

Den, der ser, er den, der ses

Af Troels Bjerrum 2010

"Den, der ser, er den, der ses" er titlen på et afgangsspeciale af Troels Bjerrum skrevet på studiet for Master i Socialpædagogik i 2010. Udgangspunktet for afhandlingen er at undersøge, hvordan unge udsatte mennesker kan opnå personlig forandring ved hjælp af åndedrætsstræning og meditation. Afhandlingen indleder med at beskrive de unges liv i en globalisering. Mange unge mennesker uden en social ansvarlig baggrund har ikke lært at foretage sig nødvendige samfundsmæssige valg. På grund af nederlag i hjem, skole, uddannelse og erhverv søger unge, fællesskaber i ligestillede miljøer svarende til egen negative forventningspraksis. Den unge praktiserer en vanedannende negativ livsførelse, som eskalere til yderligere socialt forfald. Unge, der har levet i kriminalitet, misbrug og medmisbrug i lang tid vil ikke være i stand til at realisere sig positivt pga. en personlig indgroet diskvalificerende forestilling. Afhandlingen forklarer, hvorledes negative oplevelser forbliver spændinger i menneskers krop. Teorier af Maurice Merleau-Ponty og Alexander Lowen belyser, hvordan sind og krop er forbundet og Antonio Damasio's teori om menneskets bevidsthed demonstrerer, at indsigt i følelser, tanker og bevægelser er nøgle til, at det enkelte menneske opnår at handle aktivt frem for reaktivt. Afhandlingen behandler begrebet bevidsthed som begreb for personlig sammenhæng af kropslig tilstedeværelse og erkendelse. *Bevidst* kan udsatte unge forhindre vanedannende impulsstyring og lære sig selv at rette intension ud mod verden frem for aggression.

Grundlæggende er det afhandlingens tese, at gentagende negative oplevelser lægger mønstret til impulsive overlevelsesserstrategier. Sådanne stereotype strategier styrer mennesker i ængstelse og forhindrer socialt udsatte i at flytte fra et negativt miljø pga. behovet for samvær med ligestillede. Afhandlingen beskriver, hvordan benægtelse af smerte forhindrer selvfølelse, og det er denne *kroniske* tilstand af lukkethed, der danner impulsiv og aggressiv adfærd. Afhandlingen konkluderer, at der for at udvikle selvrespekt behøves selvindsigt. Stilhed i tanker og sind er nødvendige for '*at høre sin egen*' indsigt. Afhandlingens sidste del forklarer, hvorfor meditation er en metode til stilhed, der kan gøre det muligt for en udsat ung at erkende behovet for forandring. Der redegøres for, hvordan åndedrætsøvelser medvirker til, at en utålmodig og urolig person kan opnå fysisk ro til at komme ind i en mental meditativ bevidsthed tilmed at opnå personlig frihed.

Meditation med kriminelle og udsatte unge er siden 2001 blevet praktiseret i København af Jakob Lund. Forskning i denne praksis giver forståelse for, hvorfor socialt udsatte mennesker ønsker sig at lære meditation. Afhandlingen belyser, hvordan åndedrætsøvelser og meditation giver dem et mentalt og kropsligt kick, der er bedre end et misbrug. Sociale udsatte heriblandt unge med misbrug samt kriminelle opnår derved mening til at lære sig: *at være sit eget ansvar*.