

## Skapa ett inre rum

av Anna Bornstein

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, medhjälpare till professor Herbert Benson, (Harvard och Mind/Body Medical Institute) 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 prövat vårt träningsprogram."

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, 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.

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 på Bostons universitet som speciallärare med elever som hade handikapp och känslomässiga problem. Hon arbetade också 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.

Lärarprogrammet 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.

När lärarna tillägnat sig metoderna och börjar få utbyte av dem sporras 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 3 till 30. Det är inte lätt för lärare att byta roll och från att kanske har 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.

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.