



Camilla Sköld är lärare i MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), ett program med mindfulnessbaserade övningar särskilt utvecklat för sjukvården. På bilden håller hon i ett par klockor som används under meditationen som en signal för deltagarna att återvända till nuet.

FOTO: LARS PEHRSON

5 FRÅGOR Hur går mindfulness till?

Camilla Sköld, medicine doktor och ansvarig för en nystartad 7,5 poängskurs i Jon Kabat-Zinns stressreduceringsprogram som erbjuds inom all vårdutbildning på Karolinska Institutet. Studenterna följer samma program som sina blivande patienter. Man träffas i grupp under åtta veckor och lär sig kroppsscanning, yoga samt sittande och gående meditation. Däremellan gör man hemuppgifter.



Camilla Sköld
FOTO: LARS PEHRSON

1. I sittande meditation ingår att vara uppmärksam på andningen. Vad är det?

Det är att vara i kontakt med sin egen andning. Den är en bro mellan hjärta och hjärna. Genom att rikta sin uppmärksamhet mot andningen får man också en upplevelse av hur den känns i kroppen. Om man försvinner i väg i tankar eller ljud för man tillbaka uppmärksamheten till andningen igen. Det här övar upp koncentrationsförmågan. Ett mantra har ungefär samma funktion, men där är det lättare att sticka ifrån

uppmärksamheten mot kroppen. Man undviker sina känslor.

2. I kroppsscanning och gående meditation fokuserar man mera direkt på kroppen. Hur går det till?

Om man mediterar gående, gärna sakta, kan man vara uppmärksam på fotsulans kontakt med underlaget. Hur känns det när man går? I kroppsscanning lägger man sig på rygg och övar sig i att uppfatta sina kroppsliga förnimmelser. Vad är det som känns i magen, i bäckenet? Kroppen är det sätt vi manifesterar oss på, och genom att konkret öva sig i hur det känns och inte känns i kroppen tränar man sig också i att ta emot det som är. Vi är inte vana vid att lyssna på vår egen kropp, men den har en massa subtila signaler. Den kan bli en ingång till våra känslor och tankar.

3. Det finns en mindfulnessattityd som kallas för acceptans. Vad innebär det?

Att ha en icke-värderande inställning till sig själv. Ju mer man

arbetar med detta, desto tydligare blir det att denna icke-presterande attityd spelar roll i förhållande till vad jag upplever.

Att möta sig själv med värme och kärlek, som sin bästa vän, är ju lätt när allt känns okej – men hur förhåller jag mig till mina känslor om jag skäms eller känner att jag gjort något dåligt? Det här är en fråga om hur man tar emot sina 'objudna gäster' som smärta, sorg och depression.

Acceptans kan underlätta att ha en omfamnande attityd till dessa svårigheter eftersom vi gärna undviker det som är obehagligt. Det är ibland skälet till att inte stanna kvar med sin uppmärksamhet i kroppen: Det kan vara obehagligt att vara där.

4. Det svenska begreppet för mindfulness brukar översättas med medveten närvaro. Kan du förklara det?

Det är en begränsning av mindfulness som inte är någon metod, utan ett tillstånd av varandet. Det är detta tillstånd man vill komma i kontakt med genom att praktisera de olika teknikerna som in-

går. Med avsikt riktar man sin uppmärksamhet mot till exempel andningen, och då kan man komma i kontakt med nuet. Sedan handlar det om att inte värdera det man upptäcker.

5. Även yogaövningar ingår i mindfulnessprogrammet. Vad syftar de till?

Att utforska gränserna för hur mycket man kan röra sig och hur rörelserna känns i kroppen. Hur man förhåller sig till dessa gränser speglar hur man förhåller sig till gränser i livet i övrigt. För att själv kunna välja om man vill utmana dem eller inte är det viktigt att bli medveten om hur en viss rörelse känns i till exempel axeln. Utmana sina gränser ska man göra i sin egen takt, så inom mindfulness frågor vi inte efter människors berättelser. Frågorna utgår hela tiden från nuet: Vad känns i kroppen? Får du några känslor? Reflektioner? Bara den som själv vill berätta gör det, annars tar vi för givet att man inte vill dela med sig just då. Och det som kommer upp – det tar vi emot.

AGNETA LAGERCRANTZ

3079

artiklar finns för närvarande på SvD.se/idag.

Barn lär sig inget av tv-tittande

Små barn, upp till tre år, lär sig inget av att titta på tv, enligt en amerikansk studie vid Harvard Medical School och Children's Hospital Boston.

I studien ingick 872 barn som följdes under sina första år. Vid 6 månaders ålder, 1 år och 2 år fick mammorna rapportera hur

mycket barnen tittade på tv. Barnen fick också göra ett test där man mätte språklig, visuell och motorisk förmåga.

När forskarna tagit hänsyn till andra faktorer som föräldrars utbildning och inkomst, barnets födelsevikt med mera visade det

sig att barnens språkliga, visuella och motoriska förmåga inte förbättrades av tv-tittande. Å andra sidan försämrades den inte heller.

De amerikanska barnen i studien tittade i snitt på tv 1,2 timmar per dag i åldern 0–2 år, enligt tidskriften Pediatrics.

ANNA ASKER



FOTO: COLOURBOX