

Jon Kabat-Zinn:

”Nuet är den enda tid du någonsin kommer att ha”

**-Mindfulness handlar om att kontinuerligt öva sig i att vara uppmärksam i nuet, vilket även får positiva effekter i hjärnan. Det säger Jon Kabat-Zinn, amerikansk professor emeritus i molekylärbiologi, i en intervju med psykologen och skribenten Johan Bergstad som har träffat honom.**



Jon Kabat-Zinn, professor emeritus i molekylärbiologi  
Foto: JOHAN BERGSTAD

Många människor i dagens samhälle lider av stress, smärta, nedstämdhet, oro och ångest. 1979 grundade Jon Kabat-Zinn en numera världsberömd klinik för stressreduktion vid University of Massachusetts Medical School i USA. Han har skapat åttaveckorsprogrammet mindfulnessbaserad stressreduktion, MBSR, som bland annat består av yoga och olika meditationsövningar.

MBSR-programmet har sannolikt hjälpt miljoner människor världen över att hantera stress och olika sjukdomstillstånd som till exempel cancer och kronisk smärta.

-Mindfulness är en speciell sorts icke-dömande uppmärksamhet som uppstår när man systematiskt återför uppmärksamheten till nuet. Det kan till exempel ske genom att du om och om igen iakttar andningen, säger Jon Kabat-Zinn.

Han och kollegan Saki Santorelli från Center for Mindfulness i USA har just avslutat en veckolång intensivkurs i mindfulness för 130 personer från 17 länder i södra Dalarna när jag träffar honom i Linnéträdgården i centrala Uppsala. Det är midsommarafton och trädgården står i full blom. I näckrosdammen intill sitter en staty av Carl von Linné med kontemplativ blick. Mindfulness har sina rötter i buddistisk meditation, men Jon Kabat-Zinn betonar att man inte behöver vara buddist eller religiöst intresserad för att träna.

-Uppmärksamhet är en förmåga alla människor har. Dessutom bör man komma ihåg att Buddha inte var buddist. Han var en människa som likt en genialisk vetenskapsman studerade sin kropp och sitt sinne och därigenom fick djupa insikter i vad som orsakar lidande och hur vi kan minska lidande och öka välbefinnande genom att balansera kroppen och sinnet.

VAD ÄR MEDITATION? Jon Kabat-Zinn liknar det vid att röra runt i ett glas med hemgjord äppelcider. Först blir det grumligt, men när glaset får stå stilla en stund klarnar vätskan. På samma sätt är det med sinnet. Om vi skyndar från den ena aktiviteten till den andra blir sinnet rastlöst och otillfredsställt. Om vi i stället regelbundet stillar kroppen och skiftar från "görande" till "varande" kan vi finna lugn även mitt i vardagliga sysslor som att diska eller städa.

-Det låter kanske trivialt, men nuet är den enda tid du någonsin kommer att ha. Oavsett när du tittar på klockan så är det just nu! Om vi inte är uppmärksamma finns en risk att vi lever en liten bit ifrån oss själva, och i värsta fall helt missar det liv som är vårt att leva.

Jon ger ett smakprov på meditation. Han ber mig att inta en upprätt och samtidigt avslappnad sittställning, blunda och känna andningen. Mitt fokus far snabbt iväg från andningsrörelserna i magen: en kråkas kraxande får mig att tänka på sommarstugan, domkyrkans slag påminner om studenttiden och så kommer det tankar om vad jag mer vill fråga Jon om ...

-Om du har ett sinne så kommer det att vandra, det är sinnets natur. Viktigt är att bara notera det utan att döma dig själv och vänligt men bestämt föra tillbaka uppmärksamheten till andningen. Om sinnet så vandrar iväg tusen gånger, kan du föra det tillbaka lika många gånger. Meditation är lite som att lyfta en hantel, men nu är det inte biceps som stärks, utan uppmärksamheten.

KURSER I MINDFULNESS ges i dag inom svensk hälso- och sjukvård för både patienter och personal som vill lära sig verktyg för att hantera stress och finna en bättre balans i tillvaron. Mindfulness finns även inom skolor, kommuner och företag. En viktig anledning till att mindfulness har fått fäste i västvärlden är att Jon Kabat-Zinn har initierat forskning på området:

-En av de viktigaste upptäckterna är att mindfulness ger effekter i hjärnan. Människor som går en kurs i MBSR får en minskad aktivering i de områden i pannloben som reglerar nedstämdhet, sorg och irritation och en ökad aktivitet i de områden som reglerar glädje, lugn, nyfikenhet och entusiasm.

Forskningen visar också en minskning av stresshormonet kortisol i saliven, minskad ångest och oro och ökad livskvalité. Studier av åttaveckorsprogrammet mindfulnessbaserad kognitiv terapi (MBKT) visar att antalet återfall i depression minskar med nästan hälften för personer med minst tre tidigare depressioner.

SAMTALET BÖLJAR som prästkragarna intill mellan vetenskap, livet, universum och landar i det paradoxala och tillsynes helknasiga med att dagligen avsätta tid för att inte göra något, bara sitta och följa sin egen andning. Hur kom han själv i kontakt med mindfulness?

- Jag var 22 år och student på MIT, Massachusetts Institute of Technology, när jag gick på en föreläsning som en zenmunk höll. Det var en riktig aha-upplevelse, som att jag fick ett smakprov på en dimension som de flesta av oss har väldigt lite träning i, nämligen medvetenhetens eller uppmärksamhetens dimension. Tankar och tänkande är bra och viktigt, men detta måste balanseras av mindfulness. I samhället i dag finns många exempel på "mindlessness", när människor drivs av girighet, hat och ignorans. Ta till exempel oljan som läcker ut i Mexikanska golfen. Det handlar om pengar och "jag", "min" och "mitt". Om du är mindful ser du till att leva så att dina handlingar gagnar andra, vilket i slutändan innebär att du också gagnar dig själv.

I boken "Coming to our senses" beskriver Jon Kabat-Zinn dagens samhälle som ett adhd-samhälle, det vill säga ett samhälle där vi alla mer eller mindre lider av brist på uppmärksamhet och är hyperaktiva i vår jakt efter upplevelser, status och prylar. Stress, nedstämdhet och ångest kryper allt lägre ner i åldrarna, och samtidigt drar mindfulness fram som en svalkande vind genom vårt överhettade samhälle. Finns det någon baksida med den vida spridningen av mindfulness?

-När något blir populärt finns det alltid en risk att det lockar till sig personer som vill tjäna pengar, eller människor som vill bli mindfulnessinstruktörer utan att ha speciellt mycket egen erfarenhet. Det kan vara negativt så till vida att hjälpsökande inte får adekvat stöd då instruktören inte har tillräcklig kompetens. Det kan också innebära att någon börjar bedriva forskning på något som egentligen inte

är mindfulness, och det skulle kunna få allvarliga konsekvenser på sikt. Samtidigt har jag viggt en stor del av mitt liv åt mindfulness och är förstås glad över spridningen, inte minst här i Sverige med flera kvalificerade lärare och många utövare.

Jon, nyss fyllda 66 år, har tre barn tillsammans med sin fru Myla och paret har skrivit boken "Everyday Blessings - The inner work of mindful parenting" som handlar om att använda mindfulness i föräldraskapet. Han berättar även om hur mindfulness i USA har fått fäste inom skolan, på många företag och i politiken. Och hur viktigt det är för till exempel forskare att ha ett "beginner's mind", ett öppet och nyfiket "nybörjarsinne". Hur ska man kunna upptäcka något nytt om man inte vågar ge sig ut på okänd mark?

OM DAGENS VÄSTERLÄNDSKA samhälle i mycket kännetecknas av stress och "görande", hur skulle då ett samhälle präglad av "varande" och mindfulness se ut? Jon sitter tyst en stund innan han svarar:

-Det skulle vara ett samhälle där var och en har kontakt med det som är vackrast och bäst i var och en av oss, med kärlek, medkänsla, lugn, glädje, kreativitet... Familjer skulle vara som lyckligast med utrymme för alla känslor. Skolbarn skulle få lära sig uppmärksamhet. Företag kanske skulle inleda sina möten med en stunds lugn och balanserande tystnad, för att likt en symfoniorkester "stämna instrumenten" innan arbetet drar igång. Politiken och ekonomin skulle se till helheten och vi skulle vara ytterst aktsamma om jorden och den sköra väven av liv som vi är en del av. Jag vill inte måla upp någon orealistisk utopi. Lidande skulle finnas, men det skulle vara så lite lidande som möjligt. Allting skulle se vanligt ut och samtidigt kännas extraordinärt. Det är som när ett barn föds. Det är ingenting märkvärdigt, och samtidigt alldeles obeskrivligt.

Jon berättar att miljoner människor runt om i världen får hjälp av detta märkliga förhållningssätt som handlar om att "bara vara" i ordens djupaste betydelse. Tre grundtekniker är sittande meditation, enkla yogarörelser och så kallad "kroppsscanning" där man vanligen liggande "scannar av" kroppen med uppmärksamheten. Är mindfulness för alla?

-Ja och nej. Mindfulness är för alla, men om man efter ett åttaveckorsprogram inte känner att det ger något är det förstås så. Det är mycket kostnadseffektivt i jämförelse med många andra insatser och ger inga biverkningar. Enda "risken" är väl att du vaknar upp för livet som det är och att du kommer i kontakt med det som är djupast och bäst, med medkänslan och kärleken inom dig, säger han och ler.

Text och bild: JOHAN BERGSTAD  
Psykolog, frilansjournalist  
Författare till boken *Mindfulness steg för steg*

Publicerad i december 2010

<b>Böcker av Jon Kabat-Zinn:</b>	<b>Fakta om Jon Kabat-Zinn</b>
Vart du än går är du där: medveten närvaro i vardagen	Yrke: Professor emeritus i molekylärbiologi, mindfulnesslärare
Hitta hem till dig själv	Ålder: 66 år
Lev i nuet, lär av stunden	Gift: Med Myla Kabat-Zinn
Mindfulness – en väg ur nedstämdhet (tillsammans med Mark Williams, John Teasdale och Zindel Segal)	Barn: 3 vuxna barn
Full catastrophe living.	Bor: Lexington utanför Boston, USA
Coming to our senses	Favoritblomma: Lupin.