



Psykologen Fredrik Bengtsson har mediterat i över 25 år. Men han är kritisk till hur lättvindigt den trendiga metoden mindfulness används i dag. FOTO: CARL BREDBERG

# Mindfulness är inte för alla

**KRAFTFULL METOD** Att lära sig en teknik för stresshantering och att leva i nuet kan låta harmlöst. Men psykologen Fredrik Bengtsson varnar för att mindfulness ofta används alltför lättvindigt. Det är en kraftfull metod som kan vara förödande för sköra personer.

**Psykologen** Fredrik Bengtsson har mediterat i över 25 år.

–Det har hjälpt mig oerhört mycket i livet, både i mitt yrke och privat. Både i att hantera yttre stress och press, att acceptera att jag inte kan påverka allt och ändå känna sinnesro, säger han.

I sitt arbete som legitimerad psykolog var han dessutom en av de första i landet som introducerade mindfulness i organisationsutveckling och för att rehabilitera klienter från bland annat trauman, utbrändhet och livskriser.

Fredrik Bengtsson är noga med att framhålla att han i grunden är en förespråkare av mindfulness. Däremot vänder han sig mot den unisona hyllningskör som sjunger den medvetna närvarans lov – för allt och alla. I stället för det ensidiga vurman-

## MINDFULNESS –LÖSNINGEN PÅ ALLT?

### Del 2

*En serie om vår tids  
universalmedel.*

det efterlyser han en mer reflekterad inställning.

–Jag är kritisk till att det finns en förenkling kring mindfulness som gör att det många gånger används alltför lättvindigt. Det saknas ofta förståelse för att det är en mycket kraftfull metod som inte passar alla. Mindfulness är inget universalhjälpmedel mot mänskligt lidande, säger Fredrik Bengtsson.

**Det kan förvisso** låta ganska harmlöst med stresshantering och att leva i nuet. Den klassiska övningen att sitta i en ring och

klämma på ett russin, för att öka sin medvetna närvaro, har till och med blivit lite av ett skämt och fått ett löjets skimmer över sig.

**Men att meditera** genom att sitta still, sluta ögonen och rikta sin uppmärksamhet inåt kan också dra igång starka och ibland skrämmande processer. Det är en kunskap som sedan långa tider varit känt bland meditationsmästare i olika kulturer.

Även Fredrik Bengtsson har mött klienter som mått dåligt, fått ökad ångest, djupare depressioner och i värsta fall blivit psykotiska efter att ha utövat mindfulness.

–För en del sköra och sårbara människor kan meditation och introspektion vara direkt förödande. Det händer att gamla

minnen och känslor väcks till liv på ett närmast chockartat sätt. För en människa i akut kris är mindfulness inte alltid det bästa. Och personer som mer eller mindre mot sin vilja tvingats gå en kurs genom jobbet kan stå helt oförberedda på vad som kan utlösas. Många är inte redo att handskas med det som plötsligt kan komma upp, påpekar han.

Fredrik Bengtsson menar att det under vissa svåra perioder tvärtom kan vara en nödvändig

”

*Det händer att gamla minnen och känslor väcks till liv på ett närmast chockartat sätt.*

**Fredrik Bengtsson**, psykolog.

strategi att distrahera sig och hålla sig aktiv i stället för att stilla sig och göra en djupdykning i sitt inre.

Han drar paralleller med att befinna sig i ett krig. Då finns det vanligen inget utrymme för att reflektera över hur man känner sig, det handlar om ren överlevnad. Förmågan att fly är en livsnödvändighet.

På samma sätt kan det fungera för en människa i kris eller med vissa sorters problematik, exempelvis posttraumatisk stress och panikångest.

–När sedan livet stabiliserats kan mindfulness däremot vara ett utmärkt sätt att möta sig själv på ett djupare plan, poängterar Fredrik Bengtsson.

**Problemet är att** många mindfulnessinstruktörer har otillräcklig utbildning och ofta saknar kunskap för att bedöma när metoden bör undvikas, menar han.

–Mindfulness är trendigt just nu och finns det mycket pengar att tjäna. Det gör att många ger sig in i mindfulnessbranschen

## Nästan lika naturligt som att gå på gym

**Mindfulness används numera inom hälso- och sjukvården, idrott, ledarskap, personalutveckling och skolan. Googles och Apples anställda gör det, liksom ledamöterna i Sveriges riksdag och personal på mängder av företag. Det har nästan blivit lika naturligt att utöva mindfulness som att gå på gym.**

Men mindfulness är ett snårigt undanglidande begrepp med många olika definitioner och tolkningar. Det gör att det lätt uppstår förvirring och ämnet är därför också svårt att forska på.

Ordet *mindful* översätts på svenska ofta med medveten närvaro eller sinnesnärvaro.

Ursprungligen kommer begreppet mindfulness från zenbuddismen men liknande idéer återfinns inom yogatraditioner, hinduism och kristna kontemplativa metoder. Dagens form av mindfulness är däremot sekulär och kan utövas oavsett religion, något som bidragit till att metoden gör sitt segertåg över världen.

**Att vara mindful** innebär att öva sig i att allt mer leva i nuet, ögonblick för ögonblick, genom olika tekniker och övningar. Acceptans och att inte värdera är nyckelord. Attityder som medkänsla med sig själv och andra, nyfikenhet, tålmod, att inte döma och att släppa taget är viktiga.

En vanlig teknik är att medvetandegöra andtagen för att försöka vara närvarande och fokuserad på det som du företar dig. Mindfulness kan utövas i vardagliga aktiviteter; när du borstar tänderna, viker tvätt,

bråkar med din partner eller stressar på jobbet.

**Tanken är att** en ökad medvetenhet leder till självinsikt och gör det lättare att acceptera och eventuellt släppa gamla tankar vilket i sin tur leder till en ökad förmåga att påverka, förändra och agera medvetet. Och acceptera det du inte kan göra något åt.

Många upplever att mindfulness minskar stress, ångest och nedstämdhet samt att det kan vara en hjälp för att hantera smärta och sömnproblem.

**De övergripande resultaten** av dagens forskning visar att mindfulness är bra. Det är dock ännu oklart vad det exakt är som är bra och vilken effekt mindfulness har i detalj.

Mindfulness används allt mer inom sjukvården för att öka förmågan att hantera stress, smärta, sömnproblem, psykiska besvär och sjukdomar, till exempel ångest och depression.

På senare tid har undersökningar gjorts inom fler områden där mindfulness kan vara till hjälp, till exempel vid drogberoende, ätstörningar och neuropsykiatriska funktionsnedsättningar som adhd och add.

Flera studier visar också att mindfulness kan vara verksam för att hantera de psykologiska aspekterna vid olika cancersjukdomar. Men resultaten är inte entydiga.

**GERTRUD DAHLBERG**  
idag@svd.se

Källor: 1177 vårdguiden, modernmindfulness.se, "Mindfulness" red. Katarin Plank (Nordic Academic Press) m fl.



FOTO: GOSIA WOZNIACKA/AP

### I MORGON

#### "Det var som att öppna en dammlucka"

**Som vilsen** och olycklig 20-åring fick David tips om mindfulness, metoden skulle vara en bra hjälp för den som vill förstå och acceptera sig själv. Men för honom blev övningarna en skrämmande upplevelse.

**GERTRUD DAHLBERG**  
idag@svd.se



## Teckna efter levande modell

### Heldagskurs i Konstakademiens hus

Att teckna hör till grunden i konstnärlig framställning. Denna heldagskurs vänder sig både till dig som vill ta nästa steg i ditt tecknande och till dig som vill prova på. Kursen som leds av Catharina Ahlström hålls i vackra Konstakademiens hus i centrala Stockholm. Inledningsvis så håller Catharina en kort och inspirerande föreläsning. Därefter ges möjlighet att träna och utveckla bildseendet både genom snabba övningar och längre studier.

Under dagen kommer vi även att teckna efter levande modell. Att teckna modell är en lärorik övning att snabbt fånga en rörelse och träna på kroppens proportioner.

#### Kursinformation:

**Datum:** Fredag 24 eller lördag 25 mars 2017.

**Tid och plats:** Kl 10.00 – 16.00 Konstakademiens hus, Jakobsgatan 27C.

**Pris:** 1950 SEK inkl lunch. Material ingår.



**Catharina Ahlström** är konstvetare, föreläsare och utbildad på Konstfack. Hon har många års erfarenhet av undervisning i måleri och teckning.

**Foton:** Ragnar Ómarsson

## Boka på [svd.se/accnt](http://svd.se/accnt)

**Kurser** • Mat&Vin • **Konst** • Upplevelser • **Resor**