

Mindfulness - vägen till hållbart åldrande

Ny forskning visar att mindfulness kan bidra till hållbara sociala relationer och till att skapa mening i livet genom att bland annat användas som egenvård i påfrestande situationer.

– Det är viktigt att som samhällsforskare kritiskt granska populära samhällsfenomen, för att människor ska veta vad det är de möter; hur begrepp kan förstås, olika sammanhang och nyttan av dess tillämpning. Min avhandling gör just detta i avseende mindfulness, säger Håkan Nilsson, adjunkt i socialpsykologi på Hälsohögskolan vid Jönköping University.

Den 4 september försvarar Håkan Nilsson, adjunkt i Socialpsykologi vid Högskolan i Skövde sin avhandling Conceptualizing and Contextualizing Mindfulness: New and Critical Perspectives vid Högskolan i Skövde.

Håkan Nilsson har i sin forskning kommit fram till vikten av; begreppslig förståelse, att försöka harmonisera snarare än att kontrastera fenomen i omvärlden, att sträva efter att se till helhet snarare än del och att lyfta fram andliga/existentiella aspekter inom forskningen. Resultaten kan förhoppningsvis leda till en mer öppen och nyanserad syn på mindfulness som kulturellt och historiskt betingat fenomen.

Håkan Nilsson har bland annat tagit fram en överbyggande definition av begreppet mindfulness som är inspirerad av västerländsk fenomenologi och Buddhistisk etik. Vidare har han lyft fram en helhetssyn på mindfulness, där han bland annat, förutom den fysiska och psykiska sidan av mindfulness, även synliggör den sociala och existentiella dimensionen av begreppet. Det vill säga mindfulness som en social praktik som fostrar empati och medlidande och på detta sätt kan bidra till hållbara sociala relationer. Men också som en meningsskapande aktivitet som kan användas som egenvård under påfrestande situationer i livet. Håkan Nilsson har även framhållit vikten av en ny syn på åldrande och i denna kontext en modell för ett hälsosamt åldrande, mindful sustainable aging.

– Med detta hoppas jag bidra till nya tankar och idéer kring användningen av mindfulness samt att inspirera till att bygga hållbara sociala relationer och samhällsstrukturer. Jag tror att resultaten kan ha betydelse för skola, vård/omsorg och socialt arbete, säger Håkan Nilsson.

<http://www.mynewsdesk.com/se/hj/pressreleases/mindfulness-vaegen-till-haallbart-aaldrande-1208910>