



Mental träning som mindfulness kan göra dig till en bättre beslutsfattare, enligt forskning vid KTH. (Foto: TT/Science Photo Library)

Meditation gör dig bättre

Publicerad 2019-09-12

Vill du bli en klokare människa och lättare fatta rätt beslut? Då kan meditation vara ett sätt att få hjärnan på rätt spår – i alla fall enligt forskning i gränslandet mellan filosofi och neurovetenskap som KTH arbetar med.



Barbro Fröding.

Barbro Fröding, filosofiforskare vid KTH, vill utveckla det goda beslutsfattandet – det som är ansvarsfullt, reflekterat, välinformerat och långsiktigt hållbart.

– Samhällsutmaningarna är många till exempel klimatförändringar och andra globala frågor som är svåra att lösa. Problemet är att vi, inte minst i just pressade situationer, sällan tar de bästa besluten säger Barbro Fröding och fortsätter:

– Neurovetenskapliga studier, och även historien visar att vi inte alltid tar långsiktiga och socialt hållbara beslut. Vi blir stressade, får tunnelseende, agerar egocentriskt, översköljs av känslor som kan leda till att vi prioriterar fel, gör dåliga riskbedömningar – att vi tänker och beslutar kortsiktigt och ur ett snävt perspektiv.

Men våra färdigheter går att utveckla. I en gemensam genomgång av forskningsläget utgår Barbro Fröding och Walter Osika, docent i klinisk neurovetenskap vid KI, från de rön som visat att olika former av meditation påverkar hjärnans centrala strukturer och funktioner.

Effekterna av meditation inkluderar exempelvis ökad kognitiv flexibilitet – att kunna växla perspektiv – samt bättre koncentrationsförmåga, minneskapacitet och förbättrad förmåga att reglera våra känslor. Dessa och andra kognitiva förändringar kan leda till att vi förmår utveckla ett beteende där vi lever och handlar med större medkänsla och omsorg om kollektivet, hävdar forskarna.

Barbro Fröding hoppas att undersökningen publicerad i boken [”Neuroenhancement: How mental training and meditation can promote epistemic virtue”](#) kan bidra till att sprida och stärka den så kallade dygdeetiken.

Det är en moralteori som säger att vi bör träna upp ett antal karaktärsdrag, till exempel intellektuell ärlighet, öppenhet, tolerans, opartiskhet, självdistansering och engagemang för rättvisa, som tillsammans hjälper oss att handla på ett mer ansvarsfullt, medkännande och hållbart sätt.

– Jag vill väcka tankar om hur vi själva kan påverka vårt beteende och hur vi kan träna på att fatta bättre beslut. Hur vi både kan bli bättre på att identifiera vad vi ska göra och sedan, vilket kan vara nog så svårt, faktiskt göra det man vet att man borde.

Vad säger du till dem som anser att meditation är flummigt och ovetenskapligt?

– Det vi tar upp är seriösa vetenskapliga studier – när man till exempel testar neuropsykologiska funktioner och röntgar hjärnan ser man strukturella och funktionella förändringar. Det finns alltså goda belägg för att vissa former av meditation har påvisbara effekter för centrala kognitiva funktioner.

Mediterar du själv?

– Ja, ibland. Därmed inte sagt att jag till hundra procent lever som jag lär. Möjligtvis så plågas jag mer än andra över mina tillkortakommanden eftersom jag reflekterar mycket över mitt beteende. Hur som helst så har meditation goda effekter på mig, jag upplever att det gör mig lugn och lite mer klartänkt.

Text: Christer Gummesson

Fakta:

- De former av meditation som ingår i undersökningen är bland annat Mindfulness, Focus attention training och Compassion training. Regelbunden mental träning ger påvisbara effekter på vår kognitiva kapacitet, bestående resultat kommer på sikt. "Det är som att gå på gymmet, man får träna under en längre tid om det ska leda till förändring" säger Barbro Fröding.
- I sammanhanget bör det nämnas att meditation även kan vara förknippat med ökad oro och ångest i vissa faser, så de som forskar om meditation brukar rekommendera att individer som har olika typer av sårbarheter, såsom tidigare trauma eller psykisk sjukdom bör ha någon form av handledning och en stöttande omgivning om de väljer att pröva meditation.

Innehållsansvarig: press@kth.se

Tillhör: Aktuellt

Senast ändrad: 2019-09-12