



GÖTEBORGS UNIVERSITET  
INSTITUTIONEN FÖR SOCIALT ARBETE

---

## Mindful parents – happy kids?

En studie om sinnesnärvaro och föräldraförmåga



Socionomprogrammet  
C-uppsats, höstterminen 2009  
Yoshi Frey  
Handledare: Karin Lundén

*TACK!*

Jag vill tacka alla respondenter som var så vänliga att ställa upp för en intervju. Utan er hade studien inte varit möjlig! Tack för alla tips och litteraturhänvisningar som jag fick av er. Tack också till min fru Bodil och min familj för ert stöd och tålamod. Särskilt stort tack gäller min handledare Karin Lundén som stöttade mig under hela arbetsprocessen.

Yoshi

## Abstract

Titel	Mindful parents – happy kids? En studie om sinnesnärvaro och föräldraförmåga
Författare	Yoshi Frey
Nyckelord	Mindful parenting, mindfulness, föräldrastöd, föräldraskap, anknytning

Föräldraskap är en enorm utmaning och det finns ett stort behov av olika former av föräldrastöd. Mindfulness har på sistone fått alltmer uppmärksamhet som en effektiv metod inom många terapeutiska och hälsofrämjande sammanhang. Jag frågade mig därför om mindfulness skulle vara en metod och ett förhållningssätt som även kan främja föräldraförmågan.

Syftet och frågeställningarna med uppsatsen var att undersöka hur föräldrar, som praktiserade olika meditationsmetoder, upplevde hur mindfulness stödde deras föräldraförmåga, vad det för dem personligen betydde och vad det i praktiken innebar.

Utifrån ett hermeneutiskt perspektiv genomfördes fem kvalitativa intervjuer med föräldrar som praktiserade mindfulness i sitt föräldraskap.

Resultatet stämmer väl överens med forskningen om mindful parenting, mindful relating och betydelsen av föräldrarnas mentaliseringsförmåga för en trygg anknytning. Mindfulness visade sig vara ett förhållningssätt som främjar föräldrarnas förhållande med sig själva och sina närmaste. Genom att vara i resonans med sig själv förmådde föräldern vara i resonans med barnet. Mindfulness ökar föräldrarnas förmåga att reflektera barnet på ett omsorgsfullt sätt, hantera konfliktfulla situationer kompetent och att skapa en trygg relation. Förhållningssättet ökar även förälderns förmåga att reflektera på, härbärgera och integrera egna besvärliga känslor och ”leftover issues” från sin egen anknytningshistoria. Mindfulness visar sig vara ett kraftfullt verktyg för att både förbättra förälderns livskvalitet och samspelet med barnet.

Slutsatsen är att mindfulness är en effektiv föräldrastödsmetod som ger samhällsvinster på flera nivåer.

# Innehåll

<b>Inledning</b> .....	<b>6</b>
<b>Syfte och frågeställningar</b> .....	<b>7</b>
<b>Bakgrund</b> .....	<b>7</b>
Kort historik kring begreppet mindfulness .....	7
Vad innebär mindfulness och vad är dess syfte?.....	8
Vad menas speciellt med mindful parenting?.....	10
<b>Tidigare forskning och teoretiskt perspektiv</b> .....	<b>12</b>
Forskning om mindfulness.....	12
<i>Forskning om mindful parenting</i> .....	12
<i>Forskning om mindful relating</i> .....	14
Anknytningsteori och olika definitioner av lyhördhet.....	15
<i>Mentalisering eller Reflekterande sinne</i> .....	17
<i>Sinne-för-sinne och insiktsfullhet</i> .....	19
Interpersonell Neurobiologi (IPNB) .....	19
<i>Mindfulness och mindsight</i> .....	19
<i>Självkoherens, mindfulness och att göra mening av sitt liv</i> .....	21
Ken Wilbers integrala ansats och integral psykologi.....	23
<i>En teori om allting: Wilbers kosmologi</i> .....	23
<i>Holons</i> .....	23
<i>Medvetandets utveckling</i> .....	24
<b>Metod</b> .....	<b>27</b>
Vetenskapssyn.....	27
Val av metod.....	27
Urval.....	28
Genomförande.....	28
<i>Analysmetod</i> .....	29
Förförståelse.....	30
Validitet, reliabilitet och generaliserbarhet.....	30
Etiska överväganden.....	31
Studiens begränsningar.....	32
<b>Resultat och analys</b> .....	<b>33</b>
Mindfulness som förhållningssätt.....	33
<i>Mindfulness som integrerad del inom Buddhism och som livsfilosofi</i> .....	33
<i>Mindfulness - ett förhållningssätt som utvecklas över tid och som kräver dedikation</i> .....	35
<i>Motivation</i> .....	36
Personlig utveckling och identitet.....	37
<i>Jagidentiteten och lidandet</i> .....	37
<i>Brytpunkter och förmågan att skilja ur, vem vi är</i> .....	38
<i>Mindfulness och "att släppa egot"</i> .....	39

Att bli en trygg förälder.....	40
<i>Mindfulness och acceptans: ett sätt att bli hel.....</i>	40
<i>Att bryta gamla anknytningsmönster.....</i>	41
<i>Att vila i sig själv och bara vara en trygg hamn.....</i>	43
Förändringar av föräldraförmågan .....	44
<i>Affektreglering, responsflexibilitet och konflikthantering.....</i>	44
<i>Att inte ta det personligt.....</i>	47
<i>”Att vara medvetet arg” .....</i>	47
Relationen med barnet.....	48
<i>Ansvar, skuld och projektioner .....</i>	48
<i>Respekt och gränssättning .....</i>	50
<i>Intern intoning är förutsättningen för extern intoning.....</i>	51
Fysiska och psykiska begränsningar.....	52
Respondenternas rekommendationer.....	53
<b>Diskussion.....</b>	<b>54</b>
Mindful parenting och andra föräldrastödsprogram.....	55
Är Mindful parenting vetenskapligt beprövat?.....	56
Avslutande kommentarer.....	57
<b>Referenser.....</b>	<b>58</b>
<b>Bilagor.....</b>	<b>63</b>

## Inledning

Att vara förälder är en stor utmaning. Många föräldrar känner osäkerhet inför uppgiften och har behov att få vägledning i hur man kan hantera de många vardagliga utmaningarna som föräldraskapet innebär. Staten har insett behovet av ett allmänt föräldrastöd. I statens utredning 2008:131 "Föräldrastöd – en vinst för alla. Nationell strategi för samhällets stöd och hjälp till föräldrar i deras föräldraskap." betonas behovet av "en långsiktig nationell strategi för generellt föräldrastöd. [...] Utredningen lyfter fram förutsättningar, framgångsfaktorer och konkreta förslag på alla nivåer för att stimulera till utveckling, ökad kvalitet och kompetens." (SOU 2008:131). I utredningen lyfts också behovet fram av mer forskning kring föräldrastöd och program som ökar föräldraförmågan.

Frågan är varifrån föräldrar skall få inspiration och vägledning? Föräldrarnas egen uppväxt är i många fall en bristande inspirationskälla. Snarare är det ofta föräldrarnas barndomsupplevelser som står i vägen för en fungerande föräldramodell. Vi vet från forskningen att det är föräldrarnas internaliserade anknytningsmönster som ligger till grund för samspelsmönstret med de egna barnen (Siegel & Hartzell, 2003). Frågan som man därför ofta möter är: hur kan man bryta resp. förändra ett destruktivt eller ett dysfunktionellt anknytningsmönster hos föräldern till ett mera funktionellt, så att nästa generation slipper plågas av de trauman som orsakade lidande redan i den förra. Kari Killén (2002) myntade här uttrycket "Barndomen varar i generationer" i boken med samma namn. Man vet också från forskning att det är de otrygga och särskilt de desorganiserat anknutna barnen som senare är överrepresenterade bland personer med psykisk ohälsa och sociala problem. (Broberg, Grahnqvist, Ivarsson & Risholm Mothander, 2006). Det finns därför stora samhällsekonomiska vinster i att förebygga en otrygg eller desorganiserad anknytning och att stödja föräldrarna i deras föräldraskap (SOU 2008:131) för att inte tala om det mänskliga lidandet som kan minskas. Man bör också vara klar över att en underlåtenhet att stödja föräldrar kommer att ärvas till nästa generation. Att spara i föräldrastöd idag kostar därför samhället i flera generationer. Men samhällets stora projekt är inte att skapa lyckliga människor utan att skapa människor som är nyttiga för den ekonomiska tillväxten. Eftersom systemet är konstruerat för en kortfristig avkastning finns knappast ett genuint generationsperspektiv (Frey, 2005). Allt skall gå fort och effektivt. Att ha tid för relationer – och relationer behöver tid – känns alltmer som en lyx. Att ha barn ter sig därför allt oftare som ett projekt i strid mot samhällets stressiga krav på snabbhet och effektivitet. Därför kan även förälder som har fungerande bakgrundshistorier av trygga anknytningar uppleva att de inte har tid och förmåga att vara instämnda på barnets behov. Ty stress förminskar avsevärt vår förmåga att känna in den andre (Siegel 2007).

Det finns därför ett stort behov att hitta vägar hur vi kan stressa av, hitta tillbaka till ett inre lugn som (åter)ger oss förmågan att knyta an, att instämma oss till oss själva och den andre. All forskning bekräftar att denna sensitivitet är en viktig förmåga som våra barn i allra högsta grad har behov av för att tryggt kunna knyta an (Broberg, Granqvist, Ivarsson & Risholm Mothander, 2006; Fonagy & Target, 1997; Klaus, 1982; Klaus & Kennel, 1995; Siegel, 2007; Siegel & Hartzell, 2003; Slade, 2005; Stern, 2003). Om man bortser från frågan vilka är de yttre, strukturella faktorer som orsakar stress och stressrelaterade sjukdomar, så kvartstår frågan vilka kognitiva verktyg finns tillgängliga för att bättre kunna hantera de stressorer som föräldraskapet medför.? Finns det kognitiva verktyg som ökar föräldrarnas stresshanteringsförmåga och därigenom deras förmåga att vara inkännande på barnets behov på ett adekvat sätt?

Finns det förhållningssätt som hjälper oss att njuta av vårt föräldraskap, som hjälper oss att uppleva och se den glädje och kanske den välsignelse det är att vara följeslagare till sina barn? Barn lever i betydligt högre grad i nuet, de *lever* livet och är inte upptagen med att

*planera* livet såsom vi vuxna oftast gör. Hur kan vi hitta ett sätt för att åter knyta an till vår egen förmåga att leva i nuet och på så vis återfå vår förmåga att leva i samma sinnesvärld som våra barn? Hur kan vi se världen med samma ögon som våra barn gör, så att vi gemensamt kan uppleva glädjen i att vara tillsammans i nuet?

Att komma tillbaka till nuet är ett urgammalt krav som ställs inom många visdomstraditioner. Man har alltid vetat att det är ett tecken på psykisk hälsa och inre helhet och en viktig förutsättning för fysisk hälsa. Och man har också vetat att det var vägen till harmoniska relationer. Många är de tekniker som användes för att uppnå syftet: Yoga, tai-chi, mantra, sufi-dans, vipassana, koan, kontemplation och många andra. Alla dessa metoder leder till samma nu och till en fördjupad medvetenhet om nuet. Att öva sig i olika metoder av mindfulness, som ofta översätts som medveten närvaro i nuet, förefaller därför att vara ett bra sätt att komma närmare våra barn och att bli en bättre förälder. Paret Kabat-Zinn skriver i sin bok "Everyday blessings - the inner work of mindful parenting": "To me, it feels like the work is all in the attending, in the quality of the attention I bring to each moment, and in my commitment to live and to parent as consciously as possible." (Kabat-Zinn & Kabat-Zinn, 1997, s.3)

Jag har genom den här uppsatsen tagit mig som uppgift att undersöka om mindfulness som förhållningssätt kan öka föräldraförmågan. Jag undrade, om mindful parenting som metod skulle kunna visa sig vara ett "beprovat" resp. "evidensbaserat" föräldrastödsprogram såsom det krävs av statens utredning om föräldrastöd. Min undersökning här ser jag som förberedande och ett utforskande för en mera omfattande studie som kanske kan ge ett mer fullständigt svar på frågan.

## Syfte och frågeställningar

Syftet med uppsatsen är att undersöka hur föräldrar, som praktiserar olika meditationsmetoder, upplever hur mindfulness som förhållningssätt stödjer deras föräldraförmåga. Syftet är också att undersöka vad mindfulness i föräldraskapet för dessa föräldrar betyder och vad det innebär.

Utifrån syftet formulerades frågeställningarna:

- Vad betyder "mindful parenting" för föräldrarna?
- På vilket sätt kan ett mindful förhållningssätt öka föräldrarnas förmåga att svara an på sina barns behov resp. hantera olika stressorer i samband med föräldraskapet?
- Hur fungerar mindful parenting i vardagen?

## Bakgrund

### Kort historik kring begreppet mindfulness

Begreppet "mindfulness" som kanske kan översättas med "medveten närvaro", "aktsamhet" eller "sinnesnärvaro" har sitt ursprung i buddhistisk livsfilosofi. Men sinnesnärvaro eller kontemplation är ingen praktik som är begränsad till buddhismen, utan den omfattas av alla världsreligioner: "Direct experience in the present moment has been described as a fundamental part of Buddhist, Christian, Hindu, Islamic, Jewish and Taoist teaching." (Siegel, 2007, s. 8)

Mindfulness-baserade behandlingsmetoder används idag alltmer för bl. a. stressreducering, smärthantering och behandling av depressioner. En viktig roll i denna utveckling spelar amerikanen och molekylärbiologen Jon Kabat-Zinn (1990), som under

1970-talet lärde sig att meditera. Han startade ett stressreduceringsprogram vid University of Massachusetts Medical Center för att systematiskt lära ut mindfulness till kroppsligt sjuka patienter. Programmet heter MBSR, mindfulness-based stress reduction program. Kabat-Zinns önskan var att sprida buddhismens kunskap om hur mänskligt lidande kan hanteras och lindras, men i en form som befriats från religiöst och filosofiskt betungande innehåll. Hans forskarbakgrund bidrog till att metoden tidigt kom att utvärderas i vetenskapliga studier. Jon Kabat-Zinns stressreducerande meditationsprogram har fått stort genomslag pga. av att flera studier bekräftade programmets effektivitet (se kap.4). Mindfulness-baserade terapier och meditationsformer används idag inom många sammanhang som t.ex. för avstressning i vardagen, på arbetsplatsen, inom ledarskap, i skolan och med patienter som har såväl kroppsliga som psykiska besvär.

Bakgrunden till det stora intresset för stressreducerande meditation är det stressiga livet i det tekniskt drivna samhället. Vår uppmärksamhet är permanent upptagen med att planera och ordna och det saknas tid för att komma till besinning, självreflektion och intoning till oss själva. Schenström (2007) kallar det träffande som ADHD-samhälle. Detta samhällstillstånd resulterar i en tilltagande psykisk och fysisk ohälsa och många stressrelaterade sjukdomar i samhället (Kabat-Zinn, 1990; Schenström, 2007; Siegel, 2007). Intresset på mindfulness beror därför inte minst på det stora antalet långtidssjukskrivna personer med stressrelaterade sjukdomstillstånd (Åsberg, Sköld, Wahlberg & Nygren, 2006).

## Vad innebär mindfulness och vad är dess syfte?

Mindfulness kan ses som ett meditativt förhållningssätt till allt som sker. För att göra det krävs att man tränar på att rikta uppmärksamheten mot det som sker just nu, i detta ögonblick. Medveten närvaro går framförallt ut på att ha kontakt med nuet (Kabat-Zinn, 2005). För att lugna sina sinnen och återföra uppmärksamheten till det som är just nu behöver man inte bli buddhist eller anhängare till någon tro. Jon Kabat-Zinn beskriver mindfulness som ett särskilt sätt att rikta uppmärksamheten med avsikt, i ögonblicket och utan att värdera det som vi uppmärksammar. Och att sedan vila i denna närvaro så länge och så bra det går (Kabat-Zinn & Kabat-Zinn, 1997). Under begreppet mindfulness, aktsamhet eller sinnesnärvaro förstår man alltså en accepterande och icke-dömande uppmärksamhet som är riktat mot våra sinnesförmågelser i det aktuella ögonblicket.

Det enklaste och mest effektiva sättet att praktisera mindfulness som en formell meditativ praxis är att rikta uppmärksamheten på andningen. Genom fokuseringen på andningen återvänder uppmärksamheten till kroppen och därmed till nuet, ty kroppen är alltid i nuet. På så vis lugnar vi sinnet och lämnar tankarnas ström (Kabat-Zinn, 1990). Det finns olika ställen i kroppen där andningen kan iaktas: nästippen, bröstkorgen eller magen. Några andra klassiska meditationsmetoder inom mindfulness, förutom att rikta uppmärksamheten på andningen, är att rikta uppmärksamheten på kroppsliga rörelser (Thai Chi, Yoga), kroppsliga förmågelser (kroppsscanning) och på tankar och känslor: Det är helt enkelt att vara medvetet uppmärksam på vad som pågår i oss själva och i omgivningen (Schenström, 2007). Thich Nhat Hanh (2002, s.19) citerar i sin bok "Uppmärksamhetens under" ur en buddhistisk lärobok: "När den övande går ska han vara medveten om att han går. När han sitter ska han vara medveten om att han sitter. När han ligger ska han vara medveten om att han ligger [...] Oavsätt vilken hållning kroppen har ska den övande vara medveten om sin hållning. Genom att öva så, lever den övande i direkt och ständig kroppslig närvaro." Och Nhat Hanh (2002, s.19) tillfogar: "Att vara uppmärksam på kroppen är emellertid inte tillräckligt. Vi måste vara medvetna om varje andetag, varje rörelse, varje tanke och känsla, om allt som utgör oss själva." Åsberg, Sköld, Wahlberg & Nygren (2006) konstaterar att begreppet mindfulness tycks ha fem olika komponenter, nämligen (1) låg



reaktivitet gentemot inre upplevelser, [”låg reaktivitet” är förmodligen en felöversättning från engelska ”non-reactivity”. Med det menas mer att man inte agerar ut. Anm. av författaren] (2) observans på känslor/tankar/kroppsförnimmelser, (3) förmåga att agera medvetet i nuet (i motsats till att gå på »autopilot«), (4) förmåga att beskriva känslor och inre upplevelser i ord och (5) en icke dömande attityd till inre upplevelser.

När självet t.ex. observerar sina tankar blir det medvetet om hur dessa uppstår i medvetandet och sedan hur de igen försvinner och snart ersätts av en ny tankegång. Men någonting oföränderlig är där som hela tiden är medvetet om tankarna: Självet blir medvetet om att det *är* medvetandet som är medvetet om sina förnimmelser. Vid närmare betraktelse blir det uppenbart att tankar och känslor inte har någon manifest natur, utan är illusoriska och förgängliga medan medvetandet – självet - är det som alltid är närvarande. Att iaktta sina sinnesobjekt är bara ett sätt att bli medveten om att man *är* själva medvetandet. Att vara mindful är med andra ord helt enkelt att vara medvetet medveten (Siegel, 2007). Genom denna praxis av medveten, accepterande och icke-dömande uppmärksamhet på vad som uppkommer i sinnet sker en identitetsförskjutning av subtilt, men existentiellt format: Självet inser att det *är* medvetandet som är medvetet om förnimmelserna. Därmed identifieras självet inte längre med förnimmelserna, som t.ex. tankar eller känslor. Det är en befrielse för självet att inse att det inte är sina tankar och känslor. En tanke är bara en tanke och en känsla bara en känsla som kommer och går inom medvetandet, dvs. inom självet. Inget att vara rädd för. Självet inser att det är medvetandet som hårbärgerar sina idéer och förnimmelser, men som logiskt nog själv inte är eller kan vara en idé eller förnimmelse. Detta ”rena” medvetande är människans ultimata identitet som av buddhister kallas för ens egen ”sanna natur”: ”I grund och botten går buddhismen ut på att man ska få kontakt med sitt eget, innersta väsen och ge det fritt utlopp. Man ska vakna upp och se tingen sådana som de faktiskt är. I själva verket betyder ordet ”buddha” bara en person som har fått upp ögonen för sin egen rätta natur.” (Kabat-Zinn, 2005, s. 24)

Således är vår sanna natur inte någonting speciellt och inte något annat än den som är medveten om dessa ord just nu. Vi har varit den från första början. Ingen kan ge eller ta ifrån oss det vi redan är (Sri Nisargadatta, 1973). Problemet och ”lidandet”, enligt Buddha, uppstår bara, när medvetandet – självet - identifierar sig med de tankar och föreställningar som ständigt uppkommer och försvinner i dess sinne.

Syftet med att vara mindful, dvs. medveten om allt som uppkommer i vårt sinne, är därför att släppa taget om alla identifieringar: På så vis är buddhismen ingen religion i västerländsk mening, ty dess mål är inte att tro någonting utan snarare tvärtom att släppa allt vi tror på. Det är mycket vanligt att sådana missförstånd uppkommer: Alla dessa böcker som Buddha och hans efterföljare skrev, pekar mot något, som inte berörs av ord. För att illustrera detta sammanhang brukar man säga: Handen som pekar mot månen, är inte månen. Och i detta fall pekar alla dessa ord inte ens till ett objekt, utan till ett formlöst medvetande bortom tid och rum som är allas ”sanna natur”. Alla slags meditationsövningar går slutligen ut på att ”vakna upp” ur tankarnas dröm och att komma ihåg vem vi egentligen är (Kabat-Zinn, 2005). Vare sig vi är uppmärksamma på vår andning, våra kroppsförnimmelser eller upprepar ett mantra eller ett koan, målet är detsamma: att stilla bruset i vårt medvetande, så vi får chansen att komma ihåg oss själva. Eckart Tolle, en modern mystiker, skriver i sin bok ”Tystnaden talar” (Tolle, 2003, s.55): ”När din uppmärksamhet fokuserar på nuet uppstår en vakenhet. Det är som om du vaknade upp ur en dröm, tankarnas dröm, drömmen om det förflutna och om framtiden. Sådan klarhet, sådan enkelhet. Ingen plats för problem. Bara ögonblicket, sådant det är.” Att vila i denna vakenhet i nuet, det är att vara mindful, att vara medvetet närvarande. Det betyder att ha hittat ett stabilt centrum, ett varande i stillhet dit man alltid kan återvända, även i situationer av stress och starka känslor. Det är enkelt, men långtifrån lätt (Kabat-Zinn, 2005).

Sammanfattningsvis kan man säga att det ultimativa syftet med mindfulness och andra meditationsmetoder är en spontan insikt i vad vi verkligen är. Själva processen och metoderna är inte irrationella, oförklarliga eller ockulta, som ibland misstänks från vetenskapligt håll, utan i sig logiska och under tusentals år beprövade (Wilber, 2003). Jag tycker att detta är viktigt att ha i åtanke om vi skall förstå det djupare syftet med olika mindfulness- och meditationspraktiker. Samtidigt behövs det inte alltid att man hänvisar till denna djupare bakgrund när man lär ut mindfulnessövningar (Siegel, 2007) ty, för de flesta är dessa bara ett sätt att komma sig själv lite närmare, att bli lite friare från tankarnas makt och att slappna av i en stressig värld.

## Vad menas med mindful parenting?

Begreppet mindful parenting myntades av Jon Kabat-Zinn och hans hustru Myla Kabat-Zinn. Jon Kabat-Zinn är idag professor i medicin vid University of Massachusetts, forskare, författare och, som sagt, en av de stora förgrundsgestalterna inom Mindfulness Based Stress Reduction, MBSR. Myla Kabat-Zinn, hans fru, är barnmorska, föräldrautbildare och författare. År 1997 kom deras gemensamma bok ut med titeln "Everyday blessings - The inner work of mindful parenting" där deras vision av mindful parenting formulerades och begreppet myntades: "Mindful parenting calls us to wake up to the possibilities, the benefits and the challenges of parenting with a new awareness and intentionality, not only as if what we did mattered, but as if our conscious engagement in parenting were virtually the most important thing we could be doing, both for our children and for ourselves." (Kabat-Zinn & Kabat-Zinn, 1997, s.22)

För paret Kabat-Zinn var medveten närvaro nyckeln till en djupare insikt och förståelse av oss själva och av våra barn: "Mindfulness has the potential to penetrate past surface appearances and behaviors and allow us to see our children more clearly as they truly are, to look both inwardly and outwardly, and to act with some degree of wisdom and compassion on the basis of what we see. Parenting mindfully can be healing and transformative - for both children and parents." (Kabat-Zinn & Kabat-Zinn, 1997, s.22)

Paret Kabat-Zinn betonar att föräldraskapet innebär konkret meditativ praxis: att vara närvarande i mötet med sina barn. Det är där medveten närvaro utvecklar sin kraft: i mötet med våra barn som är "perpetually challenging live-in teachers" (Kabat-Zinn & Kabat-Zinn, 1997). Barn har en unik förmåga att sätta igång reaktioner som ofta har sin ursprung i föräldrarnas obearbetade förflutna. I en intervju från 1998 i YES!magazine sade Myla Kabat-Zinn följande om detta: "... half of the work of mindful parenting is being aware of those old patterns that so often rule our behavior as parents. Those patterns come from deep wounds in the past, and they don't have anything to do with what's really happening in the moment. The wonderful gift of mindfulness is that we can stop ourselves and ask: What am I feeling? What is it like from my child's point of view? When you can do that, you often see things that you didn't let yourself see before because you were so caught up in the reactive mode, which is very limiting." (van Gelder, 1998). Inom mindful parenting har det därför stor betydelse att vara närvarande och uppmärksam på hur man som förälder reagerar och att utveckla en reflexiv och ödmjuk attityd till de upplevelser som barnen inom föräldern framkallar. Man kan lära sig hela tiden nya aspekter av sig själva i denna process. Utifrån denna medvetenhet kan man sedan träffa val som gynnar samtidigt föräldrarnas och barnens inre mognadsprocess och utvecklar deras relation (Kabat-Zinn & Kabat-Zinn, 1997). Paret Kabat-Zinn betonar att medvetet föräldraskap bygger på tre fundament: suveränitet, empati och acceptans. Alla dessa element kompletterar varandra och hänger ihop:

Med *suveränitet* menar Kabat-Zinn något mycket speciellt: det är att erkänna, bejaka och respektera vår "Buddha natur", vår "sanna natur" i den andre, dvs. våra barn, som i oss

själva: ” In our view, sovereignty, understood in this way, is not an external seeking of power, although to be in touch with it is supremely powerful. It can be thought of as deeply connected to the Buddhist concept of Buddha Nature, which is another way of saying our true self.[...] The Buddhist view is that our individual mind and the Buddha mind are fundamentally the same, and that our deepest work as human beings is to realize that essential unity.” (Kabat-Zinn & Kabat-Zinn, 1997, s.50). Suveränitet är en uppskattning av vårt oantastliga inre värde och värdighet, en ”soul recognition”. Barn är, enligt Kabat-Zinn, födda med suveränitet och föräldrar har som uppgift att bevara, skydda och stödja sina barn för att utveckla deras sinne för sin egen inre värdighet. Vår förmåga att känna och vara i kontakt med vår egen suveränitet kan förtvina genom sviktande omsorg och kränkningar. Inte sällan har föräldrar som upplevt detta svårt att känna igen och respektera denna suveränitet hos sina barn. Det är smärtan över den förtvinade kontakten med sin suveränitet, som hindrar föräldern att vara i resonans med sin egen och därmed också sina barns suveränitet. Föräldraskapet kan därför innebära ett mycket bra tillfälle för en läkande process för föräldrar att åter komma i kontakt med sin suveränitet. Föräldrar som har kontakt med sin egen suveränitet har förmågan att se och värdesätta den hos sina barn och det är en stor gåva: ”The mentoring of children and adolescents by people who themselves know in some way their own wholeness, and can thus give selflessly to bring out the beauty and wholeness in others, is the sacred responsibility of the adults in any healthy society.” (Kabat-Zinn & Kabat-Zinn, 1997, s.53). Suveränitet kan också ses som barnens rätt att bli respekterade för det de är, som de är. Det betyder inte att man inte får sätta gränser, utan att man låter barnen veta att de är älskade och älskvärda för det de är och inte för hur de gör. Genom att respektera barnens suveränitet lär de sig att respektera andras, även föräldrarnas. Upplevelsen av suveränitet hjälper barnet att möta världen utifrån en inre tillit och styrka (Kabat-Zinn & Kabat-Zinn, 1997).

Med *empati* menar Kabat-Zinn vår förmåga till inlevelse och medkänsla med barnets inre värld. Det handlar om att se världen utifrån barnets synvinkel. Föräldern försöker genom närvaron med sin egen inre känsloupplevelse att samtidigt tona in och förstå hur barnet känner och upplever situationen. Det är naturligtvis mycket lättare att vara empatisk när ett barn har skadat sig och gråter, än när det t.ex. kastar saker och ting omkring sig och skriker. Det kräver medveten kultivering att vidga föräldrarnas empatiförmåga (Kabat-Zinn & Kabat-Zinn, 1997).

*Acceptans* betraktas som en mycket viktig aspekt inom mindful parenting. Acceptans handlar inte om att ge upp eller att resignera, utan det handlar om en aktiv inre hållning som erkänner att saker och ting är som de är just nu (Kabat-Zinn & Kabat-Zinn, 1997). Det betyder, att ”vara med” sina sinnen helt och hållet med det som är just nu, så som det är, istället för att vara upptagen med hur det bör vara. Utifrån en sådan acceptans av det som är, kan vi bättre hantera vår tillvaro och se nya möjligheter till en eventuell lösning. Ofta befinner sig föräldrar i situationer där de önskar att deras barn skulle bete sig annorlunda än de faktiskt gör. Man är snabb med att döma, etikettera och då kanske kränka. Relationen med barnet påverkas därigenom negativt. Att i en sådan situation bli medvetet närvarande och accepterande kan förändra ens syn på situationen och öppna upp för en mer konstruktiv lösning, där föräldern förmår att tona in och läsa av barnets djupare behov: ”How we view what is happening, whether it is with judgement and disapproval or with an openness to trying to see beneath the surface, strongly affects our relationships with our children. Viewing our children’s difficult behavior in a more non-judging, compassionate, and open manner allows us to remain their ally and keep a heartfelt connection with them even when we don’t like how they are acting.” (Kabat-Zinn & Kabat-Zinn, 1997, s.77)

# Tidigare forskning och teoretiskt perspektiv

## Forskning om mindfulness

Ett stort antal studier ([www.marc.ucla.edu](http://www.marc.ucla.edu); Siegel, 2007; Kabat-Zinn, 1990) kring effekterna av mindfulness har gjorts över de sista trettio åren. En förteckning över forskning om mindfulness fram till februari 2008 från UCLA Mindfulness Awareness Research Center av John Williams och Lidia Zylowska omfattar 95 A-4 sidor! ([www.marc.ucla.edu](http://www.marc.ucla.edu))

Jon Kabat-Zinns mindfulness-baserade stressreduktions program (MBSR) har visat sig ge bra och reproducerbara resultat för många symptom för ett stort antal kliniska diagnoser såsom t.ex. hantering av kronisk smärta, andra medicinska diagnoser, och för medicinsk behandling av patienter med ångestsyndrom (Kabat-Zinn m.fl., 1992; Miller m.fl., 1995; Kabat-Zinn, 1982; Kabat-Zinn, Lipworth and Burney, 1985; Kabat-Zinn m.fl., 1986; Kabat-Zinn & Chapman-Waldrop, 1988. Randomiserade, kontrollerade kliniska tests fram till och med våren 2006 har gjorts på fibromyalgi och andra kroniska smärttillstånd, olika cancerformer, hjärt – kärlsjukdomar, psoriasis, multipel skleros, traumatisk hjärnskada och depression. Mindfulnesssträning har i dessa studier medfört signifikant bättre resultat än kontrollbetingelsen. Studier på friska personer har visat att mindfulnesssträning och andra typer av meditation medför positiva psykologiska effekter och reducerad stress (Åsberg, Sköld, Wahlberg & Nygren, 2006).

Men trots det relativt stora antalet studier kring mindfulness hittade jag förhållandevis få studier som undersökte effekterna av mindfulness-baserade föräldrastödsprogram. Jag har därför koncentrerat mig på de få studier som gjorts kring mindful parenting. Jag hänvisar dessutom till den mer omfattande forskning kring mindful relating då jag anser den vara relevant. Vidare fokuserade jag på forskning som visade effekterna som mindfulness hade på individen och dess personliga kompetens när det gällde affektreglering, koherens, konflikthantering och förmåga till intoning resp. mentalisering. Dessa förmågor är sin tur kända inom anknytningsforskning att vara relevanta för en trygg anknytning för barnet. Det var därför viktigt för sammanhanget att innan dess göra en utflykt till anknytningsteori och olika lyhördhetsbegrepp.

## *Forskning om mindful parenting*

Följande presenteras tre studier där man faktiskt försökte mäta effekten av ett mindfulness-baserat föräldrastödsprogram.

*Den första studien* genomfördes av N. Singh, G. Lancioni, A. Winton, B. Fisher, R. Wahler, K. McAleavey, J. Singh och M. Sabaawi (2006). I denna undersökning försökte forskarna att avgöra om föräldrar till autistiska barn kunde förändra barnens problematiska beteenden genom att förändra sitt eget beteende när de samspelade med sina barn. Särskilt var man intresserad av att ta reda på hur mindfulnesssträning och -praxis av mödrar till autistiska barn påverkade barnens beteende och mödrarnas tillfredsställelse med sin föräldraförmåga (Singh m.fl., 2006). I upplägget undersökte man tre dyader mor-barn och mätte antal beteenden av aggressivt beteenden och motsträvighet resp. antalet självskadabeteende under tre faser: 1.) "Baseline", en fas utan några som helst instruktioner från forskarna 2.) "Träningsfasen i mindfulness" och 3.) "mindful practice phase". Förändringen i beteenden var tydligast mellan träningsfasen och den praktiska fasen, något mindre utföll förändringen mellan baseline och träningsfasen. Minskningen av aggressivt beteende mellan "baseline" och träningsfasen låg i genomsnitt på ca. 11 % medan den

mellan träningsfasen och praxisfasen låg i genomsnitt på 81 %, vilket är anmärkningsvärd högt. För non-compliance eller motsträvighet visade minskningen mellan faserna ungefär samma mönster. Forskarna skriver: "Our data show that, in comparison to baseline, the children's level of aggression as well as other maladaptive behavior decreased during and following the mindfulness training provided to their mothers. By the end of the study, all three children engaged in aggression only very occasionally, or not at all." (Singh m.fl. 2006, s.173- 174). Även mödrarnas självuppskattning följde samma mönster: Deras subjektiva tillfredsställelse med sina föräldraförmågor resp. med samspelet med sina barn ökade markant under praxisfasen. (Singh m.fl., 2006, s.173).

Slutsatsen var därför att det tar tid tills man kan se tydliga resultat i förändringar i barns beteenden: "[...]clear and specific effects emerged only after the mother engaged in substantial mindfulness practice. Perhaps the reason it takes some time for the effects of mindfulness to show clear clinical changes in the mother's behavior, and consequently in that of their children, is that it takes some time to lay down and firm up neural networks. (Singh m.fl., 2006, s.174-175)."

*Den andra studien* (Singh, Lancioni, Winton, Singh, Curtis, Wahler & McAleavey, 2007) publicerades av i stort sätt samma forskarteam. Uppsättningen i denna studie liknade den första (Singh, m.fl. 2006) med skillnaden att man här undersökte fyra mor-barn dyader och att dessa mödrar hade barn med funktionshinder. Man mätte objektiva beteenden genom att mäta aggressivt beteende och positiva resp. negativa sociala interaktioner med syskonen. Dessutom uppmanades mödrarna, att subjektivt skatta sin tillfredsställelse med sina föräldraförmågor och samspelet med barnet.

Resultaten liknade den första studien där det mättes en svag minskning av aggressivt beteende mellan "baseline" och träningsfasen, i genomsnitt 31 %. Däremot mättes det en signifikant tydligare minskning av aggressivt beteende mellan träningsfasen och praxisfasen: den låg i genomsnitt på 90 %! Intressant med denna studie är, att man mätte förändringar av de funktionshindrade barnens beteende i samspel med sina syskon. Resultatet kan tolkas som att moderns förändrade beteende, med viss fördröjning, har resulterat i en förbättrad förmåga till självreglering hos barnet (Singh, m.fl. 2007). När det gäller de subjektiva skattningarna så följer de samma mönster även i jämförelse med den första studien. Självskattningen var låg under baseline-fasen, ökade under träningsfasen och nådde hög nivå under praxisperioden. Självskattningarna av moder-barn interaktionerna följde samma mönster även om de handlade om högre nivåer. (Singh, m.fl. 2007, s. 759).

Forskarna konstaterar att resultaten av denna studie upprepar resultaten av den tidigare studien med autistiska barn. Aggressivt och missanpassat beteende reducerades avsevärt med hjälp av mindfulnesspraxis hos modern. "Some reduction from baseline was evident during mindfulness training, but more substantial reductions occurred during the mindfulness practice." (Singh, m.fl. 2007, s. 762). Man betonar, att man i båda studierna varken direkt eller indirekt försökte förändra barnens beteende och att mindfulnessstråningen för föräldrarna inte fokuserade på att ändra missanpassade beteenden hos deras barn: "The observed changes in child maladaptive behavior were positive collateral changes associated with parental mindfulness training." (Singh, m.fl. 2007, s. 762). Man konstaterar vidare att de positiva resultaten från de förändrade sociala interaktionerna med syskonen återspeglar att det skedde en "spillover" av föräldrars mindfulness träning utan en formal intervention med barnen. (Singh, m.fl., 2007)

*Den tredje studien* om mindful parenting publicerades 2007 av Elizabeth Altmaier och Raelynn Maloney från University of Iowa. I denna studie undersökte man om mindfulness kan vara ett verktyg för att förbättra och upprätthålla samhörigheten (connectedness) mellan

barn och nyskilda föräldrar. Man utgick från tidigare studier som visade att många problem som barn får efter skilsmässa beror på föräldrarnas tendens att försvaga sitt engagemang. Vitala föräldrafunktioner såsom emotionell stöd, trygghet och kärlek försvagas (Altmaier & Maloney, 2007). Att med hjälp av mindfulness-träning förbättra föräldrarnas bindning ansågs därför viktigt. Samtidigt ville man med studien ta reda på effektiviteten av "The mindful parenting program" (MPP, Placone-Willey, 2002), ett manualbaserat mindful föräldraprogram. Tolv förälder-barn dyader deltog vid studien. Föräldrarna deltog i en tolvveckors behandling enligt "MPP instructor's manual". Det visade sig att inga signifikanta förändringar i samspelet mellan förälder och barn kunde iaktas efter träningen. Intressant nog så var föräldrarna själva mycket nöjda med utbildningen. Forskarna förmodade att de icke-rapporterade förändringar berodde dels på en fortfarande hög stressnivå hos de relativt nyligen skilda föräldrarna som hindrade dem från att implementera mindfulness i sin vardag med barnen. Dessutom genomfördes mätningarna direkt efter programmets slut och man misstänkte att beteendeförändringar först blir synliga efter en tid av praxis: "It is possible that parents had not mastered skills of intentionality well enough to demonstrate behavioral change immediately after completion of the treatment program. Follow-up evaluation at 3 or 6 months would have been helpful to assess whether continued practice of mindfulness translated into behavioral change.[...] We would hypothesize that, with continued practice, parents would learn to translate their gains in mindfulness skills into observable parent-child connectedness. For the population of divorcing parents, this connectedness is critical in maintaining the parent-child bond at a time of loss and separation." ( Altmaier & Maloney, 2007, s.1237 ff.). Mot bakgrund av de resultat som de två förstnämnda studierna visade, kan man lätt hålla med om Altmaiers och Maloneys resonemang. De andra resultaten visade klart att tydligare förändringar i beteendet hos barnet mättes först efter en längre tid av mindfulnesspraxis. Det tar uppenbarligen tid för hjärnan att etablera ett nytt förhållningssätt. Att en sådan inlärningsprocess försvåras av den särskilda stress som en skilsmässa ofta innebär, är ett väl berättigat antagande. Man vet från stressforskningen att stress hindrar inläring.

### *Forskning om mindful relating*

Mindfulness används också som en metod för relationsbehandling. "Mindful relating" ses som ett relevant forskningsområde för denna studie eftersom den undersöker hur mindfulness påverkar den nära relationen mellan förälder och barn: Det finns en hel del fenomenologiska likheter mellan barns föräldrarelation och vuxnas kärleksrelation (Broberg, Granqvist, Ivarsson & Risholm Mothander, 2006). Dessutom är det viktigt för barnets välbefinnande att föräldrarnas relation är bra resp. förbättras. Frågan som dök upp här var om mindfulness-baserade föräldrastödsprogram även kan förbättra föräldrarnas förmåga att hantera sin relation och att programmet därmed skulle ge dubbel utdelning.

Som tur var finns det även en del studier kring "Mindful relating". Utan att gå alltför djupt in på ett nytt forskningsområde så vill jag här bara citera några slutsatser och sammanfattningar av dessa studier om mindfulness-baserade relationsprogram för att ge oss en uppfattning om ämnet. Forskarna Carson & Carson, Gil, Baucom (2004) konstaterar i sin rapport "Mindfulness-Based Relationship Enhancement": "The results of this study provide empirical support for a mindfulness-based relationship enhancement program designed for relatively happy, nondistressed couples. Mindfulness was efficacious in enriching current relationship functioning and improving individual psychological well-being across a wide range of measures. [...] Furthermore, we found empirical support for the rationale of adopting a mindful approach to enhancing stress coping skills and relational functioning in that process of change measures showed improvements in individual relaxation, acceptance

of partner, confidence in ability to cope, and overall functioning across a range of domains.” (Carson & Carson, Gil, Baucom, 2004, s.488 ff.). Studien visade en förbättring av relationerna med i genomsnitt ca. 50% vilket ligger ungefär i samma höjd som konventionella relationsprogram. Men Carson m. fl. poängterar att studiens resultat är särskild anmärkningsvärt, då man studerade relativt lyckliga par. Om man intervenerar med relativt lyckliga par möter man i regel en ”ceiling effect”, dvs. man når snart en högsta möjliga förbättringsnivå. Till skillnad av de flesta konventionella relationsprogram försökte man i denna studie inte att avvärja en försämring av relationen, utan man lyckades med hjälp av mindfulness-baserade metoder att förbättra redan fungerande relationer. Studien mätte även förbättringar av det personliga välbefinnandet ( average effect size: 0,59) vilket var jämförbart med liknande studier som mätte effekterna av mindfulness (Carson & Carson, Gil, Baucom, 2004).

Två longitudinella studier genomförda av Barnes, Brown, Krusemark, Campbell och Rogge (2007) kommer fram till liknande slutsatser: “Using a longitudinal design, Study 1 found that higher trait mindfulness predicted higher relationship satisfaction and greater capacities to respond constructively to relationship stress. Study 2 replicated and extended these findings.” (Barnes, Brown, Krusemark, Campbell och Rogge 2007, s.482)

Wachs och Cordova (2007) sammanfattar i sin studie om Mindful Relating: “The findings here suggest that mindfulness, a state of consciousness in which one is oriented to the present moment, confers specific benefits in the context of intimate relationships. This study suggests that couples who are more mindful appear to be more likely to enjoy greater relationship health and stability, and within that, increases in satisfaction and affectionate behavior, as well as greater inter-partner harmony on a range of life issues.” (Wachs & Cordova, 2007, s.478)

## Anknytningsteori och olika definitioner av lyhördhet

Relationen mellan mor och barn undersöktes i anknytningsteorin. För att förstå studier som undersöker relationen mellan barn och föräldrar är det därför viktigt att ha kunskap om anknytningsteori. Anknytningsteorin grundlades av John Bowlby under 40-talet (Broberg, Granqvist, Ivarsson & Risholm Mothander, 2006). Fram till idag har ett stort antal studier bekräftat anknytningsteorins antaganden och många forskare har vidareutvecklat dess begrepp och kompletterat och fördjupat dess rön. Anknytningsteorin räknas därför som en av nutidens mest beprövade psykologiska teorier. Av utrymmesskäl begränsar jag här antalet begrepp och delteorier som är relevanta för vår studie.

Det vi är intresserade av är föräldrars omvårdnadsbeteende och vilken effekt deras beteende har på barnets anknytningsmönster som i sin tur har betydelse för deras fortsatta sociala utveckling. Bowlbys begrepp ”anknytning” beskriver det emotionella band som växer fram mellan barnet och dess anknytningspersoner. Anknytningen utvecklas ur barnets behov av att få omvårdnad och föräldrarnas vilja att ge omvårdnad (Broberg, m.fl., 2006). Hans medarbetare Mary Ainsworth utvecklade en senare mycket flitigt använd experimentalsituation, den s.k. ”främmandesituationen”, för att koda föräldrarnas (mest mammornas) omsorgsstilar med barnet. Hon kom fram till att de olika stilarna handlar om samma dimension: mammornas känslighet eller lyhördhet för barnets signaler. Viktigt var hur en förälder registrerade, tolkade och svarade an på barnets signaler. Även tidsförskjutningen av reaktionen hade betydelse (Broberg, m.fl., 2006). Ainsworth formulerade en skala för lyhördhet med fyra dimensioner som antogs ha betydelse för barnets möjlighet att utveckla en trygg anknytning:

- 1.) *Lyhördhet – brist på lyhördhet för barnets signaler och kommunikation.*
- 2.) *Acceptans – bortstötande*, dvs. balansen mellan föräldrarnas positiva och negativa känslor för barnet
- 3.) *Samarbete – inblandning (interference)*, med det menas föräldrarnas förmåga att respektera barnets integritet och egna önskningar.
- 4.) *Tillgänglighet – ignorans* avser anknytningspersonens förmåga att vara både psykiskt och fysiskt närvarande i barnets vardag. Här poängterar Ainsworth att det inte räcker med fysisk närvaro. Det har betydelse för barnet att veta att det alltid finns i föräldrarnas sinne.

Dessa fyra dimensioner ger tillsammans enligt Ainsworth ett mått på lyhördheten i mammans omvårdnad, vilken påverkar barnets anknytningskvalitet. Hon delade in anknytningskvaliteten i tre mönster: trygg, otrygg-undvikande och otrygg-ambivalent (Broberg, m.fl., 2006).

Andra forskare har fortsatt undersöka innebörden i begreppet lyhördhet och känslighet. George och Solomon (1999) kunde visa, utgående från Ainsworths fyra dimensioner, att mammor till tryggt anknutna barn fick hög poäng på dessa fyra variabler, dvs. lyhördhet, acceptans, samarbete (respekt för barnets integritet) och tillgänglighet (fysiskt och psykiskt närvaro). Därmed bekräftades också Mary Ainsworth' antagande om lyhördhetens betydelse för en trygg anknytning. Flera forskargrupper liksom Solomon och George (1999) har visat att föräldrarnas förmåga att tona in barnets våglängd har betydelse för barnets möjlighet att forma en positiv inre arbetsmodell och att organisera sina anknytningserfarenheter (Broberg, m. fl., 2006).

Data från intervjuer som George och Solomon (1996) gjorde, visade att mammor till tryggt anknutna barn hade en förmåga att integrera egna, omvärldens och barnets behov och krav. De hade en väl integrerad omvårdnadsstil, en positiv och realistisk syn på barnet och sig själva och förmådde tolka barnets behov adekvat och inkännande. Mammor till otryggt anknutna barn, både de undvikande och ambivalenta, hade däremot villkorade omvårdnadsföreställningar: Mammor med barn till undvikande anknytning var avvisande och förnekade barnens behov av närhet. I det låg att de nedvärderade både sig själva och barnet. De njöt inte heller av föräldraskapet och erbjöd hellre aktivitet i stället för närhet (Broberg, m.fl. , 2006).

Mammorna till ambivalent/motspänstiga barn karakteriserades däremot av inre osäkerhet. De övertolkade barnets behov av närhet, de hade en oförmåga att integrera bra och dåliga sidor hos sig själva och barnet och var inte tillräckligt lyhörda för barnets behov. Men mammorna till de otryggt anknutna barnen gav sina barn ändå stöd i deras anknytningsutveckling och barnen utvecklade en organiserad anknytning. (Broberg, m.fl., 2006).

George och Solomon (1996) beskriver en fjärde grupp förälder som var hjälplösa och maktlösa, de hade abdikerat som förälder, de saknade eller hade brist på kontroll över sig själva och de uppvisade ett mönster som innebar stora risker för barnens anknytningsutveckling. Dessa barn utvecklade ett anknytningsmönster som kallades för ”desorganiserat”. Forskare som Hesse och Main, (2006) föreslog att dessa mammor till barn med desorganiserade anknytningsmönster själva hade en oförlöst rädsla från obearbetade trauman, och att dessa obearbetade känslor tar sig i uttryck i ett för barnet obegripligt eller skrämmande beteende. ”De skrämde föräldrarna återupplever sitt eget obearbetade trauma genom barnets beteende samtidigt som de känner sin egen oförmåga att göra något åt det.” (Broberg, m.fl., 2006, s.221). Att som barn bli bemött av föräldrarnas obearbetade rädsla och att inse att denna rädsla är initierad av dess eget beteende är skrämmande för barnet. Barnet möter då en i sig själv splittrad mamma och får inte hjälp att hantera sina egna känslor och



att integrera olika delar av sig själv för att bygga upp en sammanhållen personlighet. Barn med desorganiserade anknytningsmönster möter helt enkelt en förälder som i samspelet invaderas av obearbetade känslor, och som därför inte förmår att vara lyhörd för barnets behov resp. inte kan tona in sig till barnet.

### *Mentalisering eller Reflekterande sinne*

En grupp forskare kring Peter Fonagy fortsatte med att undersöka innebörden i föräldrarnas förmåga att möta barnets emotionella upplevelser och introducerade begreppet *mentalisering* eller *reflekterande sinne*.

Fonagy och Target (1997) menar att det psykobiologiska syftet med anknytningen är att barnet lär sig genom relationer och dess samspel förstå sina egna och andras sinnestillstånd: "The attachment system is intimately connected with the process of representational mapping and the development of the reflective function of the self. There is general agreement, as the self exists only in the context of the other, the development of the self is tantamount to the aggregation of experiences of self in relationships." (Fonagy & Target, 1997, s.684). Såväl psykoanalytiska objektrelationsteoretiker som Kernberg (1982) och anknytningsteoretiker som Bowlby (1980) är överens att upprepade samspelsmönster i relationen med föräldern blir abstraherad till mentala representationer och internaliserad som "inre arbetsmodeller" (IAM) enligt Bowlby.

På så vis, konstaterar Fonagy och Target (1997), är anknytningen en färdighet ("skill") som lärs i relationen och i samspelet med respektive vårdnadsgivare. Anknytningspersonens uppgift är att visa att barnens känslor kan uppfattas av någon annan och att de också kan hanteras med hjälp av symboliskt tänkande. "When the mother reflects, or mirrors, the child's anxiety, this perception organizes the child's experience, and he now "knows" what he is feeling. The mother's representation of the infant's effect is represented by the child and is mapped on to the representation of his self-state." (Fonagy & Target, 1997, s.683). Viktigt är att föräldrarnas speglande reaktion varken är för nära barnets upplevelse eller för distanserad: "If the mirroring is too accurate, the perception itself can become a source of fear, and it loses its symbolic potential. If it is unavailable, or is contaminated with the mother's own preoccupation, the process of self-development is profoundly compromised." (Fonagy & Target, 1997, s.683). Fonagy och Target drar följande slutsats: "We suggest that the meaning or sense of affect develops out of the integrated representation of the affect in self and other. The combination of the representation of self-experience and the representation of the reaction of the caregiver elaborates the child's teleological model of the mind, and ultimately enables him to interpret and understand affective displays as well as arriving at the regulation and control of his own emotions." (Fonagy & Target, 1997, s.683-684)

I en omfattande metastudie (De Wolff & Ijzendoorn, 1997) och konstaterades en "transmission gap", en överföringslucka mellan föräldrarnas lyhördhet och barnets anknytningsorganisering. Forskarna menade att föräldrarnas sätt att tona in barnet endast delvis står i samband med barnets anknytningsutveckling. I den vetenskapliga diskussionen som följde Van Ijzendoorns studie och frågan kring orsaken för överföringsluckan undersökte Fonagy närmare innebörden av sensitivitet och lyhördhet. Sensitivitet och lyhördhet innebar en lång rad av föräldrabeenden som inte alla i lika hög grad frambringade trygg anknytning. Baserande på sina forskningsresultat konstaterar Fonagy att en trygg anknytning bäst uppnås genom att barnets affektiva tillstånd blir reflekterat på ett omsorgsfullt men inte överväldigande sätt. "...it is the parent's capacity to reflect upon the child's internal experience that is so crucial to the development of a secure attachment and to a range of other developmental outcomes." (Slade, 2005, s. 270). Fonagy hänvisar i detta

sammanhang till Bions (1962) begrepp om emotionellt härbärgerande. Det är betydelsefullt för ett barn om en anknytningsperson i samspelet förmår ta hand om barnets obehagliga känslor och kan återspegla dessa på ett omsorgsfullt sätt. Föräldern hjälper barnet genom samspelet att ge uttryck för sina känslor och representera dem på en symbolisk nivå (dvs. t.ex. sätta ord på sina känslor) så att andra kan förstå de och att barnet ”lagom” kan ta själv ansvar för dem. Fonagy betonar därför det reflekterande sinnets specifika medierande roll och dess betydelse för anknytningen och utvecklingen av ett integrerat själv hos barnet (Broberg, Granqvist, Ivarsson & Risholm Mothander, 2006; Fonagy, Gergely, Jurist & Target, 2002).

Föräldern hjälper till vid utvecklingen av barnets mentaliseringsförmågan när den refererar till barnets inre i sina reaktioner och sina verbala yttringar. Barnet lär sig genom föräldrarnas småprat som t.ex. ”vill du ha en kram nu?” eller ”är du ledsen för att din leksak gick sönder?” osv. att dess egna upplevelser reflekteras i föräldrarnas inre och härbärgeras där utan fördömande eller känslomässigt övertagande. På så vis lär sig barnet att förstå resp. korrekt tolka sina egna och andras mentala sinness tillstånd på symbolisk nivå när det gäller t.ex. behov, önskningar, känslor, föreställningar, mål, intentioner och anledningar. Genom denna process utvecklas hos barnet gradvis känslan av att ha ett eget själv som har förmågan att uttrycka känslor (Broberg, Granqvist, Ivarsson & Risholm Mothander, 2006).

Fonagy och hans forskargrupp (Fonagy & Target, 1997) redovisade i en studie ett samband mellan föräldrarnas förmåga att reflektera över sina egna barndomserfarenheter och barnets anknytning vid ett års ålder: ”...the parent’s capacity to envision the mental state of her or his own parents is predictive of the infant’s security of attachment to each parent.” (s.689). Föräldrarnas förmåga att reflektera över sina föräldrars inre värld är enligt honom relaterad till föräldrarnas förmåga att emotionellt ta hand om det egna barnet, visa intresse för sitt barns inre känslotillstånd och att anpassa sig själv och barnet till rådande yttre omständigheter. Det finns ett samband mellan föräldrarnas förmåga att härbärgera och reflektera känslorna från sin egen anknytningshistoria och förmågan att reflektera och härbärgera barnets känslor. ”I den trygga anknytningsrelationen har föräldern kunnat härbärgera sitt barns känslor, visat att hon förstått dem och givit de tillbaka till barnet i en för barnet hanterlig form.” (Broberg, m.fl., 2006, s.224-225).

Otryggt anknutna barn har däremot föräldrar som inte förmår härbärgera barnens känslor: ”If secure attachment is the outcome of successful containment, insecure attachment may be seen as the infant’s identification with the caregiver’s defensive behavior. Proximity to the caregiver is maintained at the cost of a compromise to reflective function.” (Fonagy & Target, 1997, s.683-684).

Hos de otryggt undvikande anknutna barnen förmår föräldern inte att härbärgera barnets inre med acceptans. De ger inget utrymme för barnets känsla, de förmår inte spegla barnets oro då det väcker smärtsamma upplevelser i henne eller/och för att hon inte kan skapa en koherent bild av barnets inre mentala tillstånd. Barnet undviker därför föräldern som en ”spegel” av sina inre tillstånd och som mentaliseringshjälp.

Otryggt ambivalent anknutna barn har inte heller föräldrar som är en bra mentaliseringshjälp, dvs. föräldern speglar barnets inre tillstånd med överdrift och bristande gränsdragning. De förmår inte heller att härbärgera barnets känslor och blir istället fångna och överväldigade av sina egna ambivalenta känslotillstånd som invaderar barnet. Den symboliska speglingen misslyckas. I båda fall internaliserar barnet anknytningspersonens avvisande eller disrespektfulla attityd och denna bristande samstämmighet blir innehållet av barnets självupplevelse (Fonagy & Target, 1997).

Hos de desorganiserat anknutna barnen utvecklar barnen tidigt förmågan att känna av föräldrarnas inre tillstånd för att kunna avläsa den delen i föräldern som är hotfull mot barnet. Men barnet får då ingen möjlighet alls att utforska och få sitt eget inre återspeglad i

föräldrarnas inre (Broberg, m.fl., 2006). Barnet blir bra på att läsa andras sinne, men inte att läsa och att vara instämd på sitt eget sinne. På så vis hindras barnet från att utveckla en integrerad och koherent självkänsla, då barnet inte känner sig reflekterat i föräldrarnas inre.

### *Sinne-för-sinne och insiktsfullhet*

En annan forskargrupp kring Elisabeth Meins (Meins, 1999) vidareutvecklade också Ainsworth's lyhörddhetsbegrepp och präglade ytterligare ett begrepp: "sinne-för-sinne". I hennes forskning visade en variabel kallat "appropriate mind-related comments" vara den som högst korrelerade med trygg anknytning. Tolkningen av resultatet blir att mammor till tryggt anknutna barn inte bara var lyhörda och kunde avläsa barnens signaler utan att de också förmådde att besvara dem adekvat. De kunde förstå barnets yttringar från *barnets synvinkel*. Mammornas förmåga att i sitt tal ta hänsyn till barnets medvetande kan alltså vara en relevant indikator för en senare anknytningskvalitet. "Samtidigt påpekar Meins att förmågan att reflektera kan utgöra länken mellan föräldrarnas egen anknytningshistoria och förmåga att stödja det egna barnets anknytning vilket tidigare saknats i teorin. En förälder som kan reflektera över sin egen historia har bättre förutsättningar för också kunna reflektera över vilka motiv som styr barnets inre" (Broberg, m.fl., 2006, s.226.)

I samma spår är forskarna Oppenheim och Koren-Karie (2002) som ytterligare lyfter fram betydelsen av föräldrarnas förmåga att sätta sig in i barnets huvud och se barnet som egen person med egna önskningar och egenskaper. Forskarna präglade begreppet "insiktsfullhet" för denna föräldraförmåga: en insiktsfull förälder försöker tolka barnets beteende utifrån hur hon tänker att barnet tänker.

Broberg, m.fl. (2006, s.228) sammanfattar forskningen och diskussionen kring lyhörddhetsbegreppet: "Föräldrarnas representationer av sig själva och sina barn, förmågan att reflektera över barnets inre och kunna se barnets beteende utifrån dess egen synvinkel har beskrivits som viktiga begrepp i relation till barnets organisering av sina anknytningserfarenheter."

## Interpersonal Neurobiologi (IPNB)

Under mitt sökande efter forskning som studerar sammanhanget mellan mindfulness och anknytningsteorin fann jag en forskningsinriktning inom hjärnforskningen som heter "Interpersonal neurobiologi" eller förkortat IPNB. IPNB skiljer sig enligt forskaren Daniel Siegel från den biopsykologiska modellen på så vis att den är en integrativ vetenskap där hjärna, relationer och psyke betraktas som en integrerad helhet. Siegel talar om ett triangel-förhållande mellan dessa element: Att integrera sitt psyke genom t.ex. reflexivitet och mindfulness leder till fungerande relationer som i sin tur leder till en neurofysiologisk integration i hjärnan. Likaså påverkar trygga relationer hjärnan och psyket. IPNB's ansats är att integrera dessa tre reducerbara dimensioner att vara en människa (Carlson, 2008).

### *Mindfulness och mindsight*

Siegel, internationellt erkänd hjärn- och bindningsforskare och grundare till "Mindsight Institute" skriver på sin hemsida: "An Interpersonal Neurobiology (IPNB) exploration of mindful awareness suggests that mindfulness can be considered a relational process in which you become your own best friend. The Mindsight Institute offers Mindful Brain™ Seminars to explore the ways in which the social circuitry of the brain is harnessed within mindful awareness practices that promote health in our minds, brains, and relationships." (www.drdansiegel.com). En förbryllande överlappning of flera oberoende kunskapsområden

belyser denna relationsmässiga aspekt av mindfulness enligt Siegel (2007). Forskningsresultaten för mindfulness korrelerar med de integrativa funktionerna av den prefrontala hjärnbarken, och till stor del är de överensstämmande med de vetenskapligt etablerade rönerna för tryggt anknytning mellan föräldrar och barn. Dessutom är samma lista av funktioner en vanlig önskelista för psykoterapeuter som vill beskriva psykisk hälsa. Slutligen, så har andliga ledare och lärare föreslagit att denna lista överensstämmer med årtusentals gamla läror om visdomens natur. Denna funktionslista inkluderar:

1. Kroppsreglering
2. Instämmd kommunikation
3. Affektbalans
4. Modifiering av oro
5. Responsflexibilitet
6. Insikt
7. Empati
8. Intuition
9. Moral

Dessa överlappande rön föreslår att mindfulnesspraxis, trygg anknutna relationer, psykisk och fysisk hälsa och visdom var för sig delar samma neurala integrationsmekanism ([www.drdansiegel.com](http://www.drdansiegel.com); Siegel, 2007).

Mindfulness ökar enligt Siegel förmågan att vara i resonans med vårt eget interna tillstånd och den ökar även vår förmåga att vara i resonans med andras interna tillstånd, något som han kallar för ”mindsight”. Han definierar mindsight följande: ”Mindsight is the ability of the human mind to see itself: to know one’s own mind and to be able to perceive the minds of others. This insight and empathy, when combined with kindness and compassion, can promote well-being in our bodies, our relationships, and our minds. Cultivating mindsight in our lives is possible throughout the lifespan.” ([www.drdansiegel.com](http://www.drdansiegel.com))

Inom anknytningsteorin finns liknande begrepp som beskrevs i avsnittet ovan: lyhördhet, mentalizing eller mentalisering, osv. Mindsight-begreppet är nu alltså ytterliggare ett försök att klarlägga Mary Ainsworth’ lyhördhetsbegrepp och förefaller mig vara en syntes av ”Mindfulness”- och Oppenheimers ”insight”-begrepp (se ovan). Mindsight-begreppet lägger vikt på att man *samtidigt* behöver vara medveten om vad som försiggår i ens eget sinne och vara i resonans med sina barns sinne eller mind (Carlson, 2008).

Siegel hänvisar till “A theory of mind”- teori där forskare från vitt skilda discipliner från antropologi, neurovetenskap och anknytningsforskning försöker komma fram till insikten hur människan utvecklar den för vårt samspel så viktiga mentala funktionen att förstå varandras intentioner och känslor. Forskningen bekräftar att människans hjärna och hennes unika abstraktionsförmåga utvecklades pga. dess förmåga till mentalisering eller mindsight. Det är vår förmåga att representera och reflektera vårt eget sinne såsom andras som skiljer oss från våra kusiner schimpanserna. Det orbitofrontala komplexet som ovan nämns är framförallt ett verktyg som möjliggör vårt komplexa sociala och kulturella samspel (Siegel & Hartzell, 2003). ”A number of researchers suggest that this ability to represent minds, called ”theory of mind”, mentalizing, or mindsight, has enabled us also to develop general theories about the world at large. This theorizing capacity, made possible because of the development in large part of the frontal regions of our cortex, then enables us to develop the cultural components of human life: representational art, representational ideas about the world (science), and representational language (enabling us to write and communicate abstract ideas to others).” (Siegel & Hartzell, 2003, s. 237)

Förmågan till mentalisering eller mindsight är en evolutionär fördel och är grunden till vår kultur och vår förmåga till socialt samspel. Detta gäller i synnerhet för samspelet och en trygg anknytning mellan förälder och barn: ”Understanding the actions of others and of

one's self in terms of agency and intentional states is central to a child's socialization and to the capacity of adults to emphatically and correctly understand each other. The capacity to read the minds of others rests upon a long evolutionary history, is grounded in neurobiology, and becomes expressed in the first intimate social relations." (Baron-Cohen, Tager-Flusberg & Cohen, 2000; citerad hos Siegel & Hartzell, 2003, s. 241).

Frågan är hur utvecklar människan förmågan till mentalisering? Vilka mekanismer understödjer denna förmåga? Forskare föreslår "that the critical mechanism that allows humans to develop a theory of own and others minds result from the development of introspection (monitoring one's own mind) and an adaptation of a much older social brain concerned with monitoring the behavior of other." (Frith & Frith, 351ff. citerad hos Siegel & Hartzell, 2003, s.241). Det viktigaste steget för att försöka förstå vad den andre tänker, har för avsikt eller tror är introspektion. Genom att iaktta våra interna upplevelser och knyta dem till vårt intryck av andras beteende får vi en förståelse vad som händer inom den andre. Vi försöker helt enkelt att förstå vad den andre vill eller upplever genom att känna in vad vi själva skulle uppleva eller tro i den andres ställe (Siegel & Hartzell, 2003). Förmågan till mindsight dvs. vår förmåga att ha en bild av vår egen och andras mentala process är för övrigt intimt sammanvävd och lokaliserad inom samma hjärnområde (Siegel, 2007).

Mindfulnesspraktik innebär introspektion och iakttagande av vårt eget sinne. Det förklarar de forskningsresultat som Siegel kom upp med (se ovan) att mindfulness-utövande utvecklar samma gynnsamma mentala funktioner som tryggt anknutna barn. Detta stöds även av hjärnforskningen. Siegel (2007, s.172) skriver, under hänvisning till forskning: "If attunement were indeed a central mechanism of both mindfulness and attachment, it might help explain why the middle prefrontal functions we have discussed might be well developed for both secure attachment and for mindful awareness practices."

Hypotesen som Siegel uppställer är att mindfulnesspraxis har samma integrativa effekt på en individs hjärna som en trygg och givande relation (Siegel, 2007). Att vara medvetet närvarande med sitt eget sinnestillstånd främjar därför samma integrativa och hälsosamma funktioner hos den vuxne (t.ex. föräldern) som en trygg anknytning hos ett barn.

Forskning visar att förmågan till mentalisering eller mindsight är en väsentlig föräldraförmåga för en trygg anknytning (Slade, 2005). Bra föräldraskap kräver utveckling av reflexion och mindsight hos föräldern ("monitoring one's own mind"). Att vara i resonans med sitt barns inre mentala och emotionella tillstånd *förutsätter därmed* en förmåga att vara i resonans med sin egen inre sinnestillstånd. Att med avsikt iaktta sitt eget sinne med acceptans är just vad en självkultiverad attityd i mindfulness innebär. Kultiveringen av en mindful attityd skapar därmed en s.k. "win-win-situation", där såväl föräldern som barnet till föräldern utvecklar psykiskt och fysiskt välmående då bådas sinnen "känner sig kända" och integrerade (Siegel, 2007).

### *Självkoherens, mindfulness och att göra mening av sitt liv*

Som barnpsykiater och anknytningsforskare lägger Siegel i sin bok "Parenting from inside out" (2003) särskild vikt på att det viktigaste och första steget som föräldrar måste ta för att fostra tryggt anknutna barn är att förstå och integrera sin egen anknytningshistoria. Siegel skriver på sin hemsida: "A mindsight approach to parenting builds on the findings of science, which demonstrates that the most robust predictor of a child's "security of attachment" is actually the parents' own self-understanding. The child's security of attachment is a scientific way of describing the relationship this fosters for a child's resilience and mental well-being." (www.drdansiegel.com)

Här refererar Siegel till kända forskningsresultat från anknytningsforskaren Mary Main som intervjuade föräldrar med hjälp av en speciellt utvecklad intervjuform, den s.k. "Adult

Attachment Interview” (AAI) där föräldrarna frågades om sina barndomsminnen och sin egen anknytningshistoria. Mary Main ville undersöka huruvida en förälders egen anknytningshistoria determinerade dess beteende mot sitt eget barn och därmed barnets anknytningskvalitet. Det visade sig att om föräldern kunde återge en sammanhängande, koherent berättelse av sina tidiga barndomsupplevelser, så var sannolikheten stor att den hade säkert anknutna barn – oberoende innehållet i berättelsen, dvs. om det t.ex. fanns svåra omständigheter i barndomen. Det är sättet *hur* berättandet sker, inte innehållet, som avslöjar karakteristika av en förälders mentala tillstånd och dess anknytningsmönster. Den trygga vuxne förmådde ge sin livsberättelse en mening och ett sammanhang och värderade sina tidigare relationer nyanserat och berättade detaljrikt. Långtidsstudier visade dessutom att de vuxnas berättelse i allmänhet motsvarade deras anknytningsmönster som barn. Men det finns en grupp som lyckades skaffa sig en trygg vuxenanknytning i efterhand som betecknades som ”earned secure attachment” (Siegel & Hartzell, 2003).

Siegels poäng är att det är möjligt att förändra en förälders bindningsmönster bl. a. genom självreflexion: ”A deeper self-understanding changes who you are. [...] The capacity to integrate the past, present, and future allows us to move into more coherent levels of self-knowledge. This increased coherence of our life story is associated with movement toward an adult security of attachment.” (Siegel & Hartzell, 2003, s.123)

Siegel betonar därför hur viktigt det är med ett reflexivt förhållningssätt hos föräldern för att inte råka föra över sina egna obearbetade mönster till nästa generation. Genom självreflexion och självobservation kan en förälder undvika att förlora kontakt med sitt ”förnuft” och att falla i ett inre tillstånd av mentalt kaos. Detta kan annars lätt hända när barnen sätter igång våra ”leftovers”, våra obearbetade barndomstrauman och vi blir invaderade av starka känslor som t.ex. ilska, skam eller skuld som vi sedan projicerar utåt. Följden blir lätt att man som förälder reagerar genom att regrediera till ett primitivare sinnestillstånd (fly-eller-kämpa!), något som Siegel kallar ”the low road”. I sådana sinnestillstånd blir föräldern lätt oförståelig och skrämmande för barnet. Det kan leda till oadekvata beteenden hos föräldern som rubbar tryggheten i relationen med barnet. Om det förekommer ofta och föräldern inte förmår att läka dessa brytningar i relationen med barnet genom ett självreflexivt och ansvarstagande förhållningssätt skadas barnets utveckling av en sund självkänsla (Siegel & Hartzell, 2003).

Siegel föreslår nu, baserad på Mary Mains resultat med AAI’s, att föräldern kan ”förtjäna sig” en trygg anknytning. Även om man som förälder hade upplevt brister i sin egen anknytningshistoria kan man genom ett reflexivt förhållningssätt integrera dessa upplevelser och utveckla en status av ”earned secure attachment”: ”In this way, those of us who have had difficult early-life experiences can create coherence by making sense of the past and understanding its impact on the present and how it shapes our interactions with our children. Making sense of our life stories enables us to have deeper connections with our children, and to live a more joyful and coherent life. Integration may be at the heart of living a coherent life. Being mindful, living in the moment, and being open and receptive to our own and other’s experiences enables us to begin a process of deepening self-awareness.” (Siegel & Hartzell, 2003, s. 248)

Siegel hänvisar dessutom i sina böcker till en rad studier som styrker antagandet att mindfulness eller ”internal attunement” har en självreglerande och integrerande effekt på hjärnan. Han drar därför slutsatsen: ” We propose here that the repeated activation of such attuned states results in neuroplastic changes with the structural outcome of neural integration.” (Siegel, 2007, s.189). Detta stämmer också överens med de andra rönen som visade att mindfulness utvecklar samma hjärnområden och mentala funktioner som en trygg anknytning (se ovan). Att vara mindful är som att vara sin egen bästa anknytningsperson. Slutsatsen ligger därför till hands att det är möjligt att genom mindfulness i vuxenåldern

reparera och komplettera de brister som eventuellt finns kvar från föräldrarnas egen anknytningshistoria: "If mindfulness is considered as a secure relationship with the self, we can then make the link that this form of internal attunement would also promote the healthy activation and subsequent growth of these same social and self-regulatory prefrontal regions." (Siegel, 2007, s.191). Mindfulness skapar förutsättningen för att en förälder kan skapa en intern "känsla av sammanhang" (se KASAM-begreppet), av reflexiv kohärens, en känsla att ens liv är begripligt och förståeligt - även vid ärvda sårbarheter från ens egen anknytningshistoria. Det är med andra ord aldrig för sent för en trygg anknytning. Och en i sig själv tryggt anknuten förälder har goda förutsättningar för att skapa trygga anknytningar med sina barn (Siegel, 2007).

## Ken Wilbers integrala ansats och integral psykologi

### *En teori om allting: Wilbers kosmologi*

Ken Wilber är nog en av nutidens mest intressanta filosofer och "en av de stora teoretikerna av det mänskliga medvetandet" enligt Daniel Goleman. Han kallas bl.a. för "Medvetandets Einstein" pga. hans geniala sammanfogning av de stora teorierna och hans visionära tolkning. Man skulle kunna kalla honom för en meta-teoretiker, då han försöker att hitta en gemensam nämnare i samtliga stora teorier som han sedan ordnar till en "teori om allting". Han beskriver sitt tillvägagångssätt som "orienterade generaliseringar: de visar med tämligen stor enighet var de viktiga skogarna finns, även om vi inte kan enas om hur många träd de innehåller. Det jag vill ha sagt är att vi kan ta alla dessa, i stort sett accepterade, orienterande generaliseringar från alla kunskapsområden - från fysik och biologi till psykologi och teologi - och koppla ihop dem. På så vis kommer vi att nå fram till en del enastående och ofta djupgående slutsatser." (Wilber, 2003, s.36)

Därav kommer också hans något kaxiga boktitel av en av hans populäraste böcker (han har skrivit över 20 stycken): "En kortfattad historia om allting", en bok som jag använde mig av mycket i min analys av mindfulness och dess innebörd och hur den påverkar utvecklingen av självet. En teori om allting måste vara integrativ och omfattande. Det är svårt att här sammanfatta Wilbers invecklade idéer, men jag försöker ta med det som är relevant för uppsatsen:

### *Holons*

En central tanke han använder sig av är idén om att allting är uppbyggd av "holons", ett begrepp som han hämtade från systemteorin. Varje enhet eller koncept som existerar har en dual natur: den är hel i sig själv, den består av delar och är en del av en annan helhet; den är en del/helhet: ett holon. T.ex. består en cell av molekyler som består av atomer osv. Cellen i sin tur är del av ett organ som är del av en organism som...osv.

Denna kedja kallar han då för holarki, en hierarkisk ordning av holons, där varje holon inkluderar och transcenderar det förra holonet. Det hierarkisk "lägre" holonet förlorar sin exklusivitet och går upp i en holon av högre ordning. Helheten överskrider och delarna inbegrips. Denna princip gäller även för medvetandet och människans psykologiska utveckling för att nu ta en liten genväg.

Wilbers psykologiska ansats kallas för "integral psykologi" och den har intressant nog, överlappningar med Daniel Siegels syn på människan som en "irreducible human being" (se ovan). Liksom IPNB och Siegel följer även Wilber en integrativ ansats och Wilber skulle

nog instämma i det som Siegel skriver att vi endast kan få en uppfattning om människans helhet om vi förstår att sinnet (mind), hjärna och relationer bildar en oreducerbar helhet. Wilber postulerar t.ex. att ett holon – och människor är holons - består av fyra icke reducerbara aspekter ("de fyra kvadranter"). Bara alla fyra aspekter tillsammans beskriver människan i sin helhet:

1. Kvadrant: Det är den subjektiva/inre upplevelse, medvetandet, individens avsikt eller "Jag"-identiteten
2. Kvadrant: den yttre eller objektiva och mätbara individuella aspekten såsom hjärnan och beteendet också kallet "Det",
3. Kvadrant: den intersubjektiva kulturella aspekten, vår kulturella världsbild eller "VI"-identiteten
4. Kvadrant: de interobjektiva kollektiva och sociala/samhälleliga formerna och system som vi lever i eller "Det/Er". (Wilber, 2003).

Wilber sammanfattar dessa fyra aspekter till "De Tre Stora": Jag, Vi och Det: Det-språket är objektivt, neutralt och värderingsfritt. Det är vetenskapens språk då det handlar om objektiva ytor som kan mätas. Jag-språket är vår närvaro, vårt medvetande, subjektet. Vi-språket är den kulturella, sociala eller intersubjektiva dimension av människan (Wilber 2003). Jag- och Vi-språket kan inte objektivt mätas, det måste tolkas (Wilber, 2003). Jag, Vi och Det, eller som Siegel skulle säga: Medvetandet (Mind), våra sociala relationer och hjärnan.

Att vilja reducera människan endast till t.ex. det yttre dvs. objektivt iakttagbara (kvadrant 2 + 4) som behavioristerna och positivisterna gör, är en form av reduktionism. Denna världsbild kallar han ironiskt för "plattlandets religion". Sådan reduktionism leder till en repression av de andra aspekterna av människan och till oönskade förvrängningar. Wilbers integrala modell omfattar däremot alla utvecklingsnivåer och alla kvadranter.

### *Medvetandets utveckling*

Den integrala psykologin beskriver nu det mänskliga medvetandets utveckling och försöker skapa en syntes av de västerländska och de österländska psykologiska skolorna. Wilbers tes är att de västerländska psykologiskolorna behandlar och beskriver jaget och dess utveckling, medan man i österländsk tradition fokuserade framförallt på de transpersonella (jag-lösa) utvecklingsstadierna av det mänskliga medvetandet. Det existerar enligt honom dock en kontinuerlig utvecklingslinje med en fortlöpande rad evolutionära utvecklingssteg från prä-personella, till personella till transpersonella utvecklingsstadier. Västerländsk psykologi slutar bara där österländsk psykologi påbörjar sitt intresse.

Det intressanta med Wilbers ansats är att han säger att universum i stort har en tendens till självtranscendens, en tendens till allt större komplexitet och högre, mer integrerande medvetandenivåer. Denna evolutionära kraft, som han kallar för "Eros", framskrider från materia till kropp till medvetande till ande (Wilber, 1996). Det finns alltså, enligt honom, en evolutionär riktning och följaktligen en riktning eller tendens till transformation även i människans psykologiska utveckling. Enligt Wilber "klättrar" Självvet på medvetandestegen, det överskrider och inbegriper sina tidigare psykologiska stadier för att nå fram till allt högre, mer integrativa medvetandenivåer. Han hänvisar här till en rad kända utvecklingsteoretiker såsom Abraham Maslow (behovsnivå), Jean Piaget (kognitiv utveckling), Erik H. Erikson (psykosocial utveckling), Lawrence Kohlberg och Carol Gilligan (moralisk utveckling).



Dessa psykologiska utvecklingssteg från ett stadium till ett annat kallar Wilber för "brytpunkter". Brytpunkterna beskrivs som individuella, men han betonar att dessa även kan iakttas i historien om människans kulturella utveckling. Brytpunkterna följer ett gemensamt utvecklingsmönster. De historiska beskriver han utförligt i sina böcker "Up from eden" (1981) och "The Atman project" (1980). Varje utvecklingssteg eller "brytpunkt" som han kallar det, följs av tre typiska steg: 1.) identifikation 2.) differentiering eller aidentifikation och transformering och 3.) ny identitet.

Självvet eller jaget "klättrar" på dessa steg dvs. expanderar eller integrerar och sedan transformerar sin gamla identitet till förmån för en ny, mer integrativ och mer omfattande självupplevelse. Den tidigare identiteten förlorar sin exklusivitet och blir del av något större: "Varje brytpunkt har en 1-2-3-struktur. Ett, jaget<sup>1</sup> utvecklas eller tar sig upp till en ny medvetenhetsnivå, och identifierar sig med den nivån, blir 'ett' med nivån. Två, det börjar sedan gå utöver den nivån, differentiera sig från den, aidentifiera sig från den, överskrida den. Tre, jaget identifierar sig med den nya, högre nivån och placerar sig där. Den nya nivån vilar ju på de tidigare, och därför måste de inbegripas och integreras i den totala utvecklingen, och den integrationen är den tredje, slutliga delfasen av just den brytpunkten." (Wilber, 2003, s. 156)

Wilber framhåller att på varje nivå framkommer en annan sorts jaguppfattning, ett annat slags jagbehov och en annan moralisk hållning. "Alla är aspekter av de olika världar som framträder på varje nivå eller medvetenhetsfär. Det är en förenklad skiss. Stegen med sina grundläggande medvetenhetsnivåer; klättraren med sina brytpunkter; och de olika världsbilder som hör till varje nivå. Stege, klättrare, utsikt." (Wilber, 2003, s.158). Denna utvecklingsmodell baseras på många teoretiker i öst och väst enligt Wilber. Han diskuterar modellen utförligt i sin bok "Integral Psykologi"(2000).

Genom denna psykologiska utvecklingsmodell visar Wilber att det även finns utvecklingsnivåer för medvetandet som är bortom ens jag-identitet, där självet eller psyket har transformerats till en djup insikt om sin jag-lösa natur (Wilber, 2003). Och precis som vid de personella utvecklingsfaserna så spelar vid de transpersonella utvecklingsfaserna reflexivitet och introspektion en central roll för att självet ska kunna klättra från en identitet till en annan. Fas 2 i hans utvecklingsmodell – dvs. "differentiering" – uppnås nämligen genom reflexivitet. Genom reflexivitet kan psyket klättra, övervinna tidigare, begränsande identifikationer: Först genom att bli medveten om sina identifikationer kan medvetandet differentiera, urskilja och aidentifiera sig från dessa, inbegripa sin forna identitet och i en steg av självinsikt överskrida sina begränsande identifikationer.

Skillnaden vid brytpunkten till de transpersonella stadierna är att vi t.ex. inte reflekterar på våra tankar genom ett teoretiserande om tankarna (s.k. meta-kognition), som ju bara är nya tankar utan att man endast är medveten om sina tankar – och vilar neutralt i denna medvetenhet utan varken fördöma eller underhålla tankarna. Man kan kanske beteckna meditation eller mindfulness som en ordlös eller transrational reflektion, ett rent bevittnande även av tankar. Det är helt enkelt den sortens reflexion som behövs för att urskilja självet från sina identifikationer med tankar, idéer och koncept.

På så vis kan man bli varse att även jaget och personligheten är tankar, koncept, känslor och föreställningar och därmed endast objekt som härbärgeras inom medvetandet. Wilber skriver: "Försök uppleva dig själv just nu – en klar upplevelse av att vara du – och lägg märke till att det jaget är bara ytterligare ett föremål i medvetandet." (Wilber, 2003, s. 229).

---

<sup>1</sup> I den svenska översättningen används ordet "jaget" istället för "självet" (the self). Ordet "Självet" används inom österländsk filosofi som beteckning av det "rena medvetandet", eller vår "Buddha-natur", alltså "Jaget" utan någon identifikation och jag tror att det är det som Wilber här menade. Även i den tyska översättningen används ordet självet och inte jaget. Vi ser att det lätt blir missförstånd här.

Här uppmanar Wilber, anser jag, till det som Siegel kallar intern intoning eller mindsight, ett bevittnande av sin egen mind.

Självvet inser då att den inte kan vara det den är medveten om. Genom denna process överskrider självvet sin mentala identitet (dvs. föreställningar, idéer och koncept om sig själva) och når till sist en allt mer omfattande insikt om vem det (egentligen) är: en medvetenhet som är bortom föreställningar: ”Alla föremålen i ditt medvetande är definitivt inte ditt iakttagande jag. Allt det där som du vet om dig själv är definitivt inte ditt verkliga jag. De är inte iakttagaren. De är bara föremål som kan iakttas. [...] När du beskriver dig själv genom att räkna upp alla dessa föremål, presenterar du i själva verket en lista över missuppfattade identiteter, en lista med lögnar, det du i sista hand *inte* är.” (Wilber, 2003, s. 229). Men vem är då den verkliga iakttagaren, det rena iakttagande *Jaget* (med stort ”J”), det absoluta Vittnet? Wilber ger svaret under hänvisning till den indiske vise Ramana Maharshi: ”Denna iakttagare ser jaget [dvs. jag-känslan, anm. av författaren], kroppen och naturens värld. Alla uppträder de ”framför” iakttagaren. Men iakttagaren själv kan inte uppfattas. Om man ser något är det bara ännu fler objekt. Dessa objekt är just de som iakttagaren inte är.[...] Vem är jag? Vem eller vad är denna iakttagare som inte själv kan ses? Man tränger helt enkelt ”bakåt” in i medvetandet och *avidentifierar* sig med alla föremål som man ser eller kan se.” (Wilber, 2003, s.229). Det rena eller sanna Jaget eller den verkliga iakttagaren är inget objekt inom medvetandet – varken tanke, förnimmelse, kroppen eller ens jagkänsla. Med andra ord: vi kan endast realisera, vem vi egentligen är, genom att inse vem eller vad vi inte är! Det kallas för ”via negativa” eller ”Neti neti ” inom Buddhism resp. inom Hinduismen: ”inte det och inte det”. Atman eller vår Buddha-natur är inget objekt i medvetandet (Wilber, 2003).

Poängen här är att mindfulness handlar om just denna ”via negativa” av *avidentifiering* genom bevittnande. Mindfulness är i själva verket en försöksanordning, ett ”smart knep” (Wilber, 2003) för att lista ut vem vi är, genom att ta reda på vad eller vem vi *inte* är. Vi är det som är kvar efter denna process av *avidentifiering*. Genom att iaktta sitt eget sinne *realiserar* självvet förr eller senare sig själv som detta oreducerbara vittne som inte kan ses av självvet eftersom det ÄR det. (Och alltid har varit ”Det”!): ”När man vilar i det rena iakttagandet, i det rena bevittnandet, då är man osynlig. Man är ingenting som kan iakttas, eftersom man inte är ett objekt. Kroppen kan iakttas, medvetandet kan iakttas, naturen kan iakttas, men du själv är inte något av dessa objekt. Du är medvetenhetens rena källa, inte något som framträder i denna medvetenhet. Därför kan du avvakta som uppmärksamhet.” (Wilber, 2003, s.229)

Jag citerar dessa ord, inte bara för att jag tycker de så fascinerande, utan också för att Wilber så tydligt beskriver vad mindfulness innebär och *hur* dess transformerande effekt verkar: det är att vila i det rena iakttagandet, att avvakta som uppmärksamhet och på så vis att *avidentifiera* sig från strömmen av alla fenomen som framträder i ens medvetande. Allt man kan iaktta är inte *Det* vi verkligen är. ”Saker och ting framträder i uppmärksamheten, stannar en stund och försvinner, de kommer och går. De uppkommer i rymden, de rör sig i tiden. Men det rena Vittnet varken kommer eller går. Det uppkommer inte i rymden, det rör sig inte i tiden. Det är som det är; alltid närvarande och oföränderligt.” (Wilber, 2003, s.231)

# Metod

## Vetenskapssyn

Jag har valt att utgå från en *hermeneutisk perspektiv* i bearbetningen av studiens empiriska material. Anledningen är att hermeneutiken undersöker hur texter kan tolkas och förstås. Inom hermeneutiken utfäster man vissa principer för att få en giltig och gemensam förståelse av en texts mening. I enlighet med Kvale (1997) anser jag att forskningsintervju är ”ett samtal om den mänskliga livsvärlden, där den muntliga diskursen förvandlas till texter som ska tolkas.” (Kvale, 1997, s.49). Larsson m.fl. (2005) bekräftar denna syn och skriver att ”en forskningsintervju kan beskrivas som ett kunskapande samtal. Om det samtalet spelas in på band kan det efter utskrift resultera i en text som kan göras till föremål för tolkning. Tolkningen av textens mening kännetecknas av den s.k. hermeneutiska cirkeln.” (Larsson, Lilja & Mannheimer, 2005 s. 93). Kvale (1997) poängterar – och jag håller med – att hermeneutiken t.o.m. är dubbelt relevant för intervjuforskningen: först när det gäller att belysa dialogen som skapar intervjutexterna och sedan när det gäller att klarlägga tolkningsprocessen av själva de nedskrivna intervjutexterna.

Kvale (1997) hänvisar också till forskningsintervjuns frigörande möjlighet att gå under ytan och att reflektera över och tolka fenomen. Samhällsvetenskap kan genom denna reflektion nå en kritisk förståelse av livsvärlden som i sin tur kan leda till förändringar i den socialt konstruerade världen. För mig är det hermeneutiska perspektivet därför bara logiskt och ärligt, då min position är att vi som individer och som samhälle konstruerar dvs. tolkar vår sociala värld.

## Val av metod

I min studie använder jag mig av en *kvalitativ metod*. Med tanke på att syftet med uppsatsen är att undersöka vad föräldrar själva upplever hur mindfulness som förhållningssätt stödjer deras föräldraförmåga och vad mindfulness i föräldraskapet för dessa föräldrar betyder, var det ganska självklart att jag valde att använda mig av en kvalitativ undersökningsmetod: En kvalitativ strategi beskriver studerade situationer eller individer ur ett helhetsperspektiv, dvs. i sitt naturliga helhetssammanhang och man försöker att nå kunskap om individens subjektiva livsvärld genom en empatisk inlevelse. Det kräver även en s.k. metakognitiv strategi där forskaren funderar hur intervjupersonen tänker eller känner (Larsson, Lilja & Mannheimer, 2005). Kvalitativa intervjuar möjliggör också att man får avvika från intervjuschemat och använda sig av många öppna frågor. Man får lov att utveckla en tanke som finns hos den intervjuade och på så sätt gynnas den *explorativa karaktären* av undersökningen. Eftersom min målsättning var just att undersöka och att nå förståelse för mina respondenters livsvärld var valet av en kvalitativ metod naturligt.

I alternativet - en kvantitativ undersökningsmetod - gäller det däremot ofta att bekräfta eller falsifiera en teori eller hypotes. Man försöker att reducera insamlade data till beskrivbara statistiska enheter (Larsson, Lilja & Mannheimer, 2005). En kvantitativ undersökning är därför ofta stelare i sin form. En kvantitativ intervjumetod hade därför inte alls varit lika inspirerande för mina intervjupersoner att fritt reflektera över sina erfarenheter och att utveckla sina egna hypoteser. Mitt val av undersökningsmetod gav därmed en större möjlighet att genom inkännande och introspektion i samtalet (Thurén, 2007) upptäcka nya sammanhang.

## Urval

Mindful parenting lägger fokus på medveten närvaro i samspelet med sina barn. Jag visste från egen erfarenhet och från litteraturen att det kan ta lång tid och kräver mycket hängivenhet att implementera ett mindful förhållningssätt i sin vardag. I ännu högre grad är det en utmaning att vara medvetet närvarande med sina barn (Kabat-Zinn & Kabat-Zinn, 1997). För att kunna uppnå studiens syfte ansågs det därför vara avgörande för urvalet att hitta föräldrar som har tillägnat sig förhållningssättet mindfulness i sin vardag med sina barn. Först då kan metodens effektivitet mätas om personen i fråga verkligen har internaliserat förhållningssättet och om den används i mötet med barnen. Det var därför ett viktigt kriterium vid urvalet att hitta personer som har utövat och använt sig av mindfulness eller meditation över en längre tid och som var dedikerade till förhållningssättet.

Via internet och personliga kontakter sökte jag därför efter föräldrar bland personer som jag antog var engagerade utövare av mindfulness, dvs. de som använde sig av mindfulness inom sin profession eller som jag visste var engagerad inom ett buddhistiskt samfund. Det resulterade i en varians bland respondenterna som förhoppningsvis gynnar studiens validitet: två respondenter är aktiva buddhister och tre respondenter undervisar i mindfulness genom sitt yrke. Några är ensamstående eller delar föräldraskapet med sin frånskilde partner och andra lever i ett parförhållande.

## Genomförande

Syftet med en kvalitativ forskningsintervju är ”att erhålla kvalitativa beskrivningar av den intervjuades livsvärld i avsikt att tolka deras mening”. (Kvale, 1997, s. 117). För att uppnå detta syfte utgick jag såväl från mina egna erfarenheter som förälder och som praktiserande i mindfulness som från mina litterära studier kring ämnet. Jag formulerade teman och frågor som tycktes mig relevanta för att besvara studiens syfte och samlade dessa i en intervjuguide (se bilaga).

Intervjuguiden fungerade som ett stöd för mig och avsikten var att den skulle hjälpa mig att ställa samma frågor till alla personer, för reliabilitetens skull. Sedan skulle jag vara öppen för följdfrågor som dyker upp under intervjuens förlopp. Det var också öppet i vilken ordning frågorna skulle tas upp, med andra ord: det var en semi - strukturerad intervju. Jag märkte ganska snart att varje intervju hade sin egen dynamik, där vissa personer hoppade över frågor eller hade många associationer i en fråga och få i en annan, osv. Jag upplevde att det var viktigt att inte avbryta tankeflödet samtidigt som det var angeläget att se till att alla frågor besvarades även om de inte alltid explicit ställdes. Det var lite av en balansgång mellan att låta samtalet flöda fritt och att se till att de viktigaste frågorna eller teman behandlades under intervjuens gång. Viktigt, tycker jag, är att respondenterna fick berätta fritt och associativt om sina upplevelser kring mindfulness och deras relationer med sina barn. Forskningsintervjun är en mellanmänsklig situation, ett samtal om ett ämne av gemensamt intresse där kunskap utvecklas genom dialog (Kvale, 1997). Det är endast genom ett öppet sinne som vi kan bestämma ett fenomen ”väsen” (Thomassen, 2007). På samma sätt kom mina egna reflexioner i en sorts pendelrörelse till respondenterna i form av följdfrågor och denna process ledde i sin tur till en djupare förståelse av respondenternas livsvärld.

Jag tyckte det var viktigt att intervjupersonerna kunde slappna av i en känd miljö där de kände sig trygga. Jag lät därför respondenterna själva välja var de kände sig bekvämast med intervjun. Två personer valde att bli intervjuade på sina arbetsplatser och två intervjuades i sina hemmiljöer. För en person var den bästa lösningen en telefonintervju.

Samtliga intervjuer spelades in på en diktafon/mp3-spelare. Det underlättade fokuseringen på samtalet. Ingen av respondenterna hade invändningar mot detta. Efteråt

transskriberades intervjuerna. Analysen kommer att bygga på samtliga bandinspelningar och de utskrivna texterna. Det är semi - strukturerade intervjuer som är rik på uppgifter och delvis spontana berättelser.

### *Analysmetod*

Enligt Kvale (1997) finns det ett oavbrutet sammanhang mellan beskrivning och tolkning. Därmed menas att analysen sker redan under beskrivningens process. Analysen pågår under hela studiens gång, även under materialinsamlingsfasen, en iakttagelse som jag kan bekräfta. För att den hermeneutiska processen uppfyller vetenskapliga krav, krävs det att analysen följer objektivt förståeliga principer som en utomstående kan kontrollera. Svenning (2003, sida 161) skriver "all analys går ut på att hitta mönster. 'Sortera' är nyckelorden, även inom den kvalitativa analysen". Jag har valt att använda mig av en analysmetod som heter "Successiv approximation", en metod som enligt Svenning (2003) används vid merparten av alla kvalitativa intervjuer. Det som utmärker metoden är de tre hermeneutiska kodningsstegen öppen kodning, axiell kodning och selektiv kodning. "Kodning innebär att man "sätter etiketter" och skapar begreppskategorier." (Svenning, 2003, s.160). Successiv approximation betyder på svenska ett stegvis närmande. Det var en cyklisk och kreativ process där jag genomläste och tolkade det nedskrivna materialet i flera omgångar och jag vid varje genomgång filtrerade ut nya perspektiv och sammanhang. Vid analysarbetet sorterade jag ut olika koder och försökte därigenom att hitta mönster i materialet.

I den första, den öppna kodningen, genomgick jag anteckningarna med ett öppet sinne och började etikettera och formulerade fler koder eller teman som dök upp. Under den andra, den axiella kodningen, fördjupade jag analysen och kopplade ihop begrepp, dvs. tolkade sammanhang från den öppna kodningen på ett mer organiserat vis. I det sista stadiet, den selektiva kodningen, letade jag selektivt efter exempel som illustrerade teman eller teser som uppkom under sista kodningen (Svenning, 2003).

Vid kodningens genomförande lät jag mig inspireras av Miles och Huberman (1994) som beskriver hur en sådan kodning konkret kan ske och vilka typer av koder som brukar användas: I början av analysen, den öppna kodningen, enligt Svenning, används i regel "deskriptiva koder" enligt Miles och Huberman (1994) som medför en liten tolkning. I den nästa fasen, den axiella kodningen, enligt Svenning, brukar man använda mera tolkande, "interpretively codes" och i den sista den fasen, den selektiva kodningen använder man mera "pattern codes", enligt Miles och Huberman (1994, s.57). "Pattern codes" är ännu mera interpretativt dvs. tolkande. Dessa koder visar ett mönster eller "ledmotiv" som framträder i texten. Dessa koder används typiskt nog i ett senare skede av analysen (Miles & Huberman, 1994). I verkligheten skedde kodningen i min studie i en mer kreativ process, det var inte alls lika rigid som här beskrivits - men huvudriktningen stämde i stort sätt överens med Miles och Hubermans beskrivning.

Processen påminner också om den abduktiva strategin, som beskrivs av Larsson, Lilja och Mannheimer (2005) där den induktiva strategin kombineras med en deduktiv. Forskaren följer en empirinära strategi och härleder mönster och begrepp från data, dvs. använder t.ex. discriptiv codes, pattern codes osv. enligt Miles och Huberman (1994). Men, som Larsson skriver, "en sådan kvalitativ studie kan i andra delar vara konstruerad i enlighet med ett mer deduktivt förhållningssätt." (Larsson, Lilja & Mannheimer, 2005, s.96). I praktiken innebar det att kodningen och analysen i min studie även styrdes av mina teoretiska perspektiv även om jag försökte hålla mig nära empirin. Det är naturligtvis så att jag som forskare har en förståelse från t.ex. vissa teorier och att min kodning och min analys är påverkad av dessa förklaringsmodeller. Jag instämmer därför med Larsson m.fl. som menar, med hänvisning till vetenskapsfilosofen Popper, "att vi alltid uppfattar den empiriska verkligheten genom

någon form av teoretiskt filter, att fakta alltid är teoriladdade.” (Larsson, Lilja & Mannheimer, 2005, s.23)

Vid tolkningen av materialet lät jag mig inspireras av den hermeneutiska cirkelns princip, dvs. man växlar ständigt mellan delar och helhet. Tolkningen skedde dels mellan delar och helhet som framträdde inom en särskild intervju resp. delar och helhet som framträder mellan enskilda intervjuer och hela studien. För mig hade det mer betydelse att jämföra och gruppera mellan delar i en intervju och hela studien. Kvale (1997) menar att den hermeneutiska cirkelns process ”upphör i praktiken när man har kommit fram till en rimlig mening, en giltig enhetlig mening, fri från inre motsägelser.” (Kvale, 1997, s.50). Under bearbetningen av studien upprepade sig utsagorna och efter hand kunde även en viss ”mättningskonstateras.”

Jag upplevde att tolkningsprocessen påminde mycket om en kreativ process, där jag kodade det utskrivna materialet och under resans gång lät mig inspireras av de ”gestalter”, dvs. teman och mönster som framträdde ur materialet och som jag sedan delade upp i huvudteman och underteman. Risken var naturligtvis att det ledde till en ”snedvriden subjektivitet” där jag som forskare lägger märke till det som styrker min hypotes. Det var därför viktigt att inta en ”perspektivisk subjektivitet” (Kvale, 1997), dvs. inta olika perspektiv och ställa olika frågor till samma text för att få en nyanserad bild av verkligheten.

## Förförståelse

För hermeneutisk förståelse är uttolkningen och de frågor som ställs till en text centrala. Uttolkarens förkunskaper och förförståelse om en texts ämne får därför stor betydelse. (Kvale, 1997). Men bara en liten del av vår förförståelse är vi medveten om. Hos vetenskapsteoretikern Gadamer har ordet förförståelse dock ingen negativ klang och jag instämmer: Vår förförståelse bildar en bakgrund som gör det initialt överhuvudtaget möjligt att förstå något nytt (Thomassen, 2005).

Det är därför viktigt att redovisa min förförståelse så vitt jag nu själv är medveten om dessa idéer. Denna inskränkning är viktigt att skicka i förväg, ty de grundläggande antaganden som alltid ligger till grunden när man tolkar empiri är för det mesta inte medvetna, ty de är djupt rotade i vår kulturella bakgrund och vår socialisation och bildar vår förståelsehorisont enligt Gadamer (Thomassen, 2005). När det nu gäller vårt ämne mindful parenting så bör man veta att jag själv är stolt förälder till fyra barn: två döttrar som nu är 24 och 20 år och två söner som är 17 och 9 år gamla. Jag är intresserad i meditation, mindfulness och österländsk filosofi sedan över 12 år. Jag mediterar formellt någorlunda regelbundet dagligen, mest på kvällen. Sedan tycker jag att meditation eller mindfulness är ett praktiskt och aktivt förhållningssätt som ger mest utdelning om den genomsyrar vardagen. Jag har arbetat med denna mognadsprocess nu i många år och anser att den aldrig tar slut: att vara medvetet närvarande i vardagen är alltid en ny utmaning, i synnerhet som förälder. Jag har alltså samlat kunskaper och erfarenheter i ämnet och känner till utmaningen och den stora gåvan i att vara medvetet närvarande när man är med sina barn.

## Validitet, reliabilitet och generaliserbarhet

Med hög validitet menas att vi så nära som möjligt lyckas mäta det vi avser att mäta och med hög reliabilitet menas att måttet är stabilt och inte störs av variationer i tid, plats, intervjuare osv. För ett tillförlitligt resultat av studien krävs både hög reliabilitet och hög validitet. (Larsson, Lilja & Mannheimer, 2005). Det går dock inte att enkelt fastställa reliabiliteten i en kvalitativ studie som vår då man inte direkt mäter någonting utan man vill utforskar ett fenomen. Likaså blev validiteten ett problem, då jag, som ofta inom kvalitativ

forskning, på ett induktivt sätt sökte hitta de begrepp och teman som är relevanta för syftet. Inom postmodernistisk diskurs avfärdas därför t.o.m. de tre begreppen validitet, reliabilitet och generaliserbarhet som rester efter en modernistisk korrespondensteori för sanning (Kvale, 1997). Sanningen är enligt postmodernisternas synsätt en social konstruktion. Jag håller i denna diskussion med Kvale som föreslår en måttfull postmodernism; ”den förkastar visserligen föreställningen om en objektiv universell sanning men accepterar möjligheten av specifika lokala, personliga och samhälleliga former av sanning.” (Kvale, 1997, s. 209). Sanningar är relativa och måste ses i förhållande till sin referensram, dvs. den livsvärld vi lever i.

*Validitet* betyder då att jag som forskare lyckades med att samla in så relevant empiri som möjligt av intervjupersonens livsvärld angående det jag hade för avsikt eller syfte att beskriva.

*Reliabiliteten* i min studie å andra sidan är beroende av hur jag som intervjuare interagerat med respondenterna och om jag möjligen har påverkat empirin genom min intervjustil.

Jag var medveten om att min förförståelse och mina förkunskaper var något av en ambivalent faktor i denna fråga när det gällde att ställa frågor till intervjupersonerna. Å ena sidan upplevde jag det som en tillgång att jag var insatt i problematiken och på så vis förhoppningsvis var bättre rustad att ställa de frågor som var relevanta och inspirerande. Mina förkunskaper gynnade därmed möjligen studiens validitet. Å andra sidan har jag förstått att mina förkunskaper riskerar att kompromettera min ”strävan efter att få en sann, ärlig bild av verkligheten oberoende av vilken förförståelse man har (även i de situationer där man är starkt engagerad)” (Larsson, Lilja & Mannheimer, 2005, s. 67) och att jag på så vis möjligen påverkat studiens reliabilitet. Frågan som jag behövde ställa mig var, om en annan intervjuare skulle få samma resultat. Jag försökte därför att ställa många öppna frågor som gav respondenterna möjlighet att komma med så nyanserade svar som möjligt och att ibland göra cirkulära frågeställningar där jag ställde samma fråga igen, fast kanske från en annan infallsvinkel (Larsson, Lilja & Mannheimer, 2005) eller genom t.ex. fråga efter en beskrivning av en konkret situation. På så vis förvissade jag mig om att respondenten svarade konsistent, dessutom fördjupades därigenom ofta svaret, vilket resulterade i mer relevans och en förhöjd validitet.

*Generaliserbarheten* av kvalitativa studier har ifrågasatts av renodlade positivisterna som ställer universella krav på de resultat som man kommer fram till. Inom samhällsvetenskap finns inte kravet på en sådan universell sanning. Kvale (1997) hänvisar till tre olika former av möjligheter att generalisera kvalitativa resultat: naturalistisk, statistisk och analytisk generaliserbarhet. Den för mig mest användbara ansatsen, vilket är den analytiska generaliseringen av kvantitativa resultat, bygger på att göra en analys av resultaten i den kvalitativa studien baserade på logiska antaganden som grundar sig på vissa, erkända teorier. I mitt fall var det alltså anknytningsteorin och forskning t.ex. kring effekterna av mindfulness-metoder. Utifrån denna ansats anser jag att jag kunde generalisera mina resultat genom att hänvisa till forskning och teorier som är relevanta inom forskningsområdet.

## Etiska överväganden

Jag har tagit del av och beaktade vetenskapsrådets forskningsetiska fyra principer informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet ([www.codex.vr.se](http://www.codex.vr.se))

Kvale (1997) poängterar att etiska hänsyn är något som är aktuellt under hela forskningsprocessen och under samtliga av de sju forskningsstadier dvs. tematisering, planering, intervjusituationen, utskrift, analys, verifiering och rapportering.

*Planering:* Redan när jag tog kontakt med mina tilltänkta respondenter var det viktigt att redovisa vem jag är, vilket syfte intervjun har och vilken roll intervjupersonerna skulle ha. Jag upplyste mina tilltänkta intervjupersoner redan då att det är frivilligt och konfidentiellt att delta och att det alltid är helt fritt att avbryta deltagandet.

*Intervjusituation:* Jag lämnade sedan vid början av vårt möte ut ett missivbrev (se bilaga) som återigen med en kort beskrivning informerade om undersökningens generella syfte och jag hänvisade att deltagandet är frivilligt och kan avbrytas när så önskas. Vidare informerades intervjupersonerna om att all data kommer att hanteras konfidentiellt och redovisas på gruppnivå, vilket innebär att ingen enskild kan identifieras.

I intervjusituationen är det särskilt viktigt att bevara konfidentialiteten. Jag var uppmärksam på konsekvenserna av samspelet i intervjun när det gäller stress eller självbild (Kvale, 1997).

*Utskrift:* Konfidentialitet betyder också en säker och anonymiserad hantering av allt källmaterial, dvs. av de inspelade och transskriberade intervjuerna. Jag var noga med att intervjuerna och utskrifterna förvarades på en säker plats och att det inte fanns möjlighet eller tillfälle för obehöriga att få tag i dessa. Det är också viktigt att materialet förstörs efter avslutad studie (Kvale, 1997).

*Analys:* Jag var medveten om hur det som jag skriver i rapporteringen påverkar intervjupersonerna resp. vilka konsekvenser mina slutsatser kan ha. Den etiska frågan är hur intervjupersonerna upplever forskarens tolkningar av deras utsagor. Det är angeläget att de intervjuade inte känner sig missförstådda och misstolkade.

*Rapportering:* Larsson o.a. (2005) menar att information som kan röja respondenternas identitet inte får användas i slutrapporten. Studiens resultat redovisas därför på gruppnivå. De citat som användes för att exemplifiera resultatet är avidentifierade, så att det förhoppningsvis inte går att spåra mina respondenters identitet. Jag fann, å andra sidan, sällan anledning att vara bekymrad över potentiella personliga konsekvenser av det som mina intervjupersoner berättade.

## Studiens begränsningar

Det är en kvalitativ studie med få respondenter. Studien gör inte anspråk på att omfatta ett representativt antal intervjupersoner för målgruppen. Kriterierna för urval komplicerades dessutom urvalsförfarandet. Det är därför svårt att säga hur representativa respondenterna i urvalet är för hela målgruppen.

Studiens giltighet och pålitlighet begränsas också av de ovan nämnda faktorerna: I en kvalitativ studie mäter man inte något direkt, utan man utforskar fenomen och försöker hitta mönster. Studien undersöker respondenternas livsvärldar och dessa går inte att mäta, de måste tolkas (Wilber, 2003). Forskarens förförståelse, min egen livsvärld, påverkar resultaten i denna tolkningsprocess. Det är dessa förutsättningar och begränsningar i en kvalitativ studie läsaren bör vara medveten om.



## Resultat och analys

Jag har valt att presentera resultatet i form av olika teman som trätt fram i samband med att jag analyserade och bearbetade intervjumaterialet enligt analysmodellen. Dessa teman grupperas i flera block eller överteman: Mindfulness som förhållningssätt, personlig utveckling, förändringar av föräldraförmågan, osv. Överteman är för det mesta ordnade efter principen: från allmänna personliga förändringar till alltmer specifika förändringar i föräldraförmågan.

Dessutom valde jag att integrera teori och empiri i min analys. Jag tror att denna form underlättar för läsaren att följa resonemanget och för mig kändes det mest naturligt.

Vid val av teman användes i första hand ett empirinära förhållningssätt där teman vaskas fram ur analysmaterialet. Emellertid filterades teman också genom det teoretiska perspektivet man har, något som kallas teorinära förhållningssätt. Båda förhållningssätt upplevde jag som fruktbara och användes i kombination.

För att presentera materialet använde jag meningskoncentration som metod, dvs. ett urval av citat exemplifierar intervjupersonernas beskrivningar. Citaten ställs sedan i samband med den teoretiska analysen.

### Mindfulness som förhållningssätt

I detta övertema samlade jag de teman som respondenterna yttrade om filosofin och attityden bakom mindfulness. Jag valde att börja resultat- och analysdelen med detta övertema då det handlar om de grundläggande förutsättningar och filosofiska parametrar inom vilka mindfulness skall förstås.

#### *Mindfulness som integrerad del inom Buddhism och som livsfilosofi*

Flertalet respondenter, i synnerhet de som hade en utpräglad buddhistisk bakgrund, påpekade i början av intervjun att mindfulness är en integrerad del av buddhistisk filosofi och levnadspraxis. Några tyckte att begreppet mindfulness har blivit ”populärt” och tagits ur sitt buddhistiska sammanhang och reducerats till någon slags ytlig stressbehandlingsmetod eller till en sorts ”wellness” - behandling.

Mindfulness är däremot, enligt dessa, del av en mycket större filosofisk livshållning som först genom sin buddhistiska kontext får sin rätta betydelse:

*”Vi har tagit till oss just det med här och nu och uppleva det som är i nuet. Medan mindfulness ursprungligen är ett större begrepp som är lite åt det buddhistiska tänkandet där det kommer ifrån, så innefattar det mycket mer.”*

Speciellt mina buddhistiska respondenter kände uppenbarligen att begreppet mindfulness har tagits ur sitt rätta sammanhang och att det därför fanns en risk att man tar uppgiften vad mindfulness innebär för lätt. En respondent säger:

*”Att bara vara allmänt uppmärksam, det leder ingenstans. Då kan man sitta under ett träd och titta på ett träd, va’. Det handlar om att kunna se tillvaron och kunna se skeenden, att kunna se det utifrån en buddhistisk kontext. Det är någonting som uppkommer och som försvinner. Att man hela tiden har med sig de buddhistiska sanningarna då om tillvarons tre grundläggande kännetecken: att allting är föränderligt, att det finns inget permanent någonstans. Att försöka hålla*

*fast vid någonting som om det vore permanent och bestående så leder det till otillfredsställelse. Den grundsynen är hela tiden kopplad till uppmärksamheten eller till mindfulness. Och har man inte det, så är det liksom inte 'rätt' mindfulness så som man definierar det."*

Jag tror man kan säga att dagens allmänna intresse för mindfulness - baserade tekniker beror till stor del på att den amerikanske läkaren och forskaren Jon Kabat-Zinn, som tillsammans med andra forskare, i en lång rad studier kunde bevisa mindfulness - teknikernas potential att skapa ökad förmåga för stresshantering och ökad allmänt välbefinnande. Hans "Mindfulness - based stress reduction program" (MBSR) har fått internationellt genomslag. Hans metoder, som är baserade på Zen-buddhistiska metoder, har även med framgång använts inom en rad andra områden såsom inom medicin t.ex. för smärtlindring eller inom psykologin för att förhindra återfall av depressiva patienter (Segal, Williams & Teasdale, 2002).

Förutsättningen för denna stora framgång för mindfulness som en accepterad metod inom det moderna och sekulära västerlandet har varit att Jon Kabat-Zinn och hans följeslagare har just "rensat" bort alla religiösa attribut från sitt undervisningsprogram. Budskapet var att man inte behöver bli buddhist för att kunna ta del av de gynnsamma effekter som ett mindful förhållningssätt genererar. (Schenström, 2007). Faktumet att man i en imponerande antal studier kunde bevisa effektiviteten av hans program, ger honom på sätt och vis rätt i denna diskussion. Naturligtvis behövs ingen trosbekännelse för att ha nytta av metoder för självbesinning som för övrigt har utvecklats i samtliga visdomstraditioner världen över på ett eller annat sätt (Siegel, 2007). Till syvende och sist handlar dessa metoder även enligt Buddha själv om att bli medveten om vem vi verkligen är, och för det behövs ingen trosbekännelse eller andra religiösa övertygelser utan bara en djupt självinsikt.

Naturligtvis lurar i denna djupgående process vårt motstånd att möta det obehagliga och förnekade inom oss, och risken att mindfulness som förhållningssätt krymper till en ytlig övning är överhängande. Ett samhälle som dessutom är ute efter snabba, ytliga resultat, stödjer gärna en sådan "lättvindig" attityd. Respondenten säger om det så här:

*"Risken med att använda mindfulness utanför den buddhistiska kontexten: Det handlar om en gradskillnad, en nyansskillnad, men som leder till två helt olika saker. Om man använder mindfulness för att säga: nu känner jag på det här sättet, idag känner jag mig så eller så och så är det, så kanske jag skulle säga: ja, idag har jag de här känslorna, de är övergående. Det låter i början som samma sak, men skillnaden är att det finns en större risk att man legitimerar, manifesterar, .. alltså att man på något sätt rättfärdigar de här känslorna och gör dem till att det finns någon form av soliditet. Och att jaget blir till ett eget projekt liksom, att man rättfärdigar vad man hela tiden känner och så. Det är inte så intressant för mig i min religiösa utövning. I den buddhistiska utövningen handlar det om att se igenom de här sakerna. Bara säga det, jaha, man känner en massa saker, och egentligen är det ganska ointressant vad man känner för saker i det långa loppet. Det är två helt olika saker."*

Risken finns alltså, enligt några respondenter, att man missförstår poängen med att bli medveten om sina känslor och tankar. Målet är inte ett nytt självbekräftande av hur viktiga ens tankar och känslor är, utan avsikten med medveten närvaro är tvärtom att vi släpper identifikationen med tankarna och känslorna och där uppstår även den avstressande effekten. Att släppa identifieringen med tankarna handlar inte heller om att avvisa vissa tankar och

känslor, för då är man ju återigen involverad i en ny identitet: Jag är denna tanke och känsla, men inte denna. Inom många nyandliga riktningar kan ett sådant missförstånd uppkomma. Det är nog det som menades med ”rätt” mindfulness av mina buddhistiska intervjupartner: att man inte i sin utövning skapar ett nytt ”Jag-projekt” och håller fast i nya tankar och känslor, fast nu med ett nyandligt förtecken. Ola Schenström, känd mindfulnessinstruktör, förtydligar: ”I mindfulnessmeditationen tränar man snarare att på ett icke dömande sätt att observera innehållet i den kontinuerliga strömmen av tankar, känslor, fantasier, minnen, kroppsliga sensationen, begär och drifter utan att fästa något avseende vid deras värde.” (Schenström, 2007).

Att förändra sitt förhållningssätt så radikalt till sina sinnesobjekt såsom tankar, känslor, minnen, osv. har stor betydelse för hur och om vi reagerar på dessa. Det betyder i vidaste mening att förändra sitt sätt att bemöta livet, ett nytt förhållningssätt till sig själv och andra. Denna förändringsprocess är uppenbarligen ingen ”quick-fix” som en av mina respondenter sade och det finns fallgropar på vägen. Det finns därför anledning att söka stöd i denna process genom att man får handledning genom erfarna personer, som flera respondenter påpekade. Men att mindfulness är mer än en enkel avstressningsmetod var alla mina intervjupersoner rörande överens om. En respondent säger det så tydligt:

*”Ja, [...] det är ingen riktig metod, det är mer som en filosofi, skulle jag vilja säga, en föräldrafilosofi och ett sätt att leva livet. Så det är inte en lösning till ett .. ok, jag har hamnat i den här situation, vad gör jag? Det är mer .. det mesta.”*

### *Mindfulness - ett förhållningssätt som utvecklas över tid och som kräver dedikation*

Därmed var vi inne på en annan punkt som flera av respondenterna kom upp med i början av mina intervjuer: Att det tar tid och kräver hängivenhet för att kunna förändra sitt förhållningssätt. Det är, som sagt, ingen quick-fix som avklaras under en helgkurs. Att leva ett liv i sinnesnärvaro är i själva verket en livsuppgift, det är en utmaning som vi möter i varje ögonblick på nytt, men med tilltagande skicklighet:

*”Jag är absolut med på att det är en tränings sak, det är någonting vi ständigt gör. Det vi var inne på: det räcker aldrig med en upplevelse, man åker iväg på en meditationsretreat eller en mindfulnesskurs och man bara, wow ! (knäpper med fingrarna) gör en insikt – och sen släpper man det när man kommer hem. Då är man tillbaka på ruta ett igen. Det är det ständiga görandet, det är där det är.”*

De flesta var också överens om att vara sinnesnärvarande med sina barn är nog den största utmaningen man kan ta i det sammanhanget. Samtidigt är det nog en av de största gåvorna som man som förälder kan ge sina barn – och naturligtvis också till sig själv som förälder.

Att det tar tid att utveckla ett mindful sinnessätt stämmer väl överens med de resultat som visades i de tre studierna som jag hänvisade till i teoridelen: det tar tid, tills man har blivit stabil i detta förhållningssätt och ändringar i beteendet kommer inte omedelbart. Det sades också ganska överensstämmande av alla respondenter:

*”Det har tagit mig 3-4 år tills jag nu är rätt stabil i det här sättet. Det tog några år tills jag kunde ta till mig det och verkligen förändra mitt beteende.”*

En annan respondent säger:

*”När det handlar om beteendemässiga förändringar så blir det inga djuplodande under en helg utan det måste göras under en väldigt lång tid för att det ska verkligt manifesteras en förändring hos en människa. ”*

När man i framtiden vill göra en utvärdering av ett mindfulness - baserad föräldrastödsprogram då bör man alltså enligt våra resultat ta hänsyn till att det kan ta lång tid tills man som föräldrar har kunnat bli stabil i det nya förhållningssättet.

Eftersom det kräver tid för att bli skicklig och stabil i detta nya förhållningssätt får man därför inte heller tröttna i sin strävan. Det tar alltså inte bara lång tid, utan avkräver också hängivenhet och beslutsamhet att åter och åter igen föra uppmärksamheten tillbaka till det som är just nu:

*”..den beslutsamheten man har att följa sin strävan är otroligt viktig, tror jag. Och man måste ha en tillit till den vägen man går och den metod som man har valt och kasta sig in i den om och om igen.”*

Beslutsamheten är ett tema som återkommer vid utövandet av mindfulness: att man åter och åter igen i vardagen eller i formal meditation återför sinnet till nuet genom att antingen återvända uppmärksamheten till andningen, eller kroppsförnimmelserna, eller genom vilken meditationsmetod som helst. Även om sinnet dras iväg i dagdrömmar, tankar och känslor så är det bara att komma ihåg och återigen fokusera på det som är nu (Schenström, 2007; Kabat-Zinn, 1990).

## *Motivation*

Flera respondenter påpekade i samtal att de inte lärde sig mindfulness i första hand för att bli en bättre förälder, utan för att bli en bättre människa eller för att bättre kunna hantera sina känslor. Det finns alltså en stor vinst för ens egen del att vara mindful. Motivationen för att lära sig förhållningssättet är därför inte beroende av att man är altruistisk utan det finns en stor vinning även för egen del, även om effekterna också är positiva för omgivningen. Man lärde sig mindfulness inte för barnens skull. Att man sedan har lärt sig ett förhållningssätt som hjälper en att vara en kompetentare förälder gör saken inte sämre:

*Ja alltså, jag har aldrig börjat bli en zenbuddhist för att bli en bättre förälder ..också självklart. [...] Det går liksom inte att säga: föräldraskapet eller inte, det är liksom en del av allt det andra.”*

En annan respondent säger :

*”...jag fick konkreta verktyg för att kunna reglera oro och att reglera känslor helt enkelt. Men också det här med ett annat förhållningssätt till livet, det är det ju. Det här med att acceptans kom med in i bilden och den här medvetenheten också som kommer med och kroppskännedom. Att man lär sig att känna sig självt på ett annat sätt. Det genererar ju på många plan att det förändrar en.”*

Jag tycker att det här är en viktig punkt: motivationen för att förändra sitt förhållningssätt ligger inte nödvändigtvis utanför personen, i en sorts altruistisk önskan att vara en bra förälder, utan den kan även finnas inom en själv. Man upptäcker att man har betydande

personliga vinster i form av allmänt högre livskvalitet genom att lära sig ett mindful förhållningssätt, något som bekräftas genom forskningen (Siegel, 2007; Kabat-Zinn, 1990). Jag tror att detta faktum gör det överhuvudtaget möjligt för en person att utveckla den ovan nämnda uthålligheten och bestämdheten som är nödvändig för att etablera sig i förhållningssättet.

## Personlig utveckling och identitet

Under detta övertema samlade jag de teman som respondenterna nämnde om grundläggande personliga förändringar som deras meditationspraxis genererade.

### *Jagidentiteten och lidandet*

Ett tema som togs upp av några respondenter handlade om jagidentitet och lidande: Om vi inte är medvetna om våra tankar, kan vi inte heller urskilja dessa som något som vi inte är. Vårt medvetande blir helt enkelt absorberat in i sitt eget flöde av tankar och sinnesintryck och ”glömmer” sig själv. Medvetandet identifierar sig då med tankarna och föreställningarna det har om sig själv, dvs. sin självbild.

När vi har identifierat oss med tankar och känslor, då har vi skapat ett ”Jag”, en identitet som vi då måste försvara mot andra. Vi lider och känner vår identitet hotad, om någon ifrågasätter vår tro eller våra känslor:

*”Om jag får skuld-känslor, det just för att jag känner att jag har fastnat i sådana destruktiva mönster där mitt ”jag” växer sig starkt. Då blir jag väldigt kränkt och personlig liksom, jag identifierar mig med känslprocessen. Man kan inte skilja på det liksom. Jag är den här känslan på något vis. Det är en identifikation. Och då säger jag ofta fel, då är jag inte så skicklig, kan man säga, då blir ilskan mera destruktiv. Så va’ ” ..nu ska jag kränka”, och så säger man fel ordval och två ord för mycket.”*

Självbilden eller jaget är egentligen bara ett mentalt koncept inom medvetandet (Wilber, 2003). Jagkänslan är följden av att medvetandet identifierar sig med sin egen projektion, sin självbild, sina idéer och tankar om sig självt. Denna inbillade övertygelse av vem vi är, gör att vi måste hålla fast vid vår självbild dvs. våra övertygelser av vem vi är, även om dessa övertygelser ibland är smärtsamma (Wilber, 2003). Vi tror vi är vår ”livsstory” och allt vi berättar för oss själva vem vi är (Siegel, 2007; Wilber, 2003). Det identifierade medvetandet kallas därför ofta ”Jaget” eller ”Egot”. Att bli fri från ”attachment”, dvs. identifikationer, är att bli ”Jaglös”, vilket är Buddhisterna mål med sina meditationsövningar. ”Jaget” är en illusion, som orsakar psykiskt lidande enligt buddhisterna, eftersom ”vi” – det rena medvetandet eller ”Vittnet” - krampaktigt försöker att hålla fast vid och få bekräftelse för någonting som i sin natur är flyktigt och förgängligt. En respondent säger om det så här:

*”..det finns inget ..”jag”. Vad är det för någonting? Det är ju ingenting där. Så fort man försöker att ta upp det så.. ( gör en viftande gest), så löser det upp sig. Det är det som är (skratt) ..och ändå så försöker vi i vår vardag att hålla ihop det här och försöker att fylla nåt hål här. Vi vet att det finns inget här, det finns inget ego här och ändå så har vi idén att vi skulle vilja ha den där. Vi håller på med så mycket saker för att fylla på det hålet där och att stabilisera det på något vis.  
Fråga: För vi vet inte vem vi är..?*

*Nej, (skratt). Vi kan inte få till det . Och det är det, det går ut på. Alltså, varför vi sitter och gör de här övningarna: för att kunna släppa det här och går med på det, att acceptera det, att det är faktisk så det är.*

*Fråga : ..Att vi inte vet vem vi är?*

*Att vi inte vet vem vi är. Vi vet verkligen absolut inte. Och det är helt okej. Ja!*

*(skratt)*

*(tyst paus)”*

### *Brytpunkter och förmågan att skilja ur, vem vi är*

Respondenten säger i citatet ovan att jaget ”växer” när ”Man kan inte skilja på det liksom. Jag är den här känslan på något vis. Det är en identifikation..”. Det är en avgörande punkt: Att kunna skilja mellan sig själv och tanken eller känslan kräver att vi kan identifiera en förmimelse i vårt medvetande som objekt. När vi har identifierat något som objekt i vårt sinne, uppstår omedelbart och direkt insikten att vi som iakttagare är subjektet och därmed åtskild från objektet i vårt medvetande. Då har man möjligheten att släppa sin identifikation med objektet, som t.ex. sin självbild och sedan transformeras till en ny, mer sanningsenligt identitet (Wilber, 2003): vi inser att vi är medvetandet som *härbärgerar* alla förmimmelser, vi inser att vi är behållaren och därmed av en helt annan natur än innehållet. Det är fas 2 i differentieringsprocessen som Wilber beskriver.

När man kan urskilja sig själv från strömmen av tankar och känslor, då kan en individ släppa sin identifikation med sina tankar, och självet kan evolvera till en mer integrerad identitet, en som kan härbärgera *alla* slags tankar eller förmimmelser i sitt medvetande: Fas 3, dvs. ny identitet (Wilber, 2003). På så vis ”klättrar” självet och vilar i en ny självupplevelse. Man kan tillåta sig själv att uppleva alla slags erfarenheter och ändå veta att man är något helt annat. Det ger en lugn och trygghet inom mindfulness-utövande. Det är ett perspektivskifte som skapar förutsättningar för att kunna bemöta livet på ett helt nytt sätt (Wilber 2003, 2001). Självuppfattningen mognade från att vara innehållet till att vara behållaren kan man kanske säga metaforiskt.

Flera respondenter gav uttryck för detta ”inre lugn” eller ”viloplats” även när livet stormar runt omkring. En respondent uttryckte det så träffandet:

*”Det liksom rubbar inte det hela, allt, för att de [känslorna] uppstår”.*

Avidentifikationen, eller om man så vill, ”befrielsen” från vår tro att vi är våra tankar och känslor är bara *en* brytpunkt i en längre kedja av brytpunkter som varje människa har potential att genomgå under sin psykologiska utvecklingsfärd genom livet (Wilber, 2003). Mindfulness och meditationsövningar främjar en sådan psykologisk mognadsprocess (Siegel, 2007). En respondent säger:

*”Det ingår i [mindfulness-] programmet att tankarna inte är fakta.. och inte heller de som säger att de är det. Så om jag tänker: jag är dålig, så betyder det inte att jag ÄR dålig, det betyder att jag TÄNKTE att jag är dålig. Och det ger en möjlighet att ”huitt,” (han gör en bortviftande handrörelse) flytta ut den från ens själv och titta på den tanken, ”att jag är dålig”. Då kan jag kasta bort eller ifrågasätta den tanken. Så det är så man jobbar där mycket. Det är ett tema, att tankar inte är fakta. Och det ihop mycket med acceptans, alltså att acceptera vad man tänker och upplever i nuet.”*

Respondenten beskriver avidentifieringsprocessen så tydligt: individen flyttar ut tanken ur sitt själv och kan därför titta på tanken, som nu blev ett objekt i medvetandet och som därför har förlorat sitt inflytande över självet. Människan kan på så vis växa till en ny självinsikt och mogna till ett mer integrerat och helare själv. Siegel skriver om det: ”Mindfulness meditation, as one example, is thought to be especially important for training attention and letting go of a strict identification with the activities of the mind as being the full identity of the individual.” (Siegel, 2007, s.11)

### *Mindfulness och ”att släppa egot”*

Mindfulness- och meditationsövningar har, som nämnt, som mål en avidentifiering från våra tankar och känslor och det i sin tur *har potentialen* till en transformerande insikt om vem vi är – ett vittne bortom jaget (Wilber, 2003). En av mina respondenter berättade om detta så här:

*”Zen har mycket att göra att släppa taget om precis allt, egot och begär och så. (suckar) Och det tycker jag att det funkar ibland mer nu än vad det gjorde innan. Det är inte så...jag är fortfarande fast. Men det funkar mer nu än vad det gjorde innan. Alltså jag har lättare att inte klänga mig fast så mycket vid mina begär. Jag är inte lika viktig längre. Jag tar mig inte lika på allvar längre tror jag, som jag gjorde innan. Om du förstår vad jag menar. Det går att släppa taget om inte, liksom, om man inte förknippar sig så starkt med de känslorna som dyker upp för någonting, utan man ser: de känslorna uppstår på grund av detta och de kommer att försvinna igen. Det liksom rubbar inte det hela, alltet, för att de uppstår. Så, så kan jag känna, att jag har mer tålmod i meningen jag har inom mig ett större lugn kanske i livets turbulens.”*

Daniel Siegel (2007) beskriver sin egen upplevelse av ”jaglöshet” under en buddhistisk retreat, eller, som han föredra att beteckna tillståndet, ”jaglöst medvetande” : ”For a day I experienced ’transient global amnesia’ which felt like this: sensation full, identity gone. The identity returned, but I never forget how ’light’ our identities really are. [...] In the retreat they called this state of no ’I’ a form of choiceless awareness. It felt in my experience more like selfless awareness in which experiences were all happenings. [...]’This being human’ felt in this space indeed like a guest house where I could invite all to arise as they would, all welcome, each with its own wondrous texture, even the worries.” (Siegel, 2007, s. 80 ff.)

Siegel beskriver här hur insikten om vem han är – jaglöst medvetande – var ett tillstånd som gick över efter en stund. Det viktiga i sammanhanget är *insikten* om vem man är. Även om identiteten återkommer, dvs. medvetandet blir åter absorberat i medvetandets innehåll, så har vårt medvetande, vittnet, vårt ”sanna jag”, kommit ihåg vad den är och kommer inte att glömma det. Personligheten är inte heller borta, som somliga kanske tror (eller fruktar), den har bara förlorat sin *exklusivitet* och har blivit del av en större, subtilare, mer integrerande och därför helhetligare identitet. Självet har ”klättrat” eller expanderat, blivit mindre egocentrisk och mer integrerad (Wilber, 1996, 2000). Med förlusten av exklusiviteten förlorar ego-identiteten också sin laddning, jaget blir mindre viktigt. Våra investeringar och vårt begär att ”bli någon speciell ” släpper. Det ger en inre trygghet och ett lugn, då man vilar på en stabilare grund inom sig själv, såsom respondenten här ovan beskriver.

Wilber framhåller att ”på varje [psykologisk utvecklings- (anm. av författaren)] nivå framkommer en annan sorts jaguppfattning, ett annat slags jagbehov och en annan moralisk hållning.” (Wilber, 2003, s. 158). Det ligger därför nära till hands att dessa förändrade behov och den förändrade moraliska hållningen påverkar människorna i många livsaspekter. Min

tes här är att den personliga mognaden och den förändrade attityden till de egna tankarna och känslorna som mindfulness- och meditationstekniker främjar, även har en rad positiva effekter på personernas föräldraförmåga.

## Att bli en trygg förälder

I detta övertema valde jag att subsummera alla teman som dök upp med att bli en trygg förälder, dvs. de teman som handlade om den inre utvecklingen som behövs för att lyhörd och omsorgsfullt kunna reflektera barnets sinne (Fonagy & Target, 1997). Det handlar om att lära sig att härbärgera och att bli en ”trygg hamn” som inte projicerar sina obearbetade känslor på barnet. Vårt fokus ligger på det som Siegel kallar ”earned secure attachment”, och den utmaningen som föräldern möter med föräldraskapet att ta tag i sina gamla anknytningsmönster och obearbetade ”leftovers” (Siegel & Hartzell, 2003).

### *Mindfulness och acceptans: ett sätt att bli hel*

En del respondenter betonade vikten av att kultivera acceptans. Många hänvisade också till hur deras praxis hjälpte dem att sluta skuldbelägga sig själva eller sina barn. Anledningen varför acceptans och icke-dömmande betonas och kultiveras inom mindfulness - praxis är att självet bara kan släppa identifikationen med innehållet i sitt medvetande, om det varken avvisar eller håller fast vid någotdera. I själva verket skapar självet i båda fall en jag-identitet, som ovan beskrivet. Att döma sig själv är därmed i grunden samma sak som att hålla fast vid sitt ego.

Man skulle kunna karakterisera mångas vana att kritisera andra och sig själva som en bristande intoning mot sig själv och som en för stark identifikation med deras dömande tankar, dvs. ett alltför egocentrisk tillstånd. Den dömande livsattityden återspeglas även i människans relationer med sina närmaste, och där i synnerhet barnen (Siegel, 2007). Av vad vi har lärt oss hittills leder detta tillstånd till psykiskt lidande och stress inom och kring människan. En respondent sade:

*”Ju mer vi försöker samla ihop vårt ego genom att bekräfta den här känslan och att hålla kvar den och att vara den ju mer ångest skapar den och ju mindre lugn skapar den och ju mer stress kommer fram, ju mindre tillfredsställande är situationen och acceptansen flyger ut genom fönstren på en gång.”*

Mindfulnesspraktik och acceptans främjar en inre läkandeprocess där förträngda medvetandehåll får lov att träda fram i medvetandet och bearbetade (Segal, Williams, Teasdale, 2002; Kabat-Zinn, 2003). Självet kan mogna och växa och integrera fler personlighetsandelar inom sig (Siegel, 2007). Det betyder för utövanden att se följande: ”alla mina tankar eller känslor ryms inom mitt medvetande. Tankar är bara tankar. Jag äger dem, men jag är inte dem.” Självet blir med varje utvecklingssteg mera integrativ, dvs. mer ”sann” mot sig själv, då den i allt högre grad kan omfatta de delarna i sig själv som den hittills har avvisat och projicerat utåt. Processen beskrivs av C.G. Jung även som ”skuggarbete” och projektionerna som ”skuggan” (Hark, 1997).

Daniel Siegel skriver om denna läkande effekt hos mindfulness: ”The role of mindful awareness is to enable the mind to ’discern’ the nature of the mind itself, awakening the person to the insights that preconceived ideas and emotional reactions are embedded in thinking and reflexive responses that create internal distress. With such disidentification of thoughts and emotions, by realizing that these mental activities are not the same as ”self” nor are they permanent, the individual can then enable them to arise and burst like bubbles in a



pot of boiling water.” (Siegel, 2007, s. 77). Mindfulnessmetoder används därför allt oftare framgångsrikt inom olika terapeutiska riktningar, se t.ex. ”Mindfulness-based cognitive therapy for depression” utvecklat av Segal, Williams och Teasdale (2002).

Flera respondenter rapporterade om sådana personliga processer som skedde med hjälp av deras mindfulness - och meditationspraxis. En respondent svarar så här på frågan om mindfulness som förhållningssätt har förändrat relationen till sig själv:

*”Oh ja. Ja tycker det har förändrats enormt. Det var som att vara en [?.?], som jag inte stod ut med. Det har blivit mycket mer nära den jag verkligen är - utan för mycket bagage och skit . Men det är en livslång process. Det är inte bara att det går över. ”*

En annan respondent svarar på samma fråga följande:

*”Hm, just det. Relationen till sig själv. Jag tror alltså att jag har haft ganska bra relation till mig själv tidigare också faktiskt. Men det känns mer som att jag kanske förstår den bättre. Att det lite intellektuellt också har blivit mer förståeligt också hur man kan reagera, varför man blir ledsen i vissa situationer och inte i andra. Medvetenhet om ens egna eventuella triggers i vissa situationer och att kunna se det som är utan att man behöver igen ta det åt sig som att man gör något fel eller är dåligt eller att döma sig själv. Så man har blivit mer tillåtande mot sig själv, tror jag, att man kan se det också. Och man kan vara lite avsiktlig i det. Omtanken om sig själv och sina behov och därmed andras också. Och jag tror också att man kan se sina egna behov i förhållande till andras.”*

### *Att bryta gamla anknytningsmönster*

Barn har en unik förmåga att trycka på ”rätt knapp”, att sätta igång obearbetade känslor hos föräldern. Paret Kabat-Zinn (1997) och Siegel och Hartzell, (2003) påpekar att det just i denna förmåga ligger en stor gåva som våra barn kommer med: Vi blir mer eller mindre tvungna genom föräldraskapet att ta itu med våra obearbetade känslor, ”vår barndomsskit” som någon respondent kallade det. Det är just ofta obearbetade känslor från föräldrarnas egen anknytningshistoria som bubblar upp till ytan, när man får barn. Man lyckades kanske att hålla dessa känslor borta och undvek att konfrontera sig med deras obehagliga laddning, så länge man inte hade barn. Men i samband med föräldraskapet blir flyktvägarna ofta få och pressen att möta sina egna ”skuggor” stor. Att om och om igen bli reflekterade genom sina barn, tvingar föräldern på ofta smärtsamma sätt att möta det som man helst inte vill se. Att vara förälder är därför en stor utmaning: våra barn är små mästare som obönhörligen påminner oss om våra obearbetade sidor (Kabat-Zinn & Kabat-Zinn, 1997). Om vi upplever att dessa utmaningar är en ren pina, kan föräldraskapet bli till en oangenäm upplevelse och barnet kan upplevas som ett hot. Om man å andra sidan, försöker att se dessa tillfällen som möjligheter att vidga sina kunskaper om sig själv, så bjuder föräldraskapet på stora möjligheter till personlig utveckling. Att vara villig att lära sig med sina barns (obönhörliga) hjälp kan bli en stor välsignelse för en själv, men framförallt för barnen (Siegel & Hartzell 2003).

Mindfulness kultiverar ett öppet och reflexivt sinne till de egna reaktionerna, så att lärandet lättare kan ske (Siegel, 2007; Germer m.fl., 2005). I flera fall har mina respondenter rapporterat att de med hjälp av sitt nya förhållningssätt kunde förändra ett tidigare mönster.

En intervjupartner svarar t.ex. på frågan: På vilket sätt har du användning av att vara mindful i ditt föräldraskap?

*”Ja, det är ju på flera olika plan. Dels så tycker jag också det med acceptans att kanske acceptera att vissa saker är som de är och det går inte att förändra just nu. Alltså, acceptansen, den kommer i ganska mycket i föräldraskapet och sen också den här möjligheten att stilla sig och försöka att inte gå in i gamla mönster som man själv bär med sig som dotter då. Utan att kunna bryta, att inte göra som ens egna föräldrar har gjort, utan att kunna hitta egna ..., att tar den medvetenheten.”*

Intressant i ovan citat var att respondenten sade att man med hjälp av mindfulness kunde bryta ett mönster, ”att inte göra som ens egna föräldrar har gjort.” Det är en viktig punkt: Föräldrarnas interaktionsmönster med sina barn är ofta präglade av de anknytningsmönster som utvecklades under interaktionen med de egna föräldrarna. Forskning har dessutom visat att föräldrar tenderar att överföra sina egna anknytningsmönster på nästa generation (Siegel & Hartzell, 2003; Broberg m.fl. 2006; Killén, 2002). Om föräldrar med vissa disfunktionella interaktionsmönster från sin egen anknytningshistoria med hjälp av mindfulness kan bryta dessa gamla mönster så har det ev. stor betydelse, inte minst för relevansen för en mindfulness-baserad föräldrautbildning.

Siegel beskriver under hänvisning till hur hjärnan fungerar vad som händer när en förälder som har obearbetade barndomsstrauman blir invaderad av minnen och känslor när han eller hon vill interagera med sina barn: ”When normal integration is impaired, the normal functions of the brain that give rise to a coherent mind become disrupted.” (Siegel & Hartzell, 2003 s.180). ”Disrupted state of mind” är när en förälder förlorar kontrollen över sina känslor, när den t.ex. bli invaderad av smärtsamma känslor som reaktion på sina obearbetade barndomsstrauman. I en sådan situation stänger de prefrontala regionerna av, personen går in i ett annorlunda sinnestillstånd och agerar på ett sätt som den aldrig skulle göra, när den är vid sina sinnens fulla bruk. Dvs. om de prefrontala integrativa regionerna i hjärnan är i fullt bruk. Siegel kallar tillståndet att vara ”on the low road”. Det leder till ett disruptivt, oförutsebart beteende som är skadlig för barnet, det blir kränkt och skrämt och på sikt leder detta till en otrygg eller kaotisk anknytning (Siegel & Hartzell, 2003): ”Trauma may impair the prefrontal region’s capacity for neural integration, which is fundamental to emotional recovery from traumatic events. The road to recovery may likely involve new forms of learning which enable us to regain the prefrontal capacity to integrate bodily, emotional, self-reflective and interpersonal experience into a coherent whole.” (Siegel & Hartzell, 2003, s.180)

Siegels poäng är att det visade sig att mindfulnesspraxis kan reparera och hjälpa individen att skapa en intern mental status av självkoherens, där individen kan integrera sina disintegrerade, dvs. obearbetade barndomsupplevelser. Vägen dit sker genom självreflexion och självkänedom. Det handlar om att vara uppmärksam på sina inre förnimmelser och veta sina ”triggers” och att vara uppmärksam på de kroppsliga signalerna när man är på väg att lämna ”the high road” som han kallar det inre integrerade tillståndet av ”sunt” förnuft och är på väg till ”the low road” och vi bokstavligen ”förlorar” förståndet, blir arga, börjar skrika, kasta saker eller slå. Mindfulness ökar föräldrarnas självkänedom, med betoning på att *känna* vad man känner. Att svara an på sina känslor är att ta ansvar för sina känslor. På så vis ökar förmågan att hålla inne, pausa och lugna ens egen affekt, innan man reagerar, någonting som Siegel beskriver som ”responsreflexibility” och som närmare beskrevs nedan.

## *Att vila i sig själv och bara vara en trygg hamn*

Att vara mindful handlar inte om att man blir av med sina tankar och känslor, så som det ibland kan missförstås. Man är tvärtom kapabel att vara fullt ut närvarande med sina sinnesupplevelser även med de s.k. ”negativa” känslorna, just därför att man vet att man inte är det. Man har hittat en inre trygghet där man kan ”stilla sig” och ”få påfyllning” eller ”ett inre lugn” som mina intervjupersoner formulerade sig. Att ha hittat denna viloplats inom sig själv rapporterades vara en betydande resurs för psykisk och fysisk återhämtning men också för personlig utveckling. Det är också därifrån man förmår att ”se sina barn, så som de är” som en respondent uttryckte det. En respondent svarar t.ex. på frågan om han har lite mer distans till sig själv?

*”Ja tror det, ja. Det funkar på olika sätt liksom: Mer distans och samtidigt mer närvaro i det som är. Jag kan också gå in och vara ofantligt ledsen eller ofantligt glad. Eller vad jag ska kalla det: helt och fullt glad eller helt och fullt ledsen eller helt och fullt arg, - utan att göra den känslan till mig.*

*(Paus) Så skulle man kunna säga. Också att det går lite att välja när man gör vad. Man kan återvända till det här lugnet, såsom i meditationen, till stillheten som kommer från den här centrerade känslan, en väldig frid någonstans. Den kan man återvända till, när det händer saker i livet. Att bara vara där är väldigt ’gött’. Man måste också kunna vara ett med det som är. Och det kan man också vara att faktiskt ... Vi säger bland annat så : Om vi är på ett piratskepp, var pirat.”*

Siegel (2007) skriver om denna inre status av koherens som mindfulness generar bl.a. följande: ”Attunement means sensing things just as they are within awareness. Our ”lived” self resonates in a direct, clear manner with our ”awarenessing” self and we ”feel felt” by our own mind. We feel this coherent state of attunement within our eighth relational sense.” (Siegel, 2007, s.78)

Den inre trygghet föräldrarna och Siegel här berättar om har förmodligen en stor betydelse för barnens anknytningsmönster, ty de behöver veta att föräldern är trygg i sig själv och inte rädd för varken sina egna tankar och känslor eller barnens. Frågan måste därför ställas om barnets upplevelse av anknytningspersonens emotionella tillgänglighet står i relation till hur ”open-minded” och mindful föräldern är. Ainsworth, som präglade begreppet ”trygg bas” menade enligt Broberg m.fl. (2006) i ett debattinlägg ”att begreppet trygg bas fångar barnets upplevelse av att det finns en vuxen som är beredd att tillhandahålla en emotionell utgångspunkt för erfarenheter i världen. Den förälder som gett sitt barn många sammanhängande upplevelser av att hon är tillgänglig när barnet behöver det, har också förmedlat sitt ansvar för en del av barnets anknytning. Barnet kan då utveckla en insikt om att den trygga basen är beständig och kan utnyttjas vid behov.” (Broberg m.fl., 2006, s. 217). Min tes är att mindfulness kultiverar en emotionell öppenhet och därmed emotionell tillgänglighet inom föräldern, då den kultiverar en icke-dömande, accepterande och empatisk livsattityd. Kultiveringen av mindfulness stärker därför föräldrarnas förmåga att vara den inkännande och ”trygga bas” som är så viktig för en lyckad anknytning. Daniel Siegel föreslår att så är fallet (Siegel, 2007; Siegel & Hartzell, 2003).

Föräldern behöver vara en lugn hamn, dit barnen gärna söker sig, när dess egna känslor stormar. Föräldrarnas accepterande attityd inåt ger också ett budskap utåt: Det finns inga farliga känslor eller tankar, de kommer och går, men relationen med barnet består. Det är förmodligen en stor trygghet för barnen om den känner att föräldern är ”tillfreds” med sig själv och känner sig ”hemma” och trygg med sig själv.

## Förändringar av föräldraförmågan

Under detta övertema fokuserade jag ännu närmare och subsummerade alla teman om personliga förändringar som rapporterades av mina respondenter som ledde ännu mer konkret till förbättrade föräldraförmågor.

### *Affektreglering, responsflexibilitet och konflikthantering*

I de föregående kapitlen konstaterades att utvecklingen av vår livsattityd leder till en rad förändringar i hur vi relaterar till och upplever oss själva. Det i sin tur påverkar naturligtvis hur vi relaterar till vår omgivning och inte minst till våra barn. Daniel Siegel skriver om detta: "Why bother getting in touch with your essential nature? Mental training that enables you to access ipseity, to get a sense of the essential "you" beneath narrative and memory, emotional reactivity and habits, liberates your mind to achieve new levels of well-being. With the dissolution of automatic patterns the mind seems to be freed to acquire new levels of self-regulation. This is the power of mindfulness to alter our affective responses. Being closer to an open sense of one's essential nature creates a 'facility to regulate one's emotions such that one is less easily disturbed by emotional states. The mind is also said to be more sensitive and flexible, and the cultivation of positive states and traits is therefore greatly facilitated'[Lutz, Dunne, & Davidson, in press]." (Siegel, 2007, s. 100 ff.)

De resultat som Siegel berättar om bekräftades också av mina intervjupersoner i min undersökning. Att praktisera mindfulness genererade personliga förändringar som hade positiva praktiska effekter på föräldraförmågor som till ex. intoning, affektreglering, responsflexibilitet, stresshantering och självkoherens.

Att medvetet välja hur och om man reagerar på en känsla är endast möjligt om man inte är helt identifierad med sina känslor. Poängen är att vår psykiska energi brukar gå åt att bekräfta det vi har identifierat oss med. Tillförseln av psykisk energi till våra känslor sinar därför omedelbart, när vi iakttar de medvetet. Anledningen är, som sagt, att medvetandet, dvs. "vi", instinktivt kommer ihåg att vi inte är känslorna och tankarna, om vi är medvetet närvarande när de dyker upp. De uppkommer kanske snabbt, men kan även släppas snabbt, om vi förblir medvetna. Att iaktta sina känslor är därför ett effektivt sätt att lugna sina affekter. Känslorna avdramatiseras, när och om vi är medvetet *med* dem. På så vis har mindfulness i studier visat sig vara ett kraftfullt verktyg vid hantering av t.ex. stress, ångest och aggression (se kap. "tidigare forskning"): "Jag blev lugnare" eller "Jag är inte lika viktigt längre", "Jag kom inte lika snabbt igång", "Jag kan uthärda stress bättre" så sade mina respondenter t.ex. när de beskrev hur mindfulness - och meditationstekniker förändrade deras beteenden.

Den psykiska energin manifesterar sig istället i en "annan medvetenhet", som någon respondent kallade det. Energin går åt till ett subtilare psykiskt tillstånd: att vara medvetet närvarande med det som är. I medveten närvaro *blir* utövanden "behållaren", som kan härbärgera alla slags känslor och tankar utan att glömma vad eller vem den är. Som Siegel sade det så fint: 'This being human' felt in this space indeed like a guest house where I could invite all to arise as they would, all welcome, each with its own wondrous texture, even the worries. " (Siegel, 2007, ff.). Att förbli "behållaren" ger utövanden trygghet, fokus och kontroll över sina reaktioner. Man ökar samtidigt förmågan att vara behållaren för sina barns känslor, vilket är en mycket viktig föräldraförmåga (Slade, 2005; Siegel & Hartzell, 2003; Fonagy & Target, 1997). Jag återkommer till det nedan.

Att förbli mindful, även när starka känslor dyker upp, skapar en "buffert" eller "krockkudde", som några respondenter uttryckte sig mellan tanke, känsla och reaktion och ger utövanden tid till eftertanke och rekapitulation. En tid för val av en mer inkännande och

adekvat reaktion. Det blir en reaktionspaus som avgör om man reagerar oansvarigt och förstör barnets förtroende i relationen eller om man kan förbli accepterande och närvarande med sina egna jobbiga känslor utan att lägga dem på barnet – även om det känns som om barnet satte igång känslorna. En respondent svarade t.ex. på frågan på vilket sätt har ett mindful förhållningssätt påverkat relationen till honom själv?:

*”Ja, hm. [...] jag tror att jag är lugnare. Alltså att jag inte tänder till i onödan. Jag tror att det har gett mig en slags buffertzon där jag inom den väljer om jag vill tagga till eller inte, om jag vill reagera på någonting eller låta det vara eller agera och låta bli. Så det är någon sorts krockkudde.”*

En annan intervjupartner använde sig intressant nog av samma ordval när hon svarade på frågan hur hennes meditationspraxis har förändrat henne:

*”Hm , brukar prata om att jag har fått en större buffertzon på något sätt, va, alltså att jag ser på ett väldigt mycket klarare och tydligare sätt när en konflikt är under uppsegling, att jag är uppmärksam på processen i mig själv, att jag känner av: Nu blir jag själv missnöjd med någonting i min egen kropp som säger att något diffar. Jag är väldigt medveten om de kroppsliga signalerna. Och det gör att jag ser att konflikten kommer och det gör att jag kan välja på ett helt annat sätt. Så att jag tycker att jag har mindre konflikter idag än vad jag hade tidigare, innan jag mediterade. Jag kan fortfarande ha konflikter. Det är inte det liksom. Men att den här buffertzonen liksom har blivit större, att jag ser konflikten under uppsegling. Jag kan välja mera aktivt ett annat förhållningssätt. Jag behöver inte gå igång riktigt lika mycket som jag gjorde tidigare.”*

Respondentens berättelse är så tydlig i detalj *hur* hon har blivit skickligare att reglera sina affekter. Hennes ökade medvetenhet och sensitivitet om sina egna kroppsliga signaler gjorde att hon i regel bättre kunde hantera sina affekter och därmed sina konflikter. Hennes uppövade närvaro inåt ökade hennes valmöjligheter för en mer adekvat och flexibel respons som i sin tur ökade hennes kompetens i konflikthanteringen. Om samma vinst berättar samtliga deltagare i undersökningen. Den allra mest framträdande och uppskattade förändringen i föräldraförmågan som alla mina respondenter faktiskt rapporterade om var just förmågan att ”kunna välja” eller ”att kunna förhålla sig” hur man vill agera eller att ”få distans”. Mina intervjupartner gav påfallande många gånger uttryck i mina intervjuer hur det nya förhållningssättet ökade deras förmåga till stress- och konflikthantering. Med det menades ofta en större förmåga till affektreglering och responsflexibilitet. Detta upplevdes som särskilt hjälpsamt i konfliktsituationer med barnen, men också som en allmän tillgång i konflikter med t.ex. sin partner, något som för övrigt bekräftas av forskningen om mindful relating. Siegel & Hartzell (2003) betonar vikten av responsflexibilitet i samspelet med sina barn: ”Response flexibility [...] involves the capacity to delay gratification and to inhibit impulsive behaviors. This ability is a cornerstone of emotional maturity and compassionate relationship.” (Siegel & Hartzell, 2003, s.9). Responsflexibiliteten beror på förmågan till ”non-reaktivitet”, som i sin tur är ett element av den uppövade förmågan att vara en icke-dömande, accepterande och non-reaktiv iakttagare av de egna reaktionerna i kroppen, såsom ovan nämnda respondent berättade. Siegel beskriver ur neuropsykologiskt perspektiv hur denna förmåga utvecklas och ställer följande tes: ”..mindful awareness may directly influence non-reactivity by altering the connections between prefrontal cortex and limbic zones.”(Siegel, 2007, s.212)

Att i en konfliktsituation ha tillgång till en uppövat förhållningssätt som hjälper att hantera och deeskalera de inre spänningarna är därför mycket hjälpsamt för att hantera situationen. Det hjälper föräldern att ”ha tålmod” eller att ”uthärda situationen” som vissa uttryckte det. Vissa fokuserar t.ex. på sin andning eller blir medveten om vad som händer i kroppen eller försöker att slappna av i det som är eller påminner sig själv att även denna känsla kommer att passera av sig självt. Man vet, man behöver inte reagera på det, om några ögonblick är känslan borta eller har förändrats. En intervjupartner svarar på frågan: På vilket sätt har det här mindfulness förhållningssättet –medveten närvaro – förändrat eller påverkat dig eller ditt liv?:

*”Det har påverkat mig så att jag känner att jag är lugnare och att jag snabbare kan stoppa mig om jag kanske märker att jag känner oro eller rädsla eller blir arg eller så att...jo, jag kan stoppa mig innan det blir att jag går in i ett beteende. Att det blir ett aktivt val på ett annat sätt än vad det har varit tidigare. Men som sagt, det är inte alltid, verkligen inte, men ibland så blir det att jag upptäcker: oj, nu gjorde jag på ett annat sätt här i den här situationen genom att ta kontakt med andningsankaret och stilla sig en stund och reflektera och inte gå på första känslan att ’nu måste jag göra så här’, utan mer stilla sig: ’är det okej det här och vad är det som gör att jag väljer att göra på detta sättet.’ ”*

Respondenten betonar här bl.a. att även om det inte alltid lyckas, så upplever hon ändå hur hon lyckas oftare att göra på ett annat sätt och att hon kunde stoppa sig innan det gick in i ett ”beteende”. Det är två moment som jag redan ovan hänvisat till: Det kräver dedikation att om och om igen försöka att vara närvarande just när det är som svårast. Våra barn är mästare på att utmana och reflektera våra ömma, obearbetade mönster (Siegel & Hartzell, 2003). Jon och Myla Kabat-Zinn jämför föräldraskapet med en 18-års-retreat, där man jämt blir utmanad (Kabat-Zinn & Kabat-Zinn, 1997). Det ger å andra sidan en stark känsla av tillfredsställelse om man har lyckats ”att stilla sig och reflektera” och att göra annorlunda. Att vara mindful innebär just att ha en ökad reflexiv distans mellan sig själv och känslan eller tanken. Bara då kan man analysera: varför blir jag arg nu, vad är min intention, vad vill den andre? En respondent sade:

*”Om jag kan analysera detta innan jag kommer igång på den känslan så sjunker den undan också.[...]Men det är inte längre en känslomässig och personlig konflikt. Jag reflekterade: var uppstår känslan, vad består den av och också dess förgängliga natur. Den kommer inte att bestå. När man identifierar sig med sina känslor, så kan man inte längre se att de inte kommer att finnas på alltid, utan då ÄR man det.*

*Den enda tidsperspektiv som finns är egentligen nu - egentligen! Den enda tid som vi upplever är nu och det är evigt. Det finns bara ett evigt nu. Och när vi är identifierade med våra känslor då finns det inget slut på denna känsla - vi är bara denna det. Det är som vi är.”*

Att kunna just skilja mellan jaget och känslan gör det möjligt att vi kan gå från ”autopiloten” som någon kallade det, dvs. överge våra automatiska reaktionsmönster som vi t.ex. har lärt oss genom vår egen anknytningshistoria. Det är en frigörelseprocess i egen regi. Respondenterna berättade överensstämmande att de tror att deras meditationspraktik hjälper dem att reagera mer reflexivt och mer sensitivt i situationer med sina barn. Denna förbättrade förmåga gör dem till kompetentare och tryggare föräldrar, enligt vad många forskare inom anknytningsteorin anser. Broberg m.fl. (2006) skriver under hänvisning till Peter Fonagys

forskning (2001): ” att förälderns förmåga att reflektera över sin egen värld är relaterad till dennes förmåga att emotionellt ta hand om det egna barnet, visa intresse för sitt barns inre känslotillstånd och att anpassa sig själv och barnet till rådande yttre omständigheter.” (Broberg m.fl., 2006, s. 224). Denna förmåga kallas också mentaliseringsförmåga och har i studier visat sig vara en väsentlig föräldraförmåga för att frambringa en trygg anknytning hos barnet (Broberg m.fl., 2006; Fonagy & Target, 1997; Siegel & Hartzell; 2003; Slade, 2005)

### *Att inte ta det personligt*

En annan följd eller infallsvinkel på det beskrivna är att många intervjuade berättade att de inte känner sig lika lätt kränkta eller personligen attackerade. Denna förändring är en naturligt följd av att vara oidentifierad från sina tankar och känslor. Självbilden är ju bara som sagt en mängd idéer och tankar som dyker upp i sinnet (Wilber, 2003). Att vara medveten om dem i meditation leder till en ökad distans till självbilden. Blir den attackerad känns det inte lika hotfullt, vi känner oss mindre personligt attackerade. Egot, dvs. identifikationen med vår självbild är lösare och mindre laddad. Det finns mindre behov av att försvara en bild, när vi vet att vi inte är det. Utan identifikation blir det svårare att provocera ett ”Jag”:

*” .. när man kommer in på tålmod och att inte vara så fast i sig själv, i sitt ego, som också handlar om när folk provocerar en på olika sätt, att jag bli inte lika ... ok liksom.. det finns en större acceptans att det är så att jag förstår, att vad som än uppkommer, så kommer det att försvinna. Jag kan också släppa det mer.”*

Att inte bli lika lätt sårad och provocerad av andra, t.ex. sina barn och sin partner, gör föräldern mindre sårbar, mindre impulsiv och mer trygg för sig själv som för andra. Även om man blir provocerad och besvärliga känslor dyker upp, så håller man inte lika rigid fast, man ”kan släppa det mer” som respondenten sade.

Och även om det skulle ”skita sig” som någon annan sade, och man skulle dras iväg med sina känslor, så finns det alltid kunskapen där i bakgrunden hur man åter kan ”stilla sig” och förankra sig genom t.ex. fokuseringen på andningen. Härifrån, från en återerövrad position av självreflexion, kan ett läkande samtal lättare ske. En ursäkt och en återkallelse av projektioner som sårade barnet är så oerhört viktigt för barnets självkänsla. Siegel & Hartzell (2003) lägger stor vikt på denna förmåga hos föräldern att kunna släppa sin stolthet och sina skuld- och skamkänslor efter att man förlorade sin självkontroll och att återigen ta kontakt med barnet och återvinna dess förtroende.

### *”Att vara medvetet arg”*

Några intervjupersoner kom upp med temat om att man faktiskt kan vara ”medvetet arg”. Skillnaden till att vara omedveten arg skulle vara, att ilskan saknar den kanske kränkande laddningen. Jaget känner sig inte lika kränkt och har därför inte lika behov att ”ge igen”. Det är en energi som kommer upp och som kan försvinna lika snabbt, utan att den lämnar en bitter eftersmak eller skuldkänslor hos varken föräldern eller barnet. Ibland kan det t.o.m. vara nödvändigt att kunna ta till en tydlig och direktiv energi, t.ex. om det finns en fara eller om man vill markera en gräns:

*”Jag har upptäckt vad jag gör nu mot tidigare, tidigare så blev jag arg och då var jag i känslan. Idag kan jag använda ilska om jag tror att det är ett skickligt sätt*

*att hantera en situation. Jag tror inte att man håller på med mindfulness eller med meditation och så går man ut och ser glad ut hela tiden och ler. Jag tror inte att det är rätt väg alla gånger. Ibland tror jag att man måste acceptera att det uppstår en känsla av ilska eller sorg eller vad som helst. Ibland kan situationen också funka. Om min dotter springer ut i gatan, så skriker jag: "sluta!" (skriker högt). Så. Och drar tillbaks henne, arg, rycker till henne att komma tillbaks. Skulle jag leende be henne att sluta, så skulle hon bli överkörd. Så gör jag inte det. Men när jag skriker argt, så är jag inte personligt arg, jag är inte den känslan. Om du förstår skillnaden?"*

En annan respondent svarar på frågan: Vad är skillnaden mellan att vara medvetet arg eller automatiskt?:

*"Skulle det vara automatiskt så tänker jag mer att det går av sig själv. Det är svårt att stänga av, det är okontrollerbart medan om man är medvetet arg så väljer man kanske att fortsätter vara arg. Ibland kan man faktiskt göra det och nästan spela arg för att visa att någonting inte är okej. Ibland spelar man ju arg, fast man inte är det."*

## Relationen med barnet

I detta kapitel samlade jag de teman som respondenterna kom upp med som handlade om hur mindfulness förändrade deras relation med barnet. Det handlar mycket om föräldrarnas förmåga att kunna härbärgera och att ta ansvar för sina känslor och projektioner. I detta samband står också förmågan att kunna respektera barnets integritet och behov och att sätta gränser på ett respektfullt sätt. Vidare rapporterades en ökad förmåga att vara psykiskt närvarande i samvaron med barnet.

### *Ansvar, skuld och projektioner*

Utan att jag ens explicit frågade (!) har flera respondenter tagit upp frågan om skuldöverföringar och projiceringar och berättat hur deras meditationspraxis förändrade gamla vanor. En respondent svarar på följande fråga: förstärks den reflexiva förmågan genom mindfulness?:

*"Oh ja, ja. Jaja. Att endast kunna upptäcka dem. För att de är så djupt i våra vanor de här automatiska reaktionerna: smärta kommer och jag vill inte bära den, jag vill sätta den på någon annan. Så det är viktigt att jag kan komma till att jag kan inse det innan jag säger saker. Och det händer ibland och jag blir så himla glad, (skratt) Woow!"*

De flesta föräldrar vill bara det bästa för sina barn. Men omedvetna, automatiska reaktioner råkar ofta snabbt orsaka skador i relationen. Visst är det därför en stor sak, att lyckas med att hejda sig från att upprepa gamla, dåliga vanor i samspel med sina barn.

Man brukar, som bekant, bli särskilt irriterad på egenskaper hos andra som man inte kan acceptera hos sig själv. Sådana överföringar av disintegrerat psykiskt material påverkar och förgiftar våra relationer i allra högsta grad. Som redan sagt, så gynnar mindfulness en integrationsprocess. Förhållningssättet ökar därför förmågan hos utövarna att återkalla projicerat material eller att se till att materialet överhuvudtaget "stannar hemma". Det är ett ansvarsövertagande som är en form av sann "empowerment", ty bara den som tar ansvar för



sina känslor och tankar är herre i sitt hus. Flera av mina respondenter rapporterade hur deras förmåga att ”återkalla” projicerat material ökade genom det nya förhållningssättet. Exemplariskt är följande citat:

*”Och framförallt handlar det om att ta hand om sina känslor. Känslorna finns där. Men det handlar om att man inte lägger över ansvaret för sina känslor på barnet eller skuldbelägger barnet. Att det är ditt fel att jag är trött, eller någonting annat, utan, nej, jag vaknade tidigare imorse och jag är trött. Det är en väldigt stor skillnad i hur man handskas med”.*

Att på så vis vara ansvarsfull för sina egna känslor betyder ingenting annat än att man inte längre har behov att projicera sina obehagliga känslor på sin närmaste omgivning. Det betyder i sin tur att såväl personen i fråga som hans eller hennes omgivning vinner: Personen upplever sig själv som mer hel, mer ansvarstagande och mer kompetent, då den slutar att krångla till sina relationer (Siegel, 2007). Att vara mera hel och i frid med sig själv, frigör inte bara psykisk energi, det upplevs också som ett tillstånd av större psykisk hälsa.

Likaså vinner omgivningen: Man upplever att man inte (längre) blir invaderade av personens överföringar eller åtminstone mindre. Det är en upplevd trygghet hos barnen, det ökar förtroendet hos barnen, något som flera respondenter rapporterade om. Det är en fråga av integritet att ”ta sitt ansvar” (citat) och återkalla överföringar om de skulle dyka upp i relationen med barnet. Att lära sig ta hand om sitt eget material rensar och förenklar kommunikationen. En respondent beskriver förhållningssättet så här:

*”Om vi blir kränkta av något, det är vår egen barndomsskit. Så att vi vet, okej, det känns som om det kommer därifrån, men det är mitt, det är mitt, det är mitt. Det handlar inte om dem. Jag tycker det är så intressant. Inom mindful parenting pratar vi också om att vi begär av våra barn att göra saker som vi inte kan göra själv. Så de ska ordna sig, de ska inte prata på elakt sätt, de ska inte skrika, de ska inte... typ. Men vad gör vi? Det här: (skriker högt) 'Skrik inte åt mig!' Och jag tänker för mig själv: jaa, intressant...”*

Paret Kabat-Zinn (1997) och Siegel och Hartzell (2003) lägger stor vikt på denna punkt, då den påverkar vår förmåga att svara an på våra barns starkaste behov: att bli bemötta som unika varelser med egna behov och inte som föräldrarnas projektionsytor. Även inom anknytningsteorin diskuteras föräldrarnas förmåga till lyhördhet (Ainsworth), mentalisering (Fonagy), sinne-för-sinne (Meins) eller insiktsfullhet (Oppenheim). Gemensamt för alla dessa begrepp är föräldrarnas förmåga att vara inkännande och respektfull för barnens integritet och dess behov ( Broberg m.fl., 2006).

En förälder har svårt att respektera och se sina barn som det de är, om den själv hela tiden blir invaderad av känslor och tankar från sin obearbetade anknytningshistoria. Obearbetade känslor som hela tiden invaderar föräldrarnas medvetande hindrar dennes förmåga att svara an på barnets behov (Siegel & Hartzell, 2003). Inte är man som förälder kapabel att vara emotionellt tillgänglig, om man inte har utvecklat samma förmåga i relationen med sig själv? Det är mycket sannolikt att föräldrarnas obearbetade psykiska material invaderar barnens psyke (Siegel & Hartzell, 2003). Det upplevdes därför som stor framgång av vissa respondenter att bli medvetna om sina mönster och därmed kunna hejda sig att lägga över ”sitt barndomsskit” på sina barn. Men för detta krävdes ett reflexivt eller ett mindful sinneslag:

*”Det är jättehäftigt med att vara mindful. Att jag fick mer och mer insikt att, aha! det jag sade just nu, det är skuldbeläggning! Jag står inte ut, jag är irriterad, de har glömt någonting. [...] Ja men hallå, lilla flicka. Hur kan du glömma dina grejor? Det är en skuldbeläggning. [...] Då lade jag märke till det, jag säger till dem också: förlåt, nu sätter jag den på dig, det är inte ditt. Och jag kunde inte göra det för några år sen: att se det, att känna det och sen att erkänna. Och det tycker jag är en stor förändring. Det är jättehäftigt. ”*

Det har stor betydelse för hur ett barn utvecklar sund självrespekt och en sund självkänsla, att det upplever att dess psykiska och fysiska gränser respekteras. Suveränitet och respekt för barnens integritet är centrala begrepp inom mindful parenting men också inom anknytningsteorin. Lyhördhet kan ses som respekt för barnens integritet. För föräldern betyder det att ta ansvar för sitt sinneslag, att inte lägga över och skuldbelägga sina barn. Att ta ansvar är att säga: jag läcker inte, jag projicerar inte, jag försöker att härbärgera dessa känslor, för de är mina, inte dina. ”Det är mitt, det är mitt, det är mitt”: dessa ord är uttryck för ett djupt engagemang av en förälder för att respektera sina barns integritet.

### *Respekt och gränssättning*

Utifrån ett inre ansvarstagande för sina egna känslor blir det av naturliga skäl mycket enklare att kräva ansvarstagande från sina barn. Den interna intoningen (att ”svara an”) som mindfulness kultiverar blir därmed förutsättningen för en autentisk auktoritet, ty den tar ansvar för sina känslor. Barn lär sig som bekant inte av det vad vi säger, utan hur vi själva gör.

Om ett barn upprepade gånger betar sig oansvarigt och stör och kränker andra, dvs. invaderar andras gränser, då sker det ofta som en reaktion på att deras egna gränser inte blev respekterade. På något omedvetet sätt säger den: ”se, så gjorde man med mig. Jag vill att ni ser och upplever min smärta, för jag orkar inte längre att härbärgera den.” Hur skall man då som vuxen kunna hjälpa sitt barn att härbärgera sina känslor, om man själv är omedveten hur man dömer sina egna känslor? Med ännu mer ”gränssättning” å la ”supernanny” bli skadan bara ännu större, barnets självkänsla ännu mera ringaktad och vuxenvärldens invasion upplevs ännu mera kränkande. Man ökar problemet istället för att lösa det. En empatisk och respektfull intoning främjar en pedagogiskt framgångsrik gränssättning. Siegel skulle använda begreppet ”mindsight” för att visa behovet att båda, föräldern och barnets mind vill känna sig accepterad och känd, för att skapa en konstruktiv förbundenhet som respekterar varandras suveränitet och integritet. En respondent svarar på frågan: Vad associerar du med begreppet mindful parenting och vad betyder det i praktiken för dig?:

*”För mig betyder det att man är närvarande i sig själv som förälder så att man då kan vara närvarande för sina barn. Och när man ser sina barn, ser man inte sig själv – man ser sitt barn. Och det tycker jag är en väldigt stor grej för att jag tror att de flesta föräldrar, - och jag har också varit där - ser de bara som en ”extension” av oss eller att deras beteende, deras sätt att vara att .. ja. Men om man verkligen uppmuntrar och känner deras suveränitet eller integritet.. - det finns många olika ord man kan använda som. När saker och ting kommer upp, när de börjar bråka med mig: Det handlar inte om mig, jag behöver inte reagera. Eller om jag lägger märke till att jag har sagt någonting för att jag orkar inte eller klarar av, då handlar det om mig. Självklart - om de har varit väldigt påverkade av att höra ett väldigt ”Nej, du får inte”, om de blir jättebesvikna, deras besvikelse är också deras egen. Men jag får också ifrågasätta: vad är anledningen till att jag blir så hård. Stämmer det här riktigt? Är det så farligt?”*

Konflikter handlar ofta om gränssättning. Men konflikthantering och gränssättning handlar lika mycket om att ta ansvar för sina känslor. Återigen blir det klart att det krävs ett mindful eller åtminstone ett reflexivt förhållningssätt för att lösa en konflikt och sätta konstruktiva gränser. På så vis blir det tydligt varför flertalet av mina respondenter rapporterade en större konflikthanteringsförmåga pga. deras meditationspraxis.

Föräldrar som har utvecklat förmågan att bättre kunna härbärgera sina jobbiga känslor, såsom t.ex. otillräcklighet, irritation, ilska, skuld eller aggression, är också bättre på att stå ut med barnens uttryck av deras besvärliga känslor, visar min undersökning. De vet bättre ”vad som är mitt och vad som är ditt” (se citat ovan). På så vis visar föräldern *hur* man respekterar andras gränser, *när* man sätter sina egna gränser. Gränssättningen blir ett konkret uttryck för respekten för barns integritet. Men man visar också att det är rätt att kräva respekt för sin egen del. Det är en viktig punkt, ty ett sådant samspel värnar om barns känsla att vara respekterad och värdefullt.

### *Intern intoning är förutsättningen för extern intoning*

Siegel (2007) skriver att mindfulness är en form av intern intoning, en trygg anknytning till sig själv och som främjar neural integration. Han bekräftar därmed studiens resultat att mindfulness har en självintegrerande kraft. Men Siegel påpekar också att samma förmåga till intern intoning har en viktig funktion för anknytningen mellan förälder och barn. Barn som har föräldrar som praktiserar medveten närvaro profiterar enligt Siegel genom en tryggare anknytning. Den ökade förmågan hos föräldern till intern intoning och som kultiveras genom ett mindful förhållningssätt, gynnar även föräldrarnas förmåga att tona in till sina barn (Siegel, 2007). Det i sin tur är en viktig ingrediens för en säker och trygg anknytning hos barnet (Slade, 2005; Fonagy & Target, 1997). “Mindfulness practices involve the attention on loving kindness, on feeling the intention to care for the well-being of the self and of others. Here we see a fascinating convergence of mindful intra-personal attunement with imaged interpersonal attunement.” (Siegel, 2007, s.200)

Anknytningsteorin betonar vilken viktig roll samspelet mellan föräldrarna och barnet har för utvecklingen av en fungerande inre arbetsmodell hos barnet. Det har stor betydelse för anknytningens kvalitet att föräldern är beräknelig och har förmåga att härbärgera sina egna och barnets känslor (Broberg m.fl., 2006). Att öva sig i att kunna härbärgera sina egna och andras känslor är just det som mindfulness och meditation kultiverar. Om sammanhanget är korrekt så har barnen större chansen till en trygg anknytning om man hjälper deras förälder att utveckla ett mindful förhållningssätt. Siegel & Hartzell (2003, s.7) skriver: ”Mindfulness is at the heart of nurturing relationships. When we are mindful, we live in the present moment and are aware of our own thoughts and feelings and also are open to those of our children. The ability to stay present with clarity within ourselves allows us to be fully present with others and to respect each person’s unique mind.[...] When we are being fully present as parents, when we are mindful, it enables our children to fully experience themselves in the moment.”

Barn lär känna sig själva på det sättet som vi kommunicerar med dem (Fonagy, Gergely, Jurist & Target, 2002). När vi t.ex. är mentalt frånvarande även om vi är fysiskt närvarande, så påverkar det föräldrarnas förmåga och kvalitet att tona in sig till barnet. Barnet kommer inte att känna sig sedd och dess självkänsla kommer att lida. ”It is within our children’s emotional connections with us that they develop a deeper sense of themselves and a capacity for relating.” (Siegel & Hartzell, 2003, s. 8)

Nu har jag i min undersökning inte haft resurser att direkt undersöka huruvida barnen till mina intervjupartner hade nytta av deras meditationspraxis, - och det vore säkerligen

intressant att göra en sådan undersökning - men jag kunde dra slutsatser från föräldrarnas svar på mina frågor hur mycket de var i "resonans" med sina barn, som Siegel skulle formulera sig. Jag fann genomgående att föräldrarna yttrade sig med omtanke och värme om sina barn. Jag upplevde också en viss stolthet över att man hade tillägnat sig ett sätt som underlättade att vara mera lyhörd och inkännande i de vardagliga situationerna. En respondent svarade redan ovan på frågan vad hon associerar med begreppet mindful parenting och vad det betyder i praktiken för henne:

*"För mig betyder det att man är närvarande i sig själv som förälder så att man då kan vara närvarande för sina barn."*

En annan respondent t.ex. svarar liknande på frågan: På vilket sätt tycker du att mindfulness eller ett mindful förhållningssätt har påverkat dina relationer med dina barn?:

*"(paus) Hm. Svåra frågor. (skratt) Kräver eftertanke. Jag tror att jag är .. att de upplever att jag är där i samtal, lek och det man gör i aktiviteterna. Och det kan vara direkt relaterat till förhållningssättet. Man upptäcker, när man är splittrad i sinnet och kan gå tillbaka till att vara pappa och inget annat under tiden. Så själva närvaron, närheten, det tror jag att det påverkar."*

Flera av mina respondenter betonar att de ökade förmågan att "känna" sina barn och "se" dem, att "vara närvarande med sina barn" eller att "avläsa deras kroppsspråk". Man behöver inte spekulera mycket för att förstå att föräldrar som aktivt kultiverar sin förmåga att vara uppmärksamma på sig och sina egna förnimmelser även har en ökad förmåga att vara uppmärksamma och läsa av sina barns signaler. Att "vara där" med sin uppmärksamhet är en stor gåva för både föräldrar och barn. Kärlek ges uttryck genom en icke-dömande, accepterande och vänlig sinnesnärvaro. Att ha uppövat ett sådant förhållningssätt gentemot sig själv är på ett naturligt vis grunden för att kunna ge det till sina närmaste. Att "älska sig själv som sina närmaste" är tydligen ingen tom pliktmoral, utan ett sätt att uppleva detta ögonblick fullare och ett sätt att leva ett bra liv tillsammans.

## Fysiska och psykiska begränsningar

Flera intervjupersoner kom själva upp med teman att sömnbrist kan orsaka att man inte förmår att vara närvarande i stressfulla situationer. Då tappar man lätt sitt fokus och reagerar aggressivt eller obetänksamt. Att förmågan till inre fokus radikalt minskar med sömnbrist är naturligt. Likaså rapporterades att låg blodsockernivå eller andra kroppsliga faktorer såsom smärta, PMS eller stark stress påverkar intervjupersonernas förmåga att förbli uppmärksamma. Det finns helt enkelt kroppsliga begränsningar som påverkar förmågan att förbli närvarande. Typiskt är svaret från en respondent på följande fråga: Vad händer om du inte är närvarande med dina barn?

*"Fler konflikter (Skratt) [...] Som jag ser det: De två stora farorna för ett ickefungerande samspel med barnen, det är för lite sömn eller smärta i kroppen. Det är de två faktorerna som sätter ner samspelet med barnen."*

Siegel och Hartzell (2003, s.9) bekräftar: "Under certain conditions response flexibility may be impaired. When tired, hungry, frustrated, disappointed, or angered, we can lose the ability to be reflective and become limited to our own capacity to choose our behaviors."

Alla mina respondenter har i intervjuerna på olika sätt också påpekat att det inte alltid fungerar att förbli närvarande i stressituationer. Antingen var förmågan till fokusering påverkad rent kroppsligt, som ovan beskrivet, eller så klarade man helt enkelt inte av att förbli närvarande när känslorna var för starka och den egna, invanda reaktionen var helt enkelt snabbare än det nya förhållningssättet. Då var det bara att komma ihåg förhållningssättet, att förlåta sig själv, eventuell be andra om ursäkt och att i efterhand resonera om vad som har hänt. En respondent svarar på frågan om han inte tänder till lika snabbt för att han kan ta ett steg tillbaka?:

*”Jag kan nog tända till snabbt men sen kan jag stänga av det lika snabbt. Det kan vara svårt att stoppa ibland en reaktion. Men man kan välja sen hur vi förhåller oss till det, tänker jag.”*

Så även om utövanden inte alltid lyckas att förbli närvarande, så släpper man snabbare sin ilska och har lättare att förhålla sig efteråt till den uppkomna situationen. Man vet ju trots allt hur man gör för att ”stilla sig” eller att åter hitta sitt inre lugn.

## Respondenternas rekommendationer

Några respondenter hänvisade även till fördelen de upplevde att de hade tillfälle att tillägna sig förhållningssättet innan de skaffade sig barn. Just när man blir småbarnsförälder stiger stressnivån i regel. Helt nya krav för att hantera stressfulla situationer dyker upp: man måste ändra sin vardag, ekonomin måste klaras, relationen ställs på prov och barnet ställer ovillkorliga krav på uppmärksamhet. Att i en sådan situation förfoga över ett stresshanteringsverktyg upplevdes som värdefullt, även om det inte betyder att man alltid klarar av situationen:

*”..jag tycker [...] att de åren med meditationstraining gör att jag har en helt annan beredskap att kunna handskas med vardagen med barnen. Jag menar trötthet och smärta i kroppen går ju aldrig igenom och det är det som påverkar oftast i negativ riktning. Jag tycker ändå att jag har en förmåga att jag framförallt ser när jag hamnar i situationer, när det blir låsningar och som hjälper mig att ta mig väldigt mycket snabbare ur dem. Och det har jag framförallt meditationen att tacka.”*

En annan intervjupartner rekommenderade direkt föräldrar att skaffa sig detta förhållningssätt innan de skaffar sig barn:

*”Parenting kan ju då just bara vara något för dig, men just mindfulness kan vara extremt nyttigt att ha lärt sig gärna innan det. Jag tror att föräldrar borde öva det innan de är föräldrar, kanske det under graviditet och innan första barnet. Man skulle kunna tänka sig att ha par.”*

## Diskussion

Syftet med studien var att undersöka vad föräldrar som praktiserar olika meditationsmetoder, själva upplever hur mindfulness som förhållningssätt stödjer deras föräldraförmåga och vad mindfulness i föräldraskapet för dessa föräldrar betyder. Mina forskningsfrågor därefter löd: Vad betyder ”mindful parenting” för föräldrarna? På vilket sätt kan ett mindful förhållningssätt öka föräldrarnas förmåga att svara an på sina barns behov resp. hantera olika stressorer i samband med föräldraskapet? Hur fungerar mindful parenting i vardagen?

Forskningsfrågorna besvarades mer än tillfredställande med tanke på studiens begränsade storlek. Jag önskade ändå att det hade funnits mer material tillgänglig som visade t.ex. direkt hur mindfulness fungerar i vardagen. Studiens begränsade omfång och upplägg gjorde att det bara fanns material från intervjuer med föräldrar. Det hade varit intressant att även iaktta samspelet mellan föräldrar och barn. Det hade självklart gett studien större reliabilitet och validitet om empirin kompletterades med material från observation.

Studiens resultat bekräftade i många hänseenden de forskningsresultat som redan finns tillgängliga om mindfulness, om mindful parenting, mindful relating och de resultat som hjärnforskningen och anknytningsforskningen kring mindfulness och mentaliseringsförmåga har kommit fram till. Mina respondenter rapporterade i överensstämmelse med dessa rön framförallt en ökad förmåga till vad Siegel (2007) kallar responsflexibilitet och affekthantering och detta i samband med en personlig förändrings - och utvecklingsprocess som deras meditationspraxis medförde. Att hitta ett inre centrum, en viloplats i sig själv mitt i livets och föräldraskapets virvlande känslostormar är ett mycket praktiskt verktyg för att bemästra vardagen. Det ger en känsla av inre helhet och av ett integrerat själv. Mindfulness handlar om ett tillstånd av intern intoning och det genererar en rad förmånliga effekter på bl.a. själv- och affektreglering (Siegel, 2007). Att kunna härbärgera sina känslor och tankar med acceptans och vänlighet ökade det personliga välbefinnandet på psykisk och på fysisk nivå (Kabat-Zinn, 1990; Siegel, 2007) och det ökade även föräldrakompetensen avsevärt vad gäller att hantera stressiga situationer (Singh, Lancioni, Winton m.fl. 2007). Den genom mindfulness-praxis utökade förmågan hos föräldern att härbärgera sina känslor ökade även förmågan att härbärgera, mentalisera och ”omsorgsfullt reflektera” barnets känslor. Föräldern ökade sin förmåga att reagera på barnet med ”barnets sinne i sinnet”. Anknytningsforskningen samlade resultat pekar på att just denna förmåga är avgörande för en trygg anknytning: “As Fonagy and his colleagues have so richly described, however, it is the parent’s capacity to reflect upon the child’s internal experience that is so crucial to the development of a secure attachment and to a range of other developmental outcomes.” (Slade, 2008, s.270)

Baserande på studiens resultat och på forskningen kan man konstatera att mindfulness samtidigt främjar relationen med sitt eget själv och med sina närmaste. Genom att vara i resonans med sig själv förmår föräldern vara i resonans med barnet och bemöta dess behov på ett lugnare, känsligare och mer adekvat sätt. På så vis stärktes barnets förtroende till föräldern som en ”trygg hamn”: “The more that human beings are able to envision mental states in the self or other (and thus what is internal to the self and particular to the other) the more likely they are to engage in productive, intimate, and sustaining relationships, to feel connected to others at a subjective level, but also to feel autonomous and of separate minds (Fonagy et al., 2002).” (Slade, 2008, s.271)

Mindfulness har som mål en personlig transformation som förändrar ens liv på många sätt. Att vara mindful i sin vardag resulterar i att både föräldrarnas och barnets mind ”känner sig känd” (Siegel, 2007) och accepterade så som de är. Det har en stor integrerande och förbindande effekt som vår studie visade och som även andra studier om mindfulness

bekräftade. Mindfulness förändrar föräldern och det i sin tur förändrar interaktionen med barnet. Forskarna Singh, Lancioni, Winton m.fl. (2006, s.174) skriver i sin forskningsrapport: "There is growing evidence that mindfulness training has many effects on those practicing it and, in addition, has positive spillover effects on individuals who are important in their lives. The changes to the mindful person appear to improve the overall quality of life for both the person and others with whom he or she is involved (Gunaratana, 1991; McLeaod, 2001). These positive changes seem to result from a transformation in the way the mindful person relates to events in his or her environment, rather than from learning a set of skills to specifically change behaviors."

Som förälder konfronteras man med sina begränsningar och sina "unresolved issues" från sin egen anknytningshistoria. Några av mina respondenter berättade om det och man vet det från anknytningsforskningen (Siegel, 2007). För att åter bli hel och trygg som förälder behöver han eller hon "svara an" på, dvs. ta ansvar för dessa gamla känslor som provoceras fram i föräldraskapet. Det var en viktig punkt som framfördes av mina respondenter: Ansvarstagandet är endast möjligt om man slutar döma och projicera ut oönskade tankar och känslor. Acceptans är därför ett nödvändigt steg för att medvetandegöra och återintegrera bortträngda personlighetsandelar i självet. Att ha bearbetat och gjort mening av sin egen anknytningshistoria visade sig vara en viktig indikator för att kunna skapa trygga anknytningar (Siegel, 2007; Siegel & Hartzell, 2003). Mindfulness kultiverar en icke-dömande, accepterande sinnestillstånd, där alla sorts tankar och känslor får bli sedda och upplevda i medvetandet utan att bli dömda. Det i sin tur främjar en självintegrerande process (Germer m.fl. 2005; Kabat-Zinn, 2005; Kabat-Zinn, 2003; Segal, Williams, Mark & Teasdale, 2002; Siegel, 2007). "Attunement emerges as integration is created. [...]. With moment-to-moment awareness that does not grasp onto judgements, we have the formula for internal attunement across the physical, somatic and mental domains of reality.[...] Mindful awareness feels good, and is good for the whole being and his or her relationships with the world and with others." (Siegel, 2007, s.78). Det är det non-reaktiva, accepterande förhållningssättet inom mindfulness som har denna självläkande potential. Det är genom medveten närvaro som den utövande förmår att härbärgera, reglera och fullt uppleva det som uppkommer i sinnet just nu. På så vis kan gammalt, obearbetat psykiskt innehåll bli upplevt, bearbetat och integrerat (Segal, Williams, Mark & Teasdale, 2002; Siegel, 2007). Och på så vis blir det möjligt att adekvat och med känslighet kunna reagera på barnet trots de känslor som dyker upp i stressiga situationer. Forskarna kring Singh skriver i sin rapport: "Mindful practice can lead to an emptying of one's mind of limitations imposed by past conditioning. [...] It reduces the tendency of parents to respond to their children based on habits formed over the course of bringing them up and on the parenting they themselves received as children." (Singh, Lancioni, Winton m.fl. 2006 , s. 174)

## Mindful parenting och andra föräldrastödsprogram

Mindful parenting står i kontrast till många andra föräldrastödsprogram. Mindfulness försöker inte att förändra beteendet hos varken barn eller föräldrar. Det försöker i första hand att förändra attityden hos föräldern till sitt eget sinne och *det* genererar en stor förändring i beteendet av den utövande och för personer i dennes omgivning: "Unlike behavioral and other parent training methodologies, where awareness of contingencies is heightened and behavioral intervention is taught, mindfulness transforms the individual's view of self and others as the basis for behavior change (Germer et.al, 2005; Singh, Wahler, et al., 2004)." (Singh, Lancioni, Winton m.fl. 2006 , 174)

Singh m.fl. (2006) påpekar en mycket viktig punkt som har relevans i diskussionen om vilken sorts föräldrastöd som skall läras ut. I manualbaserade föräldrastödsprogram

fokuseras i regel på att ändra beteendet. Men de gamla interaktionsmönstren är, som bekant, starka och de tankemönster som ledde till problemet blir ofta inte lösta på så vis. Dessa program initierar inte någon form av inre transformation hos föräldern och dennes relation med sina dysfunktionella tankemönster. Man kan förmoda att en metod där även föräldern har personliga vinster i form av större psykiskt och fysiskt välbefinnande leder till en mer internaliserad och permanent förändring i föräldraförmågan: "With mindfulness, the changes are slower but internalized, and they change the very nature of the individual (e.g., demand for compliance changes to compassion and love; the fear of their child's engaging in aggression changes to courage to face aggression with loving kindness). Mindful parenting opens up to a developmental pathway that produces positive, bi-directional parent-child transactions (Curtis & Cicchetti, 2003; Sameroff, 1995)." (Singh, Lancioni, Winton m.fl., 2006, 175)

## Är Mindful parenting vetenskapligt beprövat?

En fråga som ställdes i början av denna studie var om ett mindfulness-baserat föräldrastödsprogram skulle uppfylla Föräldrastödsutredningens definition av ett "evidensbaserat föräldrastödsprogram" (SOU 2008:131) resp. om det skulle uppfylla kravet på att vara vetenskapligt beprövat. Som har framgått av studiens resultat och framförallt översikten över forskningen, så tyder allt på att så är fallet. Tyvärr är studierna som direkt undersökte effekterna av olika mindful parenting program få och det skulle behövas fler studier som bekräftar resultaten. Men de resultat som finns är lovande.

Frågan om mindful parenting är ett vetenskapligt beprövat föräldrastödsprogram besvaras definitivt med "Ja" om man, som Daniel Siegel (Siegel, 2007) anser att "mindfulness" och "mentaliserings" eller "mindsight" beskriver samma oreducerbara realitet: "In these ways, neural integration, mental coherence, and empathic relationships can be seen as three aspects of the one reality of well-being. We do not need to attempt to reduce any one of these into some form of the other. Neural, subjective, and interpersonal together form valid dimensions of reality that cannot be simplified into the other." (Siegel, 2007, s.199). Med andra ord: Om omfattande forskning har visat att mindfulness leder till neural integration och mental hälsa (Siegel, 2007; Kabat-Zinn, 1990; [www.marc.ucla.edu](http://www.marc.ucla.edu)) så leder det till slutsatsen att mindfulness även främjar empatiska och trygga relationer då allt ingår i samma oreducerbara "verklighet". Wilber skulle kalla det "De Tre Stora" aspekter av samma oreducerbara holon (Wilber, 2003).

Den reflexiva förmågan hos föräldern har i studier visat sig vara väsentlig för utvecklingen av en trygg anknytning hos barnet och dess frånvaro ses som orsak till många psykopatologier (Slade, 2005; Fonagy & Target, 1997). Siegel skriver om sambandet mellan reflexiv förmåga och mindfulness: "Peter Fonagy and Mary Target (1997) have proposed a "reflective function" with which parents focus on the mind as being an important part of secure attachment. This function may parallel the noting and describing facet of mindful awareness." (Siegel, 2007, s. 205)

Arietta Slade (2005) skriver om mentalisation: "Mentalization integrates ways of knowing that are at once cognitive and affective; it is, in effect, the capacity to think about feeling and to feel about thinking. Thus it refers, in part, to a cognitive process, namely an individual's understanding. In this sense, it is a metacognitive process akin to perspectivetaking, and "metacognitive monitoring" (Main, 1991). In the language of psychoanalysis, it is somewhat like insight. At the same time, it refers to an emotional process, namely the capacity to hold, regulate, and fully experience emotion, in this sense akin to, but not the same as, empathy (which does not imply regulation). It refers to non-defensive willingness to engage emotionally, to make meaning of feelings and internal



experiences without becoming overwhelmed or shutting down. The complex processing and integrating that is inherent in high reflective functioning bespeaks emotional richness and depth, and a capacity to appreciate and experience the dynamics of an internal and interpersonal emotional life.” (Slade, 2005, s.271). Slade’s beskrivning av mentalisering låter som en beskrivning av vad mindfulness i grunden innebär: att vara medvetet närvarande med ett öppet och accepterande sinne i det som sker i nuet. När man talar om acceptans inom mindfulness är det det som Slade kallar “non-defensive willingness”, en öppenhet att uppleva alla känslor och sinnesintryck utan att avvisa dem eller bli överväldigad och identifierad med dem.

Daniel Siegel gör sammanhanget mellan mindfulness och anknytning tydligt: ”With secure attachment between child and parent one also sees the attunement to the internal state – but in this case of another person. [...] Children thrive on the benefit of having parents who focus on their internal worlds. In both mindful intrapersonal and interpersonal attunement, one mind attunes to the affective and intentional states of a mind and everyone benefits.” (Siegel, 2007, s. 189-190). Daniel Siegel föreslår att det finns ett neurobiologiskt samband som förklarar varför trygg anknytning och mindfulness förstärker varandra och båda leder till allmänt välbefinnande: ”If attunement produces integration in the brain, then interpersonal attunement (in secure relationships, or imagined in loving kindness directed towards others) and intrapersonal attunement (with loving kindness directed at the self as well as with mindfulness in which one attunes to one’s own states of being, including intentions, bodily sensations and feelings) will reinforce each other and produce more neural integration. These could be the neural dimensions linking the ways in which mindful awareness promotes both relational and internal well-being as it creates states of integration.” ( Siegel, 2007, s.201)

Det finns sammanfattningsvis mycket övertygande skäl för att anse att mindfulness-baserade föräldrastödsprogram har vetenskapligt stöd och att de främjar en trygg anknytning hos barnet, personlig mognad och psykisk hälsa hos föräldern och – sist men inte minst – har mindfulness visat sig vara effektivt i att förbättra föräldrarnas förmåga att uppnå och behålla kärleksfulla relationer sig emellan. Som sagt, det är ”three aspects of the one reality of well-being”. Det finns därför samhällsekonomiska vinster på flera nivåer som skall beaktas när man överlägger en investering i ett mindfulness-baserat föräldrastödsprogram.

## Avslutande kommentarer

Forskningen tar reda på vad som främjar psykiskt välbefinnande, givande relationer och trygg anbindning för barnet. Visdomstraditionerna har för länge sen utvecklat metoderna hur det kan uppnås. Vetenskapen kom genom yttre iakttagelse fram till samma kunskap som visdomstraditionerna genom introspektion. Wilber (2003) skulle nog säga, att det handlar om de yttre och inre perspektiven av samma holon. Det är förbluffande hur de vetenskapliga rönen passar ihop med den kunskap som visdomstraditionerna har utvecklat (Siegel, 2007). Fast å andra sidan är det inte, ty kunskapen om vad vi mår bra av, vad som främjar lycka och välbefinnande inom oss och i våra relationer måste ju alltid ha varit tidlöst och universellt. Strävan efter lycka är den starkasta strävan som vi människor har och alltid har haft gemensamt. Metoderna i de utvecklade visdomskulturerna liknar därför varandra. Det är inte förvånansvärt alls. Vare sig vi nu använder ord som mindfulness, kontemplation, meditation, sinnesnärvaro eller mentalisering, intoning och härbärgerande – det handlar i grunden om samma kunskap: “Reflection on the nature of one’s own mental process is a form of “metacognition”, thinking about thinking in the broadest sense; when we have meta-awareness this indicates awareness of awareness. Whether we are engaging in yoga or centering prayer, sitting and sensing our breathing in the morning, or doing tai chi at night,

each MAP [Mindful Awareness Practice, anm. av författaren] develops this capacity to be aware of awareness. Awareness of awareness is one aspect of what we can consider a form of reflection. In this way, mindful awareness involves reflection on the inner nature of life, on the events of the mind that are emerging, moment by moment.” ( Siegel, 2007, s.13)

Kunskapen om vad som främjar lycka inom oss och omkring oss föddes inte i och med den moderna vetenskapen. Visdomen är äldre än så, och det är tur det. Det handlar om flera tusen år gammal vetskap och beprövad erfarenhet. Modern forskning bekräftar helt enkelt en urgammal visdom på vetenskapligt sätt. Och det är mycket värt i sig, för nu vet vi att de gamla visa hela tiden visste. Det är bra det. Det hade varit värre om det varit tvärtom.

Studien stödjer slutsatsen att mindfulness bör ha en given plats som föräldrastödsmetod. Icke desto mindre finns det hittills för få studier som undersöker mindfulness och dess direkta effekter på föräldraförmågan och det vore mycket önskvärt om fler studier genomfördes. Om de resultat som redovisades i studien och de resultat som tidigare forskning kom fram till, kan bekräftas, så vore mycket vunnet.

Ett samhälles lycka och framgång är beroende på socialt och mentalt friska människor. Tryggt anknutna barn blir vuxna och trygga föräldrar med goda relationer. En trygg barndom varar därför över generationer – med konsekvenser för generationer. Om mindfulness kan vara en väg att åstadkomma en sådan samhällelig förändringsprocess, så är det verkligen värt att läras ut till alla.

## Referenser

---

Altmaier, E. & Maloney, R. (2007): An initial evaluation of a mindful parenting program. *Journal of clinical psykology*, Vol 63 (12): 1231-1238)

Barnes, S.; Brown, K. W.; Krusemark, E.; Campbell, W. K.; Rogge, R. D.(2007): The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family Therapy*, October 2007, Vol. 33, No. 4: 482–500

Baron-Cohen, S; Tager-Flusberg, H. & Cohen, D.J., eds.(2000): *Understanding other minds: Perspectives from developmental cognitive neuroscience*. Oxford: Oxford University Press

Bion, W.R. (1962): A theory of thinking. *International Journal of Psychoanalysis*. 43: 306-310

Bowlby, J. (1980): *Attachment and loss, Vol. 3. Loss: Sadness and depression*. London: Hogarth Press and Institute of Psycho-Analysis

Broberg, A.; Grahnqvist, P.; Ivarsson, T. & Risholm Mothander, P. (2006): *Anknytningsteori – Betydelsen av nära känslomässiga relationer*. Stockholm: Natur & Kultur

Carlson, J. (2008): The Brain-Mind-Relationship Connection: An Interview with Daniel J. Siegel. *The Journal Of Individual Psykology*, Vol. 64, No.1

Carson, J. W.; Carson, K. M.; Gil, K. M.; Baucom, D. H. (2004): Mindfulness-Based Relationship Enhancement. *Behavior therapy*, Nr.35: 471–494

- De Wolff, M. S. & van Ijzendoorn M.H. (1997). Sensitivity and attachment: A meta-analysis on parental antecedents of infant attachment. *Child development*, Nr. 68, s. 571-591
- Fonagy, Peter & Target, Mary (1997): Attachment and reflective function: Their role in self-organization. *Development and Psychopathology*, Nr. 9 p. 679–700
- Fonagy, P.; Gergely, G.; Jurist, E. L. & Target, M. (2002). *Affect Regulation, Mentalization, and the development of the self*. New York: Other Press
- Frith, C. & Frith, U.: *The physiological basis of theory of mind: Functional neuroimaging studies*. 334-356
- Frey, Y. (2005): *Die gläubigen Schuldner – die spirituellen Gründe des Geldwahns*. Norderstedt: Books on Demand
- George C & Solomon J. (1996): Representational models of relationships: Links between caregiving and attachment. *Infant Mental Health Journal*. Nr. 17 (3): 198-216
- George C. & Solomon J. (1999): Attachment and Caregiving: The caregiving behavioral system. I: J. Cassidy & P. Shaver (red.) *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications*. New York: Guilford Press
- Germer C. K.; Siegel, R. D. & Fulton, P. R. (2005): *Mindfulness and psychotherapy*. New York : Guilford Press
- Hark, H. (1997): *Jungianska grundbegrepp från A till Ö med originaltexter av C.G. Jung*. Stockholm: Natur och Kultur
- Hesse, E. & Main, M. (2006): Frightening, threatening, and dissociative parental behavior in low-risk samples: Description, discussion, and interpretations. *Development and psychopathology*, 18: 309-343
- Kabat-Zinn, J. (1982): An out-patient program in Behavioral Medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *Gen Hsp. Psychiatry*, 1982, 4: 33-47
- Kabat-Zinn, J.; Lipworth, L. and Burney, R. (1985): The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *J Behav Med*. 1985, 8:163-190
- Kabat-Zinn, J.; Lipworth, L.; Burney, R., and Sellers, W. (1986): Four year follow-up of a meditation-based program for the self-regulation of chronic pain: Treatment outcomes and compliance. *Clin J Pain*, 1986, 2:159-173
- Kabat-Zinn, J., and Chapman-Waldrop, A. (1988): Compliance with an outpatient stress reduction program: rates and predictors of completion. *J.Behav. Med.*, 1988, 11: 333-352
- Kabat-Zinn, J. (1990): *Full catastrophe living : how to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation*. New York: Delta

Kabat-Zinn, J.; Massion, A.O; Kristeller, J.; Petersen, L.G.; Fletcher, K.; Pbert, L.; Linderking, W.; Santorelli, S.F. (1992): Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *Am J Psychiatry*, 1992, 149: 936-943

Kabat-Zinn, J. & M. (1997): *Every day blessings – the inner work of mindful parenting*. New York: Hyperion

Kabat-Zinn, J. (2003): *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness*. New York: Hyperion Press

Kabat-Zinn, J. (2005): *Vart du än går är du där: medveten närvaro i vardagen*. Stockholm: Natur och Kultur

Kernberg, O.F. (1982): Self, ego, affects and drives. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 30: 893-917

Killén, K. (2002): *Barndomen varar i generationer : om förebyggande arbete med utsatta familjer*. Stockholm : Wahlström & Widstrand, 2002

Klaus, M. H.; Kennell, J. H. (1982): *Parent-infant bonding*. St. Louis

Klaus, M. H.; Kennell, J. H.; Klaus, P. H. (1995).: *Bonding – Building the foundations of secure attachment and independence*. "A Merloyd Lawrence book"

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

Larsson, S.; Lilja, J.; Mannheimer, K. (2005): *Forskningsmetoder i socialt arbete*. Lund: Studentlitteratur

Meins E. (1999): Sensitivity, security and internal working models: bridging the transmission gap. *Attachment and Human Development*, 1 (3): 325-342

Miles, M. B. & Huberman, A. M. (1994): *Qualitative data analysis : an expanded sourcebook*. Thousand Oaks, CA: Sage

Miller, J., Fletcher, K., and Kabat-Zinn, J. (1995): Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. *Gen Hosp Psychiatry*, 1995, 17: 192-200

Nhât Hanh, T. (2002): *Mandelträdet i din trädgård : uppmärksamhetens under*. Lund: Attusa

Oppenheim, D. & Koren-Karie, N.(2002): Mothers' insightfulness regarding their children's internal worlds: The capacity underlying secure child-mother relationships. *Infant Health Journal*, 23: 593-605

Placone-Willey, P.M.(2002): A curriculum for mindful parenting: A model development dissertation. *Dissertations Abstracts International*, 63 (01), 568B. (UMI No. 3040781)

Schenström, Ola (2007): *Mindfulness i vardagen*. Falun: Scandbook

Segal, Z. V.; Williams, J.; Mark, G.; Teasdale, J. D. (2002): *Mindfulness-based cognitive therapy for depression : a new approach to preventing relapse*. New York ; London : Guilford

Siegel, D. J. & Hartzell, M. (2003): *Parenting from the inside out – How a deeper self-understanding can help you raise children who thrive*. New York: Penguin

Siegel, D. J. (2007): *The mindful brain – reflection and attunement in the cultivation of well-being*. New York: Norton

Singh, N.; Lancioni, G.; Winton, A.; Fisher, B.; Wahler, R.; McAleavey, K.; Singh, J. och Sabaawi, M. (2006): Mindful parenting decreases aggression, noncompliance, and self-injury in children with autism. *The journal of emotional and behavioral disorders*. Fall 2006, Vol.14, no.3: 169-177

Singh, N.; Lancioni G.; Winton A.; Singh J.; Curtis J.; Wahler R.; McAleavey K. (2007): Mindful parenting decreases aggression and increases social behavior in children with development disabilities. *Behavior Modification*. Vol. 31, Number 6, November 2007: 749-771

Slade, A. (2005): Parental reflective functioning: An introduction. *Attachment & Human Development*, 7:3: 269 - 281

SOU 2008:131: *Föräldrastöd – en vinst för alla. Nationell strategi för samhällets stöd och hjälp till föräldrar i deras föräldraskap*. Stockholm: Edita Sverige

Sri Nisargadatta Maharaj (1973) (Hrsg.: Maurice Frydman): *ICH BIN*, Kamphausen Verlag Engl. Originaltitel: I AM THAT

Stern, D. (2003): *Spädbarnets interpersonella värld: ett psykoanalytiskt och utvecklingspsykologiskt perspektiv*. Stockholm: Natur och kultur

Svenning, C. (2003): *Metodboken*. Eslöv: Lorentz,

Thomassen, M. (2007): *Vetenskap, kunskap och praxis*. Malmö: Gleerups

Thurén, T. (2007): *Vetenskapsteori för nybörjare*. Stockholm: Liber

Tolle, Eckhart (2003): *Tystnaden talar – lyssna till budskapet i ditt inre*. Orsa: Energica

Van Gelder, S. (1998). Mindful parenting. *YES!Magazine*.  
[www.yesmagazine.org/issues/millennium-survival-guide/856/](http://www.yesmagazine.org/issues/millennium-survival-guide/856/)

Wachs, K. & Cordova, J. V. (2007): Mindful relating: exploring mindfulness and emotion repertoires in intimate relationships. *Journal of Marital and Family Therapy*. October 2007, Vol. 33, No. 4: 464–481.

Wilber, K. (1980): *The Atman project – A transpersonal view of human development*. Wheaton: The Theosophical Publishing House

Wilber, K. (1981): *Up from Eden. A transpersonal view of human evolution*. Wheaton: The Theosophical Publishing House

Wilber, K. (1996): *Eros, Kosmos, Logos - Eine Jahrtausend-Vision*. Frankfurt a. M.: Krüger

Wilber, K. (2003): *En kortfattad historia om allting*. Åkersberga: Caduceus  
(översättn. Av L. Larsson, originaltitel: *A brief history of everything*, 1996)

Wilber, K. (2000): *Integral psychology, consciousness, spirit, psychology, therapy*. Boston: Shambala

Åsberg, M.; Sköld, C.; Wahlberg, K. & Nygren, Å. (2006). Mindfulness-meditation - nygammal metod för att lindra stress. *Läkartidningen* Nr. 42, 2006, Volum 103: 3174-3177

### **Elektroniska källor:**

[http://drdaniegel.com/page/mindfulness\\_practitioners/](http://drdaniegel.com/page/mindfulness_practitioners/)

[http://marc.ucla.edu/workfiles/PDFs/MARC\\_mindfulness\\_biblio\\_0609.pdf](http://marc.ucla.edu/workfiles/PDFs/MARC_mindfulness_biblio_0609.pdf)

<http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>

<http://studiemusic.com>

(omslagsbilden publicerad med vänlig tillåtelse av William Arnold)

# Bilagor

---

- a.) Intervjuguide
- b.) Missivbrev

## **Intervjuguide för intervjun med förälder som praktiserar mindfulness**

### Bakgrundfrågor

- Kan ni berätta kort om dig själv inledningsvis?
- Hur kom du i kontakt med mindfulness?
- Vad associerar du med begreppet ”mindfulness”? Vad betyder medveten närvaro för dig?
- Sedan hur länge praktiserar du mindfulness?
- Hur ser din praxis ut, vad innebär det?
- På vilket sätt har ett mindful förhållningssätt förändrat eller påverkat dig eller ditt liv?

### Frågeställningar

#### 1.) Hur upplever föräldrarna själva vad ”mindful parenting” betyder?

- Hur skulle du vilja beskriva dig själv som förälder?
- Hur skulle du vilja beskriva relationen med dina barn?
- Vad associerar du med begreppet ”mindful parenting”? Vad betyder det för dig?

#### 2.) På vilket sätt kan ett mindful förhållningssätt öka föräldrarnas förmåga att svara an på sina barns behov resp. öka föräldrarnas förmåga att hantera olika stressorer i samband med föräldraskapet?

På vilket sätt tycker du har ett mindful förhållningssätt påverkat din relation:

- Med dina barn? Och i så fall på vilket sätt?
- Med din partner? Och i så fall på vilket sätt?
- Med dig själv? Och i så fall på vilket sätt?

#### 3.) Hur fungerar mindful parenting i vardagen?

- På vilket sätt har du användning av att vara mindful i ditt föräldraskap?
- Hur gör du rent konkret? Nämn gärna konkreta, vardagliga exempel. ( Följdfråga ev.: Om du befinner dig in en stressig situation med ditt barn, t.ex. du ska resa och barnet samarbetar inte, har du då användning av att vara mindful eller inte? Hur gör du?)
- I vilket sammanhang har du mest nytta av att vara mindful med dina barn och när har du ingen nytta av det alls?
- Vad händer om du inte är mindful med dina barn? Vad händer då? Beskriv gärna konkreta situationer.



GÖTEBORGS UNIVERSITET  
Institutionen för socialt arbete

---

## Mindful parenting

En studie om sinnesnärvaro och föräldraförmåga  
C-uppsats vt 09

Hej,

Jag heter Yoshi Frey och är socionomstudent på institutionen för socialt arbete vid Göteborgs universitet. Under våren 2009 skriver jag en C-uppsats om ”mindful parenting”. Uppsatsen är en del av socionomprogrammets sista moment.

Syftet med uppsatsen är att undersöka hur föräldrar uppfattar vad ”mindful parenting” innebär och på vilket sätt mindful parenting hjälper att öka föräldraförmågan.

Att delta i studien är helt frivillig och kan utan motivering avbrytas när så önskas. Man kan alltid välja att inte svara på vissa frågor. All data kommer att hanteras konfidentiellt. Resultaten kommer att redovisas på gruppnivå vilket innebär att ingen enskild kan identifieras.

Min handledare är Karin Lundén som är universitetslektor vid Institutionen för socialt arbete tel.: xxxxxxxx

Tack för att du vill dela med dig av dina erfarenheter. Jag ser fram emot att möta dig.

Har du några frågor eller funderingar, så ring mig gärna på xxxxxxxxx eller kontakta mig via min mailadress: xxxxxxxx

Med vänliga hälsningar

Yoshi Frey