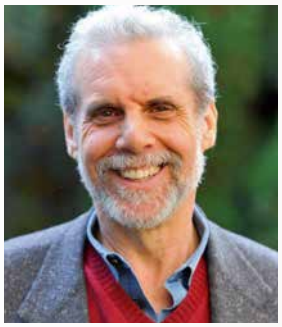
Hitta inre styrka med meditation

Visste du att fokusförmågan förbättras snabbt och att stress och inflammation dämpas påtagligt när vi mediterar? I ”Stillhetens styrka – vetenskapen om meditation” klargör psykolog Daniel Goleman, författare till den omtalade och populära boken ”Känslans intelligens”, och psykiater Richard J. Davidson när och hur meditation verkligen fungerar och visar på dess vetenskapligt belagda effekter. ”Stillhetens styrka” visar hur vi påverkas, både själsligt och kroppsligt, samt hur vi gör för att få ut det vi vill av meditation och mindfulness.

Text Monica Katarina Frisk **Bild** sippakorn, Tananyaa Pithi (shutterstock.com)



KORT OM DANIEL

NAMN Daniel Goleman.
ÅLDER 72 år.
BOR I bergen i Massachusetts, USA.
FAMILJ Hustrun Tara och två vuxna söner, samt barnbarn.
YRKE Psykolog och författare. Reste till Indien med hjälp av ett stipendium från Harvard universitet och från Socialvetenskapliga forskningsrådet. Driver the Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations vid Rutgers universitet. Han är också styrelseledamot vid Mind & Life Institute.
AKTUELL MED Boken ”Stillhetens styrka – vetenskapen om meditation”.

Det är egentligen tack vare Dalai lama som den här boken kom till. Under ett seminarium på olika teman med vetenskapliga forskare, däribland psykolog *Daniel Goleman* och hans medförfattare professor *Richard J. Davidson*, om hur man bland annat kan handskas med olika känslomönster, kom Dalai lama med ett utmanande förslag.

DALAI LAMA berättade att det inom hans egen tibetanska tradition finns ett brett register av beprövade metoder för att dämpa destruktiva känsloreaktioner. Hans förslag var att de här metoderna skulle befrias från sitt religiösa sammanhang och sedan tas in i laboratoriet, gå igenom en strikt prövning och sedan, om de visade sig kunna hjälpa människor att minska sina destruktiva känsloreaktioner, spridas till alla som kunde ha nytta av dem. Det här berättar Daniel Goleman inledningsvis i sin senaste bok ”Stillhetens styrka”.

Förslaget fick både Goleman och Davidson att tända till. Under middagen samma kväll och ett antal kvällar efteråt, började författarna skissa på huvuddragen i den forskning som de senare påbörjade.

– Uppmaningen från Dalai lama utmynnade i studier som ger stöd för den breda vägen i vetenskapliga termer, säger Daniel Goleman. När boken skrevs var till exempel intresset för mindfulness starkt och de som använder sig av metoden kan idag räknas i hundratusental, kanske miljoner.

Daniel Golemans egen utforskning av meditation började när han som ung doktorand vid Harvard fick ett resestipendium under flera månader i början av 1970-talet. I Indien mötte han den andliga läraren *Neem Karoli Baba*, som också var guru till *Baba Ram Dass* och musikern *Krishna Das*.

HAN TOG SIG OCKSÅ till Bodh Gaya, Bihar i nordöstra Indien. Där träffade han bland andra munken *Khunu lama*, som Dalai lama också haft som lärare och meditationsläraren *S N Goenka*, som lärde honom vipassana-meditation.

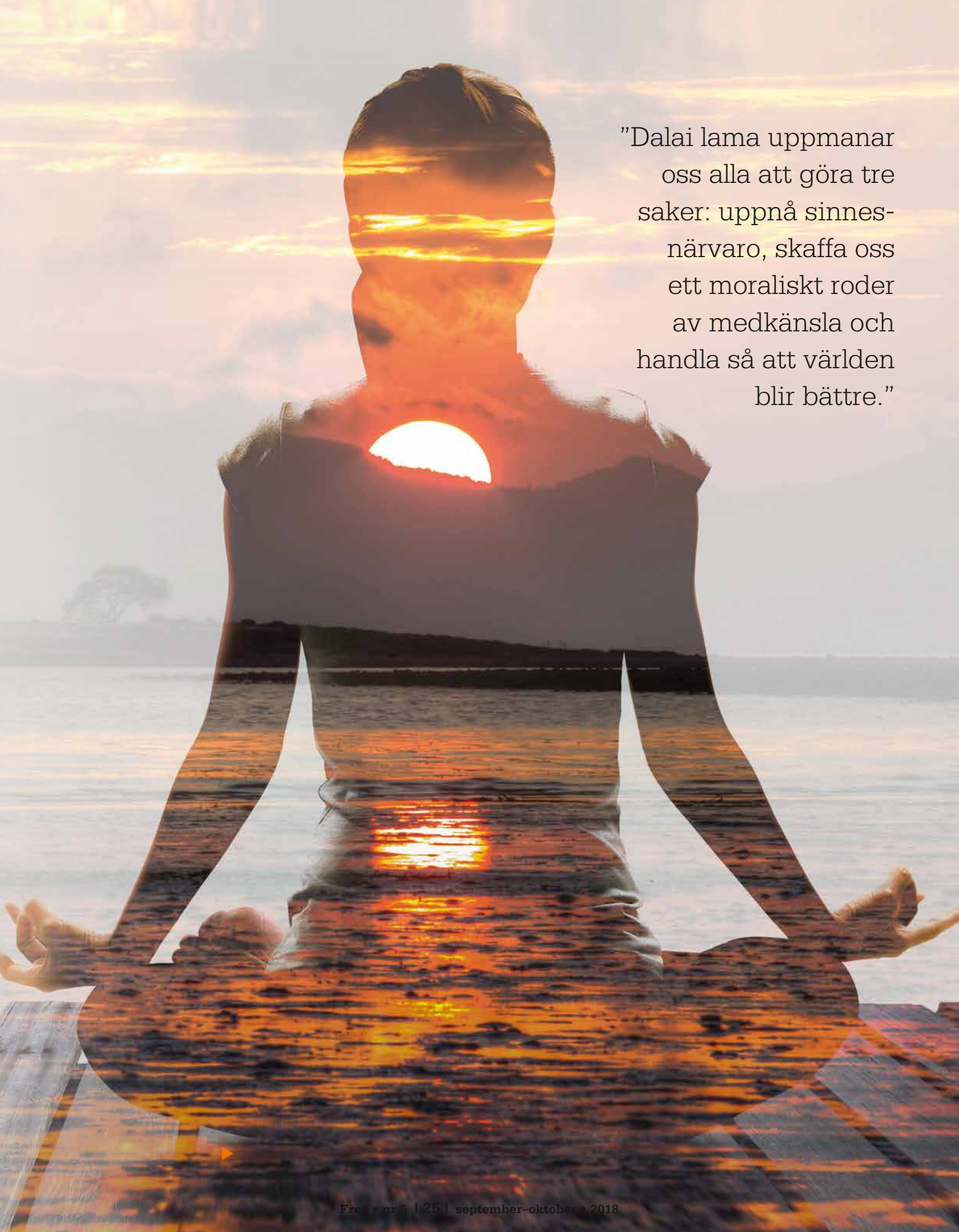
Redan under åren på college hade Daniel gjort det till en vana att meditera i två pass per dag om vardera 20 minuter, men att delta på flera intensiva 10-dagars vipassanaretreater förde honom till en ny nivå.

– Första steget i Goenkas metod var att enbart observera in- och utandningen fokuserat på ett ställe i kroppen. Den koncentrationsövningen övergick sedan i en systematisk skanning av förnimmelser i hela kroppen. Det som förut hade varit ”min kropp”, ”mitt knä” blev till ett hav av skiftande förnimmelser, en radikal förskjutning av uppmärksamheten och medvetenheten.

ATT SE PÅ MINDFULNESS, eller någon annan form av meditation, ur en forskares perspektiv innebär istället att utgå från frågor som: När fungerar det och när fungerar det inte? Är det här en metod som kan hjälpa vem som helst? Ger den andra positiva effekter än till exempel fysisk träning?

– Precis som regelbunden styrketräning ger bättre fysik kommer i princip vilken sorts meditation som helst att i viss mån förbättra psyket. Hur stort välbefinnande man får med den ena eller andra sortens meditation, visar sig öka ju fler timmar som ägnas åt att meditera.

Amygdala, en knutpunkt i hjärnans kretssystem för stresshantering, uppvisar minskad aktivitet redan efter omkring 30



”Dalai lama uppmanar oss alla att göra tre saker: uppnå sinnesnärvaro, skaffa oss ett moraliskt roder av medkänsla och handla så att världen blir bättre.”

Meditation är en övergripande benämning på en bred mångfald av kontemplativa övningar, på samma sätt som sport refererar till en mängd olika idrottsaktiviteter. För både sport och meditation gäller att utfallet varierar beroende på vad man faktiskt gör.

Ett råd kring det praktiska: den som står i begrepp att börja med en viss form av meditation, eller som kommit i kontakt med flera olika, bör tänka på att det ger mest att hitta en meditationsform som tilltalar en och sedan hålla fast vid den, som när man tränar och blir bättre inom en viss idrott. Hitta en att pröva, gör en realistisk bedömning av hur lång tid som kan ägnas åt övning varje dag, kanske bara en liten stund, och testa det under en månad. Se sedan hur det känns när den månaden har gått.

Efter är före nästa medan. För att förklara den meningen syftar efter på bestående förändringar som meditation åstadkommer och som varar betydligt längre än själva övningen gör. Före syftar på vårt tillstånd i utgångsläget, innan vi inleder meditationen. Medan är det som händer under tiden vi mediterar: övergående förändringar i vårt tillstånd, som lägger sig när vi slutar meditera.

Med andra ord leder upprepad meditationsutövning till bestående egenskaper, efter.

Inom forskningen har man kunnat urskilja tre kategorier av meditationsformer, enligt Daniel Goleman:

- **Uppmärksamhetsinriktade.** De här meditationerna är inriktade på att träna aspekter av uppmärksamheten, oavsett om det sker kopplat till koncentration, fokusering på andningen, medvetet närvarande observation av det upplevda, ett mantra eller metamedvetenhet, som vid öppen närvaro.
- **Konstruktiva.** Att odla eftersträvansvärda drag, som kärleksfull välvilja, är utmärkande för de här metoderna.
- **Dekonstruktiva.** I likhet med insiktsmeditation bygger de här metoderna på självobservation som ett sätt att tränga in i det upplevdas natur. De innefattar "icke-dualistiska" förhållningssätt som övergår i ett tillstånd där det ordinära tänkandet inte längre dominerar.

timmars träning i mindfulnessbaserad stresshantering, förklarar Daniel Goleman. Annan träning i mindfulness är förknippad med en liknande positiv effekt och i forskningen finns tecken på att de här förändringarna tangerar varaktiga egenskaper: de framträder inte bara under träning i att förhålla sig till stressande stimuli på ett medvetet närvarande sätt, utan också i "grundtillståndet", där aktiveringen av amygdala minskar med upp till 50 procent.

– Mer av daglig utövning tycks vara förknippat med minskad stressreaktivitet. Erfarna utövare av zenmeditation uthärdar starkare smärta och reagerar mindre på stress.

EN TRE MÅNADER lång meditationsretreat gav indikationer på större avslappning och utövning på lång sikt var förknippad med de områden i amygdala som reagerar på stress, vilket innebar minskad oro.

– Också en förbättrad förmåga att vara uppmärksam kan kopplas till vissa av de positiva effekter som meditation har på stress.

Ett av meditationens grunddrag är att den vidareutvecklar uppmärksamheten och olika former påverkar olika aspekter av uppmärksamhet. Det har Goleman och Davidson kunnat konstatera i sin forskning.

– Mindfulnessmeditation stärker uppmärksamheten och långsiktig utövning av vipassana stärker den ännu mer.

HJÄRNANS STANDARDLÄGE aktiveras när vi inte gör något som kräver mental ansträngning, utan bara låter medvetandet vandra, förklarar Daniel Goleman.

– Vi tuggar om tankar och känslor, ofta olustiga sådana, som främst är inriktade på oss själva och bygger upp den berättelse som vi upplever som vårt "jag".

Standardlägets kretsar dämpas under mindfulness och välviljans meditation. I början av meditationsutövningen sker dämpningen av "jagsystemet" i och med att hjärnkretsar hämmar standardlägets områden och i senare skeden avtar aktiviteten inom dessa områden.

Dämpningen av jaget uppträder först som ett förändrat tillstånd som kan observeras under eller omedelbart efter meditation, men hos långtidsutövare blir den ett bestående tillstånd.

– Den minskade distraktionen innebär att självcentrerade tankar och känslor i medvetandet inte hakar sig fast lika starkt och därmed inte lägger beslag på uppmärksamheten lika lätt.

Ingen av de många meditationsformer som författarna granskat i boken kom ursprungligen till för att behandla sjukdom. Trots det är forskningslitteraturen enligt Daniel Goleman idag full av studier som undersöker om de här urgamla övningarna skulle kunna tillämpas för att behandla sjukdomstillstånd.

– Mindfulness och liknande meditationer kan mildra de känslomässiga aspekterna av lidandet hos den drabbade, men inte bota själva tillståndet.

Samtidigt åstadkommer träning i mindfulness, även under begränsad tid som tre dagar, en kortvarig minskning av proinflammatoriska cytokiner, de kemiska ämnen som ger upphov till inflammation.

ÄVEN OM MEDITATION från början inte hade till syfte att behandla psykiska problem har metoden i vår tid visat sig lovande i behandlingen av vissa sådana tillstånd, framför allt depression och ångesttillstånd.

Daniel Goleman skriver i boken om en metaanalys av 47 studier där meditationsmetoder använts för att behandla patienter med psykisk ohälsa. Resultaten visar att meditation kan leda till förbättringar vid depression, ångest och smärta, på ungefär samma sätt som läkemedel, fast utan biverkningar.

”Vi behöver fler människor som vill gott, som är mer toleranta och tålmodiga, som visar större välvilja och medkänsla.”

– Meditation kan också, i mindre omfattning, lindra de negativa effekterna av psykisk stress. Meditation kan ge särskilt god hjälp för dem som drabbats av trauma, framför allt hos dem med posttraumatiskt stressyndrom.

”TÄNK OM VI, genom att omvandla vårt medvetande, inte bara kan förbättra hälsan och välbefinnandet hos oss själva utan också åstadkomma samma sak för samhället och omvärlden?” Den frågan ställde sig medförfattaren Richard J. Davidson inför ett framträdande vid amerikanska folkhälsoinstitutet National Institutes of Health.

Författarna ser framför sig en värld där en god psykisk kondition med bred spridning förändrar samhället till det bättre.

– Vi hoppas att den forskning vi lyft fram i boken visar på den enorma potential för ett bestående välbefinnande som uppstår när vi vårdar medvetandet och hjärnan. Och att den övertygar läsaren om att en liten dos daglig mental träning kan räcka långt för att odla ett sådant välbefinnande.

MED DEN ÖKADE förmåga till empati och perspektivtagande som olika meditationsformer har visat sig ge, tror och hoppas författarna att meditationsutövning leder till en starkare upplevelse av hur beroende vi är av varandra och av vår jord.

– Om de här egenskaperna, framför allt välvilja och medkänsla, odlas i stor skala kommer de ofrånkomligen att leda till att våra samhällen, nationer och kulturer förändras till det bättre. Och dessa förändrade, positiva egenskaper har potential att omvandla världen så att vi inte bara kan leva bättre som enskilda individer, utan också öka chanserna för att vår art ska överleva.

Goleman och Davidson inspireras av den vision som Dalai lama formulerade i samband med att han fyllde 80 år. Han manar oss alla att göra tre saker: uppnå sinnesnärvaro, skaffa oss ett moraliskt roder av medkänsla och handla så att världen blir bättre. Det första, ett inre lugn och det andra, att navigera med medkänslans hjälp, går att uppnå med meditation och det gör också förverkligandet av det tredje, via ett kompetent handlande.

– Exakt vad vi gör är däremot upp till oss själva och beror på våra individuella förmågor och förutsättningar. Vi kan alla verka inom en rörelse för det goda. Vi behöver fler människor som vill gott, som är mer toleranta och tålmodiga, som visar större välvilja och medkänsla. Det kan bli egenskaper som inte bara hyllas, utan också kommer till uttryck.

GENOM ÅREN HAR Daniel Golemans privatliv blivit allt viktigare för honom, särskilt som han numera kan ägna mer tid att bara vara.

– Min fru Tara och jag försöker ägna en hel del av fritiden åt meditationsretreater eller resa till platser vi njuter av och som vårdar just denna sida i våra liv. Livets enkla nöjen, en promenad på stranden, lek med barnbarn, en fin pratstund med en vän, tilltalar mig mer än hedersbetygelser eller ambitioner i yrkeslivet.

DANIEL GOLEMAN sammanfattar det så här: vitalitet härrör från ren mänsklig kontakt, särskilt från kärleksfulla kontakter.

– Det gör att de människor vi bryr oss mest om blir till ett slags elixir, en ständigt förnybar energikälla. Det neurala utbytet mellan en morförälder och ett barn, mellan älskande och samspelta partners, eller tillsammans med goda vänner, har en uppenbar kraft. Den praktiska lärdomen för oss alla är att nära sina sociala relationer, avslutar han.

Plus mer

www.danielgoleman.info
Böcker av Daniel Goleman:
”Stillhetens styrka – vetenskapen om meditation” (Volante förlag, 2018)
”Godhetens kraft – Dalai lamas vision för en bättre värld” (Volante förlag, 2016).
”Samtal med Dalai Lama” (Wahlström & Widstrand, 2003)
”Känslans intelligens och arbetet” ”Wahlström & Widstrand, 2000)
”Känslans intelligens” (Wahlström & Widstrand, 1997)