

Drømme, meditation og andre bevidsthedsformer – hvordan har de betydning for udvikling og læring, i pædagogik, uddannelse og ledelse?

Den æstetiske oplevelse i mødet mellem meditativ
skønlitteratur og barn - *hvad kan det?*



DPU, Aarhus Universitet, Emdrup
Valgfag udbudt af pædagogisk psykolog
Eksamen 21. december 2020
Vejleder: Anne Mai Nielsen
Opgavens omfang: 23998 tegn
Udarbejdet af:
Camilla Hunæus Thyrring, studienr.: 20190347

Indholdsfortegnelse

Indledning	3
Problemformulering	3
Metode	3
State of the art	4
Analyse	6
Meditation i <i>Hjerternes Dal</i>	6
Eksternalisering i <i>Hjerternes Dal</i>	7
Enchantment og fortryllelse i <i>Hjerternes Dal</i>	8
Diskussion	10
Konklusion	11
Litteraturliste	13
Primærlitteratur	13
Sekundærlitteratur	14

Indledning

Denne opgave indskrives sig i en undersøgelse af et overordnet perspektiv på de sociokulturelle positioner, hvor litteratur og anvendelsen heraf studeres som social praksis og ses i relation til samfundsmæssige rammer og normer.

I juni 2020 udgav Børns Vilkår en rapport omhandlende pres og stress blandt børn og unge, hvor det anslås at én ud af syv har følt sig stresset ofte eller hele tiden den seneste måned. Rapporten belyser desuden, hvordan forventninger og krav har indflydelse på denne stress (Børns Vilkår, 2020).

I takt med disse tal, identificerer jeg en stigning i forskellige kommercielle tiltag, der har til formål at understøtte børn og unge i en opmærksomhed på at finde den ro og balance, der kan anskues som en modvægt til pres og stress. Her nævnes kortfattet tiltag som yoga samt guidede auditive og visuelle meditationer, der forekommer i mange variationer.

Som studerende i didaktik mshp. dansk og med en generel interesse for børnelitteraturens fantastiske univers, vil jeg derfor undersøge Gitte Winter Graugaards fiktive meditationsbog til børn i alderen 5 - 12 år, *Hjerternes Dal*, 2017 (Graugaard, 2017). I *Hjerternes Dal's* introducerende afsnit opstilles der et fokus på hjertekontakt gennem naturterapi, som bogens titel også giver associationer til. Der anvendes sproglige billeder i et forsøg på at reducere stress og balancere indtryk samt ydre stimuli (Graugaard, 2017, s. 7- 21). Dette vil være min analysegenstand og fungere som et observerbart eksempel på føromtalt tiltag.

Ud fra en forståelse af, at den affektive og narrative oplevelse i mødet mellem litteratur og barn er afgørende for engagement og mulighed for forandring, ønsker jeg at undersøge følgende:

Problemformulering

Hvordan kan meditatív skønlitteratur engagere og muligvis skabe forandringer for børn?

Metode

Det teoretiske afsæt vil danne grundlag for analysen, som kortfattet præsenteres her og udfoldes i analysedelen. I analysedelen indgår der løbende introduktion til *Hjerternes Dal* (Graugaard, 2017).

Med afsæt i artiklen “Buddhistisk meditation i vestlig psykoterapi”, af psykolog Louise Fransgaard, 2011, rettes fokus mod professor i medicin Jon Kabatt-Zinns teori om *mindfulnessbaseret stressreduktion* (forkortet MBSR) i et forsøg på at redegøre for, hvorledes fænomenet meditation fremstilles i *Hjerternes Dal* (Fransgaard, 2011, s. 18).

Til at konkretisere en narrativ oplevelse redegøres der med terapeut Michael Whites teori for begrebet *eksternalisering*, som også anlægges som et overordnet perspektiv på analysegenstanden (White, 2006a; 2006b). Professor i litteratur Rita Felski definerer fire affektive motiver, som hun argumenterer for som måder, hvorpå en læser tekstligt kan engagere sig: *recognition*, *enchantment*, *knowledge* og *shock* som *modes of textual engagement* (Felski, 2008, s. 14). I et forsøg på en afgrænsning, anvendes kun Felskis motiv *enchantment* som et analyseredskab. Jeg genfinder visse ligheder med lektor i uddannelsesforskning Thomas Gitz-Johansens diskussion om *symboliseringspraksis* som en psykodynamisk metode, som derfor inddrages supplerende (Gitz-Johansen, 2016, s. 205). Analysen vil danne afsæt for en kort diskussion om det tekstlige engagements form og betydningen for mulige forandringer ved læsning af meditativ litteratur i en samfundsmæssig kontekst. Her inddrages professor i almen psykologi Svend Brinkmann, som der ikke redegøres yderligere for.

I denne undersøgelse vil fokus være på barnet som den implicite læser af *Hjerternes Dal* og dennes oplevelse heraf. Derfor anvendes termen *barnet*.

State of the art

I det følgende redegøres og argumenteres for eksisterende forskning, som jeg finder relevant til at belyse og perspektivere min problemstilling.

Denne forskningsoversigt tager afsæt i metodeafsnittet, der med de tre fænomener vil danne en ramme: MBSR, litteratur og eksternalisering. Dette valg er truffet, da det ikke har været muligt at finde forskning, der samlet omfavner førnævnte triangulering.

Med afsæt i undersøgelsen “Mindfulness for unge”, som indgår i Projekt Stressfri Ungdom, 2017, udarbejdet af lektor i psykologi Anne Mai Nielsen, ønsker jeg at pege på forskning, der omhandler virkninger af mindfulness blandt børn og unge.

Med et fænomenologisk og kybernetisk teoretisk afsæt identificerer Nielsen positive sammenhænge mellem mindfulnessstræning i skolen og reduktion af stress, bedre

koncentration hos elever samt bedre trivsel og læring (Jennings et al., 2011; Nielsen & Kolmos, 2013; Terjestam, 2011; Weare, 2014, I Nielsen, 2017, s. 9).

Nielsen pointerer dog, at der findes ”... *begrænset evidens for, hvordan mindfulness virker på unge, men det foreliggende tyder på, at virkningerne svarer til dem, der er fundet hos voksne.*” (Nielsen, 2017, s. 16). Dette er Niensens motivation for et interventionsforløb i en 9. klasse, hvor der tages afsæt i de eksisterende evidensbaserede voksenprogrammer *Mindfulness-Baseret Stress-Reduktion (MBSR)* og *Mindfulness-Baseret kognitiv Terapy (MBKT)* (Nielsen, 2017, s. 16). Forløbets resultater viser både muligheder og udfordringer. Mindfulness kan bidrage til at forebygge stress i skolen for nogle elever, når mindfulness-instruktørens praksis understøttes af lærere, skoleledelse og elevers familier. For andre elever kan tilbuddet om mindfulness skabe disharmoni i fællesskabet samt ubehag og problemer (Nielsen, 2017, s. 6). Niensens fund kan bidrage til analysen.

Rita Felski er toneangivende i en post-kritisk retning i litteraturforskningen, og med en nyfænomenologisk teori interesserer hun sig for, hvad der foregår i mødet mellem læser og tekst. Felski og professor i litteratur Anne-Marie Mai danner pt. rammen om det nordiske forskningsprojekt *Narrativ Medicin* under det fælles projekt *Human Health* på Syddansk Universitet (Sdu, u.å). Principperne og den pædagogiske praksis er inspireret af programmet *Narrative Medicine* af professor Rita Charon på Columbia University, som tager sit afsæt i en sundheds- og litteraturvidenskabelig tilgang (Sdu, u.å). Her undersøges narrativers og metaforers roller i sygdomsfortællinger og patientsamtaler i livsforandrende situationer, hvor patienten alene eller i samtale med den sundhedsprofessionelle søger en erkendelse af ændringer i livsomstændigheder (Sdu, u.å.). *Narrativ Medicin* fokuserer på, hvad skønlitteratur og æstetiske narrativer kan bidrage med i patienters selvforståelse (Rasmussen, 2018). De æstetiske narrativer genkender vi fra Felskis førnævnte fire affektive måder, hvorpå en læser kan engagere sig. Motivet *enchantment* anvendes i analysen.

Det teoretiske afsæt i *Narrativ Medicin* genfinder jeg i *den narrative metode*, som derfor inddrages. Med afsæt i en poststrukturalistisk erkendelsestilgang kan der gøres op med forestillingen om dybere, bagvedliggende sandheder, og i stedet fokuseres der på utallige mulige historier, som mennesket kan fortælle om sit liv (White, 2006). Det har ikke været muligt at finde relevant empiri indenfor *den narrative metode*, der kan bidrage til at belyse mit felt. Dette kan ses som et udtryk for metodens videnskabsopfattelse, hvor evaluering

foregår mellem behandler og klient, og derfor foretages der ikke empirisk undersøgelse (Riber & Lindvig, 2011, s. 522).

Jeg finder det relevant at nævne lektor i psykologi Ole Løw, der med afsæt i Whites teori sætter *den narrative metode* i en dansk skolekontekst, men udfoldes ikke yderligere her (Løw, 2006a; 2006b; 2008a; 2008b: 2019).

Afslutningsvis vil jeg kortfattet inddrage *Hjerternes Dal's* eget teoretiske ståsted, som ifølge Graugaard i en mailkorrespondance tager sit udspring i HeartMath's teknikker. Her anerkendes hjertet som intelligent og beror på måling af interaktion mellem hjerte og nervesystem (HeartMath, u.å.). HeartMath peger selv på forskningstiltag, og via en ustruktureret litteratursøgning på Det kgl. biblioteks database fandt jeg 386 peerreviewede artikler. Her nævnes to, der har bidraget til en kontekstualisering af teknikkerne (Lutz, 2014; Buchanan & Reilly 2019).

Analyse

Meditation i *Hjerternes Dal*

Med afsæt i Kabat-Zinns teori og et fokus på MBSR analyseres indledningsvis, hvorledes meditation anvendes i bogen *Hjerternes Dal*.

Fransgaard introducerer den buddhistiske baggrund og diskuterer derudfra MBSR og DAT, hvor hun også nuancerer brugen heraf i en vestlig kontekst. Kabat-Zinn repræsenterer MBSR, hvor siddende meditation indgår som metode til stressreducering. Metodens proces foregår ved, at en person opnår en skelnen mellem primær sensorisk oplevelse og sekundære emotionelle og kognitive processer skabt i relation til den primære oplevelse (Fransgaard, 2011, s. 19). Dvs. en opmærksomhed på mentale dannelser, der ved at blive betragtet i øjeblikket som ikke-personlige processer og som impulser dermed kan reducere egocentriske tankevaner, der dømmes eller censurerer.

Hjerternes Dal opstiller et fiktivt indianerunivers, hvor de fire naturelementer ild, vand, jord og luft er centrale og fungerer som bogens kompositoriske struktur (Graugaard, 2017, s. 8). De opstilles som elementer, der kan skabe ro og balance. Naturelementerne alluderer derved forskellige genkendelige følelser, hvor fx ild henviser til barnets temperament. Gennem guidet meditation, med anvendelse af de fire naturelementer, lægges der op til sprogliggørelse og tydeliggørelse af den intuitive viden, som barnet har om følelser. Det er gennemgående for

Hjerternes Dal, at det er læseren, som jeg antager må være en voksen eller en forælder, der faciliterer oplæsningen og derved hjælper barnet til den selvobservation, som er karakteristisk for mindfulness. Dette gøres gennem bogens fiktive guide, *Ørneffer*, der følger barnet gennem dalen og dermed giver barnet mulighed for at betragte forskellige fænomener, men også lade dem passere igen, hvilket er genkendeligt fra MBSR (Fransgaard, 2011, s. 19). Der er guidelines undervejs i bogen for læseren, der også instrueres i vejrtrækning og berøring af barnet. Denne position, hvor barnet støttes af en forælder eller voksen med interesse og opbakning, fremhæver Nielsen som værende centralt for et positivt udfald af et mindfulnessforløb (Nielsen, 2017, s. 6). Dermed spiller læseren en vigtig rolle for faciliteringen.

Centralt for *Hjerternes Dal* er, at der opstilles en mulighed for at rette sin opmærksomhed mod, hvad der sker omkring og inde i én selv. Dette betegner Fransgaard som *bar opmærksomhed*, der kendetegnes ved en registrering af perception uden reaktion (Fransgaard, 2011, s. 13). Dette gøres bl.a. ved at tilbyde barnet et tempo- og et sceneskifte i bogen, hvor opmærksomheden vendes ud i det fiktive univers og væk fra barnet selv, og hvor fokus er på sansning og vejrtrækning i nuet (Fransgaard, 2011, s. 18). Dette perspektiv genfinder jeg i begrebet *eksternalisering*.

Eksternalisering i *Hjerternes Dal*

Whites narrative teori tager sit afsæt i psykolog Jerome Bruner og filosoferne Jacques Derrida og Michel Foucault og udfoldes i nedenstående.

I *den narrative metode* gives der mulighed for at skabe udvikling ved at blive understøttet i processer, hvori der skabes en modmagt eller alternative beskrivelser, der frisætter den enkelte. Dette skabes ved hjælp af *eksternalisering*, som ifølge White er et terapeutisk redskab (White, 2006a, s. 46). Redskabet tager både afsæt i Foucaults begreb om *modsprag*, hvor problemet ses som et fænomen udenfor én selv, samt Derridas ide om *dekonstruktion* af fortællingen som en adskillelse af den tankemæssige fastlåsthed (White, 2006b; Løw, 2008a). White pointerer dermed, at "*Eksternalisering er en tilgang til terapi, der tilskynder folk til at tingsliggøre og sommetider personificere de problemer, de oplever som undertrykkende.*" (White, 2006a, s. 9).

Hjerternes Dal anvender overordnet det fiktive univers til at skabe kontakt til ressourcer, som bogen positionerer som værende grundlæggende for alle. Dette vil jeg anskue som en

eksternalisering, idet ressourcerne forbindes til sprog billeder, der omhandler de fire naturelementer. Der kobles eksterne handlinger på, som kan anskues som narrativer. Dette ses fx ved narrativet om, hvorledes vand renser barnet for andres energier og skaber flow (Graugaard, 2011, s. 12). Ifølge Bruner er det et kendetegn ved vores kognitive bearbejdning af virkeligheden, at opfattelsen af verden og os selv indlejres i narrativer, dvs. historier eller fortællinger, som vi forsøger at forstå og forklare vores virkelighed med. Disse skal ses som dynamiske konstruktioner eller fortællinger, der skabes i samspil med andre mennesker (White, 2006b). Sprog billederne i *Hjerternes Dal* giver dermed barnet mulighed for at italesætte dets forståelse af verden og sig selv, idet barnet gives nogle konkrete og genkendelige elementer, der kan understøtte dette. Sprog billederne kan også bidrage til det, som Derrida betegner som en *dekonstruktion*, der består i at dekonstruere en fastlåst fortælling ved hjælp af sproget, og dermed kan der opnås andre fortællinger (White, 2006b). Dermed kan barnet løsrive sig selv fra en problemstilling og få muligheden for at opstille et alternativt narrativ om sig selv i et ikke-problemfyldt perspektiv. *Hjerternes Dal* skaber dermed et univers, hvor forskellige følelser fantasifuldt kan udforskes, og hvor intet fremstår som vurderende, idet det foregår udenfor barnet selv i form af naturelementer og en fiktiv guide. Dette perspektiv fremhæver White, med afsæt i Fourcault, og argumenterer for, at vi alle er underlagte en kulturel praksis, hvor normer og hierarkier dominerer og dermed influerer på mennesket subjektivitet. Brugen af eksternalisering kan ses som en *modpraksis* til dette, idet det giver mulighed for at genforfatte eller forme sig selv (White, 2006a, s. 46).

Jeg finder *eksternalisering* som metode interessant, idet den kan udfordre en bevidsthedsdomineret tilgang, som jeg oplever som en konsekvens af samfundsmæssige strukturer. Dette perspektiv udfoldes i diskussion.

En anden modpraksis kan være *fortryllelsen*.

Enchantment og fortryllelse i *Hjerternes Dal*

Her præsenteres overordnet Felskis teori om tekstligt engagement, hvor kun motivet *enchantment* anvendes som analyseredskab (Felski, 2008, s. 14). Gitz-Johansens diskussion af *symboliseringspraksis* anvendes til at supplere Felski, idet de begge argumenterer for muligheden for *fortryllelse* (Gitz-Johansen, 2016, s. 205).

Felski interesserer sig for kompleksiteten ved den engagerede læseoplevelse og tager afsæt i et erfaringsfilosofisk perspektiv fra filosof Paul Ricoeurs omskrivning af fænomenologien,

hvor fænomenologi og hermeneutik er hinandens gensidige forudsætninger (Felski, 2008, s. 16). Felski udforsker derfor begrebet *hermeneutics of suspicion*, som skal illustrere, hvordan der blandt ideologikritikkens tilhængere hersker en forståelse af, at det er vigtigere at udpege et litterært værks udeladelser og selvmodsigelser fremfor at genkende og percipere (Felski, 2008, s. 3). Dette perspektiv vil jeg udfolde i diskussionen.

Hun ønsker at gentænke litteraturteorien gennem fire affektive motiver, som hun finder klassiske fortilfælde i: *anagnorisis*, *beauty*, *mimesis* og *the sublime* (Felski, 2008, s. 15). Her tages kun afsæt i motivet *enchantment*, med fortilfælde i *beauty*.

Ved motivet *enchantment* er der tale om den kraft, som opleves, når en bog ikke kan slippes, og som kan oversættes til fortryllelse eller opslugthed, idet man giver sig hen i en beruselse og henrykkelse, som er ladt med ekstase (Felski, 2008, s. 51- 53). Denne kraft kan i følge Felski bidrage til et tekstlige engagement. Felski pointerer, at læsningen skal ske, uden at man bliver underlagt de mystiske og ubevidste aspekter ved denne kraft, og anerkender, at der skal være plads til at træne ens vurderinger af de tekstuelle forviklinger.

Litteraturhistoriker Stephen Greenblatt bakker op om, at teksten ikke bør være banal, men have en evne "... to create resonance- to generate a sense of the thickness of historical and cultural context." (Greenblatt i Felski, 2008, s. 71).

Hjerternes Dal opstiller et æstetisk univers gennem sanselige, sproglige beskrivelser og få, men velvalgte illustrationer. Derved er det barnet selv, der får mulighed for at kreere sit helt eget univers, som det kan engagere sig i. Ved at anvende naturelementer som sprogbilleder lægges der op til, at barnet selv skal fortolke naturelementets funktion fx som en eksternaliseret følelse, som nævnt før. Netop naturelementer som fænomen kan være forankret i en historisk eller kulturel kontekst, og derved kan barnet tilbydes et anker for den kraft, som kan opstå i en opslugthed eller fortryllelse. Dvs. at der forekommer en balance mellem at give sig hen og stadig have en bevidsthed og opmærksomhed på at betragte et givent sanseobjekt. En balance som jeg genfinder i MBSR. Derved giver barnet sig ikke kun hen i henrykkelse, men får mulighed for at opleve resonans i en kontekst, der er større og mere betydningsfuld end én selv.

Tilsvarende argumenterer Gitz-Johansen for, at en *fortryllelse*, som har sit afsæt i fantasien, bør have karakter af et stykke psykisk arbejde, der forbinder og transformerer og ikke distancerer og dissocierer. Ellers kan der i stedet være tale om eskapisme (Gitz-Johansen, s. 219). Gitz-Johansen diskuterer dermed fænomenerne fantasi og imagination, som med afsæt i

psykoanalytiske og analytisk-psykologiske traditioner defineres som symboliseringspraksisser ved “... *at de er forbundet med en opblødning af grænsen mellem jeget og det ubevidste, hvilket opleves som en tilstand af fortryllelse.*” (Gitz-Johansen, 2016, s. 222). Processen kan dermed ses som en udveksling mellem bevidstheden og det ubevidste og har betydning for psykisk ligevægt og vækst (Gitz-Johansen, 2016, s. 209; 213). I *Hjerternes Dal* er det centralt, at barnet gennem fortælling og visualiseringsteknik bliver ført gennem et imaginært univers og dermed tilbydes muligheden for det, som Gitz-Johansen med afsæt i psykiater Carl Gustav Jung definerer som *aktiv imagination* (Gitz-Johansen, 2016, s. 216). Denne praksis kan ifølge psykoanalytiker Donald Winnicott sammenlignes som leg, idet legen fungerer som en form for symbolisering, hvor følelseslivet kan afsøges (Gitz-Johansen, 2016, s. 212).

Legen og fortryllelsen bliver dermed central for barnets trivsel og udvikling, men Gitz-Johansen kritiserer, at fortryllelsen er undervurderet i et moderne, sekulariseret samfund (Gitz-Johansen, 2016, s. 222). Dette perspektiv forfølges i diskussionen.

Diskussion

Jeg har undersøgt, hvad meditativ skønlitteratur er i form af *Hjerternes Dal*, og hvordan en eksternaliserende tilgang kan engagere og måske endda fortrylle barnet. Med dette afsæt diskuteres, hvorledes *Hjerternes Dal* kan skabe forandringer for barnet ud fra Gitz-Johansen, Felski, Fransgaard og Brinkmanns pointer om diverse samfundsmæssige kontekster, der har indflydelse på mennesket.

Gitz-Johansen opstiller en modernitetskritik, der med afsæt i sociolog Max Weber argumenter for, at verden *affortrylles*, idet vi med rationalisering og intellektualisering fortrænger ubevidste og irrationelle bevidsthedstilstande (Gitz-Johansen, 2016, s. 206). Med en *genfortryllelse* kan der opnås *den lille galskab*, der kan bidrage til en indtræden i en *magisk cirkel* - den tilstand, som også kendes fra barnets leg (Gitz-Johansen, 2016, s. 222). Med *Hjerternes Dal* ser jeg et potentiale for, at barnet kan opleve denne *fortryllelse*, som kan have ligheder med psykoanalytikerens Bruno Bettelheims definition af *fortryllelse* som en psykologisk effekt af indlevelse i eventyr (Gitz-Johansen, 2016, s. 221). Denne fortryllellestilstand kan sammen med litteratur som *Hjerternes Dal* bidrage til positive forandringer. Det kan bl.a. ske gennem skabelsen af et udforskende og rummeligt rum for barnet, der kan skabe vækst og trivsel for barnet. Som jeg pointerede i min indledning, viser

statistikker, at der er behov for tiltag, der kan imødekomme børn og unge, der mistrives. Jeg ser dermed et behov for intuitive, sanselige og nysgerrige tiltag, hvor barnet kan få mulighed for at udforske alle sider af livet. Det er netop dette eksplorative fokus, som Felski plæderer for med sit syn på litteratur, og som forsøger at lægge en distance til mistænksomhedens hermeneutik (Felski, 2008, s. 3). Det bør altså være den umiddelbare oplevelse af et litterært værk som fx *Hjerternes Dal* og ikke kritikken eller afsøgning af et resultat, der skal være afsæt for, hvordan barnets tekstlige engagement får lov til at udfolde sig.

Samfundskritikken, som Gitz-Johansen opstiller, pointerer at vores måde at forholde os til verden på er rationel og bevidsthedsdomineret (Gitz-Johansen, 2016, s. 205). Dermed mister vi chancen for den umiddelbare oplevelse, som Felski plæderer for.

Den umiddelbare oplevelse kan have lighedstræk med et af mindfulness' grundaspekter, *bar opmærksomhed*, og som er kendetegnet ved en vished om, hvad der sker ved én og i én i nuet, og hvor kun det, der præsenteres gennem sanserne, observeres og registreres uden reaktion (Fransgaard, 2011, s. 13). Fransgaard opstiller ligeledes en samfundskritik og anfægter de ydre rammer, der kan bidrage til stress og ubalance, idet hun retorisk spørger, om det er *nok* at *give slip* og *acceptere* i forhold til at ændre sin situation (Fransgaard, 2011, s. 20). Denne kritik underbygges af Svend Brinkmann, der med "*Stå fast*", 2014, undersøger tidens udviklingstvung og tendens til at søge individuelle løsninger på problemer, der stammer fra vores livsbetingelser, som vi i stedet burde forandre (Brinkmann, 2014).

Dermed ser jeg et potentiale i *Hjerternes Dal* i forhold til at skabe forandringer for barnet, der føler sig uroligt eller stresset, idet læsning af meditativ litteratur kan fungere som aktualisering af forskellige praksisser. Men der er nogle grundlæggende livsbetingelser, som kalder på opmærksomhed, som desværre ikke har fundet en plads i denne undersøgelse.

Konklusion

I undersøgelsen af, hvad meditativ skønlitteratur egentlig kan, tog jeg afsæt i bogen *Hjerternes Dal*, som tilbød mig muligheden for at undersøge, hvad meditation er, samt hvorledes der er lighedspunkter med eksternalisering. Ligeledes undersøgte jeg, barnets mulighed for at engagere sig og dermed lade sig fortrylle.

Jeg kan konkludere, at meditation, eksternalisering og engagementets form er komplekst og består af utallige bekendte og ubekendte psykologiske og pædagogiske faktorer.

I et forsøg på en afgrænsning tog jeg derfor afsæt i Fransgaards diskussion af mindfulness, Whites *narrative metode* og *eksternalisering* og barnets tekstlige engagement med fokus på Felskis affektive motiv *enchantment* suppleret med Gitz-Johansens diskussion af *fortryllelse*. Med denne optik undersøgte jeg, hvordan meditation, eksternalisering og fortryllelse kom til udtryk og blev anvendt i *Hjerternes Dal*. Her var det gennemgående, at sanselige sprogbilleder af naturens elementer spiller en central rolle for barnets meditative og eksternaliserende praksis, idet de konnoterer følelser. Derved kan barnet træde ud af sig selv, men stadigvæk have en bevidst opmærksomhed ud fra de sansninger, som *Hjerternes Dal* opstiller. Barnet gives dermed mulighed for at komme i kontakt med sig selv ved at fokusere på noget udenfor sig selv. Ligeledes fandt jeg, at *Hjerternes Dal* giver barnet mulighed for sanseligt, intuitivt og nysgerrigt at udforske et fantasifuldt og magisk univers, der kan karakteriseres som en symboliseringspraksis. Her gives barnet mulighed for at opleve en fortryllelse, der sker via resonans i en kontekst, der er større og mere betydningsfuld end én selv, og som har karakter af leg, som inkluderer et stykke psykisk arbejde.

Analysen og diskussionen pegede også på, at der forekommer visse barrierer, der situeret af samfundsmæssige diskurser og normer sætter sit præg på barnets trivsel. Her plæderede jeg for den umiddelbare oplevelse, opmærksomhed og genfortryllelse. Disse tre processer er forankret i det kropslige og affektive selv og kan ses som en forandrende mulighed for barnet og et alternativ til samfundets fokus på rationalisering og intellektualisering.

Litteraturliste

Primærlitteratur (Undersøgt litteratur)

- Børns Vilkår & TrygFonden (2020). Pres og stress- Hvordan mindsker vi presset på børn og unge? Krop, køn og digital adfærd. I *Bornsvilkar.dk*. Lokaliseret den 21. september, 2020 på <https://bornsvilkar.dk/wp-content/uploads/2020/06/Pres-og-stress-Krop-k%C3%B8n-og-digital-adf%C3%A6rd.pdf>.
- Brinkmann, S. (2014) Stå fast- Et opgør med tidens udviklingstvang, Gyldendal Business.
- Felski, R. (2008). *Uses of Literature*. Blackwell Publishing.
(Felskis teori er også anvendt i min eksamensopgave på tredje semester i modulet Projektmodul).
- Fransgaard, L. (2011). Buddhistisk meditation i vestlig psykoterapi. I *Psyke & Logos* nr. 32. s. 9-27.
- Graugaard, W.G. (2017) Hjerternes dal-meditation til børn. Forlaget Room for Reflection.
- Gitz-Johansen, T. (2016) Den lille galskab: symboliseringspraksis som psykodynamisk metode til samspil med den ubevidste psyke. I *Psyke & Logos*. nr. 37. s. 205-224.
- HeartMath. (u.å.) The Science of HeartMath. I *Heartmath.com*. Lokaliseret den 30. november 2020 på <https://www.heartmath.com/science/>.
- Nielsen, A.M. (2017) Mindfulness for unge - Hvordan virker mindfulness for unge i 9. klasse?. Danmarks institut for Pædagogik og Uddannelse, Aarhus Universitet.
- Riber, K. & Lindvig, D. (2011). Narrativ og evidensbaseret behandling af komplekst traumatiserede mennesker. I *Psyke & Logos*. nr. 32. s. 515-540.
- Rasmussen, J. L. A. (2018) Narrativ medicin- Hvordan skønlitteratur kan bruges i sundhedsvæsenet. I *Syddansk Universitet*, Lokaliseret den 30. november 2020 på: <https://odin.sdu.dk/sitecore/index.php?a=fagbesk&id=27277&lang=da&listid=3619>.
- Syddansk Universitet. (u.å.) Research. I *Uses of Literature*. Lokaliseret den 30. november 2020 på: <https://www.sdu.dk/en/uol/research+ny6>.
- White, M. (2006a). Eksternalisering af problemet og gen-forfattelse af liv og relationer. I *Narrativ Praksis*. ¶ 1, S. 9 - 46. Hans Reitzels Forlag.

White, M. (2006b). Narrativ Teori. Hans Reitzels Forlag.

Sekundærlitteratur (Baggrundslitteratur)

Buchanan, T. M & Reilly, P. M. (2019) The Impact of HeartMath Resiliency Training on Health Care Providers. I *Dimensions of critical care nursing*. Vol.38 nr. 6. s. 328-336.

Lutz, B. (2014). An Institutional Case Study: Emotion Regulation with HeartMath at Santa Cruz County Children's Mental Health. I *PhdFirst Published*. 1. marts.

Løw, O. (2008a). Narrativer om elever i skolen - mellem en definerende og analyserende skolekultur. I *Unge pædagoger*. nr. 6. s. 47-53.

Løw, Ole (2006a): Gensidig forbundethed i skolen – gensyn med professionelle relationelle & kommunikative kompetencer. In *Ritchie, Tom (red.): Relationer i skolen*. Billesø & Baltzer.

Løw, Ole (2006b): Lærerens anerkendende og narrative forholdemåder. In *Kristensen, R. (red.): Fantastiske forbindelser – relationer i undervisning og læringssamvær*. Dafolo.

Løw, O. (2008b) ”Lærerens fortællinger om elever, pædagogisk analyse og ledelse af skoleklasser”. I *antologien Ledelse af undervisning, læring og samarbejde*. Akademisk forlag.

Løw, O. (2019) Relationer- kommunikation, interaktion, dialog, anerkendelse og narrativer, Samfundslitteratur.