

## Utenriksdepartementet som debatt-regissør

REFLEKS

**Professor Helene Sjørnsen**

ved forskingssenteret Arena peiker i Morgenbladet 31. mai på det problematiske i at skiljet mellom stat og det sivile samfunn i debatten om norsk utenrikspolitikk blir uklart når staten – ved Utenriksdepartementet – engasjerer seg tungt i meningsdanninga kring dette «ute i samfunnet». Det blir vist til det såkalla Refleksprosjektet som vart initiert av UD og no er avslutta.

Men kven utgjør det sivile samfunnet som skil seg frå staten/UD i debatten om utanrikspolitikken? Privatpersonar med (anonyme) debattinnlegg i media? Redaksjonane i desse, som i all hovudsak er kommersielle føretak eller blir subsidierte av staten? Fagrørsla (jfr. LO-kongressen sin EØS-debatt), eller uavhengige organisasjonar som Europabevegelsen eller Nei til EU? Ikkje-kommersielle tidsskrift, med eller utan statsstøtte? Akademikarar ved statsfinansierte institusjonar, ofte med EU-finansierte prosjekt (jfr. hovudtyngda av deltakarane i UD sitt Refleksprosjekt?) Eller dei politiske partia med circa 90 prosent statsfinansiering og representasjon i det lovgivande statsorganet eller i regjeringa? Er ikkje desse partia heller meir eller mindre servile – det vil seie ein del av staten si randsone mot det sivile samfunnet – når det gjeld utanrikspolitikken? I alle fall er dette eit legitimt spørsmål etter at SV heilt har abdisert i utanrikspolitikken.

Sjørnsen sitt utgangspunkt er ikkje ein kritikk av at staten deltek i det offentlege ordskiftet, men at han gjennom storstilt organiserte debattprosjekt som Refleks legg premissar for debatten på ein måte som i høg grad marginaliserer røyster som



MORGENBLADET 31. MAI

ikkje alt er ein del av *establishment*. For når ein ser gjennom heimesida til Refleks, er det ikkje mange røyster i debatten utanfor krinsen til vern om EØS (eller for EU-medlemskap) og om norsk medlemskap i Nato. Utenriksminister Espen Barth Eide svarar på Sjørnsens kritikk 7. juni med å erklære seg «stolt over det UD har fått til gjennom dette prosjektet» og forsikrar oss om at «Refleks som metode er kommet for å bli». Ja, då skulle

### Kven utgjør det sivile samfunnet som skil seg frå staten i debatten om utanrikspolitikken?

alt vere i trygge hender!

For det er ein velkjent mekanisme i dei liberale demokratia at utanrikspolitikk normalt ikkje høyrer heime i valkampane til representasjon i parlamenta. Utanriks- og tryggingpolitikk er politikk eksklusivt for staten – eller for dei mest statstrugne partia eller miljø som tillitsfullt blir inviterte til debatt av UD. Med andre ord: Demokrati i utanrikspolitikken eignar seg best for den hegemoniske Nato- og Ja-til-EU/EØS-blokken i norsk politikk, for å bruke Antonio Gramsci sitt begrep. Det er dette utanriksministeren kallar «en rekke utenrikspolitiske

fagmiljøer» i Refleksprosjektet.

Eller tenk om dei hemmelege møta i Stortinget sin utvida utanrikskomité skulle bli opne, eller at referata vart lagde ut på nettet? At dei er løynde kan likevel ikkje hindre at kjennskap til dei kjem ut, når «nokon» finn det opportunt for å kunne legitimere at «Stortinget» trass i alt har hatt saka til handsaming for slik å gi utanrikspolitikken ein demokratisk glasur. Særleg når norsk krigsdeltaking er i strid med folkeretten (jfr. Libya 2011) blir det viktig at utanriksministeren i den offentlege debatten kan forsikre oss om at Stortinget og UD «har en sterk interesse av å følge opp folkeretten».

Eller ta spørsmålet om Norges forhold til EØS, slik det blir formidla gjennom «Europautredningen» (NOU 2012: 2). Korleis vart dei marginale røystene – som i spørsmålet om Norges forhold til EU-medlemskap har eit folkefleirtal i ryggen – tatt vare på i arbeidet med utgreiinga? Dette kan vi lese om i Vardøger 34 «Europas krise – krisas Europa», der Dag Seierstad gir ei presis framstilling av korleis dette gjekk til og korleis dåverande UD-sjef, Jonas Gahr Støre, greip inn og slo fast at spørsmålet om mulege alternativ til EØS-avtalen ikkje skulle drøftast, og slett ikkje at EØS skulle drøftast i lys av endringane i sjølve EU-systemet – noko fleirtalet i utvalet som representantar for den hegemoniske blokken ikkje hadde noko problem med å godta. Heller ingen i «rekken av utanrikspolitiske fagmiljøer» føreslo at EU eller EØS skulle vere kritisk tema i Refleksprosjektet, ifølgje Barth Eide. Ikkje eingong Arena.

**TOR HALVORSEN  
HANS EBBING**

Temareddaktørar for Vardøger 34

## Mer demokrati

REFLEKS

**Helene Sjørnsen** gjentar sin kritikk mot UD's Refleksprosjekt i Morgenbladet 14. juni. Jeg er enig i at staten ikke skal lede den offentlige debatten, noe Refleks heller ikke har gjort. Den utenrikspolitiske debatten i Norge pågår i mange andre kanaler enn Refleks. Veldig få er dessuten uenige i at staten og det sivile samfunn har ulike oppgaver i en demokratisk rettsstat.

Likevel tror jeg ikke som Sjørnsen at Refleks «utdylggjør det grunnleggende skillet mellom disse to sfærene». Jeg mener snarere at de møtene

Refleks har initiert er naturlige og mer fremtidsrettede berøringspunkter mellom det sivile samfunn og (i dette tilfellet) UD.

Vi respekterer skillet mellom det sivile samfunn og staten. Regjeringen styrer fortsatt gjennom et flertall på Stortinget, som får forelagt all ny politikk på utenriksområdet. Men det er ikke lenger slik at departementene skal leve isolerte liv og kun kommunisere gjennom budsjettproposisjoner og stortingsmeldinger.

UD har også i mange tilfeller overlatt regien til andre, slik Sjørnsen etterlyser. Gjennom Refleksprosjektets

tilskuddsordning har vi de siste tre årene gitt støtte til organisasjoner og foreninger som ønsker å debattere utenrikspolitikk. Blant annet arrangerte Litteraturhuset i Oslo en debattserie på åtte møter i 2010–2011 der de selv hadde det redaksjonelle ansvaret og bestemte panel og problemstillinger.

UD har siden 2005 forsøkt å utvikle en åpenhetskultur der vi i større grad stiller spørsmål til samfunnet og lytter til svarene. Det er ikke mindre demokrati. Det er mer.

**ESPEN BARTH EIDE**  
Utenriksminister (Ap)

## Meditasjon eller mindfulness?

MINDFULNESS

I debatten om mindfulness og meditasjon bør man skille mellom ulike teknikker. Vitenskapelige undersøkelser viser at meditasjon kan redusere stress. Det kan gi økt overskudd til livsutfoldelse. Viljen til fordypning, egenskaper ved teknikken man benytter, samt oppfølgingsmuligheter, er viktig for utbyttet av meditasjon.

Et felles utgangspunkt for mindfulness-metoder, Acem-meditasjon og enkelte andre former for meditasjon er arbeidet med oppmerksomhet. Men her er det vesentlige forskjeller ut fra hva instruksjonene vektlegger. Man kan benytte oppmerksomheten til målrettet tenkning og vurdering, til mer stille observasjon av det som «er» i øyeblikket – i her og nå – eller tilføre ytterligere frihet og la oppmerksomheten flyte fritt med det som til enhver tid kommer opp i sinnet. Det første kalles gjerne konsentrasjon, det siste ledighet. Mellom disse ytterpunktene er det en glidende overgang. Måten man anvender oppmerksomheten på overfor sinnets spontane tankestrøm, danner et avgjørende skille mellom ulike meditasjonsmetoder.

Nyere forskning viser at hjernens hviletilstand er en jevn strøm av aktivitet. Det blir aldri helt stille i hjernen. Teknikker som forholder seg til denne grunnleggende hjernefunksjonen på en inkluderende måte, kalles gjerne ikke-dirigerende metoder eller ledighetsteknikker. I disse teknikkenes aksept av *the wandering mind* ligger – i tillegg til avspenning og en viss utluftning av tanker og følelser – en åpning som kan bidra til endringer i begrensende personlighetstrekk. En slik åpning krever vid og ledig oppmerksomhet. Gjennom den kan selv ubevisste forhold komme til syne i meditasjonsutførelsen.

Acem-meditasjon er en ledighetsteknikk der utøveren gjentar en nøytral metodelyd uanstrengt i sinnet samtidig som sinnets spontane tankestrøm får være uforstyrret. Innen mindfulness underviser man i forskjellige teknikker der oppmerksomheten i ulik grad rettes mot pust og kropp. Noen stimulerer til økt kontroll over tankene, mens andre preges av mer ledighet gjennom en viss aksept av tankestrømmen. Det ser likevel ut som om man skal styre oppmerksomheten ved stadig å gå tilbake til «her og nå». Man kan dermed miste det aspekt at «her og nå» alltid inneholder både fortid og fremtid, og at fortidens rester



En kur for alt

MORGENBLADET 31. MAI

og fremtidens utfordringer tydeliggjøres i nuet. Å slippe tanker som har med fortid å gjøre, for stadig å gå tilbake til det sansende nå, kan innsnevre åpenheten i bevisstheten. Fra et Acem-ståsted vil man hevde at det å styre oppmerksomheten så vidt mye kan begrense dybden på avspenning og muligheter for erkjennelser knyttet til ens atferd og personlighet. Mange utøvere av mindfulness rapporterer også at det kan oppleves anstrengende stadig å skulle vende tilbake til her og nå.

Uansett metode: Skal ens meditasjonspraksis ha effekt, bør man praktisere regelmessig, gjerne 20-30 minutter hver gang. Korte meditasjoner og *quick fixes* av ulike slag kan gi en stemning, men har liten reell fysiologisk effekt. Som flere har vært inne på i debatten om mindfulness, er det dessuten grunn til å være skeptisk til useriøse aktører som tilbyr enkle løsninger på nær sagt alle livs- og hverdagsutfordringer.

### Det å slippe til impulser, tanker og følelser og la dem være til stede, er en givende prosess.

Acem-meditasjon er den mest utbredte meditasjonsformen i Norge. Acem har arbeidet med meditasjon og dens prosesser i snart femti år, og nærmere hundre tusen mennesker har lært Acem-meditasjon rundt om i verden. Det er i dag stor Acem-aktivitet blant annet i Skandina- via, Tyskland, England, Spania, India og Taiwan.

Skillet mellom et stadig oppmerksomt nærvær og åpen, ledig aksept kan av utenforstående oppleves som ubetydelig, men er like fullt viktig for ens meditative prosesser. Det å slippe til impulser, tanker og følelser og la dem være til stede er en givende prosess.

**ELLEN GRAVKLEV**  
Seniorrådgiver ved Universitetet i Oslo og meditasjonslærer i Acem  
**CHRISTOPHER GRØNDAHL**  
Forfatter, dramatiker og meditasjonslærer i Acem