

## VÄGRÖJARE FÖR MINDFULNESS I SVERIGE SLÄPPER NY BOK OM MINDFUL EATING

Åsa Palmkron Ragnar och Katarina Lundblad är glada och dämpat ivriga. Sådana blir författare när deras nya bok äntligen är på väg att ges ut. Den förra boken de gav ut tillsammans, *"Fri från stress med Mindfulness – medveten närvaro och acceptans"*, kom 2008 och mötte strax stor efterfrågan, med nya upplagor som följd. Åsa är läkare, kursledare och författare av flera böcker om mindfulness och KBT. Katarina är socionom och har en lång och gedigen erfarenhet av mindfulness och meditation, liksom av att leda utbildningar och retreatar. Deras nya bok, som kommer ut i dagarna på Palmkrons förlag, heter *"Mindful eating - Ät bra, må bra, gå ner i vikt med mindfulness, compassion och KBT"*. Boken finns även som e-kurs på [www.mindfuleating.se](http://www.mindfuleating.se).

Just nu ger författarna den första kursen i Sverige om mindful eating inom sjukvården, på Aleris psykiatri i Lund. Till våren ger de en utbildning i Malmö och Stockholm, tillsammans med Sverigehälsan. Då handlar det främst om hur man lär sig att inkludera mindful eating i hälsosamtal i patient- och klientarbetet.

**Mindfulness - allmänt sett verkar det handla om livsstilsförändringar genom medvetandegörande och att leva i nuet. Vad är det man ska bli medveten om, och på vilka sätt kan det förändra människors liv?**

Börja med dina tankar, känslor och kroppsörnimmelser.

Om du blir medveten om dem, och hur de ofta driver oss att handla automatiskt, kan du koppla bort vår nedärvda "autopilot" och bestämma hur du ska *responera*, det vill säga *besvara* sådant du tänker och känner på en mer medveten nivå. Ta en kort paus, räkna till tio. Den norske kärkirurgen Andries Kroese har introducerat begreppet SOAL: Stopp, Observera, Acceptera, Let go. Låt inte dina tankar, känslor och kroppsörnimmelser bli dina tyranner. Identifiera dig inte med dem, se dem istället som något som kommer och går. Mindfulness innebär att man övar på att uppmärksamma, acceptera (låta vara) och släppa (let go) tankar, känslor och handlingar.

Forskning visar att träning i mindfulness har effekt vid smärta och ångest och verkar förebyggande mot återkommande depressioner. Det som har en förebyggande verkan är den ökade medvetenheten när ältande tankar börjar snurra i huvudet - "jag är inte värd något", "jag kommer aldrig att bli bättre". Om personen kan se sådana tankar som mentala händelser, och inte som

sanningar, kan de inte gripa tag och bita sig fast på samma sätt.

## **Er nya bok heter Mindful eating. Är aspekten på vad och hur vi äter ett nytt tillskott till mindfulness-tänkandet?**

Mindfulness omfattar alla delar av livet. Men att konsekvent lägga fokus på maten är nytt i Sverige. Vi började redan 2012 och publicerade en e-kurs 2013. Det som gör ätande så lämpligt för mindfulness-träning är att alla äter dagligen. Det passar alla åldrar och någon "träningstid" behöver inte avsättas. Femtio procent av befolkningen är överviktig och behöver träna medvetenhet, ta paus, och *responera* istället för att reagera på sina kroppsförnimmelser, tankar och känslor. De behöver lära sig att känna igen känslöätande och obehagskänslor som leder till automatiska handlingsmönster. Vi får ju också uppleva ökad njutning och glädje när vi verkligen *smakar* på det vi äter. Många hinner inte smaka på maten, de äter idén om vad det smakar. Man kan jämföra med vinprovning. Mindful eating är en daglig matprovning.

## **Mindfulness är en metod som går över tusen år tillbaka i tiden. Ni säger att den går hand i hand med modern hjärnforskning och evolutionsmedicin. Hur då? Förklara närmare!**

Den gör oss medvetna om kroppens uråldriga reaktionsmönster, som kom till i en tillvaro helt olik vår. Kroppen och hjärnan var färdigutvecklade redan för hundratusen år sedan, och samspelar på ett sätt som gör att vi reagerar med uråldriga reaktionsmönster på till exempel stress. Din kropp svarar på precis samma sätt som stenåldersmänniskans gjorde, vi reagerar fortfarande som då. Men eftersom livsbetingelserna ser helt annorlunda ut nu kan vi hamna i utmattningstillstånd, till exempel stress eller övervikt. Vi dras fortfarande till fett, salt och socker.

## **I er bok presenterar ni ett 8-veckorsprogram för att lära sig att äta mer "mindfullt". Hur skiljer sig ert program från alla andra program som finns för att förändra sitt inre och yttre "Jag"?**

Det finns inget motsvarande program. Det är vi som har utformat det, så som det ser ut i vår bok. 8-veckorskurser däremot är en etablerad företeelse inom mindfulness. Vi har velat integrera mindfulness med evolutionsmedicin på ett mer konsekvent sätt och har därför gjort ett strukturerat program för att träna och integrera etablerade mindfulness-attityder. Programmet rymmer också inslag av KBT, kognitiv beteendeterapi, där en huvudprincip vid ångestbehandling är *exponering*, det vill säga att utsätta sig för obehag, för att sedan låta det mattas av. Mindfulness är en slags exponering, där man observerar och blir medveten om sina tankar, känslor och förnimmelser -

behagliga, obehagliga eller neutrala. Compassion, medkänsla, är en viktig del i mindfulness; det finns också en ganska ny terapiform som kallas compassionfokuserad terapi. Där odlar man medkänsla både med sig själv och andra.

**Finns det någon unik fördel man kan uppnå om man följer just ert program? Någon sorts aha-upplevelse, som kan stärka dig i ditt fortsatta varande som människa?**

Vårt program är enkelt, strukturerat och tydligt, och boken är lättläst. Vem som helst kan börja öva, utan förkunskaper. Syftet med alla övningar är klart angivet, men det finns inget facit. Det är de egna upplevelserna och insikterna som är "målet". Ja, egentligen talar man hellre om riktning och intention inom mindfulness. Återkommande frågor att reflektera över gör att man inte bara matas med innehåll, utan får stanna upp och fundera.

**Ert program har många övningar. Mindful eating är något man måste träna på. Traditionellt sett är samtidens träningskultur ofta förknippad med svett och fysisk ansträngning. Vad krävs av den som lägger sig i träning med ert program? Vad ska man förbereda sig på?**

Det finns två olika förhållningssätt i traditionell träning. Det ena är det som du nämner, med svett och ansträngning. Men vanligare när det gäller vikt och ätande är att man söker en quick fix, och vill undvika att anstränga sig själv. Alla sukter efter ett piller som man ska kunna ta. Den enda vetenskapligt bekräftade behandlingen mot fetma är faktiskt gastric bypass- operationer. Det är också sådana som sjukvården satsar sina resurser på. Magsäcken snörps åt, så att man inte kan äta så mycket. Det du behöver för att göra övningarna i vårt program är tålamod, och att du visar vänlighet och medkänsla med dig själv. Det finns inga misslyckanden, det viktiga är att du försöker göra så gott du kan.

**De flesta metoder som går ut på att förändra något i sitt yttre eller inre "Jag" – det kan gälla kondition, viktnedgång, humörsvängningar mm – verkar kräva att man är sträng och kritisk, "tuff" mot sig själv. Mindfulness har ett helt annat perspektiv. Förklara!**

En grundpelare i mindful eating är *compassion*: medkänsla eller självmedkänsla. Det är ofta svårt att vara människa och göra de förändringar man vill göra. Något som inte hjälper är att vara kritisk och dömande mot sig själv. Istället handlar det om att ställa upp vid sin egen sida när det är svårt, att bli sin egen bästa kompis. Då kan vi närma oss det trygghetssystem, som finns inbyggt i oss och fjärma oss från hotsystemet, som odlar och späder på vår stress. Det gäller att bli medveten om vilket motivationssystem som är i

gång. Hotsystemet är det som är mest automatiserat, det som lättast griper tag och får oss att reagera på våra tankar, känslor och förnimmelser. Hur kan du få en medveten kontakt med ditt trygghetssystem? Det finns flera olika sätt, som vi beskriver i kapitel sju i vår bok. Ett sätt är helt enkelt att du talar mjukt och vänligt till dig själv - att "tända den gröna lampan", enligt Rick Hanson, en av förgrundsgestalterna inom mindfulness.