

HUR LEVER MAN I NUET?

Av Hans Olsson

Vi hör ofta uppmaningen att leva i nuet och man kan undra varför vi ska göra det. Många av Indiens gamla vismän, liksom en del nutida filosofer och även fysiker, påstår att bara nuet finns. Må så vara med det. Vad vi i alla fall med säkerhet vet är att det är hälsofrämjande att vara i "nuet". Nuet skall då inte uppfattas som just den här sekunden eller minuten utan snarare som en fristad mellan oro för framtiden och grubbel och grämselse över det förgångna. Istället för att gräva ner oss i ett förflutet, som vi ändå inte kan ändra, bör vi vila i nuet och formulera positiva och realistiska mål, som kan leda till att vi mår bättre och fungerar bättre. Ett sådant levnadssätt har också visat sig leda till djupare insikter och visdom.

Österländska vägar

Hinduismen och buddhismen är tidlösa källor till både visdom och modern, evidensbaserad psykologi. Yogafilosofins främste uttolkare, Patanjali, betraktar tiden som en mental konstruktion. Bara det eviga nuet existerar. Yogierna kommer med hjälp av meditation till insikt om att det vi uppfattar som tid är en oändlig rad av "nu" eller "moment", som vi uppfattar som en sammanhängande rörelse, en tidslinje. Det är samma fenomen som används på en biofilmsremsa. Den består av tusentals stillbilder, men när den körs i en viss hastighet i filmprojektorn får vi intrycket av ett kontinuerligt skeende. Liksom materien består av atomer betraktar yogan "tiden" som bestående av oändligt många ögonblick. När yogierna genom meditation och uppmärksamhetsträning inser detta upphör tidens illusion och han blir ett med det han mediterar på, oftast då Ishwara som är Självets arketyper.

Buddhismens främsta meditationsform är vipassana, som betyder "uppvaknande" och även "att minnas". I Satipatthanasutran beskrivs vipassana som den direkta vägen till insikt tillsammans med utforskande, avslappning och koncentration.

Västerländska vägar

Under medeltiden förekom de meditativa teknikerna i Europa inom kristenheten i form av framförallt kontemplation och bön. Först i början av 1900-talet utvecklades konfessionslösa djuppsykologier, framför allt i form av C.G. Jungs analytiska psykologi, som också var kliniskt inriktad. En metodik som liknar modern mental träning representerades av den ryske filosofen och mystikern George Gurdjef. Liksom sin landsmaninna H.P. Blavatsky gjorde han resor i Indien, Orienten, Egypten och Europa i sökandet efter visdom. Efter år 1917 slog han sig ner i Paris, där han etablerade en visdomsskola, som många av tidens kulturpersonligheter sökte sig till.

Gurdjef fann att de flesta människorna lever som automater eller i ett tillstånd av hypnotisk vakensömn, men att det är möjligt att bryta detta och vakna till ett högre medvetandetillstånd. Han kallade sin metod "The Work", syftande på ett arbete med självobservation, där det gäller att "minnas sig själv", att bli den man är innerst inne. Nutida forskare ser likheter med buddhismens vipassana (pali: att minnas), zen och modern mindfulnesssträning.

Ryssen Peter Ouspensky, journalist och esoteriker, studerade Gurdjefs system direkt under dennes ledning. I sin bok *In Search of the Miraculous* återger han vad han lärt av Gurdjef. Ouspensky var under en period medlem i Teosofiska samfundet och besökte Adyar. Han grundade en egen verksamhet i London, dit flera kända författare, konstnärer och även teosofier sökte sig, däribland H.P. Blavatskys sekreterare i London G.R.S. Mead.

Ouspensky följde Gurdjefs system och lade till metoden att vara medveten om medvetandet, dvs att vara medveten om att man är medveten om något. Man bör också träna upp förmågan att dela sin uppmärksamhet, så att man samtidigt är medveten om både sig själv och det man iakttar, vilket befrämjar möjligheten att vara i nuet.

Meditativ mindfulness

Intresset för meditation ökade kraftigt från och med 1960-talet, men psykologer var föga intresserade av att studera effekterna av denna metodik. Detta ändrades dock när professorn i molekylärbiologi Jon Kabat-Zinn vid universitetet i Massachusetts år 1979 började undervisa smärtpatienter i vipassana-meditation. Han hade själv mediterat i 30 år innan han nu på vetenskaplig grund utformade den behandlingsform som fick beteckningen mindfulness based stress reduction (MBSR). På svenska säger vi ”mindfulness” eller ”medveten närvaro”.

I stället för att gå på ”autopilot” kan vi träna oss till att vara mentalt närvarande i det vi gör i det pågående nuet och samtidigt bli mer öppna, nyfikna och flexibla. Mindfulness är ett tillstånd av varande och iakttagande. Att fokusera på andningen är en grundövning och kroppsskanning en annan, där man systematiskt iakttar kroppens delar. När man riktar uppmärksamheten på t ex en muskel så har den en tendens att slappna av enbart av denna åtgärd. Man kan också observera hur ens tankar och känslor kommer och går. Sådana övningar ger insikten att jag har en kropp, tankar och känslor, men jag är inte kroppen, tankarna och känslorna. Man upplever på så sätt att Jaget är autonomt och tidlöst, att man är i nuet.

Mindfulness är i dag en evidensbaserad behandlingsform, integrerad i den allmänna hälso- och sjukvården som komplement till övrig behandling. Man kan kanske säga att vipassana gått den långa vägen från Buddha till vårdcentralen. Om den dessutom är den direkta vägen till upplysning, som Buddha sade, får väl var och en testa på yoga-mattan.

Kognitiv mindfulness

Våra tankemönster har också stor betydelse för förmågan att leva i nuet. Professorn i socialpsykologi vid Harvarduniversitetet Ellen Langer har i många år studerat brist på mindfulness, av henne definierad som att inte vara medveten om hur man tänker. Hon menar liksom Kabat-Zinn att vi går alltför mycket på ”autopilot”. Vi tänker och handlar ofta på rutin, omedvetna om de sammanhang som vi agerar i och vi förutsätter att allt är stabilt och oföränderligt, trots att verkligheten är underkastad en ständig förändringsprocess – allting flyter, som Heraklitos sade, när han insåg att man inte kan gå ner i samma flod två gånger.

Kognitiv mindfulness kompletterar den meditativa formen av mindfulness (MBSR). Langer beskriver kognitiv mindfulness som ”uppmärksamhet i nuet”, där man är medveten om kontexten. Alla ting och beteenden ingår i ett sammanhang, ingenting hänger i luften, men vi tenderar att se företeelser som isolerade, vilket hindrar oss att vara i det kontextuella nuet. För att få en klar bild av nuet måste vi göra distinktioner, definiera och precisera vad vi menar. Problem löses lättare om vi betraktar dem från olika synvinklar och anlägger flera och nya perspektiv på livet och världen. Vi får också inse att nuet inte är något stationärt utan en process, ett ständigt nu-flöde, som yogierna säger. Att vara i nuet handlar därmed inte så mycket om frågan ”vad?” utan mera om ”hur?” Om man t ex mår dåligt är det viktigt att ta reda på hur må dåligt-processen sker i kroppen och/eller sinnet. Hur varierar smärtan, depressionen eller ångesten? Den är inte något permanent utan ett varierande tillstånd och ju mer närvarande och uppmärksam man är på detta, desto mer lär man sig om det, vilket i sin

tur ökar känslan av kontroll och därmed förmågan att hantera problemet bättre. Effekterna av kognitiv mindfulness är fördjupad närvaro i nuet, en kontextmedvetenhet, ett engagemang som kan ge en känsla av tidlöshet och, inte minst, en stressreduktion som bidrar till bättre hälsa.

Flow

Alla upplever vi emellanåt ”flow”, att det vi håller på med flyter som det skall och ger en bra sinnesstämning. Begreppet flow myntades av professorn i psykologi vid Chicago-universitetet med det svåra namnet Mihaly Csikszentmihalyi (MC). Han fann att en lyckokänsla avtar ganska snabbt och oftast är beroende av ”lyckliga omständigheter”, som ibland allt för sällan infinner sig. MC såg i sin forskning att många människor istället för att gå och vänta på lyckan själv kan framkalla och dessutom upprepa det han benämner ”den optimala upplevelsen” eller ”flowkänslan”. Förutsättningen för detta är att man har en målsättning, är engagerad och uppmärksam. Aktiviteterna kan vara allt från att läsa en bok, studera, arbeta eller utöva idrott till att klättra i berg eller utöva någon konststart. Det måste finnas en balans mellan mitt mål och mina resurser att uppnå det och man bör vara beredd att spänna bågen lagom mycket.

Flowkänslan karakteriseras av koncentration i nuet. Tidsdistorsion och även en känsla av tidlöshet är vanlig liksom en självförglömmelse, men paradoxalt nog upplevs självkänslan som stärkt efteråt. Flowtillståndet befrämjar både hälsa och kreativitet och det fina är att man själv kan framkalla och upprepa den.

Psykologiska test som mäter graden av flow visar en skillnad mellan flow i arbetslivet och flow på fritiden. Medan de flesta vill ha mer fritid och mindre arbete upplever en stor majoritet mer flow på arbetsplatsen än på fritiden. Detta förklaras med att arbetet innefattar mål, aktivitet och erforderliga resurser, som rätt balanserade ger flow. Det visar sig också i sociologiska studier att allt för många tillbringar en fritid präglad av passivitet i form av t ex slötittande på TV och Youtube. MC påvisar att bokläsande är en mentalt krävande aktivitet som kan befrämja flow, men statistiken visar att 85 % av de allmänna bibliotekens låntagare är kvinnor medan bara ett mindretal män i alla åldrar läser böcker. Många slutar också att lära sig något mer eller annat då de gått färdigt sina utbildningar. Fritiden bör enligt MC ägnas mer åt lärande, läsande och andra kreativa aktiviteter oavsett ens ålder. Det ger enligt samstämmiga forskningsresultat både bättre fysisk och psykisk hälsa, kreativitet och ett meningsfullt liv.

Urgammal visdom och modern psykologi

Några tusen år tillbaks i tiden satt österländska filosofer i meditation och djupsinnig introspektion och en del av dem nedtecknade lyckligtvis sina insikter. De studerade olika sinnestillstånd och skapade meditationstekniker som alla syftade till att leva i vad de ofta kallade det eviga nuet. Från och med 1960-talet kom en del nutida vise, yogier, zenmästare och till och med Dalai Lama till Europa och USA och förmedlade österländska meditationsformer. Det tog några decennier tills den västerländska psykologin började nosa på denna nya eller rättare sagt nygamla företeelse. Efter lång tids forskningsarbete fann man så att det fanns en hel del att ta till vara av de gamla österländska ”kollegernas” upptäckter. Mindfulness är nu en integrerad del i evidensbaserade psykoterapiformer som KBT (kognitiv beteendeträning) och ACT (Acceptans and commitment therapy). Nu har även medvetandeforskningen tagit fart och även i den finns bidrag från österlandet, förmedlade bl a av Dalai Lama.