

Mindfulness

– konsten att skapa medveten närvaro

Som liten hamnade Andries Kroese i ett japanskt koncentrationsläger på Java. Åren i lägret har präglat hans medvetna sökande efter mening och en inre ro. Sedan många år är han professor i kärkirurgi i Oslo och anlitas även flitigt som kursledare i mindfulness, uppmärksamhetsmeditation.

AV EVA NORDIN

Medicinjournalist



Jiddu Krishnamurti

Jiddu Krishnamurtis filosofi har betytt mycket för Andries Kroeses förhållningssätt och vägval i livet.

Krishnamurti föddes 1895 i södra Indien och kom att bli en av världens ledande andliga filosofer. Han menade att vi ser världen genom ett galler av förtutfattade meningar vilket skapar oro, ångslan och lidande.

Under de senaste åren har intresset för mindfulness vuxit sig allt starkare. Mindfulness, eller medveten närvaro, som det ofta översätts till på svenska, är sprungen ur en buddistisk meditationstradition som anpassats till västerländska förhållanden. Kort handlar det om att fördjupa sin koncentrationsförmåga.

Både vårt tänkande och handlande styrs många gånger automatiskt av vår livsberättelse; medvetna och omedvetna upplevelser och erfarenheter som vi samlar på oss sedan barnsben. Genom att öva medveten närvaro kan vi ta kontrollen och medvetet styra över våra negativa tankar, känslor och handlingar.

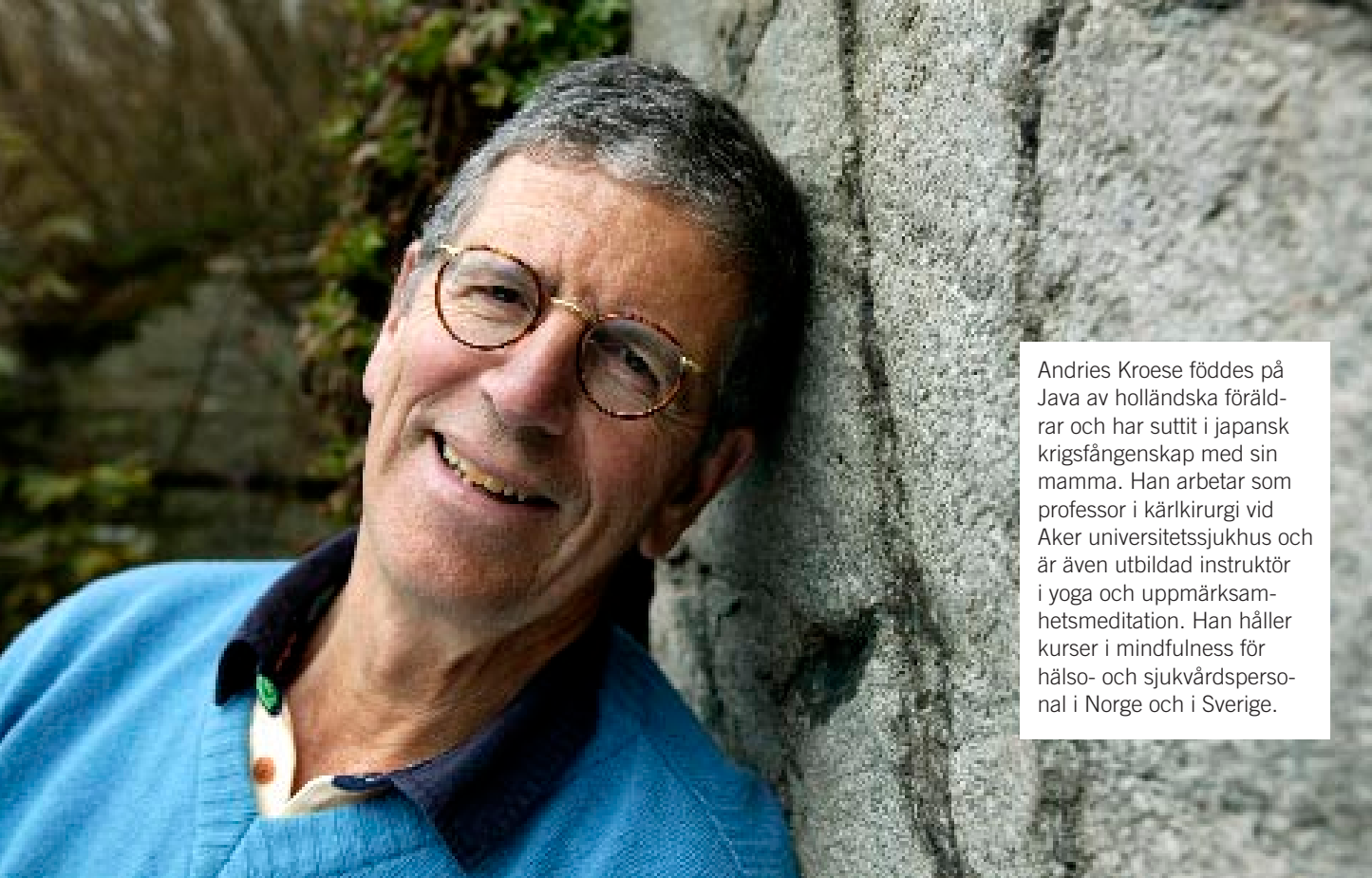
– Jag kan använda mig av mindfulness inför en större operation, när jag väntar på någon eller när jag uppfylls av stressfyllda tankar, säger Andries Kroese.

Till vardags arbetar han som professor i kärkirurgi vid Aker universitetssjukhus. Han är även utbildad instruktör i yoga och uppmärksamhetsmeditation vid Senter for Stressreduksjon i Oslo.

Den senaste tiden har han fått fler och fler förfrågningar att hålla kurser i mindfulness för hälso- och sjukvårdspersonal i såväl Norge som Sverige.

Det är ingen slump att intresset är så stort just nu, menar Andries Kroese. De skandinaviska länderna tillhör världens rikaste. Materiellt har vi allt vi kan önska; ➤

”Genom att öva medveten närvaro kan vi ta kontrollen och medvetet styra över våra negativa tankar, känslor och handlingar.”



Andries Kroese föddes på Java av holländska föräldrar och har suttit i japansk krigsfångenskap med sin mamma. Han arbetar som professor i kärnkirurgi vid Aker universitetssjukhus och är även utbildad instruktör i yoga och uppmärksamhetsmeditation. Han håller kurser i mindfulness för hälso- och sjukvårdspersonal i Norge och i Sverige.

”De skandinaviska länderna tillhör världens rikaste. Materiellt har vi allt vi kan önska; vi har de tekniska, ekonomiska och medicinska förutsättningarna. Ändå mår vi inte bra.”

➤ vi har de tekniska, ekonomiska och medicinska förutsättningarna. Ändå mår vi inte bra, vilket syns i de höga ohälsotalen.

– Alla pratar om stress i dag, människor är utbrända och upplever att de förlorat kontrollen över sina liv. Många känner tomhet och meningslöshet. Mindfulness är en hjälp till självhjälp mot stress, vi får en chans att stanna till och reflektera över vårt inre och det som är viktigt för oss.

Många som lever i en stressfylld tillvaro skulle inte önska annat än att det fanns tid för eftertanke, vila och återhämtning. Bristen på tid anges av många som ett hinder för att uppnå en bättre balans i livet. Men Andries Kroese tillbakavisar påståendet att bristen på tid skulle vara det som hindrar oss människor från att stanna upp och reflektera.

– Det tragiska är att människor först drabbas av hjärtinfarkter och stroke, och sedan börjar reflektera över sina liv. Dygnet har 24 timmar, det är en flykt att inte ta en kvart eller tjuo minuter för att ägna sig åt uppmärksamhetsmeditation. Det hinner alla med vare sig man är en stressad läkare eller sjuksköterska, säger Andries Kroese.

~

Han föddes på ön Java i Indonesien av holländska föräldrar. Pappan var sjökapten

och dödades i samband med andra världskriget. Andries vara bara åtta månader när han hamnade i ett japanskt koncentrationsläger tillsammans med sin mamma. Åren i lägret har präglat hans liv på många sätt.

– Vårt liv hängde på en skör tråd och vi levde under en konstant psykisk stress, gjorde vi inte som vakterna sa hotade de med misshandel, säger Andries Kroese.

Hans mamma fick arbete som kokerska i lägret och hon tog varje chans att smuggla ris till Andries för att han skulle hålla sig frisk och stark. När atombomben över Hiroshima föll i augusti 1945 och kriget var slut, återvände den femåriga Andries Kroese med sin mamma till Holland och Amsterdam. Det var också där som han började studera medicin vid universitetet.

En resa till Turkiet fick honom så småningom att lämna Amsterdam. Andries träffade en norsk konstnärinna i Istanbul som han gifte sig med. De flyttade sedan till Norge där Andries Kroese påbörjade en specialistutbildning i kirurgi.

– Jag tycker om att arbeta praktiskt, jag ser snabbt resultat och det passar min personlighet. Många höjer på ögonbrynen när de får veta att jag är kirurg och att jag samtidigt utövar mindfulness, men det är en utmärkt kombination.

Många kirurger lever i en hård miljö med ett stort ansvar, en tuff konkurrens och hårda krav på topprestationer.

Han blev färdig kärnkirurg 1970. Under sin utbildning hann Andries besöka flera olika meditationscentra världen över. Ett betydelsefullt minne är mötet med Jiddu Krishnamurti. Hans filosofi har betytt mycket för Andries Kroeses förhållningssätt och vägval i livet.

Krishnamurti föddes 1895 i södra Indien och kom att bli en av världens ledande andliga filosofer. Han menade att människans problem är hennes rika föreställningsvärld. Vi ser världen genom ett galler av förutfattade meningar, vilket skapar oro, ångslan och lidande.

– Det var en fantastisk person som bara med sin blotta närvaro gjorde ett oerhört starkt intryck på mig. Han menade att vägen till balans och en inre ro gick genom att observera och öva sig i medveten närvaro. Det frustrerande med honom var att han aldrig lärde ut en metod, han sa bara, observera, säger Andries Kroese.

Hos läkaren och forskaren Jon Kabat-Zinn som har mångårig erfarenhet av meditation, lärde sig Andries mindfulness vid Stress Reduction Clinic vid University Hospital of Massachusetts, utanför Boston.

”Det tragiska är att människor först drabbas av hjärtinfarkter och stroke – och sedan börjar reflektera över sina liv.”

I över 35 år har Andries Kroese nu använt sig av mindfulness i sitt vardagliga liv. Att vara ”mindful” är att vara uppmärksam på vad som sker i nuet.

~

Uppmärksamhetsmeditation går ut på att inte försöka värdera det som kommer till dig. Syftet är att förutsättningslöst undersöka vad som händer i kroppen; hur känns det och hur kan man beskriva dessa känslor? Det handlar om konsten att vara uppmärksam, att iaktta sig själv och öva sin medvetenhet om vad det är man tänker, känner och gör. En färdighet som är helt nödvändig för att man ska kunna åstadkomma en förändring. Men det är inte gjort i en handvändning, det krävs träning och åter träning, menar Andries Kroese.

– Det är i dessa stunder då vi tillåter oss själva att bara vara, som vi kan öka vår känslighet för det som sker omkring oss. Vi kan också skapa en större öppenhet för nya kunskaper och insikter, och inte minst få tillgång till ett nytt sätt att se på problem och svårigheter.

Det finns flera vetenskapliga publikationer som visar att mindfulness har en positiv påverkan på vår hälsa. Studier från bland annat John Kabat-Zinn-centret har bland annat visat att uppmärksamhetsmeditation sänker blodtrycket och halterna av stresshormoner i blodet.

Vid världskongressen i kognitiv terapi i Göteborg i juni, presenterades även två studier gjorda vid Oxford-universitetet, som visade att uppmärksamhetsmeditation minskar risken för återfall i depression. Sammanlagt fick 210 personer som blivit friska från depression, gå en kurs i mindfulness en gång i veckan under två månader. En uppföljning ett år senare visade att risken för nya depressioner halverades i meditationsgruppen, jämfört med kontrollgruppen som inte hade fått någon meditationsträning.

Vad skulle då hända om politiker och hälso- och sjukvårdspersonal regelbundet ägnade sig åt mindfulness?

– Oj! Dramatiska förändringar och förmodligen stora besparingar skulle uppstå. Det är den bästa metoden att utveckla emotionell intelligens och förebygga konflikter. Om människor riktar uppmärksamheten mot sig själva och ökar sin självkänedom minskar både stressen och ohälsan. ■