

Tre artiklar ur SvD:

OMSKOLNINGSKURS FÖR KROPPSANALFABETER

Första steget: Börja lyssna

Har kroppen ett språk? Kan kroppen tala? Och i så fall, har den något intelligent att säga? Tanken svindlar. Eller också är det ganska enkelt. När vi fjärmade oss från naturen, förlorade vi kontakten med en del av oss själva. Reaktion: Vi blev stressade. Men det finns en väg tillbaka, ett sätt att återuppta dialogen mellan kropp och psyke. Nej, det är inte något hokus pokus, det handlar om enkla övningar som man kan göra själv. Följ författaren Anna Bornsteins "Omskolningskurs för kroppsalfabeter". I dag presenterar hon en av lärarna: Harvardprofessorn Herbert Benson.

Det ser ut ungefär som svenska sjukhus i min barndom. Men mytiskt nog är det livmodern för det amerikanska stressamhällets antidot. Och Herbert Benson, bakom sina respektabla forskar- och professorsmanér, är dess förrättande magiker.

Han är professor på Harvard och har forskat i 25 år kring relationen psyke och kropp. Mind & Body-institutet, som han förestår, tillhör Harvard Medical School och är inrymt i det stora New England Deconess Hospital.

Språkförobistring

Och hans bestämda åsikt är att en stor del av våra västerländska sjukdomar är ett resultat av en språkförobistring mellan psyke och kropp:

Ja, för om vi hade lyssnat på våra kroppar skulle industrialiseringen med dess så kallade effektivitet och hektiska levnadsstil säkert avstyrts...

Men redan för flera hundra år sedan, med Descartes och Newton, stängde vi i västerlandet av möjligheten till ett fruktbart samspråk med kroppen. Vi förskansade oss i en inbillat rationell sfär, skilde kroppen från medvetandet och förvisade den till en själlös mekanisk existens.

Och främlingsskapets vana sitter i. Inte förrän vi bryter ihop i en hjärtinfarkt eller blir sängliggande i någon plågsam rygg- eller magåkomma är vi beredda att försöka utröna vad kroppen så länge försökt säga.

Pall med tre ben

Benson liknar hälsa och välbefinnande vid en pall med tre ben. Det ena benet är medicinering, det andra är kirurgisk behandling och det tredje är vad patienten själv kan göra för att påverka sitt tillstånd.

- Psyket och kroppen är oupplösligt förbundna med varandra, säger han.

Efter att i ett kvarts sekel ha studerat förhållandet mellan dem har han kommit fram till att om man tänker på ett visst sätt, förorsakar det vissa förändringar i kroppen.

- Dessa förändringar är lika förutsägbara och mätbara som effekterna av ett piller, och de kan återskapas gång på gång. De uppfyller alltså de gällande kriterierna för vetenskaplighet.

Dialogen mellan kropp och psyke har en mängd nyanser som en känslig lyssnare lär sig uppfatta efter hand. Själva lyssnandet är – precis som när det gäller annan språkinläring – det viktiga. Men det kräver lugn och ro och det är just vad man ju aldrig har mitt i vardagsrushen...

Vi skulle behöva återerövra herraväldet över vårt splittrade rastlösa sinne – och lära oss att stoppa tanken.

På Mind & Body-institutet använder man en träningsmetod i fyra steg; avslappning, kostundervisning, fysisk träning och stresshantering.

Lär sig stillhet

- Vi lär patienterna att ta bättre hand om sig själva, vilket inte betyder att de måste avstå från medicinering och /eller operation, förklarar Herbert Benson.

Gynnsamma resultat har uppnåtts framför allt när det gäller patienter med kronisk smärta, sömnlöshet, högt blodtryck och hjärtbesvär. Ja, till och med cancer- och aidspatienter, påstår han.

Alla patienter, oberoende av vilka besvär de har, får lära sig någon form av stillhet och avslappning. Man använder allt från yoga, bön och meditation till autogen träning, visualiseringar, andningsövningar, och rytmisk gång.

Själva möjligheten att välja är viktig, påpekar han. Det stärker patientens självförtroende och känsla av att själv kunna påverka sin situation.

Andra steget: Slappna av

Vägen till harmoni går genom kroppen. Försök att se den som en samtalspartner. Det var budskapet på tisdagens Idagsida. Men hur gör man? Grundprincipen är en enkel övning:

1. Slappna av.
2. Andas djupt och lugnt.
3. Ta stöd av ett ord, ett föremål, ett ljud eller något annat som stillar sinnet.

Andra delen i författaren Anna Bornsteins "Omskolningskurs för kroppsalfabeter" handlar om avspänning.

Alla förändringar är utmanande för vår trygghetsälskande konservativa kropp och skapar stress.

Kroppen lever kvar i en konkret värld och reagerar vid fara på samma sätt i dag som den skulle ha gjort på stenåldern. Den har ännu inte förstått att nutidsmänniskan till större delen lever och verkar i en abstrakt mental sfär.

Höjer blodtrycket

Den har inte lärt sig skilja på ett fysiskt och ett mentalt hot. Oberoende av hotets karaktär bereder sig kroppen på flykt eller strid – genom att utsöndra adrenalin och noradrenalin, vilket höjer blodtrycket och sätter fart på hjärtat, andningen och ämnesomsättningen.

Får kroppen tala ohörd och hotsituationen inte tas på allvar, kan dess ständiga flykt- och stridsberedskap leda till kroniskt förhöjt blodtryck, hjärtkramp, hjärtarytmi, andningssvårigheter, ryggsmärtor, höga kolesterolhalter, sömnlöshet, illamående, matsmältningsbesvär, nedsatt sexuell förmåga, infertilitet hos kvinnan och minskad spermaproduktion hos mannen.

I dag, nästan hundra år efter att dr Walter B Cannon på Harvard School of Medicine i Boston myntade begreppet "the fight and flight response" för de kroppsliga effekterna av stress, är en annan Harvard-forskare, Herbert Benson (som vi intervjuade i tisdags), i färd med att kartlägga en motsatt kroppsreaktion: "The relaxation response", eller avslappningseffekten, som inträder vid vila och meditation.

Tidigt stadium

Benson har ägnat närmare 30 år åt att studera samspelet mellan medvetande och kropp. Han har visat hur subtil och meningsfull dialogen mellan dem ofta är. Och vilken god utdelning det ger att lära sig uppfatta kroppens budskap på ett tidigt stadium.

Inte heller när det gäller avslappningseffekten tycks kroppen nämligen kunna skilja på fysiska och mentala orsaker.

Liksom mental fara utlöser en fysisk flyktreaktion, orsakar mental stillhet en motsvarande kroppslig avslappningsreaktion. Och medvetandet tycks vara den dominerande parten i förhållandet.

Benson har funnit att enkla mentala koncentrationsövningar, utförda mitt i påfrestande fysiska situationer – till exempel i ett stökigt klassrum i en förslummad storstadsskola – kan signalera till kroppen att faran är över.

Avslappningseffekten för med sig att blodtrycket sjunker och ämnesomsättningen, hjärt- och andningsverksamheten saktas ner.

Vi har till slut, på det mest smärtsamma sätt, börjat uppfatta kroppens nej.

Nu är det dags att lära oss hur den säger ja.

Tredje steget: Skapa ett inre rum

Slappna av. Och börja lyssna på din kropp...

De två första grundreglerna i författaren Anna Bornsteins "Omskolningskurs för kroppsalfabeter" beskrev vi förra veckan.

Här kommer det tredje avsnittet – som handlar om hur stressforskaren Beth Greenberg möter tuffa ungdomar i amerikanska problemskolor. Och lär dem meditera.

Eleverna som kommer till oss befinner sig i en förtvivlad situation och har ingen fast punkt i sin tillvaro. En del är mycket tuffa. Mångas föräldrar är narkomaner eller kriminellt belastade. Och de flesta har aldrig fått lära sig att använda sina inre resurser...

Med återhållen eld beskriver Beth Greenberg, en av Herbert Bensons medhjälpare (Harvardprofessorn vi berättade om förra veckan på Idagsidan) sina erfarenheter från de "svåra" innerstadsskolor i Los Angeles, Newark och Boston där Mind & Body-institutet i ett forskningsprojekt håller på att införa avslappning och stillhet.

Här får de tuffa ungdomarna lära sig att andas på rätt sätt och göra avslappnings- eller visualiseringsövningar.

- Efteråt är de häpna. "Jag känner det som om jag kunde sväva ut härifrån." De blir avspända, tystare, mer öppna för att lära sig något, säger Beth Greenberg.

- Och den här reaktionen möter vi överallt i de skolor där vi provat vårt träningsprogram.

Kan inte engelska

Det handlar om miljöer dit samhällets hjälpåtgärder ofta inte når, och vars elände är självgående. Förfallna skolbyggnader, utbrända förtvivlade lärare som dignar under alltför tunga arbetsbördor. Elever som ofta inte kan engelska eller ens förstår varför de är i skolan.

Projektet har utvecklats i våldsförebyggande syfte. Man vet att dålig självkänsla och depression ökar benägenheten till destruktiva beteenden, ger dåliga resultat i skolan och

bidrar till kriminalitet och drog- och alkoholmissbruk.

Och att avslappning och meditation har visat sig öka individens självkänsla och förmåga till självbehärskning.

Med långvarig övning inträder bestående förändringar i de biokemiska och fysiologiska funktioner som motverkar stressens hormonutsöndring.

Träningen i skolorna har pågått i ett par år och inriktar sig i första hand på att lära lärare avslappning och stresshantering,

Den omfattar fyra moment: avslappning och meditation; fysisk träning som gymnastik, yoga, tai chi, töjningsövningar; kostundervisning och stresshantering.

Mönster i tänkesättet

Stresshanteringen innefattar en del grundläggande kognitiva övningar där man iakttar sig själv, lägger märke till hur man tänker, tar itu med negativa tänkesätt. Man blir medveten om vissa mönster, att "så här har jag alltid tänkt". Och om behovet att finna nya infallsvinklar – eftersom man genom sådana tänkesätt kanske har ådragit sig kronisk tarmkatarr eller för högt blodtryck.

- Lärarna är ju inte patienter i egentlig mening, men de har ofta en hel del problem med sin hälsa, berättar Beth Greenberg.

En deltagare som hade två hjärtinfarkter bakom sig sade: "Varför lärde mig ingen det här för 15 år sedan, varför fick jag inte på ett tidigt stadium veta att det finns andra metoder att hantera stressen än att hålla i sig kaffe?"

Ofta är lärarna totalt utkörda när de börjar träningen.

Beth Greenberg arbetade själv som speciallärare med elever med handikapp och känslomässiga problem på Bostons universitet, och med fångar, innan hon anslöt sig till Herbert Bensons pionjärtrupp.

Hennes stadiga röst och koncentrerade närvaro gör intryck. Om det är ett resultat av avslappningsträningen eller om hon alltid varit sådan är svårt att avgöra. Men bara att lyssna på henne gör mig lugn. Säkert har hon samma effekt även på mycket stökiga elever.

Läroprogrammet är frivilligt och cirka 25 procent av lärarna i en skola brukar anmäla sig.

- Trots att lärarna har ett oerhört ansvarsfullt och stressigt jobb, prioriterar de ofta träningen, förklarar Beth Greenberg. Många går till sina kollegor och säger: "Du behöver verkligen också det här, kom med!" På så sätt sprids budskapet.

Med speciella behov

När lärarna tillägnat sig metoderna och börjar få utbyte av dem sporrar de att i sin tur lära ut dem till eleverna. Än så länge har man provat träningen på mellan- och högstadierna, där eleverna är mellan 9 och 16 år.

Programmet vänder sig även till elever med speciella inlärningssvårigheter och behov, och antalet i grupperna varierar från tre till 30.

- Det är inte lätt för lärare att byta roll och från att kanske ha undervisat i matematik eller litteratur i 25 år plötsligt börja lära ut meditation. Men när de väl kommer igång säger de ofta: "Det är lättare än jag trodde. Och mina elever uppskattar det verkligen. Men det är annorlunda."

10-15 minuter av den dagliga lektionstiden viks åt träningen. Programmet inriktar sig på att göra eleverna medvetna om stressen. Man talar om vad stress är, om strids- och

flyktreaktionen och om stressens fysiologiska effekter.

Ett populärt hjälpmedel i undervisningen är stressmärket – ett litet runt värmekänsligt märke som eleven sätter fast på armen och som ändrar färg med elevens sinnestillstånd.

Ett eget rum

- Eleverna får lära sig att skapa ett rofyllt rum inom sig själva, dit de då och då kan dra sig tillbaka för att vila. Det kostar dem ingenting, de behöver inte resa någonstans. De kan göra det där de för tillfället befinner sig, till exempel i klassrummet tillsammans med 30 klasskamrater.

En stor del av övningarna utvecklas i samarbete med eleverna själva. Eleven får svara på frågor som "Vad är stressigt i ditt liv? Vad gör du åt det?" I sitt svar ger eleven de ledtrådar som sedan vidareutvecklas till en metod.

I en annan övning uppmanas han eller hon att skriva ner sina tio favoritsysselsättningar. Därefter ställs frågan: "Ägnar du dig åt det? Vad hindrar dig att göra sådant som du känner är berikande och meningsfullt?"

Andra metoder kräver mer inre arbete som man inte kan göra i gruppen utan måste ta itu med hemma. Men man tipsar eleverna om dem.

Eleverna uppmanas till exempel att börja iaktta sina mekaniska negativa reaktioner, de pessimistiska filmerna som valsar runt i huvudet, de negativa förväntningarna som visar sig inte slå in, tvångsmönstren, de grundlösa rädslorna.

Men de får också lära sig att upptäcka och ta vara på de skapande impulserna och goda drömmarna – de inre skatter med vars hjälp de kan förändra sitt liv.