



"Jag ville bli psykolog för att hjälpa människor. Med den här boken hoppas jag kunna göra det" säger Johan Bergstad.



Katten Julia pryder omslaget till Johan Bergstads bok. "Just katter är experter på mindfulness. De är ju i nuet hela tiden", säger han.

FAKTA

Johan Bergstad

- ▶ **Ålder:** 34 år
- ▶ **Bor:** Stjärnsund
- ▶ **Familj:** Hustrun Ylva, barnen Tuva 7 år, Lo 5 år och Vide 2 år

▶ **Intressen:** Livet, fotografi och skrivande. Försöker att under hösten avsluta ett romanprojekt som jag arbetat med i tio år.



"Att känna att man är bra som man är men också ta ut en riktning. Det är ju inte meningen att man ska lägga sig ner som en grönsak", säger Johan Bergstad om mindfulness.

FOTO: KARIN JANSON

Om konsten att bara vara

Johan Bergstad, psykolog från Stjärnsund, släpper ny bok om mindfulness

STJÄRNSUND

Att vara i nuet låter enkelt, men innebär ofta hårt arbete.

Johan Bergstad, psykolog i Stjärnsund, har släppt en bok som han hoppas ska göra mindfulness lite enklare och roligare.

På framsidan till nya boken "Mindfulness steg för steg" ligger katten Julia från Västerbyn och sover på soffan. Boken innehåller både övningar, citat och foton som Johan själv har tagit, till största delen från Stjärnsund med omnejd.

– Just katter är experter på mindfulness. De är ju i nuet hela tiden, konstaterar han.

Johan Bergstad har en

bakgrund som journalist, men sadlade om till psykolog och har varit verksam sedan 2005.

I jobbet ser han att stress är en stor del av många människors vardag.

– Mindfulness är en teknik som främst används i stressreducerande syfte. Men den kan även vara verksam mot till exempel ångest eller smärta.

På ren svenska innebär

mindful att vara närvarande i nuet. Rötterna kommer från buddhismen, men den religiösa delen är i dag helt bortskaldad. Att det finns mycket forskning bakom som visar att tekniken är effektiv är en förutsättning, menar Johan.

– Annars hade jag inte hållit på med det.

Som deltidanställd på Gävle-Dala företagshälsa har han jobbat mycket mot arbetsplatser. Ett exempel är arbetsterapi på Gävle sjukhus, där man mätte personalens upplevda stress före, under och en tid efter att de börjat ett program med mindfulnessövningar.

– Stressnivån hade sjunkit betydligt. Nu börjar de varje personalträff med att sitta tysta en stund och varje dag

Just katter är experter på mindfulness.

JOHAN BERGSTAD

har de träffar i små grupper när de går ifrån och mediterar.

Men att reducera stress på jobbet är inte bara individens ansvar, betonar han.

– Behövs det så är jag med och stöttar organisationsförändringar på arbetsplatsen.

Hur funkar det då?

Jon Kabat-Zinn, en förgrundsgestalt inom läran, förklarar mindfulness som "uppmärksamhet, i nuet, med avsikt, utan att döma eller värdera".

– Med mindfulness blir

det tydligt varför vi gör som vi gör i olika situationer. Allt vi gör har en avsikt, som när vi sträcker oss efter chokladbiten i kylskåpet fast vi egentligen skulle hämta smöret.

En av övningarna på den medföljande cd-skivan går ut på att plocka fram ett russin, låta det vila i handflatan och titta på det. Lägga märke till färg och form, känna dess tyngd och notera tankar och känslor som dyker upp innan man känner hur det smakar.

– Det finns träningsprogram på 45 minuter om dagen likaväl som enkla vardagsövningar. Nivån måste man sätta själv, menar Johan.

Många är de som försökt meditera men gett upp. Det

kan vara både tråkigt och svårt när tankarna vill flyga åt alla håll.

– Ingen lyckas vara närvarande hela tiden, det är omöjligt. Men det kan vara bra att stiga ur autopiloten då och då och försöka bli mer medvetande. Jag tycker själv att det är tråkigt ibland, men man behöver faktiskt inte gilla träningen. Bara man gör den.

Vad har mindfulness-träningen gjort för dig?

– Jag känner att jag lever nu och att jag upptäcker saker som fåglarnas sång och trädens lövfällning. Det kan låta som en kliché att man ska fånga dagen, men jag har verkligen fått ett rikare liv, säger Johan Bergstad.

Karin Janson
0225-59 54 16
karin.janson@dt.se