuelle del kaldet u-gruppen. Kursernes anvendte metoder bygger på et væsensforskelligt teoretisk og kulturelt grundlag, som i en vis udstrækning betyder, at de ikke kan oversættes på en måde, som gør dem fuldt forståelige overfor hinanden. Alligevel viser specialets teoretiske udredninger flere lighedspunkter. Den

oplevelsesorienterede tilgang til læring er essentiel ved begge metoder, ligesom den radikale åbenhed overfor tvetydighed og ambivalens spores begge steder.

Analysen er tematiseret på baggrund af det empiriske data og øjensynliggør i første omgang et stort fokus på betydningen af relationer i både arbejds- og privatliv. Gruppeprocessens manglende struktur skaber en oplevelse af forvirring blandt medlemmerne, hvor man både ser tegn på aggression, eufori og angst. I denne proces bliver betydningen af roller italesat flere steder, hvilket vurderes som en måde at reducere den angst, som følger med uvisheden. Roller er i sig selv en reduktion af virkelighedens kompleksitet, men kategoriseringen i velkendte former synes at reducere situationens kompleksitet. I den forbindelse kan man i analysen finde eksempler på ubevidste projektionsprocesser, hvor deltagerne positionerer sig i forhold til hinanden, tildeler sig selv og hinanden roller, og specielt én beretning viser, hvordan gruppens ubevidste matrix kan fastholde et individ i en rolle, som kan forekomme umulig at slippe af med. En blanding af professionelle og meget personlige skildringer påviser en evne blandt interviewpersonerne til at omsætte læring fra kurserne, til hverdagens relationelle kompleksitet. Her fremhæves i sær et eksempel, hvor en af de interviewede forklarer oplevelsen af at kunne købe sig tid, til at containe og processurere egne følelsesmæssige reaktioner, midt i en udfordrende arbejdssituation. Eksemplet er et af flere beretninger, som synes at vise en forøget evne til containment og negativ formåen, hvor den rummende kapacitet skaber en bevidsthed om egne adfærdsmønstre og muliggør en ændring af disse.

Interviewene viser en oplevelse af et arbejds- og privatliv præget af travlhed og forandring. Organisatoriske ændringer og et konstant arbejdspress, betyder i nogle tilfælde, at man gør sig overvejelser om, hvad man selv kan gøre for at kunne holde ud at arbejde. Mindfulness og meditation opleves i forskellig udstrækning som et værktøj til at finde et rum for hvile og refleksion, over for de krav, der stilles af omgivelserne. Man kan se tegn på, at mindfulness-teknikken bruges dels som wellness, til at opnå ro i hverdagen, og dels som et udviklende værktøj, hvor både koncentrations- og indsigtaspekterne giver indsigt i egne adfærdsmønstre. Hertil findes der tegn på en accept af omgivelsernes tempo, og et primært forsøg på at udvikle kompetencer til at agere heri. Det er igennem analysen muligt at identificere et indre pres om at være mere - på arbejdet, i familien og i andre private

relationer. En enkelt person oplever næsten at være ude af stand til at vælge egne behov, også når det gælder hensyn til det fysiske helbred. Gennem den psykodynamiske forståelse, synes det muligt at påpege en relation til betydningen af de tidligere objektrelationer, og den efterfølgende etablering af en indre autoritet, som ikke i samme grad må anerkendes i omgivelserne.

Begreberne selvrealisering og selvudvikling viser sig som en rød tråd igennem hele datamaterialet. Behandlingen af emnet i analysen og diskussionen viser, at deltagerne oplever at være på en udviklingsrejse mod noget. Det udtrykkes som et ønske om større indsigt i relationelle dynamikker og en indre oplevelse af at være sig selv, men der vises samtidig tegn på, at ønsket om udvikling kan have afledte bivirkninger. For en af interviewpersonerne endte PKU forløbet med at få karakter af udviklingstvang i en sådan grad, at hun bare glædede sig til at være fri for konstant at skulle forholde sig til egne fejl. En af de store overraskelser i analysen var hendes udtalelse om, at PKU forløbet først rigtig gav mening efter deltagelse på DMI. Mindfulness-teknikkens fokus på accept af mentalt og psykisk indhold, syntes at have den afledte effekt, at hendes forhold til irrationel adfærd kunne behandles mere frit. Denne betragtning synes altså at være udtryk for, at mindfulness-teknikkens fokus på dis-identifikation og accept af psykologisk indhold, kan styrke individet i sin evne til at arbejde med irrationelle og ubevidste adfærdsmønstre. Måske fordi disse ikke forekommer truende i samme grad. Mine egne erfaringer med de to metoder har, med al sandsynlighed, skabt en forforståelse om, at de kan supplere hinanden – med henblik på individets evne til containment og negativ formåen. Det overraskende element ved eksemplet er således, at mindfulness-metoden kan skabe mening omkring tidligere erfaringer fra PKU.

I specialets diskuterende afsnit argumenterer jeg for, at den vestlige kulturs forestilling om udvikling som en sekventiel og hierarkisk proces, sammenholdt med en forkærlighed for rationalitet, hårdt arbejde og hurtige resultater, kan have negativ indflydelse på vores evne til at være tilstede i nuet og få gavn af oplevelsesorienteret læring. Analysen synes at påvise, hvordan personer med en idealiseret forestilling om, hvordan man ser ud når man har lært at være til stede i nuet, rent faktisk kan forhindre vedkommende i at være til stede med det der

er i øjeblikket. Disse karakteristika udfordrer flere steder interviewpersonernes ønske om hurtige resultater.

Analysen øjensynliggør, ved flere eksempler, den store rolle konsulenten spiller i gruppeprocessen. Empiriens beretninger om både gode og dårlige erfaringer med intervention og mangel på samme, ansporer en argumentation for konsulentens evne til at gøre aktivt brug af sin person, og samtidig være distanceret nok til at kunne tolke på gruppens processer. En tilsvarende balancegang vurderes at være nødvendig, når mindfulness-metoden kombineres med gruppeproces. Evnen til at være nærværende og opmærksom på, hvordan gruppen reagerer på overgangen mellem de to læringsrum, bliver således af stor betydning.

Afslutningsvis kan jeg konkludere, at det ikke synes muligt at foretage en decideret sammensmeltning af mindfulness og psykodynamisk tænkning. Hertil er de kulturelle, filosofiske og teoretiske baggrundstæpper for forskellige. Specialets analyse peger dog på, at metoderne kan komplementere hinanden. Der er flere eksempler fra empirien, som understøtter en hypotese om, at begge metoder kan have en positiv indflydelse på individets evne til at håndtere kompleksitet og foranderlighed, og følelser afstedkommet heraf. En kombination af disse metoder vurderes at være i sin indledende fase, hvilket for mit eget vedkommende, betyder en arbejdsproces baseret på "trial and error". Her er det essentielt, at man som konsulent har forståelse og respekt for metoderne særegne udspring og karakteristika, og er bevidst om den dynamiske vekselvirkning i mellem læringsrum.



## Litteratur

### Bøger:

- Bion, W. (1967): *Second Thoughts – Selected papers on psychoanalysis*. London. Karnac Books Ltd.
- Bion, W. (1970): *Attention and interpretation*. London. Karnac Books Ltd.
- Bion, W. (2010): *Erfaringer i grupper*. København. Hans Reitzels Forlag.
- Bovbjerg, K. M. (2005): *Selvrealisering – kritiske diskussioner af en grænseløs udviklingskultur*. Forlaget Klim.
- Bovbjerg, K.M. (2010): *Det diagnosticerede liv – Sygdom uden grænser*. Forfatterne og Klim
- Bonnerup, B. & Hasselager, A. (2008): *Gruppen på arbejde, Organisationspsykologi i praksis*. København. Hans Reitzels Forlag.
- Brinkmann, S., Eriksen, C. (2005): *Selvrealisering – kritiske diskussioner af en grænseløs udviklingskultur*. Forlaget Klim.
- Dahlager, L & Fredslund, H. (2007): *Hermeneutisk metode - forståelse og forforståelse. I: Forskningsmetoder i folkesundhedsvidenskab*. København. Munksgaard
- Ehrenberg, A. (2010): *Det udmattede selv – Depression og samfund*. Informations Forlag
- Elsass, Peter (2011): *Buddhas veje – en introduktion til buddhistisk psykologi*. 1. udgave. 1. oplag. Danmark. Dansk Psykologisk Forlag A/S
- Epstein, M. (2007): *Psychotherapy without the self*. New haven & London. Yale University Press
- Foulkes, S.H. (1948): *Introduction to Group Analytic Psychotherapy*. London. Karnac Books Ltd.
- French, R & Simpson, P. (2009): *Psychoanalytic Studies of Organizations*. Karnac Books
- Gakkai, S. (2002): *The Soka Gakkai Dictionary of Buddhism*. Tokyo, Japan. Forlaget Soka Gakkai
- Jakobsen, P. (2004): *Psykodynamisk Organisationspsykologi Bind 1*. København. Hans Reitzels Forlag.
- Jørgensen, C.R. (2002): *Psykologien i senmoderniteten*. København. Hans Reitzels Forlag.
- Jørgensen, C. R. (2005): *Selvrealisering – kritiske diskussioner af en grænseløs udviklingskultur*. Forlaget Klim.
- Kabat-Zinn, J. (2005): *Coming to our senses*. Forlaget Piatkus Books og Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2005): *Wherever you go, there you are*. New York. Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2013): *Mindfulness: Diverse perspectives on its Meaning, Origins and Applications*. London and New York: Routledge.
- Kierkegaard, S. (1849): *Sygdommen til døden*. Gyldendal.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009): *Interview, Introduktion til et håndværk*. Hans Reitzels Forlag
- Krohn, S. (2013) *Nærmere noget – Filosofien bag yoga*. København. People's Press
- Lading, Å. & Jørgensen, B.A. (2010): *Grupper – Om kollektivets bevidste og ubevidste dynamikker*. København. Frydelund
- Maex, E. (2013): *Mindfulness: Diverse perspectives on its Meaning, Origins and Applications*. London and New York: Routledge.
- Mace, C. (2011) *Mindfulness og psykisk trivsel – Terapi, teori og videnskab*. Dansk Psykologisk Forlag.
- Olsen, O. A. (2002): *Psykodynamisk Leksikon*. Gyldendal
- Rosa, H. (2014): *Fremmedgørelse og acceleration*. Hans Reitzels Forlag.
- Siegel, D.J. (2010): *Mindsight – The New Science of Personal Transformation*. Random House.

Speciale, psykologi ved Roskilde Universitet  
Mads Autrup  
Mindfulness og psykodynamisk gruppeproces i en senmoderne kontekst  
Vejleder: Åse Høgsbro Lading

Svalgaard, L. & Heinskou, T. (2011): *Psykodynamisk Organisationspsykologi: På mere arbejde under overfladen*. Bind 2. Hans Reitzels Forlag

Teasdale J. D. & Chaskalson, M. (2013): *Mindfulness: Diverse perspectives on its Meaning, Origins and Applications*. London and New York: Routledge.

Visholm, S. (2011): *Psykodynamisk Organisationspsykologi: På mere arbejde under overfladen*. Bind 2. Hans Reitzels Forlag

Visholm, S. (2004): *Psykodynamisk Organisationspsykologi*. Bind 1. Hans Reitzels Forlag

Wainwright & Calnan. (2002): *Work stress – The making of a modern epidemic*. Open University Press.

Walsh, R. A. (2008): *Mindfulness and the therapeutic relationship*. New York. The Guilford Press

Winnicott, D.W.: *"Leg og virkelighed"*, 2. udgave, Hans Reitzels Forlag, København (2003)

Youell, B. (2006): *The Learning relationship*. London. Karnac Books

Zuzuki, S. (1973): *Zen Mind, Beginner's Mind – Informal Talks on Zen Meditation and Practice*. Weatherhill.

### **Tidsskriftsartikler:**

Fransgaard, L. (2011): *Buddhistisk meditation i vestlig psykoterapi*. Psyke & Logos 32 (1): 9-27.

French, R. (2001): *Negative Capability: managing the confusing uncertainties of change*. Journal of Organizational Change Management. Vol. 14 No. 5.

Kamp, A.; Lund, H.; Holt, H. & Hvid, H. (2011): *Retten til egen tid – tid i spændingsfeltet mellem professions- og lønmodtagerstrategier*. Tidsskrift for Arbejdsliv, 13 (1).

Kernberg, O. F. (1990): *Divan i rum sø: Psykoanalytiske studier af grupper og organisationer ledelse*. Kontext. Nr 54.

Kristensen, T.S. (2007): *Stress nok til alle?*. Tidsskrift for Arbejdsliv, 9 (2).

Nielsen, A. M. og Herskind, M. (2011): *Indledning*. Psyke og Logos 32 (1): 5-8.

Simpson, P. & French, R. (2006): *Negative capability and the Capacity to Think in the Present Moment*. Leadership vol. 2 (2). London. Sage Publications

Svalgaard, L. (2015): *Staying Mindful in Action: Socioanalytic Action Research*. London. Sage publications Ltd.

Svinth, L. (2009): *Mindfulness for børn – At favne sig selv og andre*. Kognition & Pædagogik nr. 71, 19. årgang: 6-15

Winsløw, J. H. (2011) *Mindfulnessstræning som middel til at reducere personrettet arbejdspladsaggression*. Psyke & Logos 32 (1): 9-27.

### **Foredrag:**

Piet, J. (2014): Mindfulness konference v. Jon-Kabat-Zinn

Speciale, psykologi ved Roskilde Universitet  
Mads Autrup  
Mindfulness og psykodynamisk gruppeproces i en senmoderne kontekst  
Vejleder: Åse Høgsbro Lading

**Radioprogram:**

Piet, J. (2013) DR P1. Eksistens, program d. 4. november 2013

**Andet:**

Lading, Å. (2015): *psykodynamisk videnskabsteori*. Materiale udleveret under vejledning.

Kristiansen, J. (2012): *Faktaark: Føle sig stresset*. Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø.