

# ”Det var som att öppna en dammlucka”

**MÖRKT KAOS** 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.

## MINDFULNESS – LÖSNINGEN PÅ ALLT?

### Del 3

En serie om vår tids  
universalmedel.

**Vad håller jag på med egentligen?** Hur ska jag leva mitt liv? Och vad är meningen?

I 20-årsåldern brottades David med existentiella funderingar, fastnade i grubbel och i ett trassel av tankar och känslor. Han kände sig vilsen och olycklig.

– Jag hoppades att mindfulness skulle hjälpa mig att hitta svaren och bli lite lugnare, säger David, som egentligen heter något annat men vill vara anonym.

**Av en mindfulnessinstruktör** fick han lära sig att meditera, bland annat genom att sitta stilla, sluta ögonen, följa sin andning och försöka iakttä sina oroliga tankar utifrån. Det är en vanlig mindfulnessövning som syftar till att öka den så kallade medvetna närvaron och att leva i nuet. För David fick övningen helt motsatt effekt.

– Det var som att öppna en dammlucka. Plötsligt välldes det fram en massa starka och skrämmande känslor som jag hade tryckt undan under genom åren. Jag fick panikångest och det kändes som att jag skulle sugas ned i ett mörkt kaos och drunkna, förklarar han.

David berättade om sina omskakande upplevelser för instruktören som inte tog hans funderingar och rädsla på allvar. Han uppmanades i stället att meditera ännu mer.

– Jag försökte verkligen men jag mätte sämre och sämre. Jag fick överklighetskänslor och kände mig som att jag befann mig utanför min kropp. På nätterna kunde jag inte sova, berättar han.

Inte nog med det. David upplevde dessutom skam och otillräcklighet eftersom han ”misslyckats” med att meditera.

– Jag hade ju hört att mindfulness var något bra, en nyckel till att förstå och acceptera mig själv. Varför reagerade jag då inte som alla andra? Jag klandrade mig själv för att jag varken blev lugn eller lycklig trots att jag mediterade så mycket jag kunde. Det gjorde att jag kände mig alltmer värdelös och misslyckad. Och ännu mer stressad än tidigare.

**David googlade** och sökte på nätet för att få svar. Fanns det någon annan som varit med om något liknande? Ja, han såg då att han inte var ensam om att få ångest och skrämmande upplevelser av efter mindfulnessmeditation.

”**Det välldes upp en massa destruktiva och mörka saker som var skrämmande.**”

**David.**

– Mitt i kaoset hade jag många bra vänner att prata med. De förstod och gav mig stöd. Dessutom har jag sedan barndomen en stark gudstro vilket ger mig en stadig grund att stå på. Så här efteråt förstår jag att jag hade tur, säger han.

David slutade med mindfulness och uppsökte efter en tid en utbildad terapeut. I samtalsterapi-

pin, som pågick ett par gånger i veckan under två år, kunde han successivt bearbeta och reflektera över vad som hade väckts.

Under tiden gjorde han ett nytt försök med mindfulness. Den här gången med hjälp av en annan instruktör.

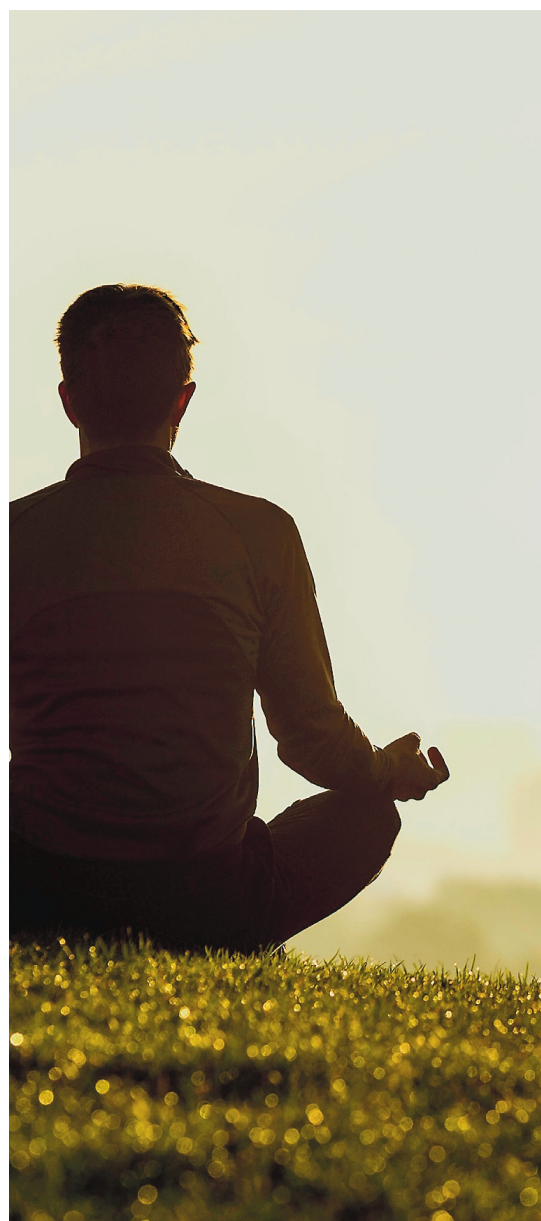
– Men det hände samma sak igen. Det välldes upp en massa destruktiva och mörka saker som var skrämmande. Jag tror inte att stilla mindfulnessmeditationer passar mig.

Idag är David 36 år och jobbar som personlig tränare inom något han beskriver som hållbar hälsa. Han är i grunden positiv till mindfulness. Även om han i dag inte utövar någon form av mindfulness teknik säger David att han ändå ”lever mindfult” genom att lyssna på sin kropp och sina känslor, kunna se och njuta av saker i vardagen. Samt inte minst att då och då ta något som han kallar ”mental semester” och göra ingenting.

**Trots sina egna** negativa erfarenheter är han övertygad om att många människor kan må bra av tekniker som syftar till att öka den medvetna närvaron. Men han tycker att det behövs en nyanterad diskussion där både bra och dåliga aspekter av fenomenet mindfulness får plats.

– Mindfulness är i sig bra men jag tar avstånd från det one-size-fits-all-tänkande som jag upplevt. En och samma lösning funkar inte för alla människor. Det är jag själv ett levande bevis på. Jag hade behövt närma mig mina problem försiktigt, ta en liten tugga i taget och backa undan ibland. Jag kunde ta inte emot allt på en gång. Det hade kunnat gå riktigt illa, säger han.

**GERTRUD DAHLBERG**  
idag@svd.se



”Varför reagerar jag inte som alla andra?”, undrade David efter sina omskakande upplevelser av mindfulness. (Personen på bilden är inte David.)  
FOTO: IBL

## NÄSTA AVSNITT

”På den tiden sågs det jag gjorde som ett professionellt självmord”, säger läkaren och psykiatriprofessorn Åsa Nilssonne, mindfulnessspionjär.



FOTO: VIKTOR GÅRBJÄTER

## SvD.se/idagsidan

### Forskare kritisk till mindfulness på jobbet

**Risken** är att effekter av dålig arbetsmiljö förringas och att ansvaret för stress och oro flyttas till individen, varnar företagsökonom Carl Cederström.  
SvD.se/idagsidan

## FAKTA

### Så började det

**I mitten** av 60-talet besökte den 22-åriga amerikanske molekylärbio­logistudenten Jon Kabat-Zinn ett föredrag i zenbuddism. Det skulle bli början till dagens mindfulness och det framgångsrika gifter­målet mellan österländsk andlighet och västerländsk medicin.

Efter föredraget började Kabat-Zinn meditera och dessutom grunna alltmer på hur mindfulness skulle kunna införlivas i vården.

**Drygt tio år** senare, 1979, startade han den numera världsberömda kliniken för stressreduktion vid University of Massachusetts Med-

ical Center i Worcester. Så småningom lanserade Jon Kabat-Zinn det åtta veckor långa program i mindfulnessbaserad stressreduktion, MBSR, som består av meditations- och yogaövningar. Sedan dess har MBSR-programmet hjälpt miljoner att hantera stress, kronisk smärta och oro.

**Mindfulness** har också lagt grunden till flera av de senaste decenniernas mest omtalade terapiformer: mindfulnessbaserad kognitiv terapi, MBCT, acceptance and commitment therapy, ACT, och dialektisk beteendeterapi, DBT. Jon Kabat-Zinn har formulerat den vedertagna definitionen av

det svårfångade begreppet mindfulness: ”En alldeles särskild sorts uppmärksamhet som är avsiktlig, opartisk och riktad mot nuet.”

I dag är den 72-åriga Jon Kabat-Zinn professor emeritus i medicin och molekylärbio­logi vid University of Massachusetts Medical School, USA. **svd**