

Mindfulness-meditation – nygammal metod för att lindra stress

Marie Åsberg, professor emeritus, Stressrehab, institutionen för kliniska vetenskaper, Danderyds sjukhus marie.asberg@ki.se

Camilla Sköld, med dr, leg sjukgymnast, institutionen för neurobiologi, vårdvetenskap och samhälle, Karolinska institutet

Kristina Wahlberg, doktorand, biolog, institutionen för klinisk neurovetenskap, Karolinska institutet

Åke Nygren, professor emeritus, Stressrehab, institutionen för kliniska vetenskaper, Danderyds sjukhus; samtliga Stockholm

Sammanfattat

Mindfulness är en meditationsteknik som antas kunna minska flera olika kliniska och icke-kliniska problem inklusive stress.

Randomiserade, kontrollerade kliniska prövningar fram till och med våren 2006 har gjorts på fibromyalgi och andra kroniska smärttillstånd, olika cancerformer, hjärt-kärl-sjukdomar, psoriasis, multipel skleros, traumatisk hjärnskada och depression.

Mindfulnesssträning har i dessa studier medfört signifikant bättre resultat än kontrollbetingelsen.

Studier på friska personer har visat att mindfulnesssträning och andra typer av meditation medför positiva psykologiska effekter och reducerad stress.

Långtidseffekter av mindfulnesssträning på stressrelaterade sjukdomstillstånd har ännu inte rapporterats.

För närvarande (våren 2006) finns inga certifierade MBSR-lärare i Skandinavien.

Flera stresshanteringsmetoder med ursprung i gamla meditationstekniker har börjat prövas med vetenskapliga metoder. Det finns en hel del belägg för att mindfulnessmetoden har positiva effekter, både psykologiska och kroppsliga.

I en tid när antalet långtidssjukskrivna människor med stressrelaterade sjukdomstillstånd är större än någonsin är det knappast att förvåna sig över att intresset för metoder för att hantera och lindra stress också har vuxit. Många av de metoder som används för stresshantering kommer från andra traditioner än den västerländska medicinen. Flera av dem bygger på meditationstekniker, som är mycket gamla och primärt utvecklade för helt andra syften än medicinska. De flesta av dem har först nyligen börjat prövas med vetenskapligt acceptabla metoder. Helt nyligen publicerade t.ex. Läkartidningen den första svenska kontrollerade prövningen av qigong [1], en kinesisk rörelsemeditation.

En av de metoder som faktiskt har prövats i flera vetenskapliga studier, om än av växlande kvalitet, är mindfulness-meditation. "Mindfulness" är ett svåröversatt ord, som på svenska har kallats "sinnenärvaro" eller "medveten närvaro", men inget av dessa ord är någon riktigt bra översättning av ett begrepp som ursprungligen härrör från buddhistisk tradition.

En av de många amerikaner som under 1970-talet kom i kontakt med buddhismen och lärde sig meditera var molekylärbiologen Jon Kabat-Zinn. Han byggde upp ett program och startade 1979 The Stress Reduction Clinic vid University of Massachusetts Medical Center för att systematiskt lära ut mindfulnesssträning till kroppsligt sjuka patienter. Bakgrunden var hans önskan om att sprida buddhismens kunskap om hur mänskligt lidande kan hanteras och lindras, men i en form som befriats från religiöst och filosofiskt innehåll. Hans forskarbakgrund bidrog säkert till att metoden tidigt kom att utvärderas i vetenskapliga studier.

Mindfulness som stresshantering

Kabat-Zinns meditationsprogram omfattar i sin ursprungliga form åtta veckor med gruppsammanskomster och minst 45 minuters daglig övning i hemmet [2]. Programmet finns tillgängligt på ljudband och CD <http://www.mindfulnessstapes.com>. Det döptes till Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) och innehåller en rad olika meditationstekniker, såsom sittande meditation, sk kroppsscanning och rörelsemeditation i form av enkla yogarörelser. MBSR prövades till synes framgångsrikt på flera olika patientgrupper och används för närvarande vid mer än 200 medicinska centra i USA.

Kabat-Zinn och hans elever har vid upprepade tillfällen besökt de skandinaviska länderna, och Mindfulness är ett begrepp som tycks vara på väg att få stor spridning inom svensk komplementärmedicin, även om det mer sällan används i form av det ursprungliga programmet. Det tycks också finnas ett växande intresse för MBSR och besläktade tekniker inom den traditionella medicinen.

Mindfulnessbaserad kognitiv terapi

När de tre psykologiprofessorerna Mark Williams, John Teasdale och Zindel Segal bestämde sig för att ta fram ett program för att förebygga återfall hos deprimerade patienter som blivit bra efter kognitiv psykoterapi använde de sig av MBSR som utgångspunkt. De lade till ett antal kognitiva tekniker och utformade en behandling som de döpte till Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) [3]. MBCT har prövats i en metodologiskt mycket bra studie, som visar att återfallsfrekvensen inom fem år kunde minskas från 66 till 37 procent för personer med tre eller flera tidigare episoder, ett häpnadsväckande bra resultat. MBCT introduceras för närvarande på olika håll i världen och har börjat användas i Sverige, bl.a. som en behandlingsmetod vid utmattningssyndrom.

Psykoteraier med inslag av Mindfulness

MBSR och MBCT är omfattande träningsprogram som förutsätter daglig meditation av både deltagarna och gruppleadarna. Inslag av Mindfulnesssträning används emellertid också i några psykoteraier. Bl.a. är Mindfulnesssträning en komponent i den dialektiska beteendeterapin (DBT), som är ett behandlingsprogram specialutformat av den amerikanska psykologiprofessorn Marsha Linehan för kvinnor med borderline-personlighetsstörning [4]. I DBT, som också används i ökande utsträckning i Sverige, ingår Mindfulnesssträning för både patienter och terapeuter. Mindfulness uppfattas som speciellt värdefull av terapeuterna själva, som tycker att den gör det lättare för dem att orka med vardagen i en ofta turbulent psykiatrisk verksamhet.

Mindfulness ingår också som en del av en annan psykoteraier, nämligen Acceptance and Commitment Therapy (ACT) [5]. Till skillnad från MBSR och MBCT använder sig DBT och ACT av olika övningar som syftar till att ge Mindfulnessrelaterade färdigheter, utan att nödvändigtvis utöva meditation.

Vad är mindfulness?

Vad innebär då Mindfulness? Och hur skiljer sig denna typ av meditation från andra meditationer, t.ex. transcendental meditation (TM) som hade ett uppsving i väst under 1970- och 1980-talen [6]? De författare som försökt definiera Mindfulness beskriver ett tillstånd av avsiktlig, icke-värderande uppmärksamhet på nuet. Det är denna speciella uppmärksamhet som uppfattas som läkande. I stället för att ryckas med av t.ex. smärtförmåelser, oro och katastroftankar lär man sig att förhålla sig som en välvillig men opartisk observatör av sin egen mentala aktivitet. De olika meditationsteknikerna syftar alla till att uppnå denna speciella, fokuserade men avspända uppmärksamhet. Det kan förefalla enkelt, men det är det inte.

Fokuserad uppmärksamhet är central också i TM-metoden, som går ut på att uppmärksamheten ständigt återförs till en ljudkombination, ett mantra. När man gör det under en viss tid (ett meditationspass bör vara minst 20 minuter) dämpas efter hand den mentala aktiviteten över huvud taget, och utövaren kommer in i episoder av icke-tänkande, en sorts inre stillhet som kallas transcendentalt medvetande och som anses vara den läkande komponenten i metoden.

I sjukdomsbehandling

De sjukdomsgrupper som hittills undersökts i randomiserade, kontrollerade prövningar är fibromyalgi och andra typer av kroniska smärttillstånd, bl.a. reumatoid artrit, olika typer av cancer, hjärt-kärlsjukdom, hjärtinkompensation, psoriasis, multipel skleros, traumatisk hjärnskada och depression. Dessutom finns ett antal okontrollerade studier av "före och efter"-typ med små patientgrupper. Även de kontrollerade studierna har ofta metodologiska svagheter och inte sällan ett stort bortfall. Det finns dock enstaka mycket bra studier, som Teasdales och medarbetares undersökning av MBCT vid depression [7].

Den allmänna tendensen är dock helt klar. I alla studier utom en prövning av ett kort Mindfulnessprogram vid traumatisk hjärnskada har Mindfulnesssträning visat signifikant bättre resultat än kontrollbetingelsen i ett eller flera avseenden (Tabell I). I de flesta av dessa studier har meditationsmetoden jämförts med en kontrollbetingelse utan aktiv behandling.

Det är således ännu helt okänt hur effekterna av olika typer av meditation förhåller sig till varandra, och hur Mindfulnessmeditation vid t.ex. depression står sig i relation till medikamentell behandling. Inte heller tycks någon enda studie ha intresserat sig för eventuella biverkningar. Det är därför positivt att det finns ett stort antal pågående studier. National Institutes of Healths webbplats <http://www.clinicaltrials.gov> beskriver 22 sådana projekt.

I stressprevention

Att Mindfulnesssträning och andra typer av meditation tycks ha stressreducerande effekt antyder att de skulle kunna vara användbara för att förebygga stress och stressrelaterade sjukdomstillstånd. Det finns ett flertal mer eller mindre väl designade studier som visar att Mindfulnesssträning hos friska förefaller ge positiva psykologiska effekter, t.ex. i form av ett större lugn.

Av speciellt intresse är två välkontrollerade studier av Mindfulnesssträning i läkarutbildningen. En, från University of Arizona, var randomiserad och visade gynnsamma effekter på ångest, depression och empati [8]. Den andra studien, från Jefferson Medical College i Philadelphia, erbjöd Mindfulnesssträning som en elektiv kurs för medicinstudenter, som alltså själva valde att delta i utbildningen. Som kontroller användes studenter som valt en kurs i komplementär och alternativ medicin. De mediterande studenterna hade initialt mer psykologiska problem än kontrollerna, men efter tio veckors MBSR mätte de signifikant bättre än kontrollerna [9].

Eventuella långtidseffekter har ännu inte rapporterats från någon av dessa studier. Inte heller är det känt hur stor andel som faktiskt fortsätter att meditera efter kursen. En inte ovanlig kommentar när Mindfulnesssträning erbjuds som en möjlighet är att en stressad människa har svårt att ta sig tid, till och med för en aktivitet som skulle kunna minska stressupplevelsen. Vid en nyligen genomförd kurs vid Karolinska institutet var tidsbrist ett vanligt skäl till att välja bort eller inte fullfölja programmet.

Mätning av mindfulness

Ett flertal frågeformulär har utarbetats i syfte att mäta i vilken grad olika människor upplever Mindfulness. Man tänker sig då Mindfulness som ett tillstånd som olika människor upplever olika ofta och olika intensivt. Tanken är att meditationen under MBSR eller MBCT skall ge ökad grad av Mindfulness också i individens vardag, och att det är denna vardagliga erfarenhet som ger effekter som minskad stressupplevelse och bättre hälsa.

En forskargrupp har nyligen gjort en ingående psykometrisk analys av fem sådana frågeformulär och kommit fram till att begreppet Mindfulness tycks ha fem olika komponenter, nämligen (1) låg reaktivitet gentemot inre upplevelser, (2) observans på känslor/tankar/kroppsförnimmelser, (3) förmåga att agera medvetet i nuet (i motsats till att gå på »autopilot«), (4) förmåga att beskriva känslor och inre upplevelser i ord och (5) en icke-dömande attityd till inre upplevelser [10]. En vidareutveckling av ett av dessa formulär, The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS) väntas snart bli publicerad.

Hjärnaktiviteten vid Mindfulness kan mätas

Ända sedan 1950-talet har man sökt efter förändringar i hjärnaktiviteten i samband med meditation, både under själva meditationen och på längre sikt. Helt nyligen sammanställdes 96 studier av EEG, event-relaterade potentialer (ERP) och avbildningsstudier (PET, SPECT, fMRI) vid olika typer av meditation [11]. Sex av dessa studier (fyra EEG- och två avbildningsstudier) gällde Mindfulnessmeditation. Sammantaget menar författarna att dessa studier talar för att meditation ger upphov till någorlunda konsistenta resultat, som kan tala för effekter på främre cingulum och dorsolaterala frontala regioner.

En MRI-studie talar för ett samband mellan lång meditationserfarenhet och en tjockare kortex i vissa hjärnområden (främst prefrontala kortex och främre insula på höger sida) [12]. Intressant nog var skillnaderna större mellan äldre meditatörer och matchade kontroller än mellan yngre meditatörer och kontroller, vilket författarna tror kan bero på att den normala åldersbetingade förtunningen av pannlobsbarken är mindre uttalad hos meditatörer.

Den ökade barktjockleken ses framför allt i sådana områden som har att göra med uppmärksamhet, interoception och sensorisk perception. Huruvida olika meditationsmetoder ger upphov till olika typer av cerebrala effekter är ännu okänt. Inte heller är det klarlagt om eller på vilket sätt de beskrivna förändringarna skulle kunna förklara meditationens eventuella positiva effekter på hälsan.

Formaliserad utbildning behövs

Det ökande intresset för meditation i sjukvården har skapat ett behov av en mer formaliserad utbildning. För närvarande ges en utbildning som leder till lärarcertifiering i MBSR (i USA) eller akademisk examen i Mindfulnessbaserade tillämpningar (MBCT, MBSR) (vid Bangors universitet i Storbritannien). Bangoruniversitetet har också distansutbildning. Den amerikanska utbildningen omfattar 5 steg. Efter steg 2 kan man leda egna grupper, men för att bli certifierad lärare fordras hela utbildningen. I Sverige finns ett flertal verksamheter som arbetar med Mindfulness, men för närvarande finns inga certifierade MBSR-lärare i hela Skandinavien. Däremot finns ett litet antal personer som gått de initiala stegen i utbildningen.

Även om Mindfulnessmeditation tycks ha få biverkningar, kan det finnas en risk för initial försämring av en eventuell psykisk sjukdom och likaså att annan behandling fördröjs eller uteblir. En viss medicinsk kunnskap hos gruppleddaren kan därför vara på sin plats.

Konklusion

Det finns en hel del belegg för att Mindfulnessmeditation faktiskt har positiva hälsoeffekter, framför allt psykologiskt men även på vissa kroppsliga funktioner. Många av de vetenskapliga studierna har dock uppenbara kvalitetsbrister. Den absolut bästa kliniska studien har genomförts av en grupp psykoterapiforskare, och det skulle säkert vara en stor fördel om framtida Mindfulnessforskare drog lärdom av de erfarenheter psykoterapiforskningen har av att arbeta med komplexa behandlingsformer med stora förväntningseffekter som kan påverka resultaten. Det finns också ett stort behov av jämförande studier mellan olika meditationsformer. Är det t.ex. nödvändigt med den stora tidsåtgången i MBSR-programmet, som initialt kan verka avskräckande, medan andra meditationsformer som exempelvis TM har ett mycket kortare utbildningsprogram? Och ger olika meditationsformer effekt på olika typer av problem, eller rör det sig om en och samma verkningsmekanism, uppnådd på olika vägar?

Korttidseffekterna av Mindfulnessmeditation på friska personer är överlag positiva, vilket antyder att meditationen kanske kan förhindra insjuknande i stressrelaterade tillstånd. Det finns ännu inga publicerade studier som stöder detta förmodande, och behovet av longitudinella preventionsstudier är uppenbart.

Potentiella bindningar eller jävsförhållanden: Inga uppgivna.



Summary

Mindfulness meditation is a meditation technique that may lead to reductions in a variety of problematic conditions including stress. The effects of mindfulness training has been studied in randomised controlled trials in patients suffering from fibromyalgia and other chronic pain conditions, several forms of cancer, cardiovascular diseases, psoriasis, multiple sclerosis, traumatic brain injury and depression. These studies show significant improvements in the intervention groups compared to controls. Other studies suggest that mindfulness training and other types of meditation improves psychological symptoms and distress in healthy people. However, long term effects of mindfulness training in stress related diseases still needs to be evaluated. By the end of the first half of 2006 there are no certified teachers in mindfulness in Scandinavia. Information about mindfulness can be found on eg. [www. Clinicaltrials.gov](http://www.Clinicaltrials.gov), www.mindfulnessstapes.com

Marie Åsberger, Camilla Sköld, Kristina Wahlberg, Åke Nygren

Correspondence: Marie Åsberger, Institutionen för kliniska vetenskaper, Danderyds sjukhus SE-182 88 Stockholm, Sweden

marie.asberger@ki.se

Referenser

- 1.Linder K, Svärdsudd K. Qigong har stressdämpande effekt. *Läkartidningen*. 2006;103(24-25):1942-1945.
- 2.Kabat-Zinn J. Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness: Fifteenth Anniversary Edition. New York: Delta Trade Publishing; 2005(1991)
- 3.Segal ZV, Willilams JMG, Teasdale JD. Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. New York & London: The Guilford press; 2002
- 4.Linehan MM. Cognitive-behavioral treatment of border-line personality disorder. New York: The Guilford Press;1993
- 5.Hayes SC, Luoma JB, Bond FW, Masuda A, Lillis J. Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behavior Research and Therapy*, 2006;44(1):1-25.
- 6.Mindus P. Är meditation hälsobringande? *Läkartidningen* 1988;85(36):2835-36.
7. Teasdale JD, Segal ZV, Williams JM, Ridgeway VA, Soulsby JM, Lau MA. Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2000;68(4):615-23.
- 8.Shapiro SL, Schwartz GE, Bonner G. Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of behavioral medicine*, 1998;21(6):581-99.
- 9.Rosenzweig S, Reibel DK, Greeson JM, Brainard GC, Hojat M. Mindfulness-based stress reduction lowers psychological stress in medical students. *Teaching and Learning in Medicine*, 2003;15(2):88-92.
- 10.Baer RA, Smith GT, Hopkins J, Krietmeyer J, Toney L. Using Self-Report assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment* 2006;13(1) 27-45.
- 11.Cahn B, Polich J. Meditation states and traits: EEG, ERP, and Neuroimaging studies. *Psychological Bulletin*, 2006;132(2):180-211.

12. Lazar SW, Kerr CE, Wasserman RH, Gray JR, Greve DN, Treadway MT. Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport*, 2005;16(17):1893-7.
13. Kabat-Zinn J, Wheeler E, Light T, Skillings A, Scharf MJ, Cropley TG, Hosmer D, Bernhard JD. Influence of mindfulness meditation-based stress reduction intervention on rates of skin clearing in patients with moderate to severe psoriasis undergoing phototherapy (UVB) and photochemotherapy (PUVA). *Psychosomatic medicine*, 1998;60:625-32.
14. Bruckstein DC. Effects of acceptance based and cognitive behavioral intervention on chronic pain managements. Hofstra University: Hempstead New York, 1999;1-222.
15. Mills N, Allen J. Mindfulness of movement as a coping strategy in multiple sclerosis: a pilot study. *General hospital psychiatry*, 2000;22:425-31.
16. Speca M, Carlson LE, Goodey E, Angen M. A randomized, wait-list controlled clinical trial: the effect of mindfulness meditation-based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients. *Psychosomatic medicine*, 2000;62:613-22.
17. McMillan T, Robertson IH, Brock D, Chorlton L. Brief mindfulness training for attentional problems after traumatic brain injury: A randomized control treatment trial. *Neuropsychological rehabilitation* 2002;12(2):117-25.
18. Weissbecker I, Salmon P, Studts JL, Floyd AR, Dedert EA, Septhon SE. Mindfulness-Based Stress Reduction and Sense of Coherence Among Women With Fibromyalgia. *Journal of Clinical psychology in medical settings*, 2002. 9(4): p. 297-307.
19. Astin JA, Berman BM, Bausell B, Lee W-L, Hochberg M, Forys KL. The Efficacy of Mindfulness Meditation Plus Qigong Movement Therapy in the Treatment of Fibromyalgia: A Randomized Controlled Trial. *The Journal of Rheumatology*, 2003;30:2257-62.
20. Shapiro SL, Bootzin RR, Figueredo AJ, Lopez AM, Schwartz GE. The efficacy of mindfulness-based stress reduction in the treatment of sleep disturbance in women with breast cancer: an exploratory study. *Journal of Psychosomatic Research*, 2003;54:85-91.
21. Tacón AM, McComb J, Caldera Y, Randolph P. Mindfulness meditation, anxiety reduction, and heart disease: A pilot study. *Fam Community Health*, 2003;26(1):25-33.
22. McComb JJ, Tacon A, Randolph P, Caldera Y. A pilot study to examine the effects of mindfulness-based stress-reduction and relaxation program on levels of stress hormones: physical functioning, and submaximal exercise responses. *The journal of alternative and complementary medicine*, 2004;10(5):819-27.
23. Curiati JA, Boochi E, Freire JO, Arantes AC, Braga M, Garcia Y, Guimaraes G, Fo WJ. Meditation Reduces Sympathetic Activation and Improves the Quality of Life in Elderly Patients with Optimally Treated Heart Failure: A Prospective Randomized Study. *The journal of alternative and complementary medicine*, 2005;11(3):465-72.
24. Plews-Ogan M, Owens JE, Goodman M, Wolfe P, Schorling J. Pilot study evaluating mindfulness-based stress reduction and massage for the management of chronic pain. *Journal of General internal medicine*, 2005;20(12):1136-38.
25. Pradhan EK, Berman B, Gilpin AK, Hochberg M, Handwerker B. Effects of mindfulness-based stress reduction on psychological and physical symptoms of rheumatoid arthritis, 2006. Abstract 248.



FOTO: YVONNE ÅSELL

Centralstationen, torsdag klockan 17.50. Mitt i eftermiddagsrusningen ser SvD:s fotograf Yvonne Åsell hur en man sätter sig ner för en stunds välgörande meditation. Den senaste hjärnforskningen visar att aktiviteten i vänstra delen av pannloben ökar när vi riktar hela vår uppmärksamhet mot en sak under en längre tid. Detta gör oss mer lugna, harmoniska och lyckliga.

Hjärnan mår bra av stilla fokus

Harmoni Nu bekräftar västerländsk vetenskap det buddhistmunkar vetat i tusen år: meditation är bra för välbefinnandet. Magnetkameran avslöjar varför: När vi fokuserar på en enda sak under längre tid, ökar aktiviteten i vänstra sidan av pannloben – vilket skänker lugn och lycka.

Det piper till från mobilen och genast avbryter vi det vi håller på med för att kolla sms:et om senaste lägenhetsbudet. Medan vi steker blodpudding till barnen, slölyssnar vi på radionyhetererna. Innan vi hoppar i säng, loggar vi in för att se om chefen mejlat tillbaka om ledighetsbegäran. Och när vi ändå är ute på nätet passar vi på att kolla om det hänt något nytt i Irak, om det finns några nya damcyklar på Blocket, om boräntan stigit under dagen...

–Vi lever i ett slags ”ADHD-samhälle” med hyperaktivitet och uppmärksamhetsbrist. För att klara av att leva i en så distraherande värld och inte bli stressade av all information vi översköjs med, måste vi träna upp vår förmåga att välja bort och emellanåt rikta hela vår uppmärksamhet mot en enda sak under en längre tid, säger Ola Schenström, läkare sedan mer än 30 år.

Han har länge intresserat sig för stressrelaterade sjukdomar och hur man skapar balans i livet. Under ett par decennier var han verksamhetschef på en vårdcentral i Luleå. Av dem som sökte hjälp hade nära tre fjärdedelar livsstilsrelaterade problem såsom oro, dålig sömn, nedstämdhet, magproblem och muskelspänningar. Typiskt för många av patienterna var att de hade svårt att mentalt befinna sig i nuet. De jagades av tankar kring saker som hänt i det förflutna eller oroade sig för framtiden.

–Så småningom kom jag fram till att det effektivaste verktyget att sätta i händerna på den här patientgruppen var träning i medveten närvaro i nuet, så kallad Mindfulness, säger Ola Schenström, som numera själv är utbildad Mindfulnessinstruktör.

Det är svårt att beskriva exakt vad Mindfulness är, men delvis handlar det om att ha ett accepterande förhållningssätt till livet. Att koncentrera sig på det som sker i nuet – utan att värdera det som händer.

En annan viktig del av Mindfulness handlar om att bli medveten om sådant som stör vår närvaro i nuet och leder oss bort från stunden – till exempel tv, radio, tidningar, internet och mobiltelefoner som ju ständigt pockar på vår uppmärksamhet och drar iväg med tankarna åt olika håll.

Allt med den nya informationsteknologin är förstås inte negativt, men det finns ett lugn och en tillfredsställelse i att fokusera på en sak i taget och att helt gå upp i det man håller på med. I dagens splittrade samhälle finns allt mindre naturlig plats för den här fullständiga närvaron i nuet och därför måste vi själva aktivt skapa utrymme för det emellanåt, säger Ola Schenström.

Genom Mindfulnesssträningens enkla vardags- och meditationsövningar (se exempel på nästa sida) kan man lära sig att bli mer närvarande i varje ögonblick. När tankarna far iväg tränar man sig att aktivt styra tillbaka dem till det som pågår i nuet och att sedan behålla fokus där under allt längre stunder.

Att detta får oss att må bra fysiskt såväl som psykiskt har mediterande munkar känt till i årtusenden. Under 2000-talet har även neurovetenskapen fått upp ögonen för meditation och den hjärnaktivitet som uppstår när vi riktar hela vår uppmärksamhet mot en sak under en längre tid.

Med hjälp av magnetröntgenkamera och EEG (som mäter elektrisk aktivitet i hjärnan) har hjärnforskare undersökt hur främre pannloben påverkas. Det är här som en persons känslomässiga tillstånd regleras.

När vi är stressade, oroliga eller nedstämda ökar aktiviteten i högra delen av pannloben, medan vänstra sidan aktiveras när vi känner oss lugna, harmoniska och lyckliga. I en uppmärksam studie kunde hjärnforskare visa att tibetanska munkar som mediterat många år hade en tydlig förskjutning av hjärnaktiviteten åt den vänstra sidan av pannloben. Det positiva sinnestillstånd som detta framkallade, behöll munkarna även när de inte mediterade.

Liknande förskjutningar i hjärnaktiviteten till vänstra pannloben har forskare även uppmätt hos amerikaner som genomgått ett åtta veckor långt träningsprogram i mindfulness.

–Med tanke på att de patienterna bara hade tränat omkring 70 timmar är det ganska sensationellt att man kunde se så tydliga förändringar i hjärnan. Det krävs alltså förhållandevis små insatser för att uppnå positiva effekter, säger Ola Schenström.

Det område i hjärnan –amygdala –som kontrollerar starka, negativa känslor som raseri och fruktan, minskar också sin aktivitet vid regelbunden meditation. Som ett resultat blir man lugnare och mer balanserad i stressande miljöer. Även nivåerna av stresshormonet kortisol minskar vid regelbunden Mindfulnessmeditation.

–Forskarna befinner sig fortfarande på ett nybörjarstadium när de tittar in i hjärnan och försöker se vad som händer där, så man ska inte dra allt för stora växlar på det som gjorts hittills. Men som läkare är jag ändå glad över de här resultaten eftersom de avmystifierar Mindfulnessstråningen och visar att det inte bara är flum utan att det faktiskt händer påtagliga saker i hjärnan, säger Ola Schenström, som nyss är hemkommen från en konferens i USA om meditationens effekter på hjärnan.

I västvärlden har allt fler nu insett att Mindfulness kan användas för att minska stress och de senaste åren har det kommit en rad böcker om medveten närvaro både i Sverige och utomlands.

Själva synsättet är dock allt annat än nytt. Mindfulness har en flertusenårig historia och härrör ursprungligen från zenbuddhistisk tradition där fokus ligger mycket på att uppleva nuet, utan att bedöma vad som sker.

–Mindfulness är egentligen inget konstigt utan en förmåga som människan har naturligt inom sig. Alla upplever vi då och då ögonblick av total närvaro. Men den här talangen är inte särskilt utvecklad hos oss idag och den riskerar att försvagas ytterligare, säger Ola Schenström.

En förklaring till att vi har tappat bort förmågan till full närvaro i stunden är att vi i dagens informationssamhälle mest tränas i att vara distraherade och att kunna göra flera saker på en och samma gång.

En annan förklaring kan vara att vi inte längre är beroende av närvaro i nuet för vår överlevnad, tror Ola Schenström. Vår art, Homo sapiens, har funnits i omkring 150 000 år. Under större delen av denna tid var människan tvungen att fokusera på det som hände i stunden för att undvika livshotande faror. De som spetsade öron och ögon slapp kanske bli attackerade av rovdjur och de som var uppmärksamma på dofter och smaker undvek att stoppa i sig skämd mat.

–Idag ligger hoten oftast längre fram i tiden och varningarna kommer till oss genom olika tekniska informationskanaler. Via medierna matas vi exempelvis med livsmedelslarm och rapporter om hotande epidemier av fågelinfluensa, säger Ola Schenström.

Som en motvikt till detta vill han hjälpa människor att återerövra sin naturliga förmåga till medveten närvaro i nuet –som ju är den enda stund vi verkligen kan påverka. Just nu arbetar han med ett projekt inom Norrbottens landsting där han försöker få in Mindfulnessstråning som ett regelbundet inslag på ett tiotal olika arbetsplatser. I höst kommer hans bok Mindfulness i vardagen (Viva bokförlag).

–Problemet är att med dagens uppstressade arbetstempo är det ganska svårt att föra in något nytt – även om det är välgörande. Idealet vore egentligen att barn fick lära sig Mindfulness redan i skolan så att det blev ett naturligt verktyg att bära med sig ut i livet, säger han.



ANNA LAGERBLAD

Mindfulness och psykoterapi

Niklas Törneke

Konsten att iakttaga sig själv, att öva sin medvetenhet om vad man tänker, känner och gör har alltid varit en självklar del av psykoterapeutiskt arbete. Jag tror att de flesta psykoterapeuter sedan Freuds dagar betraktat denna färdighet som en avgörande faktor för möjlighet till förändring. Det förefaller dock mig som om man då betraktat detta antingen som en förutsättning för lämplighet för psykoterapi ("självreflekterande förmåga") eller som något som man "får på köpet" under behandlingen.

På senare år har man främst inom behavioristisk (Linehan 1993) och kognitiv (Segal, Williams och Teasdale 2002) men även till viss del psykodynamisk (Safran och Muran 2000) psykoterapi fört fram åsikten att man mer specifikt kan fokusera på att förmedla denna förmåga som en central del i behandlingen. Den sammanfattande term som använts för detta är det till svenska svåröversatta "Mindfulness" som betecknar ett förhållningssätt präglad av uppmärksamhet och själviakttagelse. En möjlig översättning kan vara "medveten närvaro". Avsikten med denna artikel är dels att ge en teoretisk bakgrund till detta förhållningssätt och dels att ge konkreta råd om hur det kan integreras i praktiskt psykoterapeutiskt arbete.

Ellen Langer: Mindfulness och Mindlessness

Mindfulness som begrepp har framförallt kommit till psykoterapin via olika meditationstraditioner, främst buddistiska. I ovan nämnd litteratur och dess referenslistor är detta tydligt. Jag väljer dock att börja i en annan ända, nämligen hos Ellen Langer, professor i psykologi vid Harvard universitetet. Hon har sedan 1970-talet bedrivit forskning kring Mindfulness och dess konsekvenser. Hennes forskning har inte främst berört psykoterapi utan snarare problemlösning, pedagogik och förebyggande hälsovård men har klar relevans för vårt ämne.

Följande är ett exempel Ellen Langer använder (Langer 1989) för att illustrera Mindfulness och dess motsats, Mindlessness;

"Föreställ dig att du väcks klockan två på natten av att någon ringer på dörren. När du öppnar står där en man som har alla attribut på att vara förmögen. Han har diamantringar på fingrarna, en tjugig bil står på uppfarten och han bär exklusiva kläder. Han ursäktar sig för den sena påhälsningen och berättar att han deltar i en tävling med några vänner. Tävlingen gäller vem som snabbast kan utföra en del märkliga uppdrag de närmaste timmarna. För hans del gäller det att så snabbt som möjligt få tag på en planka eller bräda, mätande 0.9 x 2 m. Han är mycket angelägen att vinna tävlingen och eftersom pengar är något han har i överflöd är han beredd att ge dig 100.000 för en sådan bräda. Mannen gör ett trovärdigt intryck och du uppfattar att det är allvar. Men var får man tag i en sådan klockan två på natten? Du funderar över ditt eget förråd, om det finns någon brädgård i närheten, om grannen kan ha en sådan m.m. men finner ingen lösning. Tyvärr måste du beklagande skicka honom vidare. Det grämer dig att du gått miste om en så stor summa pengar och inte blir

det hela bättre nästa dag när du ser att grannen saknar ytterdörr på sitt hus och du inser vad hon har använt den till. Plankan hade varit gömd, dold i begreppet "dörr".

Både vårt handlande och vårt tänkande är i hög grad automatiserat. Saker och ting står i en given relation till varandra utifrån vår erfarenhet och att se saker för vad de är i sig själva är ofta svårt.

Att göra nya distinktioner

Att vara "Mindful" är enligt Ellen Langer att vara uppmärksam på vad som föreligger i nuet, i den nu aktuella kontexten. Det är en aktivitet inriktad på att göra nya distinktioner. Det är inte centralt om det som noteras är viktigt eller trivialt utan det centrala är att det som iakttas är nytt för betraktaren. De följer hon tycker sig ha sett av detta förhållningssätt är bland annat en ökad känslighet för det aktuella sammanhanget, större öppenhet för ny information och större förmåga att anlägga olika perspektiv i problemlösning.

Det sammanhang där Ellen Langer framför allt försökt tillämpa sina forskningsresultat är inom utbildning. Hur uppmuntrar och utvecklar man detta förhållningssätt hos elever? Hon beskriver flera konkreta tillvägagångssätt, exempelvis;

- Ge information och ställ frågor på ett relativiserande, icke-absolut sätt.
- Öva att skifta uppmärksamhetsfokus
- Öva iakttagande av skillnader
- Öva osäkerhet som positiv faktor

Langer har också följt denna typ av åtgärder i utvärderande studier. Gemensamt för dessa är att de visar att detta förhållningssätt dels går att öva och dels ger eftersträvt positiva konsekvenser. Många av experimenten gäller avgränsade konkreta situationer där man visar att ovanstående strategier leder till exempelvis bättre förmåga att komma ihåg saker och att lösa konkreta problem (Langer 1997) Men det finns också studier av mer övergripande förhållningssätt som hur man kan påverka barns förhållningssätt till handikappade, inte genom det traditionella "tona ner skillnaderna" utan tvärtom just genom övning i att öka distinktionerna, "iakttag skillnaderna lite närmare" (Langer, Bashner och Chanowitz 1985).

Psykoterapi?

På vilket sätt har detta med psykoterapi att göra? En koppling är det automatiserade handlande som ofta präglar psykopatoliska tillstånd. Modern forskning vad gäller grundläggande processer vid vanlig psykopatologi såsom ångestsyndrom och depressivitet talar för att undvikande av negativ affekt och därmed sammanlänkade tankar och föreställningar är en central mekanism (Hayes, Wilson, Gifford, Follette och Strosahl 1996). Allra tydligast är detta kanske vid posttraumatiskt stressyndrom där undvikande av alla stimuli (yttre och inre) som aktualiserar plågsamma minnen utgör patientens grundläggande överlevnadsstrategi. Avsikten är att undvika plåga. Strategin är lätt att förstå men utgör trots sin naturliga karaktär en fälla som över tid låser fast patienten i själva den plåga han/hon försöker undvika samtidigt som strategin begränsar patientens liv (alla de sammanhang som

påminner blir "förbjudet område"). Samtliga andra ångestsyndrom och även depressivitet kan analyseras på ett liknande sätt.

Det förhållningssätt Ellen Langer beskriver utgör på många sätt raka motsatsen till ovanstående undvikande och kastar nytt ljus över det som i behandlingssammanhang brukar kallas exponering. Att använda Mindfulness som behandling är att lära och öva patienten i att närma sig det hon/han tidigare undvikit och göra det med "öppet sinne" för det hon/han faktiskt möter, snarare än att låta sig styras av sin "förprogrammering".

Mindfulness och meditation

Det finns olika former av meditation. De former som använder begreppet Mindfulness är främst olika buddistiska traditioner som går ut på att öva sig i att iakttaga sina egna inre stimuli eller, med vardagligt språk; kroppsliga fenomen, känslor och tankar (Rosenberg 1998, Gunaratana 1991). Hos Ellen Langer är Mindfulness främst ett förhållningssätt som används i relation till yttre fenomen såsom andra människor och det de gör eller säger och/eller problem som vi ställs inför och ska lösa. Denna inriktning mot yttre sammanhang finns med även i många meditationstraditioner, såsom t.ex. i zen-buddism. Huvudbetoningen ligger dock i relation till inre fenomen och eftersom dessa ofta står i centrum för människor som söker psykoterapi fokuserar jag på detta.

Hur man utövar denna färdighet är svårt att beskriva bra med ord, det är enklast tillgängligt genom praktisk illustration. Jag föreslår därför läsaren att ta sig tid att göra 4-5 minuters uppehåll i läsandet och göra följande övning;

- Sitt i en bekväm ställning. Sitt med ryggen rak och låt axlarna falla ner.
- Blunda.
- Lägg märke till hur din kropp känns mot underlaget. Låren mot sittytan, fötterna mot golvet och så vidare.
- Lägg märke till din andning. Följ ett andetag från det att luften dras in genom näsan, fyller dina lungor, rör din buk lätt utåt och åter lämnar dig i motsatt riktning.
- Behåll ditt medvetandefokus på andningen, på hur den känns i din kropp. Följ varje andetag in och ut.
- Varje gång du märker att något annat kommit in i ditt medvetandefokus, lägg märke till vad som dök upp ("hälsa på det") och för vänligt men bestämt din uppmärksamhet åter till andningen.
- Acceptera alla tankar, bilder och känslor som dyker upp. Skjut inte undan något och håll inte något kvar. Lägg märke till vad som kommer och återvänd till andningen.
- Om din uppmärksamhet vandrar bort från andningen hundra gånger är din enda uppgift att återvända. Om tanken dyker upp att du inte klarar detta så bra, eller att övningen är konstig, lägg märke till den tanken och återvänd till andningen.

Att bara iakttä.

Det förhållningssätt man eftersträvar är att man ska förhålla sig till allt som dyker upp inuti såsom till bilar som kör förbi på vägen när man står vid väggkanten; "där for en blå Volvo...., en vit Saab...., en svart Opel....Vår naturliga tendens är att dras iväg av det som dyker upp ("den bilen är lik min brors, jag undrar vad han gör nu...."). Denna övning går ut på att iakttaga och släppa....Det man eftersträvar är att på det sättet öva sin uppmärksamhet för vad som faktiskt föreligger (tankar, känslor, kroppsliga fenomen) i motsats till allt det som våra tankar och känslor "pratar om", den historia de berättar. Även detta blir ett sätt att öppet iakttaga i nuet och minska styrkraften hos automatiserade reaktioner.

Det som faktiskt dyker upp hos en enskild individ styrs naturligtvis av hans/hennes specifika historia. I en övning som ovan är det mesta som dyker upp triviala ting. Vad man ska göra sedan, ett ljud som hörs och en association o. s. v. Det är dock intressant att notera hur svårt det är att följa en enkel instruktion att behålla ett medvetandefokus och vilken kraft som ligger i att våra tankar kastar oss än hit än dit. Detta gäller uppenbarligen även triviala tankar och känslor. Men de tankar och känslor som står i centrum för psykoterapi är mindre triviala. Om vi "dras iväg" av triviala tankar, vart dras vi då av tankar såsom; "det här klarar jag inte", "det vore bättre att jag inte levde", "jag håller på att bli tokig" och av plågsamma känslor och minnen?

Inre fenomenets styrkraft

Inre fenomen uppstår, såsom annat mänskligt handlande, som en följd dels av individens historia och dels av det aktuella sammanhanget. Läsaren kan ju iakttaga sitt eget inre om jag skriver "Mors lilla Olle i"

Med stor sannolikhet dök ett visst ord upp hos de flesta läsare. Av vilken orsak? Som en följd av varje läsares historia, som i detta avseende är tillräcklig lik (men ej identisk) för de flesta svenskar, d. v. s. vi har sedan barnsben lärt oss denna sång. Men historien räcker knappast som förklaring. Troligtvis hade inte "skogen" dykt upp hos så många (ingen?) utan det aktuella sammanhanget som fungerade som "trigger" ("Mors lilla Olle i...").

Som en följd av det mänskliga språkets speciella karaktär har inre fenomen fått en central styrande funktion för mänskligt handlande. Språket är för människan inte bara ett kommunikationssystem mellan individer och/eller grupper utan ett verktyg vi använder inuti oss själva för att reglera stora delar av vårt handlande. Forskning kring detta är ett expansivt fält och delar finns redovisat i en bok som recenserades i Sokraten 3 2001 (Hayes, Barnes-Holmes, Roche 2001). Den centrala funktionen är att inre fenomen kan sätta oss "i kontakt" med saker som vi inte har någon direkt kontakt med i nuet, ja även med saker som vi aldrig haft kontakt med., såsom hur det skulle vara att gå på månen eller att vara död. Detta är naturligtvis inte någon "verklig" kontakt men poängen är att vi på detta sätt inuti oss själva kan konstruera "något som inte är men skulle kunna vara" och därefter handla utifrån vårt konstruerande. Apropå skog kan vi inom oss konstruera en alldeles särskild skog och därmed inleda ett handlande som syftar till att hitta något i en verklig skog.

Ovanstående är naturligtvis en alldeles utomordentlig förmåga, med stort överlevnadsvärde. Men det för med sig en del biverkningar. Vi får en oerhört stor kontaktyta med plåga. Vi har förmåga att konstruera "sådant som inte är men borde vara" och "sådant som skulle kunna komma" och i den mån dessa verkliga händelser skulle vara förknippade med plåga så ger oss vårt konstruerande lätt ett "smakprov". Till detta kommer att vi har en mycket begränsad förmåga att kontrollera detta vårt "kontaktnät". Låt oss återgå till Mors lilla Olle. Om du nu får uppdraget att nästa gång du möter "Mors lilla Olle i...." så ska "skogen" inte dyka upp inuti, hur klarar du det?

Människan kan inte med någon större framgång gå bort från den plåga som hennes eget språkande ger henne kontakt med. Många av de svårigheter som gör att människor söker psykoterapi präglas ändå av desperata försök att göra just detta.

Klinisk tillämpning

Det mänskliga språkets naturliga funktioner gör det svårt för oss att möta våra inre fenomen såsom de är "i sig själva", d. v. s. såsom tankar, känslor, minnesbilder. Vi dras istället "in i dom" och handlar vidare utifrån "den berättelse dom berättar". Att öva sig i Mindfulness är att öva sig att bryta dessa i sig naturliga språkliga funktioner genom att vara uppmärksam på och närvarande i det dessa fenomen är "i sig själva". I ett psykoterapeutiskt sammanhang är syftet att på detta vis bryta onda cirklar och därmed skapa frihet för fungerande handling.

I en nyligen publicerad bok (Segal, Williams och Teasdale 2002) beskriver författarna hur försöken att utveckla en modell för förebyggande kognitiv terapi för depression ledde dem till att lära patienter med en historia av upprepade depressioner Mindfulness-meditation enligt en modell utvecklad av Jon-Kabat Zinn, ursprungligen avsedd för stresshantering. Det är en gruppbehandling, bestående av åtta träffar. Den är anpassad för människor som har erfarenhet av depression men är mer en kurs i meditation, snarare än psykoterapi i mer avgränsad mening. De kliniska utvärderingarna så långt är dock positiva, resultaten talar tydligt för att behandlingen sänker risken för förnyad depression. Man kallar arbetsmodellen för "Mindfulness-Based Cognitive Therapy" (MBCT) Den form av psykoterapi som haft mest genomslag i Sverige, och där Mindfulness är centralt för behandlingen, är dialektisk beteendeterapi, DBT (Linehan 1993). Det är en terapiform utvecklad för patienter med diagnosen borderline personlighetsstörning och inkorporerar en rad tekniker och förhållningssätt från samma bakgrund som MBCT. I motsatts till MBCT är DBT dock en mer övergripande terapiform med en rad olika inslag, och inte enbart en anpassad kurs i Mindfulness-meditation. Detsamma gäller en annan form av behavioristisk psykoterapi som fått ökad uppmärksamhet de senaste åren, Acceptance and Commitment Therapy, ACT (Hayes, Wilson och Strosahl 1999)

Flexibel användning

För den psykoterapeut som inte vill anamma ovanstående "paket" av interventioner men som har ett intresse av att inkorporera Mindfulness som en del av den typ av psykoterapi man redan bedriver vill jag avslutningsvis ge några exempel på hur det kan ske.

- *Illustration av hur vårt inre fungerar.* Den typ av övning i själviaktagelse som jag tidigare i texten uppmanat läsaren att experimentera med kan enkelt göras tillsammans med patienten, t. ex. i en kognitiv terapi. Den kan användas för att, i patientens egen erfarenhet, illustrera vad automatiska tankar är, vilken kraft de ofta har och hur de kan styra vårt handlande. Detta kan ha en starkt normaliserande effekt och fungera som motvikt till katastrofierande tankar om att vara avvikande, att "det är något allvarligt fel inuti mig". Den här typen av övning kan användas för att visa hur naturliga funktioner räcker för att få oss människor att fastna i onda cirklar av plåga och icke fungerande lösningsförsök. Den kan också vara utgångspunkt för samtal om vad ett alternativt förhållningsätt till vad som dyker upp inuti kan vara. Både undvikandets fälla och accepterande som alternativ kan illustreras. Jag använder ofta enstaka övningar på detta sätt.
- *Inledande fokusering.* Att göra en övning av detta slag för personen i fråga till ökad upplevelsemässig kontakt med sig själv i nuet. Det kan vara användbart som inledning till en terapisesession för att närma sig "väsentligheter" och som motvikt till känslomässig distraktion. I vissa av mina behandlingskontakter inleder vi regelmässigt varje terapisesession på detta vis.
- *Regelbunden övning.* Detta arbetssätt ligger nära det som beskrivs i MBCT. Patienten uppmanas att regelbundet, på egen hand, öva den här formen av själviaktagelse, eller om man så vill, meditation. Rationalen är helt enkelt att övning i att på detta sätt iakttaga inre fenomen som tankar och känslor, utan att låta dem bli utgångspunkt för något särskilt agerande, i längden ger patienten en färdighet att använda även på de områden som är problematiska för honom/henne, såsom vid ångest, tvångstankar eller depressiva tankar. På motsvarande sätt kan patienten uppmanas att öva Mindfulness i relation till yttre händelser. Det kan göras i enkla vardagliga uppgifter såsom att diska eller att äta. Det kan också tillämpas i relation till yttre händelser som är särskilt problematiska för patienten, såsom konflikter med en anhörig. Att på detta vis öva sig i medveten närvaro och en öppen uppmärksamhet mot yttre händelser är en viktig behandlingsstrategi i exempelvis DBT.
- *Fokuserat arbete.* I överenskommelse med patienten kan detta förhållningsätt användas för att avsiktligt närma sig sådant som patienten tidigare undvikit och som just därför, indirekt, fått en styrande funktion i hans/hennes liv. Det kan röra sig om plågsamma tankar, känslor och minnesbilder. Detta kan beskrivas som en form av inre exponering. Att göra detta i en terapisesession kan för patienten bli till en erfarenhet av att han/hon kan bära och möta mer än han/hon trott och minska handikappande undvikande i livet utanför terapin. Hur detta kan göras beskrivs relativt utförligt i litteraturen om ACT (Hayes, Wilson och Strosahl 1999), där detta används i stor utsträckning.

Ej isolerade tekniker

Det kan vara viktigt att påpeka att ovanstående kan vara kraftfulla terapeutiska interventioner och måste integreras i ett övergripande, ansvarstagande psykoterapeutiskt arbete. För att kunna hjälpa sin patient på detta vis måste terapeuten själv ha en accepterande hållning till känslomässigt påfrestande erfarenheter. Inom Kabat-Zinns program (Kabat-Zinn 1990) och inom MBCT menar man att behandlaren måste ha egen erfarenhet av dessa övningar och detta förhållningssätt för att kunna använda dem för att hjälpa andra. Även inom DBT och ACT läggs stor vikt på terapeutens arbete med sig själv och sina egna svårigheter.

Så var det där med buddism?

Att hämta inspiration och arbetsätt från religiösa traditioner är inte okomplicerat. I sina ursprungliga sammanhang är det vi hämtar ofta sammanbundet med företeelser som är svåra att acceptera från en vetenskaplig utgångspunkt. Visserligen finns i dag ett allmänt nyintresse för meditation och andra andliga traditioner men popularitet räcker knappast i längden om vi eftersträvar en modern, vetenskaplig bas för vår verksamhet. Och jag tror det är viktigt att vi eftersträvar en sådan bas. Med all respekt för buddism (och andra andliga traditioner) menar jag att de knappast är en tillfredsställande grund för psykoterapi. Med nutida forskning kring det mänskliga språket, dess funktion och dess biverkan talar mycket för att vi närmar oss en teoretisk förståelse av det mångtusenåriga fenomen som i denna artikel kallas Mindfulness. Denna artikel har bara kunnat snudda vid denna teoretiska referensram, men den intresserade läsaren hänvisas till andra texter (främst Hayes, Barnes-Holmes och Roche 2001). Jag menar att denna forskning visar på en utmärkt utgångspunkt för förståelse av psykoterapi överhuvudtaget

niklas.torneke@telia.com

Referenser

Gunaratana, H. (1991) *Mindfulness in Plain English*. Wisdom Publications. Massachusetts

Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., Roche B. (2001) *Relational Frame Theory: A Post-Skinnerian Account of Human Language and Cognition*. Plenum Press. New York.

Hayes, S. C., Strosahl, K. & Wilson, K. G., (1999) *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*, Guilford Press, New York

Hayes, S., Wilson, K., Gifford, E., Follette, V. och Strosahl, K. (1996) Emotional Avoidance and Behavioral Disorders; A Functional Dimensional Approach to Diagnosis and Treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 1152-1168

Kabat-Zinn, J. (1990) *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness*. Dell Publishing, New York

Langer, E., (1989) *Mindfulness*. Perseus Press. Cambridge, Massachusetts

Langer, E., (1997) *The Power of Mindful Learning*. Perseus Press. Cambridge, Massachusetts

Langer, E., Bashner, R. och Chanowitz, B. (1985) Decreasing Prejudice by Increasing Discrimination. *Journal of Personality and Social Psychology* 49, 113-120

Linehan, M. (1993) *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. Guilford Press, New York

Rosenberg, L. (1998) *Breath by Breath: The Liberating Practice of Insight Meditation* Shambhala Publ. Boston

Safran, J. och Muran, C. (2000) *Negotiating the Therapeutic Alliance*. Guilford Press. New York

Segal, Z., Williams, M. och Teasdale, J. (2002) *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach To Preventing Relapse*. Guilford Press, New York

Meditation hjälper snabbt mot stress

Meditation kan öka koncentrationsförmågan och hjälpa människor att hantera stress. Resultaten märks redan efter fem dagar, visar ny forskning.

I EN TID DÅ ALLT fler drabbas av stressrelaterade sjukdomar ökar också intresset för olika metoder att hantera vardagsstressen. En teknik som är populär i dag, inte minst bland terapeuter, är "Mindfulness" eller medveten närvaro.

Att "Mindfulness" tycks ha effekt får stöd i en ny studie publicerad i den amerikanska vetenskapsakademins tidskrift PNAS.

Kinesiska forskare har låtit 40 personer meditera med en Mindfulnessliknande teknik tjugo minuter om dagen. Lika många personer ingick i en kontrollgrupp som fick göra traditionella avslappningsövningar under lika lång tid.

Efter fem dagar fick deltagarna göra olika test av koncentrationsförmåga och stresstålighet. Forskarna mätte också halten av stresshormonet kortisol i saliven.

RESULTATEN VAR TYDLIGA: Efter bara fem dagars träning hade meditationsgruppen bättre resultat i alla test. De hade dessutom mindre stresshormon. Ingen tidigare studie har visat på sådana effekter efter så kort tid.

Forskarna skriver att resultaten visar på potentialen av meditationen som verktyg för både stresshantering och förbättrad kroppslig och mental hälsa.

- Det är jätteintressant att studien visar att meditationen påverkar kortisolhalten i kroppen på så kort tid. Många som mediterar säger sig ju uppleva större lugn och välbefinnande. Det är roligt att det går att visa i en så här välgjord studie, säger Marie Åsberg, professor vid Karolinska institutet.

HON ÄR OCKSÅ verksam vid Stressrehab vid Danderyds sjukhus, där patienter med utmattningssyndrom bland annat får lära sig Mindfulnessmeditation.

- Vi har flera studier på gång. Våra patienter upplever att de är mindre stressade, mår och sover bättre. Den som lider av en kronisk sjukdom eller smärttillstånd är ofta betjänt av meditation, säger Marie Åsberg, själv mediterare sedan femton år.

Tidigare studier visar också att Mindfulnessmeditation minskar återfallsrisken för den som varit deprimerad.

Heidi Andersen-Cervall har kurser i Mindfulness på Hälsans hus på Södermalm. Hon märker av ett ökat intresse för tekniken.

- **FOLK KOMMER OFTA** hit för att deras läkare sagt åt dem att de behöver meditation.

Själv mediterar småbarnsföräldern Heidi Andersen-Cervall varje morgon och kväll.

- Jag är säkert fortfarande en stressad person, men jag kan hantera det bättre. Vanliga avslappningsövningar försöker få dig att tänka på något specifikt, men det är inte alltid så lätt. Meditation går tvärtom ut på att acceptera saker som de är.

Anna Bratt

Att lyssna inåt är ett äventyr

Hjälteslag Att "följa sitt hjärta" kan låta som banalt trams. Men att faktiskt lyssna till sin egen röst, eller snarare de tusen röster som kämpar om herreväldet inom dig, är en heroisk kamp som kan leda till en stor seger: Du får bättre kontakt med dig själv, du mår bättre och kan äntligen bli herre över ditt eget liv.

Tvekan var inte en känsla som störde den grekiske hjälten Odysseus. Gudarna talade till honom och han följde den kurs de stakat ut. I dag är det bara idrottskämpar i halvtid som kan jämföra sig med Odysseus beträffande manlig beslutsamhet ("det är bara och köra på"). Vi moderna vardagshjältar ter oss betydligt mer veka och obeslutsamma.

Jag tycker vi må vara förlåtna. Våra strider utkämpas ju inte mot illasinnade gudar, trollpackor och havsvidunder, utan mot mer svårgripbara faktorer i de nära relationernas och vardagslivets snårskog – och mot skuggestalter i vårt komplicerade och motsägelsefulla inre.

Livet blir sällan som vi tänkt oss, om vi nu överhuvud haft en klar uppfattning om hur vårt liv borde gestalta sig. Få jag känner vet riktigt vad de vill (inklusive jag själv). Och även om man gör det är det lätt att gå vilse för att man inte riktigt känner sig själv. Den omedvetne far hit och dit, styrd av starka psykologiska krafter och komplex.

Ett sätt att hjälpligt komma på rätt kurs är att börja lyssna till sig själv, att försöka höra den inre verklighetens sång. Det är ingen lätt sak. Alla som provat detta vet att det är en utmaning, värdig en nutida Odysseus. Populära uppmaningar om att "följa sitt hjärta", "låta sig guidas av den inre rösten" eller att helt enkelt göra det som "känns rätt" visar sig kräva både mod och ihärdighet. Tankarnas och känslornas värld kan åtminstone till en början verka formlös, kaotisk och rent av skrämmande.

På ett café i centrala Stockholm träffar jag Rebecka Bobst. Hon är utbildad till samtalsterapeut i psykosyntesterapi (en gren av det psykoanalytiska trädet skapad av italienaren Roberto Assagioli) samt instruktör i Mindfulness, medveten närvaro. Hon säger att man kan börja lyssna på sig själv precis där man är, oavsett hur man mår och var man befinner sig i livet – rakt upp och ned.

På samma sätt som jag måste avskärma sorlet från alla röster och skramlandet från koppar och fat för att kunna höra vad Rebecka säger måste man också dämpa det inre oljudet – bruset från tusen tankar, känslor och kroppsörnimmelser. Metoden som Rebecka Bobst lär ut är att koncentrera sig på andningen, antingen den man känner i magen eller i näsgångarna.

–Andningen pågår hela tiden och du har den alltid med dig. Att fokusera på andningen är en första hjälp för att kunna komma inåt. Du kanske andas fort eller långsamt, djupt eller ytligt, det spelar ingen roll, du ska inte ändra din andning, bara uppleva den.

När du tycker att du är tillräckligt koncentrerad och samlad kan du gå på upptäcktsfärd i ditt inre. Första anhalten är kroppen. Du kan undersöka den inifrån, med ditt eget närvarande medvetande, hur mycket och hur länge du vill. Du kan göra det metodiskt, känna del för del, eller uppleva den som en helhet.

Om du har ont någonstans eller är spänd, exempelvis i axlarna, kan du gärna stanna där, instruerar Rebecka. Känn smärtan eller spänningen. Eftersom det här är en metod för att lyssna till sig själv, bli medveten om sig själv, behöver du inte sträva efter att mildra det onda eller slappna av. Bara upplev: Var sitter smärtan, egentligen? Rör den på sig? Förändras den när du betraktar den? Vad finns bakom spänningen – vad är det som gör dig spänd?

I kroppen finns det ofta känslor. Nervositet kittlar i magen, rädsla och ångest trycker i bröstet eller mot halsen, sorg känns i hjärtat, ilska kan finnas både i bröstet och i armar och händer. Känslornas värld är nästa anhalt på resan inåt.

–**Det är inte** helt ovanligt att man börjar gråta när man tar sig tid att bara vara, eller att man förstår hur jävla förbannad man faktiskt är, berättar Rebecka Bobst. Många gånger är vi inte riktigt medvetna om affekterna som lever sitt liv inom oss och starkt påverkar våra tankar, ord och handlingar. Vare sig vi trycker undan dem eller lever ut dem är vi ett slags offer för känslorna, vi styrs av dem, antingen vi vet eller inte.

–Stannar vi upp en stund och betraktar våra känslor kan vi se var de kommer från, hur de förändras, hur de påverkar våra tankar. Då blir man mindre benägen att bara följa sin känsla. Man tar inte sina känslor så personligt.

Det där låter lite känslokallt, protesterar jag. Blir man inte kylig och distanserad om man håller på och betrakta sina känslor så där?

–Nej, möjligen bara mindre impulsiv. Känslor är viktiga och värdefulla, men lyssnar man på dem kan man höra att den första spontana reaktionen kanske inte är den enda känslan. Bakom en viss känsla finns oftast andra känslor, likt skalen på en lök.

Den som är arg kanske egentligen är mest rädd, eller sårad. Och varför är man exempelvis sårad? Kanske därför att någon träffat en öm punkt, ett inre sår som uppstod för länge sedan. Kring det såret finns minnen som man kan återuppleva om man är lyhörd. Man kan träffa på ett "inre barn" som gråter och vill göra sig hörd, bli uppmärksam. Ger man det den uppmärksamheten kanske kraften i det känslominnet avtar och man blir inte lika sårad – och arg – nästa gång någon påminner en om att man exempelvis "är klumpig".

När vi kommer till minnen är vi framme vid den sista anhalten på den här inre resan – tankarna. Tankarna är intimt förknippade med kroppens tillstånd och känslöstämningen, berättar Rebecka Bobst. Om man är sjuk är det inte ovanligt med dystra tankar. Om man känner sig glad tänker man istället optimistiskt och planerar framåt.

Att verkligen se detta, som man gör om man spanar inåt, medför att man kan få lite större distans till sina tankar, menar Rebecka, och ger ett exempel. Efter ett bråk med din partner kommer automatiskt negativa tankar om honom: Han är si och så, ha n sa så bara för att

göra mig illa. Men om man faktiskt lyssnar inåt kan man höra att det inte är sanningens röst som talar, utan vedergällningens och tröstarens.

–Tankarna lever sitt eget liv. Du har tankar, men du är inte dina tankar. Utmana dina föreställningar: Är detta verkligen sant?

Genom lyssnandet kan man också upptäcka mönster i sitt tänkande, exempelvis att man har en tendens att nedvärdera sig, eller anklaga sig. Vanligt är även att hjärnan sprutar ut tankar på alla måsten, som måste hinnas med i tid. Bakom sådana tankar finns ofta starka känslor och kanske minnen från uppväxten.

–Vi har ofta automatiska sätt att reagera, som är överlevnadsstrategier från förr. De kanske var bra en gång i tiden, men är det inte nödvändigtvis längre.

Ska man försöka ändra på de där jobbiga tankarna och känslorna?

–Många gånger försöker vi fly från det jobbiga. Det bästa är att försöka vara i det jobbiga, lyssna på det, förstå hur det uppkommit och hur det påverkar ens liv. Då kan jag förhålla mig friare till det som är. Men i andra lägen, då man exempelvis fastnat i depression eller destruktiva mönster, kan det vara bättre att försöka åstadkomma en förändring.

Metoderna man kan använda är många: gå i terapi, använda meditativa metoder som visualisering (föreställa sig positiva bilder) och affirmation (upprepaning av positiva ord), eller att förändra sitt beteende eller sin situation. Man ger näring åt sig själv, som Rebecka uttrycker det.

Det gäller att hitta en balans mellan att låta det som är vara och att försöka förändra, menar Rebecka Bobst. En förändring behöver inte vara bättre än att acceptera läget. En acceptans kan skapa ett stort lugn, och kan kanske medföra en betydligt större förändring genom de rörelser som acceptansen i sig sätter igång. När man slutar fajtas vinner man.

–**Frågan man hela** tiden bör ställa sig är: Får jag någon näring av det här? Vidgar det mig, gör det mig bredare, som människa?

Genom att komma i bättre kontakt med sig själv, precis som man är, här och nu, blir man faktiskt en större människa än Odysseus, tycks Rebecka mena. Han var säker på vad han ville därför att han följde sina gudar. En lyssnande människa är kanske inte alltid lika säker, men betydligt mer flexibel och mer sann mot sig själv.

LITTERATUR

- Kabat-Zinn, Jon. *Vart du än går är du där*, Natur och kultur 2005
- Kroese, Andries. *Minska din stress med meditation*, Natur och kultur 2004
- Kroese, Andries. *Uppnå mer med mindre stress*, Bazar förlag AB 2007
- Kåver, Anna. *Att leva ett liv, inte vinna ett krig*, Natur och kultur 2004,2007
- Nhat Hanh, Tich. *Mandelträdet i din trädgård, uppmärksamhetens under*, Attusa förlag 2002
- Nilsonne, Åsa. *Vem är det som bestämmer i ditt liv?*, Natur och kultur 2004,2007
- Schenström, Ola. *Mindfulness i vardagen*, Viva 2007
- Palmkrona Ragnar, Åsa och Lundblad, Katarina. *Fri från stress med mindfulness*, Palmkrons förlag 2008
- Williams, Mark, Teasdale, John, Zindel, Segal och Kabat-Zinn, Jon. *Mindfulness en väg ur nedstämdhet*, Natur och kultur 2008