

## Mindfulness – inre stillhet

Allt fler människor söker inre ro och stillhet i en tid med höga krav på prestation, tillgänglighet och mångfald av intryck. Många upplever stress och obalans i sin tillvaro med brist på återhämtning. Stress i sig är inte farligt, men en långvarig stress utan avbrott för vila och inre ro gör oss sjuka. Både psykisk ohälsa, depression och stressrelaterade besvär som utmattningstillstånd har blivit folksjukdomar. Kliniker och forskare har varit medvetna om svårigheter att finna fullgod lindring och lösning av besvär, med enbart läkemedel och terapi.

*Mindfulness* som används ofta synonymt med *meditation*, *medveten närvaro* eller *sinnesro* är en nygammal metod och har sitt ursprung i zenbuddism. Mindfulness lyftes fram av pionjären Jon Kabat-Zinn som lärde sig själv meditera på 1970-talet. Han utvecklade metoden i första hand till människor med kroppsliga sjukdomar. Kabat-Zinn ville lära ut att man kan lindra och hantera lidande. Metoden reducerar stressrelaterade besvär effektivt. Metoden kallas MBKT – Mindfulness baserad stress reduktion, en integrering av det österländska buddistiska varandet med kognitiv terapi.

Flera forskningsstudier visar att mindfulness har en positiv lindrande verkan på både kropp och själ. Mark William, Zinde Segal och John Teasedale ville få fram en metod som kunde förebygga nya perioder av depression efter återhämtning. De anpassade Kabat-Zinns metod till MBKT, mindfulnessbaserad kognitiv terapi som fungerade bra som återfallsprevention vid depression. Båda metoderna baseras på intensiv träning i åtta veckor. Deltagarna tränar och lär sig att utforska och känna in sin kropp, upplevelser, tankar, känslor och beteende. Övningarna görs dagligen i vardagen. Centralt är tanken att inom varje människa finns starka självläkande krafter. Människor har resurser och lär sig genom "learning by doing". Den strukturerade träningsformen går igenom ett program med kroppsskanning, medveten närvaro, mjuka yogarörelser, gående medvetna rörelser, andningsövningar och sittande meditation.

Syftet är att finna stillhet, inre ro och vila. Att hitta tillbaka till sig själv och vad som är viktigt i livet. Övningarna innebär en ökad medvetenhet om våra tankars påverkan och insikt om att tankar är "bara tankar". Om vi kan stanna upp, kan vi även bryta spiralen av negativt tänkande och åltande. Vi får verktyg som innebär frihet att välja förhållningssätt till det som händer i oss själva, i samspel med andra och omvärld. Vi blir mer medvetna om görandets olika uttryck och blir bättre på att utveckla varandet. Vi får mer kraft att möta svårigheter som inte går att förändra, att acceptera. Jon Kabat-Zinn beskriver i sin bok "*Vart du än går är du där*", hur medvetenheten om de automatiska tankarna – när de är kvar i det förflutna eller i framtiden hjälper oss att kunna välja att vara istället här och nu med alla våra sinnen. Genom att låta bli att förändra eller att fly problemet och se situationen som den är med smärta och lidande kommer vi att förstå vad som behöver göras eller inte göras. Istället för att reagera kan vi agera utifrån vår egen visdomskälla.

*Hannele Karlsson 2009-04-17*