

Kan mindfulness bidra till en hållbar utveckling?

Maria Elina Niemi

Maria Elina Niemi, Ph. D., Forskarassistent, Institutionen för Folkhälsovetenskap, Karolinska Institutet. E-post: maria.niemi@ki.se

Till stor del är de stora ekologiska och sociala hållbarhetsfrågorna så som klimatförändringar, förlust av biologisk mångfald, ojämlikhet, sociala orättvisor och rasism, något som kan och bör hanteras på strukturella nivåer. Å andra sidan består alla strukturer i slutändan av individer, med olika förutsättningar att påverka dessa strukturer genom sina individuella val och handlingar. Mindfulness har definierats som medveten icke-dömande närvaro i nuet, som innefattar förmågan att uppmärksamma det ständigt föränderliga flödet av inre upplevelser, inklusive både positiva och negativa emotioner. Nedan beskrivs tre psykologiska mekanismer genom vilka mindfulnessövning kan bidra till ökade hållbara beteenden bland individer, vilket förhoppningsvis även kan bidra till ökad hållbarhet på samhällsnivå: 1) Attitydförändring; 2) avsiktligt beteende; och 3) ökad tolerans av negativa affekter.

To a large extent, the major ecological and social sustainability issues such as climate change, loss of biodiversity, inequality, social injustice and racism, can and should be addressed at structural levels. On the other hand, all structures ultimately consist of individuals, with different capacities to influence these structures through their individual choices and actions. Mindfulness has been defined as a conscious non-judgmental presence, which includes the ability to attend to the ever-changing flow of inner experiences, including both positive and negative emotions. This article describes three psychological mechanisms through which mindfulness practice can contribute to increased sustainable behavior among individuals, which hopefully can also contribute to increased sustainability at the social level: 1) Attitude change; 2) intentional behavior; and 3) increased tolerance of negative emotions.

Between stimulus and response there is a space. In that space is our power to choose our response. In our response lies our growth and our freedom.

– Viktor E. Frankl

Hur ofta lyckas vi med att fånga detta ögonblick mellan stimulus och respons och styra vårt beteende till att vara i linje med våra kärnvärderingar?

Till exempel, om vi har avlagt ett löfte om att äta nyttigt, träna regelbundet, eller om vi försöker följa ett mer övergripande mål om att ägna oss åt en givande sysselsättning, och sluta ägna våra krafter åt det som är mindre givande? Denna förmåga till att agera i enlighet med våra värderingar varierar mellan individer, men kan man påverka den åt en positiv inriktning?

I följande text kommer jag att argumentera för att mindfulnessutövning kan bidra till en sådan utveckling, och som ett resultat även möjligtvis bidra till att individen förändrar sitt beteende i en mer hållbar riktning för samhället i stort.

Är ett individfokus relevant i förhållande till hållbar utveckling?

Vad har våra individuella beteenden och val för relevans för en hållbar samhällsutveckling? Till stor del är de ekologiska och sociala hållbarhetsfrågorna som vårt samhälle står inför – så som klimatförändringar, förlust av biologisk mångfald, ojämlikhet, sociala orättvisor och rasism – något som kan och bör hanteras på strukturella nivåer. Å andra sidan består alla strukturer i slutändan av individer, med olika förutsättningar att påverka dessa strukturer genom sina individuella val och handlingar. Även FN:s 17 globala hållbarhetsmål i Agenda 2030 benämner vissa individ-baserade delmål (1): Bland annat är ett delmål av mål 10 (minskad ojämlikhet) att *”till 2030 möjliggöra och verka för att alla människor, oavsett ålder, kön, funktionsnedsättning, ras, etnicitet, ursprung, religion eller ekonomisk eller annan ställning, blir inkluderade i det sociala, ekonomiska och politiska livet.”* Den sociala inklusionen av individer påverkas förstås av attityder hos andra individer. Även inom mål 12 (hållbar konsumtion och produktion) och 13 (bekämpa klimatförändringen) återfinns delmål som riktar sig mot individen: Att *”senast 2030 säkerställa att människor överallt har den information och medvetenhet som behövs för*

en hållbar utveckling och livsstilar i harmoni med naturen” och att ”förbättra utbildningen, medvetenheten och den mänskliga och institutionella kapaciteten vad gäller begränsning av klimatförändringarna, klimatanpassning, samt begränsning av klimatförändringarnas konsekvenser ...”.

Med tanke på de hållbarhetsutmaningar som vårt samhälle ställs inför finns det – utöver behovet av stora strukturella satsningar - ett starkt behov av att förstå hur oro för och engagemang i frågorna kan leda till agerande (2). Att individer ägnar sig åt det gemensamma bästa kan anses vara en av grundprinciperna för ett demokratiskt samhälle, som beskrivs av Hyde och Le Prad (3). De har föreslagit att medan sociala förändringar kräver ett gemensamt arbete med andra och anses vanligtvis fokusera på externa åtgärder, är förändrade övertygelser och beteenden på individnivå också nödvändiga förutsättningar för social förändring på systemnivå. Och en förändring av övertygelser kräver ett inre arbete: Att på djupet förstå sig på orättvisor involverar en individs kognitiva, emotionella och relationella domäner (3). Våra moderna livsstilar medför dock ofta att vi rusar från en aktivitet till en annan, ägnar oss åt multitasking, och att många av oss i Sverige också är bekvämt skyddade från naturens krafter och privilegierat beskyddade från sociala orättvisor. Detta medför att vi konstant lever i separation från de ekologiska- och sociala systemen som vi är beroende av för vår överlevnad. Detta till den graden att många av oss inte ens är medvetna om att vi befinner oss mitt i en miljömässig kris (2). Dessutom har ett antal studier visat att

det finns en diskrepans mellan å ena sidan självrapporterade hållbarhetsrelaterade kunskaper och attityder och å andra sidan relevanta beteenden (2). Trots att vi även i många fall vet om hållbarhetskriserna, förstår dessas orsaker, vet hur man kan göra en förändring samt vill göra det, beter vi oss ofta inte enligt våra intentioner (4).

Hur kan mindfulnessinterventioner bidra till hållbarhet?

Mindfulness har definierats som medveten närvaro i nuet, som karaktäriseras av icke-dömande (5), och som innefattar förmågan att uppmärksamma det ständigt föränderliga flödet av inre upplevelser, inklusive både positiva och negativa emotioner (6). På senare år har man i ett antal studier sett att standardiserade mindfulnessinterventioner kan bidra till förbättrad psykisk hälsa – framförallt i form av minskad ångest och depression (7). Redan detta är positivt ur ett hållbarhetsperspektiv, då det innebär minskat lidande för individer och samhällen samt minskade samhällskostnader med tanke på att 90% av alla sjukskrivningar i Sverige på grund av psykisk hälsa orsakas av stress, ångest och depression (8). Rent krasst kan man även konstatera att upplevelsen av stress, ångest och depression gör det svårare att ta in omvärlden och ett större perspektiv på samhället, då uppmärksamheten i stället riktas mot upplevelsen av mer akuta, personliga problem (9). Om man ser närmare på de hälsofrämjande mekanismerna för hur mindfulness fungerar, utöver effekter på psykisk hälsa, kan man även

ana möjliga positiva effekter vad gäller hållbara beteenden, och vissa forskare har föreslagit att mindfulness kan främja känslan av socialt ansvar och därmed stärka demokratin (3). Dessutom är ett etiskt ramverk som betonar vikten av medkänsla och omsorg för världen även centralt för de buddhistiska traditionerna där sekulär mindfulness har sina rötter (se 10). Nedan beskriver jag tre psykologiska mekanismer genom vilka mindfulnessövning kan bidra till ökade hållbara beteenden bland individer, vilket förhoppningsvis även kan bidra till ökad hållbarhet på samhällsnivå: 1) Attitydförändring; 2) avsiktligt beteende; och 3) ökad tolerans av negativa affekter.

Attitydförändring

När vi läser på nyheterna om exempelvis barn som far illa i krig, flyktingkatastrofer, klimatkatastrofer som översvämningar eller extrem torka, så blir vi naturligtvis upprörda och ledsna. Vi berörs av händelser i världen, och detta kan skänka en djupare insikt om att vi hänger samman med vår omvärld (11). Ett sätt på vilket mindfulnessutövning kan bidra till mer hållbara beteenden är genom förändring av våra attityder mot det mer omsorgsfulla och en minskad själv-centrering. Informationen om miljömässig och social ohållbarhet kan påverka oss på ett känslomässigt plan, men i sig förändrar inte informationen oss förrän den blir inkorporerad som en del av vår världsbild (3). Emellertid fortsätter våra föreställningar om världen att prägla oss på en omedveten nivå om de inte medvetet examineras och revideras (3, 12).

I detta avseende kan mindfulness-utövning vara speciellt lämpat för omvärdering och ominläring av djupt hållna och emotionellt präglade föreställningar och världsbilder: Bland annat finns preliminär evidens från laboratoriestudier för att självskattad mindfulness är relaterat till ökad självkännedom (13) inklusive insikt i de mer omedvetna värderingar som styr vårt beteende. En delaspekt som kan bidra till förklaringen om hur mindfulness fungerar för att minska psykiskt lidande är genom utvecklandet av självmedkänsla (14), som innefattar tre komponenter: 1) Vänlighet mot en själv i stället för självkritik; 2) en känsla av gemenskap med mänskligheten, dvs. att se en själv som en del av en större helhet, i stället för som en isolerad individ; och 3) ökad medvetenhet om tankar och känslor som ”bara tankar” som kommer och går, och ”bara känslor”, i stället för att identifiera med dem alltför starkt (15). Det finns även preliminära indikationer på att mindfulnessutövning kan öka medkänsla för andra (16) Carmody och medarbetare (17) har även visat att deltagandet i en standardiserad mindfulnessintervention bidrar till en ökad av känslan av meningsfullhet – att det skänker ökad klarhet över vad som är viktigt för en själv i livet, samt en ökad målmedvetenhet (17). Dessa egenskaper kan sammantagna tänkas bidra till attitydförändring i riktning mot ökad omsorg för världen och en själv som en del av världen.

Avsiktligt beteende

För att leda till ökat hållbart beteende

behövs attityderna även omvandlas till handling. Om vi blickar på specifika individbaserade hinder och möjligheter för hållbara beteenden, vad finns det för begränsningar till att agera i enlighet med ens kärnvärderingar? Den socialkognitiva modellen som beskriver hur våra intentioner påverkar vårt sociala beteende - dvs teorin om planerat beteende – kan ge oss en fingervisning om detta (18). En metaanalys vittnar om att här finns ett glapp; enbart ungefär 30% av våra sociala beteenden visas vara i linje med våra intentioner (19). Detta innebär att våra målsättningar och huruvida vi agerar efter dem inte alltid är resultat av medvetna tankeprocesser, och handlingar styrs inte alltid av vår vilja. Däremot formas många av våra beteendemönster under uppväxten och influeras av vår omgivning och tidigare beteenden/erfarenheter och blir således automatiserade (12).

Emellertid har empiriska studier visat på att ökad mindfulness och därmed ökad medvetenhet om våra tankeprocesser minskar dominansen av våra emotionella och beteendemässiga mer eller mindre omedvetna vanor, och kan därmed bidra till ett mer flexibelt och situationsanpassat beteende/agerande (se 20). Individer som agerar med mer mindfulness är mer benägna att agera i enlighet med sina intentioner (18). Man har i laboratorie-experiment bland studenter och vuxna i arbetslivet sett att mindfulness som ett karaktärsdrag förutser ökad autonomitet i dagliga aktiviteter. Man mätte detta genom en skala där deltagarna svarar på frågor efter att de betts kort beskriva en aktivitet som de engagerat sig i till

vardags: Till exempel på frågan ”varför genomförde du denna aktivitet” hade de fem svarsalternativ: 1) för att andra ville, eller pressade mig till att göra det; 2) För att jag skulle ge ett gott intryck inför andra; 3) för att jag skulle känna mig bättre om mig själv; 4) För att jag verkligen värdesätter det; och 5) för att det var roligt och intressant att göra (man fick välja flera svarsalternativ) (13). I en annan studie om hälsofrämjande fysisk aktivitet, har Chazisaris och Hagger (18) visat att mindfulness kan påverka länken mellan intentionen till att ägna sig åt ett beteende och det faktiska beteendet, och således bidra till ökad självkontroll. Även i en annan studie (2) har man sett att en specifik aspekt av mindfulness - dvs medvetet agerande - är kopplat till ekologiskt hållbara beteenden. Således verkar det som att mindfulness även skulle kunna bidra till att vi följer våra intentioner till att agera mot en mer hållbar riktning, vare sig det handlar om vad vi äter, huruvida vi sopsorterar, väljer tåget före flyget, eller våra större livsval så som yrkesval och livsstil.

Ökad tolerans av negativa affekter

En vidare förståelse av individuella egenskaper som kan bidra till med hållbara beteenden, har utvecklats i en studie bland svenska tonåringar och unga vuxna (21). Här har man sett att de grupper av människor som är mindre benägna att ägna sig åt miljömässigt hållbara beteenden har ett av följande två karakteristika: Antingen är de medvetna om de miljömässiga hot som finns och känner förhållandevis lite hopp om framtiden; eller så är det

tvärtom - att de känner hopp inför framtiden, men att detta är kopplat till att de förnekar de miljöproblemen som finns. Alltså förnekar de verkligheten. Dessutom fanns även en tredje grupp människor som karaktäriserades av att de kunde hålla dessa två till synes motstridiga världsbilder i sinnet, det vill säga att de insåg allvaret av miljöproblemen och samtidigt kände hopp för framtiden. Man såg att denna tredje grupp var mer benägen att ägna sig åt hållbara beteenden än de andra två grupperna. Var och en av oss har nog rört oss mellan dessa beskrivningar av verkligheten, där den första säger att ”det är inte så farligt” och är kopplat till hoppfullhet, medan den andra kan fylla oss med hopplöshet; ”katastrofen är oundvikligt, det är ingen idé att göra något, det har gått för långt” (11). Men finns det möjligheter till att utöka vår kapacitet, så att vi oftare kan agera som personerna i den tredje gruppen, och känna hoppfullhet som är förankrad i verkligheten?

Även här kan mindfulnessutövning potentiellt bidra genom att möjliggöra en ökad öppenhet till konfliktfyllda, motsägelsefulla emotioner och världsbilder. Bland annat har man sett att mindfulness kan bidra till en ökad medvetenhet om, och icke-reaktiv inställningen till upplevda känslor. Detta har visats underlätta toleransen av negativa affekter (22). Således kan ökad mindfulness underlätta vår förmåga till att navigera mellan motstridiga emotionella upplevelser (22) genom en ökad förmåga till att acceptera motstridiga känslor, som uppstår som resultat av motstridig information (23). Ökad mindfulness har även länkats till

aktivt copingbeteende (24), samt kapaciteten till att bibehålla sitt fungerade trots obehagliga inre tillstånd (17).

Slutsats

Sammanfattningsvis verkar det finnas en del mekanismer genom vilka mindfulness skulle kunna bidra till utvecklingen av positiva egenskaper hos individer som i sin tur bidrar till ökad hållbarhet. Med detta sagt är många av de egenskaperna som beskrivs ovan i det stora hela kännetecknande för psykiskt välbefinnande överlag. Således kan man anta att även andra insatser som ökar det psykiska välbefinnandet – så som psykoterapi och en psykosocialt positiv livsmiljö – kan öka hållbara beteenden mot en positiv riktning.

Å andra sidan har det även yttrats kritik mot en oreflekterad användning och spridning av praktiker så som mindfulness, då man anser att när sådana praktiker används som en form av spirituellt själv-hjälperisker det att vända människor mot en mer narcissistisk fokus och bort ifrån en mer övergripande social medvetenhet (25). Det har framförts befogad kritik då man påpekat att mindfulness använts i kommersiellt syfte, bland annat för att sälja kurser som utlovar mentalt effektivitet och en förbättring av självet i jämförelse med konkurrenter. När mindfulness marknadsförs på detta sätt, finns det farhågor om att man i stället för att främja ett socialt engagemang oförsiktigt förstärker självcentrerade, kompetitiva och negativa värderingar och beteenden i samhället (3). En annan farhåga som också bör

hållas i åtanke är att mindfulnessutövning inte är lämpligt för alla individer. Vissa kan i stället utveckla ökad ångest, dissociering, känslomässig labilitet och omtraumatisering (se 26). Således är det viktigt att inför deltagandet i en mindfulnessintervention vara medveten om de riskfaktorer hos individen som kan leda till sådana negativa effekter, samt om att det finns en stor variation i kvaliteten av mindfulnessinterventioner som erbjuds, då kvalitetskontroll saknas i dagsläget (26).

Slutligen, även om medvetenhet bör finnas gällande hur mindfulness lärs ut och till vem, finns det belägg för att det även kan bidra till en positiv samhällsutveckling, och att dessa teoretiska infallsvinklar som jag presenterat ovan skulle kunna bidra till vidare empiriska studier.

Never doubt that a small group of thoughtful committed citizens can change the world.

Indeed, it is the only thing that ever has.

- Margaret Mead

Referenser

1. U.N. Sustainable Development Knowledge Platform <https://sustainabledevelopment.un.org/>; United Nations; [cited 2018 2018-02-15].
2. Amel E, Manning C, Scott B. Mindfulness and Sustainable Behavior: Pondering Attention and Awareness as Means for Increasing Green Behavior. *Ecopsychology*. 2009;1(1):14-26.
3. Hyde AM, LaPrad J. Mindfulness, democracy and education. *Democracy & Education*. 2015;23(2).
4. Kollmuss A, Agyeman J. Mind the Gap: Why do people act environmentally and what are the barriers to pro-environmental behavior? *Environmental Education Research*. 2002;8(3):239-60.

5. Kabat-Zinn J. *Wherever you go, there you are*. New York: Hyperion; 2003.
6. Bränström R, Duncan L. Mindfulness and Balanced Positive Emotion. In: Gruber J, Moskowitz JT, editors. *Positive Emotion: Integrating the Light Sides and Dark Sides*: Oxford University Press; 2014.
7. Gotink RA, Chu P, Busschbach JJ, Benson H, Fricchione GL, Hunink MG. Standardised mindfulness-based interventions in healthcare: an overview of systematic reviews and meta-analyses of RCTs. *PLoS one*. 2015;10(4):e0124344.
8. Försäkringskassan. *Sjukfrånvaro i psykiska diagnoser. En studie av Sveriges befolkning 16–64 år*. Stockholm: Socialförsäkringsrapport 2014:4, 2014.
9. Shah AK, Mullainathan S, Shafir E. Some consequences of having too little. *Science*. 2012;338(6107):682-5.
10. Sacamano J, Altman JK. Beyond mindfulness: Buddha nature and the four postures in psychotherapy. *Journal of Religion and Health*. 2016;55(5):1585-95.
11. Macy J, Johnstone C. *Active hope: How to face the mess we're in without going crazy*: New World Library; 2012.
12. Neal DT, Wood W, Quinn JM. Habits - a repeat performance. *Current directions in psychological science*. 2006;15(4):198-202.
13. Brown KW, Ryan RM. The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*. 2003;84(4):822-48.
14. Robins CJ, Keng SL, Ekblad AG, Brantley JG. Effects of mindfulness-based stress reduction on emotional experience and expression: a randomized controlled trial. *Journal of clinical psychology*. 2012;68(1):117-31.
15. Neff KD, Vonk R. Self-compassion versus global self-esteem: two different ways of relating to oneself. *Journal of personality*. 2009;77(1):23-50.
16. Lim D, Condon P, DeSteno D. Mindfulness and compassion: an examination of mechanism and scalability. *PLoS one*. 2015;10(2):e0118221.
17. Carmody J, Baer RA, E LBL, Olendzki N. An empirical study of the mechanisms of mindfulness in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of clinical psychology*. 2009;65(6):613-26.
18. Chatzisarantis NL, Hagger MS. Mindfulness and the intention-behavior relationship within the theory of planned behavior. *Personality & social psychology bulletin*. 2007;33(5):663-76.
19. Hagger S, Chatzisarantis NL, Biddle SJ. A Meta-Analytic Review of the Theories of Reasoned Action and Planned Behavior in Physical Activity: Predictive Validity and the Contribution of Additional Variables. *Journal of sport & exercise psychology*. 2002;24(1):3-32.
20. Vago DR. Mapping modalities of self-awareness in mindfulness practice: a potential mechanism for clarifying habits of mind. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 2014;1307:28-42.
21. Ojala M. Hope and climate change: the importance of hope for environmental engagement among young people. *Environmental Education Research*. 2010;18(5):625-42.
22. Erisman SM, Roemer L. A preliminary investigation of the effects of experimentally induced mindfulness on emotional responding to film clips. *Emotion*. 2010;10(1):72-82.
23. Teper R, Segal ZV, Inzlicht M. Inside the mindful mind: how mindfulness enhances emotion regulation through improvements in executive control. *Current Directions in Psychological Science*. 2013;22:449-54.
24. Weinsten N, Brown KW, Ryan RM. A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*. 2009;43(3):374-85.
25. Hedlund-De Witt A. The rising culture and worldview of contemporary spirituality: a sociological study of potentials and pitfalls for sustainable development. *Ecological Economics*. 2011;70:1057-65.
26. Van Dam NT, van Vugt MK, Vago DR, Schmalz L, Saron CD, Olendzki A, et al. Mind the Hype: A Critical Evaluation and Prescriptive Agenda for Research on Mindfulness and Meditation. *Perspectives on psychological science : a journal of the Association for Psychological Science*. 2018;13(1):36-61.