

POSITIVE STRØMNINGER I PÆDAGOGIKKEN

- kritisk og historisk belyst

Fællesforelæsning 11. april 2014 Master Modul 2

Karen Wistoft
Professor (mso), Institut for Læring, Grønlands Universitet
Lektor, IUP, Arts, Aarhus Universitet

Forelæsningsens indhold

- Baggrund - udviklingen i mental sundhedspædagogik
- William James og Mind-Cure
- Nutidige eksempler:
 - a) Mindfulness
 - skift i pædagogikken
 - b) 'Lært optimisme' (positiv pædagogisk psykologi)
 - pessimisme - optimisme
- Diskussion
 - Postmaterialisme og metafysik i pædagogikken
 - James' kritik på de nutidige positive strømninger
- Konklusion

Mental sundhed

- ”Der findes ikke sundhed uden mental sundhed” (WHO, 2001)
- WHO har skabt opmærksomhed omkring, at mental sundhed er af afgørende betydning for sundheden generelt, og der fokuseres på personlige erfaringer, tanker, følelser, ønsker, behov og adfærd (WHO, 2007)
- Forebyggelse af mentale forstyrrelser og fremme af mental sundhed blandt børn og unge er i dag også et vigtigt mål for WHO (WHO, 2008a, 2008b)

WHO definition (2001, 2005)

- ”Mental sundhed er en tilstand, hvor individet kan udfolde sine evner, kan håndtere dagligdags udfordringer og stress, kan arbejde produktivt på frugtbar vis samt er i stand til at yde et bidrag til fællesskabet”

www.who.int

Perspektiver på mental sundhed

- I. **WHO** har etableret forståelse af mental sundhed i *bred og positiv* forstand, som tager udgangspunkt i det handlende menneske, der kan realisere sine planer (WHO)
- II. **Den salutogenetiske idé**: positive coping- og mestringsstrategier (Antonovsky m.fl.)
- III. **Well-being**: “Happiness and desire” (Haidt; Nussbaum)
- IV. **Positiv behavior**: adfærdsregulering, styrke (forældre-)kompetencer (fx PALS Mental sundhed)
- V. **Mindfulness**: anerkendende nærvær (Prahm; Svinth m.fl.)

Fællesnævner

- Alle positive perspektiver
- De fire første hviler på en grundlæggende forestilling om, at menneskets mentale sundhed kan fremmes gennem dets positive **handlepotentialitet**



De nye mentale metoder

- Et væld af pædagogiske, terapeutiske (kognitive, eksistentielle, spirituelle) metoder til fremme af mental sundhed!
- I højere grad end tidligere alternative eller komplementære mentale behandlingsformer, hvor grænserne til terapi og spiritualitet flyder ud (la Cour, 2008)
- Sundhedspædagogisk forskning og praksis optaget af at udvikle nye tilgange til fremme af skoleelevers trivsel og mentale sundhed, nye helhedsskolesyn og nye pædagogiske trivselsfremmende værktøjer (Paulus, 2009; Wyn et al., 2000)
- Arbejdet med elevers trivsel, selvværd og mentale sundhed, implicerer udvidede pædagogiske kompetencer (Wistoft, 2009, 2012; Wistoft & Grabowski, 2010)



KAREN WISTOFT

TRIVSEL OG SELVVÆRD

MENTAL SUNDHED
I SKOLEN

HANS REITZELS FORLAG

Transcendentale og positive metoder

- Metoder m indbygget transcendentale øvelser, hovedsagligt med det formål at stimulere forholdet mellem sind og krop:
 - mindfulness meditation, mental eller religiøs coping, biofeedback og flow-tilstande
- Flere af metoderne refererer til en forestilling om at 'lige tiltrækker lige' - at en positiv, ikke-dømmende men anerkendende opmærksomhed tiltrækker det samme fra omgivelserne, så livet udvikler sig positivt
- Positiv psykologi opererer fx med en optimisme, der kan udvikles eller læres, hvis ikke den er der i forvejen. Omvendt betragtes pessimisme og opgiven som noget, der kan 'aflæres' til fordel for en mere konstruktiv og personligt udviklende erkendelsesstil (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, 2006)

Mind-Cure

- Dette transcendentale eller positive fænomen er ikke nyt
- William James samlede en række forskellige terapeutiske tilgange under navnet Mind-Cure (James, 1902)
- Missionen om selv at påtage sig noget godt, meditere eller fokusere positivt

Forelæsningens formål

- At holde James' forsvar og kritik af Mind-Cure op imod aktuelle positive strømninger i pædagogikken med fokusering på de immaterielle sider af livet, transcendens og optimisme
 - **OBS: mennesket og den amerikanske pragmatisme på James' tid kan ikke simpelt kan sammenflettes med mennesket og metafysisk sundhed i dag**
- James' kritik bruges til diskussion om, hvordan pædagogikken undgår at privilegere bestemte typer mennesker og udelukke dem, der fx ikke magter at disciplinere sig selv mentalt, leve optimistisk eller finde metafysisk mening

William James (1842-1910)

- William James var professor i psykologi og filosofi ved Harvard fra 1876 til 1907
- Omfattende empiriske studier af menneskers erfaringer med tro og religion
- *Varieties og Religious Experience* (1902) - banebrydende for sin tid
- *Religiøse erfaringer - en undersøgelse af menneskets natur* (1905) E. Lehmann & C. Mønster, m. forord af Harald Høffding

Positive og optimistiske livssyn

- James interesserede sig især for menneskers sjæleliv
- Han blev optaget af at studere en bestemt livsførelse med gennemgående positive, optimistiske livssyn, der gjorde, at man fik sindsro, kom i mental balance, blev lykkeligere og kunne bringe nye livsværdier og mental sundhed ind i livet
- Dermed også forhindre visse sygdomme i at opstå eller i at brede sig...

Mind-Cure

- James samlede forskellige praktiske, terapeutiske eller trosmæssige positiv-tilgange under betegnelsen 'Mind-Cure'
- Fælles for dem: et bevidst positivt regelsæt for livet udviklet gennem et system af mental hygiejne, fuldstændigt og eksklusivt komprimeret af optimisme
- Pessimisme førte til svaghed og optimisme førte til styrke
- Hvis menneskers tanker drejede sig om sundhed, ungdom, vitalitet og succes, så ville disse ting også manifestere sig i deres ydre (James 2008(1902)).

Kilderne til Mind-Cure

- Flere forskellige doktrinære kilder til Mind-Cure:
 - De fire evangelier
 - Emersonisme eller New England Transcendentalisme
 - Berkeleyansk idealisme
 - Spiritisme m. budskaber om 'love', 'fremskridt' og 'udvikling'
 - Tidens optimistiske populærvidenskab evolutionisme
 - Hinduismen (James, 2008(1902): 70)
- Det mest karakteristiske træk ved Mind-Cure bevægelsen var dog den mere **direkte inspiration** af den **virkningsfuldhed**, som mod, håb og tillid og en korrelerende foragt for tvivl, frygt, bekymring og alle nervøst betingede forholdsregler havde...

Budskaberne og virkningerne

- 'Afslapningens evangelium'
 - 'Don't worry'-bevægelsen
 - 'Ungdom, sundhed, livskraft' = motto for dagen
 - Klager over vejret 'forbudt' i mange hjem
 - Negativt (ødelæggende) at tale om ubehagelige følelser eller almindelige småproblemer og livsstød
- blinde blev seende, gangbesværede helbredt så de kunne gå, livslange invalide blev kureret - eksemplerne på virkningsfuldheden var talrige

Tre overskrifter

I. Suggestion

- kraftfulde tanker/idéer, der 'kommer til det enkelte menneske'
 - som kraften i en åbenbaring

II. Give slip i styring og kontrol med livet

III. Ind i det ubevidste

- Råd og systematiske øvelser i afslapning, koncentration og meditation, teknikker til at forme det ubevidstes indvirkning på det bevidste liv og helbred
- guddommelige kræfter i det ubevidste
- forestillingen var, at menneskets mentale ubevidste reservoirer indeholdt forskellige kræfter, der kunne udnyttes.

James' kritik

- A. Mind-Cure-bevægelsen privilegerede mennesker, der kunne praktisere mental selv kontrol, dvs. evnede at 'give slip' i styring og kontrol af tanker eller handlinger, og udelukkede de mennesker, der ikke evnede dette

- B. Mind-Cure-idealismen banede vejen for suggestion, men samtidig var en hindring for læring

→ anledning til refleksion over nutidige positive strømninger i pædagogikken?

Mindfulness = moderne Mind-Cure?

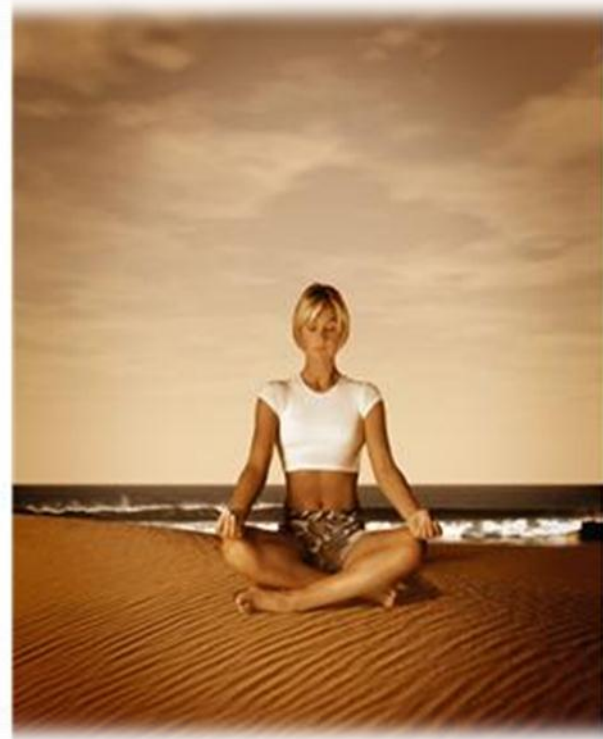
- Et spirituelt og praktisk fænomen, der i stigende grad kobles til såvel 'det stille sind', relationer, sundhed, velvære, helbredelse/lindring og glæde
- En måde at være til stede i nuets verden på
- Oprindeligt en central buddhistisk meditationsform
- I dag både buddhistiske og ikke-buddhistiske (pædagogiske og psykologiske) former

Hvad siger mindfulness eksperterne selv?

- *”Mindfulness betyder at være opmærksom på en særlig måde: med vilje, i nuet og uden at dømme”* (Kabat-Zinn, 1994, 4)
- *”I mindfulness betragter mediatoren metodisk de rene kendsgerninger i sine erfaringer og ser hver hændelse, som om den skete for første gang”* (Goleman, 1988, 20)
- *”Mindfulness vil sige at holde sin bevidsthed levende over for den aktuelle virkelighed”* (Hanh, 1991, 11)
- *”Mindfulness er accepterende opmærksomhed på oplevelser i nuet”* (Germer, 2005, 7)

Fænomenernes sande natur

- ”Mindfulness minder os om, hvad det er meningen, at vi skal gøre; den ser tingene, som de virkelig er; og den ser alle fænomeners sande natur”
 - (Gunaratana, 1992, 156)



Tre buddhistiske grundantagelser (Rao, 2008)

- I. **Monismen** mellem krop og sjæl i indisk psykologi [helhedslæren om] som kontrast til dualismen mellem krop og sjæl i mainstream vestlig psykologi
- II. Centraliseringen af **bevidsthed** snarere end styrkelse af (det vestlige) ego-begreb
- III. Fokusering på meditation som en del af den **daglige livsførelse** snarere end et middel til (kun) at nå et (meget begrænset) mål [fx smertelindring, stressreduktion osv.]

Mindfulness intentionen (D.&N. F. Rotne, 2011)

1. Selvregulering - mestre stress og tankemylder
2. Selvundersøgelse - forstå sammenhænge → succes i hverdag/arbejdsliv
3. Selvtranscendens - samhørighed, grundlæggende oplevelse af at høre til i verden
4. Uselvisk tjeneste - vigtigt led i ens praksis at hjælpe andre

Måden at være til stede på

- Mindful opmærksomhed tager imod og er ikke afvisende
- Sanseindtryk, tanker eller følelser opleves simpelthen som det, de er...
- At være opmærksom på en mindful måde betyder mærkeligt nok, at ens 'mind' i betydningen bevidstheden kan være fraværende...
- Så selv om tanker kører på højtryk, får de ikke mere opmærksomhed end alt andet, der kan opfattes

Ikke-dømmende holdning

- Accept og en ikke-dømmende holdning
- Særlig følelsesmæssige kvalitet
- For nogle helt neutral, dvs. fordomsfri - en oplevelse af sindsro
- For andre er den tæt forbundet positive følelser af kærlighed eller venlighed (Thera, 1994)



‘Den sande opmærksomhed’

- Menneskers reaktive opmærksomhed og handlingsorientering indskrænker den ’sande opmærksomhed’ - eller dybere bevidsthed (Mace, 2008)
 - *”Efterhånden som folks normale handlingsorienterede måder at rette deres opmærksomhed på bliver mindre, opstår der en følelse af, hvordan tingene virkelig er”*
- Oplevelsesorienteret opmærksomhed, der er levende optaget af det, der er umiddelbart til stede
- Dette *accepteres* uden bedømmelse = ‘den sande opmærksomhed’

Mindfulness i praksis

- Spirituelt eller meditativt redskab
- Alene eller i fællesskab med andre
- Individuelle oplevelser af sindsro, glæde, velvære, mental renselse og muligvis også lindring og helbredelse



Pædagogisk bevågenhed

- Er mindfulness alene egnet til at imødegå særlige livsstilsmæssige udfordringer fx stress, depression, magtesløshed?
- Eller kan mindfulness få betydning for menneskers muligheder for at **lære** at leve et mentalt sundere i bredere forstand?



Mindfulness og videnskabelighed

- Koblingen til den videnskabelige verden har hovedsageligt været forsøgt gennem **effektstudier**
- **Formål:** at få mindfulness-metoder anerkendt som evidensbaserede tilgange til behandling af mentale lidelser (stress, angst, depression) og somatiske lidelser
- **Kliniske forsøg**, der har dokumenteret **evidensen** af Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) hvor en bevidst optimistisk livsopfattelse via mental træning sigter mod at opnå en tilstand af mindfulness (Kabat-Zinn, 2003; Miller, Fletcher, & Kabat-Zinn, 1995)

Pædagogiske studier

Formål:

- At fremskrive viden om hvordan Mindfulness virkning i pædagogiske sammenhænge
 - Hvordan styrkes læreres indre ro og nærvær?
 - Hvordan udvikles deres relations-kompetence?
 - Hvordan styrkes elevers koncentration og læring?

Erkendelsesteoretiske skift i pædagogikken

A. Fra handling til **oplevelse** (skift)

B. Fra immanens til **transcendens**

Inklusion af oplevelser, der transcenderer egen handling, dvs. noget, der i princippet ligger uden for den empiriske erfaring, noget man måske ikke helt forstår...

C. Fra fortid/fremtid til **nutid**

To typer opmærksomhed

Handling

- Hvis opmærksomheden er handlingsorienteret, er man optaget af muligheder for at reagere formålstjenligt
- Man er optaget af spørgsmålet: hvad skal jeg nu gøre?

Oplevelse

- Hvis opmærksomheden er oplevelsesorienteret, har man fokus på sagen eller begivenheden og ikke på at reagere eller handle
- Man er optaget af 'sagens sande natur'

Tid

Handling → fremtid (fortid)

- Når man er handlingsorienteret, tager ens mening farve af fremtiden - ud fra succes'er og fiaskoer i fortiden
- Handlingspotentialitet flytter opmærksomheden ud i fremtiden...

Oplevelse → nutid (evighed)

- Når man er oplevelsesorienteret, sættes fortid og fremtid ud, og ens væren i nuet bliver det centrale
- Oplevelsesorienteringen giver nuet så megen fylde, at det bliver til evighed....

‘Lært optimisme’

- Centralt fænomen i positiv psykologi
- Positiv psykologi stræber efter at skabe et sprog, der omfatter og beskriver det positive - kernen er trivsel og glæde, frem for negative følelser og håndteringen af disse
- Betegnelser som ’subjektivt velvære’, ’det behagelige liv’, ’det gode liv’ og ’det meningsfulde liv’ etc. går igen
- Flow - et centralt fænomen - en tilstand, hvor man er engageret og udfordret på en sådan måde, at oplevelsen af tid og sted ophæves
- Flow appellerer til anerkendende pædagogiske tilgange, til arbejdsglæde og følelsesmæssigt overskud, til at være i nuet og bidrager til selvrealisering (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)

Pædagogisk psykologi

- Reflekterer noget, der kan læres ex:
 - At opnå større energi, gejst og entusiasme trods svære betingelser,
 - At være bevidst om sine styrker og bringe dem mere i spil i hverdagen
 - At sprede glæde og bidrage til gode samarbejdsrelationer
 - At præstere ”mere optimalt” over en længere periode
- Positive: emotionelle tilstande, karaktertræk, engagement, relationer til andre mennesker, meningsfulde fællesskaber og optimal menneskelig funktion (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)
- Gode præstationer kan læres. Om det lykkes afhænger af, hvor god man er til at skabe positivitet følelsesmæssigt og socialt

Pessimisme - optimisme

- Pessimister bliver lettere passive, når der opstår vanskeligheder, og de tager sjældent initiativ til at få støtte fra omgivelserne, hvilket giver grund til at antage, at en optimistisk forklaringsstil sandsynligvis producerer godt helbred (Seligman, 2006: 172-174)
- Sundhed, trivsel og gode præstationer hænger sammen i en slags lykkekompleks, og meget kan løses, hvis man kommer i flow og tænker positivt (Ørsted et al., 2012).

I lyset af James kritik

- Lært optimisme bygger - ligesom Mind-Cure - på effekttænkning og omvendt/modsat-strategier
- Privilegerer den positive psykologi de mennesker, for hvem det falder nemt at være optimist?
- Er der risiko for at udelukke de mennesker, der i forvejen er 'ramte', og om man derved risikerer at producere mere ulykke?
- Hvad gør man med mennesker, der er mentalt syge eller sårbare og samtidig for langt fra det metafysiske og derfor ikke kan 'cope' med det?
- Hvordan lærer man ængstelige og ulykkelige mennesker den optimistiske livsførelse?
- Hvordan man undgår at tabe disse mennesker eller stemple dem som nervøse, stressede, svage...?

De positive strømningers forklaring?

- Postmaterialisme, der rækker ud efter ikke-økonomiske værdier og immaterielle sider af livet (Thomsen, 2010)
- Ny politisk kultur, der afføder nye immaterielle adfærdsmønstre (Ingelharts, 1997)
- Ikke-økonomiske goder tillægges større vægt end økonomiske
- Markante interesse for livskvalitet og selvregulering
- Demokratiske og kvalitetsbetonede værdier
 - hvilket kan forklare en metafysisk økonomi, hvor læring bliver organiseret gennem oplevelse

Konklusion

- fra pædagogisk videnskabeligt perspektiv

- Behov for udvikling af alternative eller supplerende tilgange til de optimistiske, transcendentale metoder:
- Der kan støtte magtesløse i at opretholde deres **vilje til at lære** at være i livet, selv under svære livsbetingelser...
- Pædagogik med refleksion over inklusions- og **eksklusionskriterier** ift. læring for at:
- Undgå at privilegere de mennesker, der kan organisere sindet eller 'cope' med positiv livsførelse og udelade dem, der ikke kan...
- Undgå at ende i overfladiskhed og reduktionisme, der i et pædagogisk perspektiv kun kan forventes at skabe en umiddelbar lykkefølelse og et øjeblikks forandring!

Referencer (I)

- Antonovsky, A. (2000). *Helbredets mysterium*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Germer, G. (2005). *Teaching Mindfulness in Therapy*. In G. Germer, R. Siegal & P. Fulton (Eds.), *Mindfulness and Psychotherapy* (pp. 1-27). New York: Guilford.
- Goleman, D. (1988). *The Meditative Mind*. New York: Putnam.
- Grünenberg, K., Walker, H. K. & Knudsen, J. S. (2009). Mindfulness meditation: mellem autencitet og effektivisering *Dansk Sociologi*, 20(2), 89-109
- Gunaratana, H. (1992). *Mindfulness in Plain English*. Boston, MA: Wisdom Publications.
- Haidt, J. (2006). *The Happiness Hypothesis*. London: Heinemann.
- Hanh, T. N. (1991). *The Miracle of Mindfulness*. London: Rider.
- Inghelhart, R. (1997). *Modernization and Postmodernization*. Princeton: Princeton University Press.
- James, W. (1906). *Religiøse erfaringer, en undersøgelse af den menneskelige natur (Vol. 1)*. København: Jespersen og Pio.
- James, W. (1956(1897)). *The Will to Believe and Other Essays on Popular Philosophy*. New York: Dover.
- James, W. (2008 (1902)). *The varieties of religious experience. Centenary edition. A study in human nature* London and New York Routledge
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-171
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness*. New York Hyperion.

Referencer (II)

- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Mace, C. (2006). Long-term impacts of mindfulness on psychological wellbeing: new findings from qualitative reseacrc. . In A. delle Fave (Ed.), *Dimensions of Well-Being* (pp. 255-269). Milan: Franco Angeli.
- Mace, C. (2008). *Mindfulness and Mental Health. Therapy, Theory and Science*. London and New York: Routledge.
- Miller, J., Fletcher, K., & Kabat-Zinn, J. (1995). Three-year follow-up and clinical implications of mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. *General Hospital Psychiatry*, 17(3), 192-200
- Nussbaum, M. (1994). *The Therapy of Desire: Thoery and Practice in Hellenistic Ethics*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Paulus, P. (1994). *Selbstverwirklichung und psychische Gesundheit*. Göttingen: Hogrefe.
- Paulus, P. (2009). Mental health - backbone of the soul. *Health Education*, 109(4), 289-298.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist, Millenial Edition*, 55(1), 5-14
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned optimism. How to change your mind and your life* (Vol. 319). New York: Vintage Books

Referencer (III)

- Thera, N. (1965). *The Heart of Buddhist Meditation*. York Beach, ME: Weiser.
- Thera, N. (1994). The Power of Mindfulness. In N. Thera (Ed.), *The Vision of Dhamma* (2), 69-116. Kandy: Buddhist Publication Society.
- Thomsen, F. J. P. (2010). *Politologi. En introduktion* (Vol. 1). København: Hans Reitzels Forlag.
- Weare, K. (2000). *Promoting mental, emotional, and social health. A whole school approach*. London: Routledge.
- WHO. (2001). Mental Health: new understanding, new hope. World Health Report 2001. In W. H. Organisation (Ed.). Geneva.
- WHO. (2005). Mental Health: facing the challenges, building solutions: reprot from the WHO European Ministerial Conference. . Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- WHO. (2008). Social cohesion for mental well-being among adolescents. In W. H. Organisation (Ed.). Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- Wistoft, K. (2011). Mindfulness og mental sundhed. *Psyke & Logos*, 2011(32), 146-169
- Wistoft, K. (2012). *Trivsel og selvværd. Mental sundhed i skolen*. . København: Hans Reizles Forlag.
- Wistoft, K. (2014). Mental sundhedsfremme I historisk Mind-Cure perspektiv. Tidsskriftet for forskning i sygdom og samfund [in print]
- Wyn, J., Cahill, H., Holdsworth, R., Rowling, L., & Carson, S. (2000). MindMatters, a whole-school approach promoting mental health and wellbeing. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 34, 594-601.
- Ørsted A. F., [Mørck](#), L.L., Nissen P.E. & Christensen, G (2012). Den positive psykologis metoder: Forskning, assessment, test, udviklingsarbejde og intervention. København: Dans Psykologisk Forlag