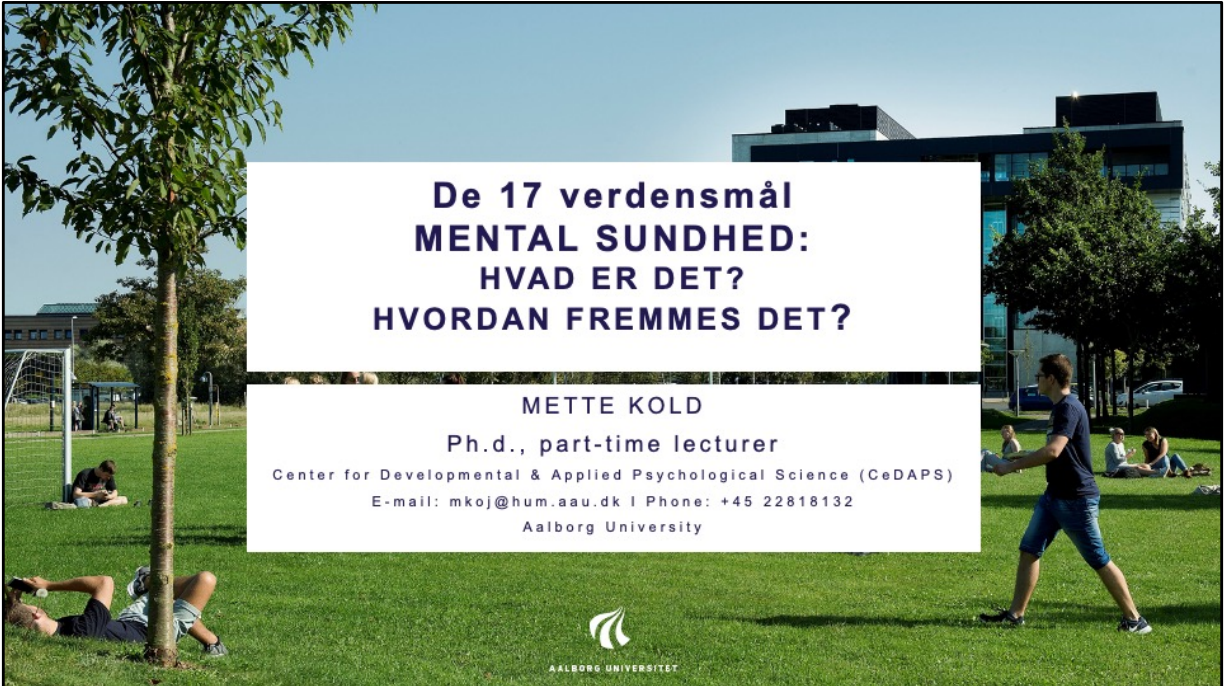


The background of the slide is a photograph of a sunny day on a green lawn at Aalborg University. Several students are visible: one is lying on the grass on the left, another is sitting near a tree, and a third is walking on the right. In the background, a modern university building with large windows and a flat roof is visible under a clear blue sky.

De 17 verdensmål MENTAL SUNDHED: HVAD ER DET? HVORDAN FREMMES DET?

METTE KOLD

Ph.d., part-time lecturer

Center for Developmental & Applied Psychological Science (CeDAPS)

E-mail: mkoj@hum.aau.dk | Phone: +45 22818132

Aalborg University



AALBORG UNIVERSITET

Mette Kold

- AAU: Ekstern lektor. Jeg underviser dels i sundhedspsykologi, dels i mindfulness og compassion som klinisk terapeutisk metode.
- Klinisk praksis: Eksistentiel terapi samt kropsforankret tilgang, med mindfulness, meditation og yoga.
- Forskning: Primært fokus på kronisk smerteramte (kvinder med endometriose).



AALBORG UNIVERSITET





Rammen omkring forelæsningsen

- DPF's mål
- APA's mål
- WHO's 17 mål
- WHO's mål 3...
- ... mangler kerneindikatorer
- Angst, depression & ensomhed...
- ... og sammenhæng med fysisk sygdom og tidlig død

Dansk Psykolog Forening

4

En praksisarbejdende psykologs virkes mål er ret klart defineret ifølge Dansk Psykolog Forening:

- *At arbejde for menneskers psykiske velfærd og trivsel.*



AALBORG UNIVERSITET



APA's formål med psykologi

- ❶ curing mental illness,
 - ❷ helping all people to lead more productive and fulfilling lives,
 - ❸ identifying and nurturing high talent.
-
- ❶ Martin Seligman blev i 1998 blev valgt som formand for det amerikanske psykologiske selskab (APA), og han proklamerede i sin åbningstale, at fokuseringen på det syge sind havde betydet, at der blev viet alt for lidt opmærksomhed på det sunde, og studiet af hvad der gør livet værd at leve https://da.wikipedia.org/wiki/Positiv_psykologi



AALBORG UNIVERSITET

Positiv psykologi

6

- ❶ Martin Seligman anses som stifter af positiv psykologi.
- ❷ Det er et paraplybegreb, som dækker et stort forskningsområde inden for psykologi, der fokuserer på studiet af menneskets psykiske sundhed og udvikling baseret på empiriske undersøgelser.
- ❸ Forskningsområdet, som primært omhandler trivsel (engelsk *well-being*) kan inddeles i
 - 1) positive tilstande (kaldet positive emotioner),
 - 2) positive træk (kaldet engagement),
 - 3) positive relationer og
 - 4) positive fællesskaber (kaldet mening).Hertil kommer studiet af:
 - 5) optimal menneskelig funktion.

<https://positivepsychology.com/what-is-positive-psychology-definition/>



AALBORG UNIVERSITET

De fleste forskere inden for feltet, forsøger at arbejde deskriptivt snarere end præskriptivt. Dvs. at de ikke prædiker, at du skal tænke positive tanker. Derimod er det forskernes intention at undersøge, hvordan livet gøres mere meningsfuldt og rigere ved at komplementere den almindelige psykologis fokus på behandling af psykisk sygdom.

Jeg vil her i forelæsningen ikke sige mere om positiv psykologi, idet mit fokus ligger et andet sted. Det skulle dog nævnes, idet det i mine øjne var en væsentlig udvikling af psykologien hen imod at kunne sige mere om mental sundhed i konkret forstand, og ikke kun hvad det ikke er.



Når man læser de 17 verdensmål, så er det i meget høj grad et statement om udligning af ulighed i verden. Økonomisk udligning. Lighed mellem kønnene. Bedre opvækstvilkår for børn. Medicinalindustrien har sat sit aftryk på målene: Medicin til alle, vacciner til alle. Og der er mål, der har at gøre med grøn omstilling, det vedrører alle lande på kloden. Overordnet set, i relation til i-lande, så er en del af målene allerede indfrieede. Vi skal have u-landene med, er en væsentlig signalværdi. Og til det formål behøves solidaritet og overførsel af midler og løsninger fra i- til u-lande.



Det kræver af os, at vi kan og er villige til at dele og se os selv som del af én klode, med respektfuld plads til både vild natur, med forskelligartede planter, dyr og mennesker. Jeg vil ikke sige mere om verdensmålene generelt men som psykolog forholde mig til mål 3.

Mål 3: Sundhed og trivsel

9

	3.4. Inden 2030 skal tidlig dødelighed, som følge af ikke-smitsomme sygdomme, reduceres med en tredjedel gennem forebyggelse og behandling, og mental sundhed og trivsel skal fremmes.	3.4.1.	Dødelighed som følge af hjerte-kar-sygdomme, kræft, diabetes eller KOL.
		3.4.2.	Selvordsrate.

<https://www.verdensmaalene.dk/maal/3>



Overhovedet at dette mål kom med, tog det årtier at overtale FN til (Eckardt, 2018).
<https://globalnyt.dk/content/verdensmaalene-har-en-blind-vinkel-i-forhold-til-mental-sundhed#1>

I delmål 3.4 er mental sundhed eksplicit nævnt. Inden 2030 skal tidlig dødelighed, som følge af ikke-smitsomme sygdomme, reduceres med en tredjedel gennem forebyggelse og behandling, og mental sundhed og trivsel skal fremmes. Ved indikatorer for dette delmål finder vi hhv. dødelighed som følge af hjerte-kar-sygdomme, kræft, diabetes eller KOL og selvmordsrate.



Indirekte tolkes som havende med mental sundhed at gøre

10

- ❶ 3.5.: Rusmiddelmisbrug
- ❶ 3.8.: Universel sundhedsdækning



AALBORG UNIVERSITET

To andre delmål inden for verdensmål nr. 3 kan også indirekte "tolkes" i sammenhæng med mental sundhed nemlig: 3.5: *Forebyggelse og behandling af rusmiddelmisbrug, herunder narkotikamisbrug og skadelig brug af alkohol, skal styrkes* og 3.8: *Der skal opnås universel sundhedsdækning, herunder beskyttelse mod økonomiske risici, adgang til essentielle sundhedsydelser af høj kvalitet, og adgang til sikker og effektiv livsvigtig kvalitetsmedicin og vacciner til en overkommelig pris for alle.*

Herudover er der verdensmål nr. 4, 8, 10 og 11 som specifikt inkluderer personer med handicap med implicit reference til psykisk sygdom. MEN...



Ingen kerneindikatorer for mental sundhed!

- ❶ I artiklen '**Verdensmålene har en blind vinkel i forhold til mental sundhed**' skrives om problemerne ved, at der ikke er nogen reel aftale om *tydelige, hensigtsmæssige og operationelle indikatorer og monitorering*.

Jens Peter Eckardt: <https://globalnyt.dk/content/verdensmaalene-har-en-blind-vinkel-i-forhold-til-mental-sundhed>



Den store udfordring, når man kigger med psykolog-perspektiv ind på målene er, at der specifikt mangler kerneindikatorer i forhold til at måle mental sundhed (og for den sags skyld også psykisk sygdom).

Jens Peter Eckardt taler i artiklen: '**Verdensmålene har en blind vinkel i forhold til mental sundhed**' om problemerne ved, at der ikke er nogen reel aftale om *tydelige, hensigtsmæssige og operationelle indikatorer og monitorering*, ligesom der i øvrigt ikke er nævnt noget om progression af dette område i FN-rapporten fra 2018 om verdensmålene. <https://globalnyt.dk/content/verdensmaalene-har-en-blind-vinkel-i-forhold-til-mental-sundhed>

Ingen politik uden mål-indikatorer

12

- ❶ Skal mental sundhed blive en succes i verdensmålene, afhænger det af, at indikatorerne for mental sundhed kan måles, da indikatorerne i sidste ende vil *bestemme i hvilken grad sundhedsvæsenet inkorporerer målet om mental sundhed i deres arbejde og systemer.*

Scorza et al (2018) Mental health: taking its place as an essential element of sustainable global development. BJPsych International.
doi:10.1192/bjji.2017.22



AALBORG UNIVERSITET

Ganske vist er der flere indikatorer på delmål 3.4., men de siger meget lidt opbyggeligt om mental sundhed. F.eks. bruges selvmordsrate som indikator for at måle mental sundhed og trivsel i samfundet på en hel generel måde (som proxy indikator).

(Dvs. der er ikke tale om specifikt at reducere antal af selvmord med en tredjedel, men antallet skal bare give udtryk for samfundets "status quo" og tendenser i forhold til mental sundhed og trivsel.)

Skal mental sundhed blive en succes i verdensmålene, afhænger det af, at indikatorerne for mental sundhed kan måles, da indikatorerne i sidste ende vil bestemme i hvilken grad sundhedsvæsenet inkorporerer målet om mental sundhed i deres arbejde og systemer. Det fastslår bl.a. Pamela Scorza med flere fra Colombia University.

Angst & Depression

- ❶ Psykisk sygdom er den væsentligste årsag til den ikke-dødelige sygdomsbyrde globalt set.
- ❷ Angst og depressive lidelser tegner sig for over halvdelen af den byrde.
- ❸ I DK: Ca. 15% vil på et eller andet tidspunkt udvikle symptomer på depression.
- ❹ Lige nu: Ca. 125.000 viser tegn på moderat til svær depression.
- ❺ Ca. 75.000 har lettere depression (oversættelse af sst-tal).
<https://www.psykiatrifonden.dk/viden/diagnoser/depression.aspx>
- ❻ Mental sundhed er ikke blot afgørende parameter for ens *generelle trivsel, funktion og robusthed*, men også vital for *et samfunds infrastruktur og økonomi*. (Eckardt 2018; Scorza et al., 2018).



AALBORG UNIVERSITET

Det kan undre, at FN ikke har mere fokus herpå, idet psykisk sygdom er den væsentligste årsag til den ikke-dødelige sygdomsbyrde globalt set, hvor angst og depressive lidelser tegner sig for over halvdelen af den byrde.

I DK: Ca. 15% vil på et eller andet tidspunkt udvikle symptomer på depression. Her og nu estimeres, at ca. 125.000 viser tegn på moderat til svær depression. Ca. 75.000 har lettere depression (oversættelse af sst-tal).

<https://www.psykiatrifonden.dk/viden/diagnoser/depression.aspx>

Og det var før corona overhovedet har vist sig i tallene.

Mental sundhed er ikke blot afgørende parameter for ens generelle trivsel, funktion og robusthed, men også vital for et samfunds infrastruktur og økonomi. (Eckardt 2018; Scorza et al., 2018).

Ensomhed

14

- ❶ 76% af de midaldrende i USA føler en moderat til høj grad af ensomhed.

Lee, E. E., Depp, C., Palmer, B. W., Glorioso, D., Daly, R., Liu, J., ... & Jeste, D. V. (2019). High prevalence and adverse health effects of loneliness in community-dwelling adults across the lifespan: role of wisdom as a protective factor. *International psychogeriatrics*, 31(10), 1447-1462.

- ❷ I DK:

- ❶ 6,3 % af den voksne befolkning oplever 'ofte eller en gang imellem at være alene, selvom de mest har lyst til at være sammen med andre'.
- ❷ 16-24 år: Mænd: 8,5 %. Kvinder: 10,3 %.
- ❸ Førtidspensionister: 17,6 %
- ❹ Andre uden for arbejdsmarkedet: 16,3 %.
- ❺ I perioden 2010 til 2017 er andelen, der ofte er uønsket alene, steget 0,7 procentpoint.



Den Nationale Sundhedsprofil, 2017.

AALBORG UNIVERSITET

Ensomhed er ikke en kortvarig psykologisk subjektiv tilstand, den påvirker vores krop og vores fysiske sundhed.

Kig på tallene her, i USA står det langt mere grelt til end i DK. Det skal dog påpeges, at når der spørges på den måde, så får man formentlig ikke engang fat i dem, der reelt føler sig ensomme, både helt konkret og eksistentielt indeni.

Den Nationale Sundhedsprofil fra 2017 (undersøgelse igen i 2021) viser, at i alt oplever 6,3 % af den voksne befolkning ofte eller en gang imellem at være alene, selvom de mest har lyst til at være sammen med andre.

Den største andel ses i aldersgruppen 16-24 år for både mænd (8,5 %) og kvinder (10,3 %). Der ses endvidere en relativt stor andel blandt førtidspensionister (17,6 %) og andre uden for arbejdsmarkedet (16,3 %). I perioden 2010 til 2017 er andelen, der ofte er uønsket alene, steget 0,7 procentpoint.

Ensomhed og depression tilsammen forudsiger tidlig død, især hos mænd

15

- Loneliness and depression are important predictors of early death in older adults. Severe depression has a strong association with excess mortality in older men who were lonely, indicating a lethal combination in this group.

Holwerda, T. J., van Tilburg, T. G., Deeg, D. J., Schutter, N., Van, R., Dekker, J., ... & Schoevers, R. A. (2016). Impact of loneliness and depression on mortality: results from the Longitudinal Ageing Study Amsterdam. *The British Journal of Psychiatry*, 209(2), 127-134.

- Folk i 60'erne med reduceret formål i livet havde mere end dobbelt så stor risiko for at dø inden for 5 år, end dem med højt formål.

Alimujiang, A., Wiensch, A., Boss, J., Fleischer, N. L., Mondul, A. M., McLean, K., ... & Pearce, C. L. (2019). Association between life purpose and mortality among US adults older than 50 years. *JAMA network open*, 2(5), e194270-e194270.



AALBORG UNIVERSITET

Ensomhed og ensomhedsfølelse, og især når der samtidig er depression, og i endnu højere grad, hvis man er en ældre mand, kan have alvorlige helbredsmæssige konsekvenser både fysisk og mentalt. Langvarig ensomhed kobles blandt andet sammen med øget forekomst af hjertekarsygdomme, depression, dårlig søvn og tidlig død. Her er der fremhævet to studier.

Omsat til sygdomsbyrde pr. år = kr. og øre

16

- ❶ 770 ekstra dødsfald blandt personer, der er ensomme.

Blandt personer, der er ensomme, i forhold til ikke-ensomme:

- ❶ 19.000 ekstra somatiske indlæggelser.
- ❶ 26.000 ekstra somatiske ambulante hospitalsbesøg.
- ❶ 190.000 ekstra psykiatriske ambulante hospitalsbesøg.

- ❶ 400.000 ekstra lægekontakter.

- ❶ 350.000 ekstra dage med kortvarigt sygefravær.

- ❶ 470.000 ekstra dage med langvarig sygefravær.

- ❶ Ekstra omkostninger på 2,2 mia til behandling og pleje.

- ❶ Ekstra omkostninger på 7,8 mia.

https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2016/Sygdomsbyrden-i-Danmark_2016.ashx?la=da&hash=6C5DF5B672D84689EFC4EB7BAB1C94C687FE7C61



AALBORG UNIVERSITET

Der blev i 2016 lavet en rapport, der omsætter data til sygdomsbyrde i antal ekstra belastning af sundhedssystemet. Når man kigger ned over størrelsen af tallene, er det en kæmpe belastning. Hvad jeg dog anser som værre endnu er, at folk kommer på hospitalet og hos den almenpraktiserende læge med problemer, der er symptomer på et dybereliggende og mere reelt problem, nemlig ensomhed og depression – men som vi ikke har hverken privatlivs- eller samfundsstrukturer, eller for den sags skyld selvindsigt og egenforvaltningsmetoder til at gribe og favne de eksistentielle problemer på en passende måde.



Sammenfattende

17

- ❶ **Psykisk sundhed i verdensmålene kan betyde et helt nyt og unikt springbræt for den globale udviklingsagenda.**
- ❷ **– Men det vil kræve et integreret tværsektorielt videnskabeligt samarbejde (der ikke findes i dag).** (Scorza et al., 2018).



Hvis vi skal udvikle vores kultur, så mængden af mennesker med psykiske udfordringer reduceres, så skal der tages fat på et helt andet niveau, et meget mere overordnet niveau, hvor vi igen taler om noget så abstrakt som værdier, etik, moral, mening, ja måske endda åndelighed og sammenhængskraft – og hvordan den sådanne værdier omsættes til konkret samfundsstruktur og måle-parametre.

Det vil være væsentligt, at psykisk sundhed operationaliseres og konkretiseres, også gerne i verdensmålene, hvilket naturligvis vil kræve et integreret tværsektorielt videnskabeligt samarbejde.

**Og så kommer vi til essensen af
denne forelæsning...**

Selve forelæsningen HVAD ER mental sundhed konceptuelt set? - med input fra begreber, der bruges i mindfulness- og compassion-forskningen. HVORDAN kan sundhedsfremmearbejde tage sig ud (bl.a.) fra det perspektiv?  AALBORG UNIVERSITET	19 Intet om mental sundhed UD FRA de 17 verdensmål. Men et bidrag IND I det udviklingsarbejde, der forhåbentlig skal ske.
---	--

Min forelæsning kan således ikke sige noget konkret om mental sundhed UD FRA de 17 verdensmål.

Men kan måske blive et beskedent bidrag IND I det udviklingsarbejde, der forhåbentlig skal ske.

Jeg vil nemlig beskæftige mig med, HVAD ER mental sundhed konceptuelt set, med input fra begreber, der bruges i mindfulness- og compassion-forskningen.

Dermed kommer jeg også til at sige lidt om, HVORDAN sundhedsfremmearbejde kan tage sig ud fra det perspektiv.

Hvad jeg ikke når at dykke ned i er, hvilke konkrete MONITORERINGsmetoder, man anvender i den forskning, om end det ville være en relevant inspiration til udviklingen af verdensmålene-arbejdet.



Idealet: At kunne styre 'en vandrende opmærksomhed'

20

»And the *faculty of voluntarily bringing back a wandering attention*, over and over again, is the very root of judgment, character, and will...

An education which should improve this faculty would be the education par excellence.

But it is easier to define this ideal than to give practical directions for bringing it about.«

William James, The Principles of Psychology, 1890

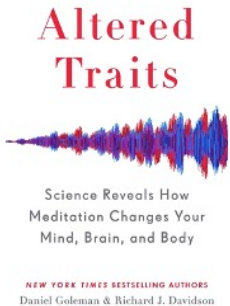


AALBORG UNIVERSITET

For 130 år siden, da psykologien som fag var i sin vorden, da formulerede William James, at en uddannelse, der kan lære mennesket at styre sin vandrende opmærksomhed, dét er behovet. Ikke blot som et ideal, men som at kunne give praktiske directioner i forhold til.



Richard Davidson, hjerneforsker



Science Reveals How Meditation Changes Your Mind, Brain, and Body

NEW YORK TIMES BESTSELLING AUTHORS
Daniel Goleman & Richard J. Davidson

www.richardj davidson.com

www.centerhealthyminds.org

Tedx Talk: How mindfulness changes the emotional life of our brains (17:52 min.)
<https://www.youtube.com/watch?v=7CBfCW67xT8>

Wisdom 2.0: Well being is a skill. Perspectives from Contemplative Neuroscience (25:28 min).
<https://www.youtube.com/watch?v=EPGJU7W0N0I>



AALBORG UNIVERSITET

21

Hvor jeg personligt og fagligt klart har fundet mest præcision og inspiration, det er fra hjerneforskeren Richard Davidsons arbejde.

(– og hans begreber om mental trivsel fører os direkte over i, hvorfor den kontemplative traditioners mindfulness- og meditationspraksisser kan være relevante at anvende.

En lille smule historik om Davidsons arbejde.)

Han arbejdede indtil starten af 90'erne med hjerneforskning udi menneskers psykiske lidelser. Han mødte i 1992 Dalai Lama, som sagde / spurgte:

Du bruger moderne neuroscience til at undersøge angst, depression etc., hvorfor kan du ikke anvende samme redskaber til at studere 'kindness & compassion', studere de positive kvaliteter af livet?

Det blev Davidsons vendepunkt som forsker, og han har siden forsket i trivsel og sunde kvaliteter af sindet.

(Tjek hans hjemmesider ud, de er meget generøse og overskuelige. De to youtube-præsentationer, der er linket til, baserer sig på den stringente struktur, han følger i de fleste af hans arbejder, og som jeg i det følgende direkte adopterer. Han er stifter af:)



The Center for Healthy Minds

University of Wisconsin-Madison

Den overordnede filosofi for centrets forskning og arbejde er:

'Well-being is a skill'



AALBORG UNIVERSITET

22

(I forskellige projekter er målet at nudge mennesket på kontinuumet fra skrøbelighed til resiliens.

Davidsons arbejde rækker helt ned til at arbejde med før-skolebørn, med krigsveteraner, ældre, psykisk og fysisk syge, buddhistiske meget erfarne munke og helt almindelige mennesker (hvad det så end er).)

Det i sig selv at sige, at trivsel er en evne, en færdighed, der kan trænes, vil for nogen være provokerende. Men jeg vil i det følgende anskueliggøre, hvad der konkret menes om og hvad, der kan trænes.

(Jeg oversætter til min kultur og sprog det som, at det er muligt at erhverve sig 'menneskekundskab' i både konkret og bred forstand, der givetvis kan påvirke den mentale trivsel.)

I oversigt



Fire udfordringer

- ❶ Distraherbarhed
- ❷ Ensomhed
- ❸ Negativ selv-snak og depression
- ❹ Tab af mening og formål i livet

Hver af disse udfordringer påvirker sindet og hjernen.
De forhindrer os i at være det Davidson bredt kalder 'blomstrende'.



AALBORG UNIVERSITET

24

Davidson samler for overblikkets skyld vores udfordringer, der både skal ses som kulturelle og individuelle udfordringer, og som både udspringer af og påvirker sindet, til følgende fire:

Det er: ...

Og de er essensen af de udfordringer, der forhindrer os i at være det, han kalder 'blomstrende'.



Fire komponenter i mental sundhed

25

- ❶ Opmærksomhed; evnen til at fokusere, ved hjælp af meta-opmærksomhed
- ❷ Forbindelse
- ❸ Indsigt
- ❹ Formål & Mening



Modsætningerne i kontinuumet er:



Her har jeg stillet dem op på én slide samlet, og hvor formålet således er at styrke mennesker på kontinuummet fra skrøbelig til stadig mere resilient.

Opstillingen er ikke udtryk for, at vi i statisk forstand altid kan være mentalt stærke og i balance. Livet udfordrer os, kriser vil komme og gå, de går ind og vælter os. Men har vi nogle basale kundskaber at læne os ind i og bruge, er det sandsynligt, at vi kommer igennem disse perioder mere styrket, mere i kontakt med os selv og vore omgivelser.

Jeg er af den overbevisning, at meget af den forskning, som Davidson er ophav til, viser os de konkrete muligheder i at arbejde med en kultivering af sindet.

Begreberne

Thich Nhat Hanh

28

The practice of Buddhist meditation is to generate three kinds of energy:

- ❶ The first kind of energy is Smṛti: it means *mindfulness*.
- ❷ The second is Samādhi, *concentration*.
- ❸ And the third is Prajñā, *insight*.

Foredrag, <https://plumvillage.org/mindfulness-practice/>



Speak 22: Dalai Lama, der er nævnt tidligere, og Thich Nhat Hanh må vel betegnes som de to buddhistiske munke, der er været mest toneangivende, hvad angår at bringe de buddhistiske filosofier og meditationsformer til vesten i en sekulariseret form.

(Hanh har også været lærer og inspirator for Davidson og også for Jon Kabat Zinn, grundlæggeren af MBSR, mindfulness based stress reduction, som er det 8-ugers kursus, der er det mest udbredte i vesten, især i forskningskontekst er det særdeles velundersøgt.)

Hanh har skrevet over 100 bøger, er grundlægger af Plum Village i Frankrig, et stort retrætested, og han har lavet utallige speaks.

Når vi kort skal have begreber omkring meditation på plads, så er det derfor naturligt at citere ham. Helt enkelt beskrevet, så genererer Buddhistisk meditation tre typer energi. I vesten ville vi måske betegne det som at meditation medfører følgende kvaliteter: 1) mindfulness, 2) koncentration, 3) indsigt.



Jon Kabat-Zinn (MBSR) citater om, hvad mindfulness er

29

Intention. Attention. Attitude.

»Paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally.«

Kabat-Zinn, 1994

»Mindfulness includes an affectionate, compassionate quality within the attending; a sense of openhearted friendly presence and interest.«

Kabat-Zinn, 2003

Bog: Full catastrophe living (1990, 2. ed. 2013) / Lev med livets katastrofer.



Jon Kabat Zinn definerer mindfulness som at det handler om at være opmærksom på en bestemt måde: Intentionelt, i nuet, ikke-dømmende. Dette samtidig med et åbent, varmhjertet, venligt nærvær og interesse, dvs. med en kvalitet af compassion (og det begreb vender jeg tilbage til senere, hvordan skal forstås).

(Bemærk at jeg har skrevet hans bestseller-bog på 'Lev med livets katastrofer', den vel mest kendte bog om mindfulness i vesten.)



I sin essens

- ▶ Intentionelt
- ▶ I nu'et
- ▶ Ikke dømmende
- ▶ +Kærlig venlighed & (Self) Compassion



AALBORG UNIVERSITET

30

Her, ultrakort og i sin essens:

Mindfulness er mest af alt 'a way of living'

- ❶ Mindfulness er både en proces (i form af praksisser, man gør) og et udbytte (i form af at opleve opmærksomt nærvær, også kaldet at være mindful).
- ❷ Det er et redskab til at
 - ❶ *kende* sindet
 - ❶ *forme* det
 - ❶ for at opnå sindets *frihed*
- ❸ Vi opnår at have fjernet de betingede emotionelle reaktioner, evalueringer, fordømmelser og konceptuelle lag.

Shapiro, S. L., & Carlson, L. E. (2009). *The art and science of mindfulness: Integrating mindfulness into psychology and the helping professions*. American Psychological Association.



AALBORG UNIVERSITET

Jeg vender flere gange tilbage til Shapiro og Carlsons udmærkede bog om, hvordan mindfulness i praksis, baseret på den videnskabelige evidens, kan integreres i sundheds-fagene. På denne slide deres begrebsliggørelse, hvor de siger, at mindfulness både er en proces og et udbytte. At det er et redskab til at kende og forme sindet, og som følge heraf opnå sindets frihed. Som at få skrællet lag af sine måske rigide tankestrukturer.



32

Særskilt praksis? - eller integreret i dagliglivet?



»Er det ikke tankevækkende, at vi udøver mindfulness for at holde en pause fra realiteterne, slippe væk fra kaos, travlhed og stress i stedet for at skabe en mindful realitet?«

Thomas Milsted, 1.2.14 på facebook

Hvad også skal slås fast omkring mindfulness er, at det i højere grad bør være en 'art of living' end en samling teknikker, som vi anvender som en flugt eller som et kort pauserum. Thomas Milsteds citat beskriver det smukt.



Forskningen

Davidsons interventionsforskning har særlig fokus på

35

- ❶ 1) Hjernens neuroplasticitet.
- ❷ 2) Epigenetikken, altså at vores genom kan tændes eller ej afhængig af adfærd.
- ❸ 3) At der er tæt forbindelse mellem hjernen og resten af kroppen, således at vi systemisk set er 'kropsind' og ikke duale.



AALBORG UNIVERSITET

Davidson og hans forskerhold har i deres interventionsforskning særligt tre fokusområder for effekter af meditative praksisser. Dels at vores hjerne er plastisk og parat til forandring og udvikling hele livet, ja vi kan endda skabe nye hjerneceller.

Dels at vores DNA ikke er fikseret. Epigenetikken er den del af genetikken, som omhandler arvelige men potentielt reversible forandringer i genudtryk eller fænotype, dvs. dele af vores genom tænder eller forbliver slukket, afhængig af vores adfærd.

Dels udforskes, HVOR tæt forbindelse, der er, og HVORDAN den forbindelse er mellem krop og sind

Der er en genomisk ækvilant. Hvordan vores genom tændes og ikke tændes afhænger af adfærd. Vi ved f.eks., at måden en mor interagerer, kan signifikant regulere genernes udtryk i hjernen. Den helt tidlige interaktion.

Longterm meditators, 8 uger, evidens hvad angår ændringer i 'gene-expression'. Gennem ren mental praksis. Understreger hvor plastisk systemerne er.

Neuroplasticitet

36

- ❶ Randomiserede folk til compassion træning og til kognitiv terapi, og lavede MRI-scanning før og efter projekt.
- ❷ To timers compassion træning, 30 min om dagen i 2 uger/14 dage.
- ❸ Der ses systematiske ændringer i hjernen efter kun 7 timers praksis. Der skete ændrer i områder, der involverer præfrontal cortex og den ventrale striatum, et kredsløb der er vigtigt for dannelsen af positive følelser, og som altså styrkes efter denne korte praksis.
- ❹ Dette projekt (med mange flere) indikerer, at hjernen kan ændre sig hurtigt. Det betyder ikke, at disse ændringer vil forblive, men det betyder, at de kan forekomme, de kan begynde, og med systematisk træning, vil de bevæge sig fra at være træk til at være tilstande, der forbliver.

Weng, H. Y., Fox, A. S., Shackman, A. J., Stodola, D. E., Caldwell, J. Z., Olson, M. C., ... & Davidson, R. J. (2013). Compassion training alters altruism and neural responses to suffering. *Psychological science*, 24(7), 1171-1180.



AALBORG UNIVERSITET

På de næste tre slides har jeg lavet en slags serviceydelse til de, der gerne vil vide mere. På den første har jeg fremhævet et studie fra 2013 om neuroplasticitet.

Effekter, beskrevet i korthed

37

- De fleste studier fokuserer på den psykologiske tilstand (angst, depression, generel livskvalitet), også hvad angår når der er underliggende fysiske sygdomme – og den bedres markant med mindfulness og meditation. Så i forhold det **psykologiske rehabiliteringsformål** er brug af mindfulnessmeditationspraksisser relevant og virkningsfuld.
- Hvad angår de **fysiske forbedringer**, da er forskningen ikke så stringent gennemført, så der kan siges ret meget med sikkerhed. Dog kan med nogenlunde sikkerhed siges:
- De molekyler der er ansvarlige for inflammationer (pro-inflammatoriske cytokiner), reduceres ved meditation. Og det ændres fra *tilstand* til *træk* med meditationserfaring.
- Hjernen påvirkes. Strukturelle ændringer ved langvarig meditation. En øget forbindelse mellem regulerende netværk og sektorer af hjernens 'selv-system', især posterior cingulate cortex.
- Således: Neural 'rewiring' som giver ændrede træk i hjernen er sandsynlig – men kræver meget mere udforskning.
- Hos erfarne mediterende nedreguleres gener involveret i inflammation. Enzymet telomerase, som gør cellealdring langsommere, øges.
- Generelt: Hver slags meditation har sin egen neurale profil.

Goleman, D., & Davidson, R. J. (2017). *Altered Traits: Science Reveals How Meditation Changes Your Mind, Brain, and Body*. New York: Avery.
Sliden er en opsamling af kapitel 9: Mind, body, genome.



AALBORG UNIVERSITET

På den næste har jeg lavet en opsamling af kapitel 9 i Golemans og Davidsons fremragende bog, hvor de gennemgår, hvad videnskaben ved om effekter i hjernen af meditation.



Nyeste review

38

Goldberg, S. B., Riordan, K., Sun, S., & Davidson, R. J. (in press). The empirical status of mindfulness-based interventions: A systematic review of 44 meta-analyses of randomized controlled trials. *Perspectives on Psychological Science*.

Kan hentes her: <https://centerhealthyminds.org/assets/files-publications/Goldberg-the-empirical-status.pdf>



Og på den sidste, et link til nyeste review, jeg har kunnet finde - også her er Davidson med – der laver en 2020- empirisk status på effekter og virkningsmekanismer af mindfulnessbaserede interventioner.

1) Distraherbarhed

<->

Opmærksomhed

(evnen til at fokusere vha meta-opmærksomhed)

Nu bevæger vi os fra HVAD-spørgsmålet til HVORDAN, altså til det mere operationelle. I forhold til de fire henholdsvis udfordringer og opbyggelige komponenter i mental sundhed, hvordan kan sundhedsfremmearbejde så tage sig ud? Og her vil jeg ikke kun tale med udgangspunkt fra de meditative praksisser, jeg vil også gribe ned i kernefagligheden af det at være psykolog og – skal jeg også lige sige – subjektivt farvet af de erfaringer, som jeg har fra mit kliniske praksisvirke.



'A wandering mind is an unhappy mind'

40

- ❶ I et studie fra 2010 stillede man folk tre spørgsmål: *Hvad laver du? Hvor er dit sind lige nu? Hvor lykkelig eller ulykkelig er du lige nu?*
- ❷ 47% af tiden er vi ikke opmærksomme på, hvad vi laver.
- ❸ Og når man ikke var bevidst om, hvad man lavede, var man signifikant mindre lykkelig.

Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010).
A wandering mind is an unhappy mind.
Science, 330(6006), 932-932.



I den her online-tid..



At træne sindet kræver praksistræning

41

Der er to fundamentalt forskellige slags læring, baserende sig på vores hukommelse:

❶ **Deklarativ hukommelse (og læring)** = Viden om fakta.

Jeg kan lære om kindness ved at sidde ned og studere tekster om venlighed. Men det gør mig ikke nødvendigvis venligere. Eller vi kan lære folk om værdien af ærlighed – men det vil ikke nødvendigvis gøre dem til ærlige mennesker.

❷ **Procedural hukommelse (og læring):** Hukommelsen for hvordan man udfører praktiske handlinger, f.eks. at lave mad, binde snørebånd etc. For at kultivere venlighed og compassion, eller træne fokus og koncentration, skal det PRAKTISERES.

❸ Når man skal lave opmærksomhedstræning, er det således ikke nok at vide noget om det – det skal TRÆNES, GØREN, GENTAGES. Så det bliver en ny krop- og sindvane.

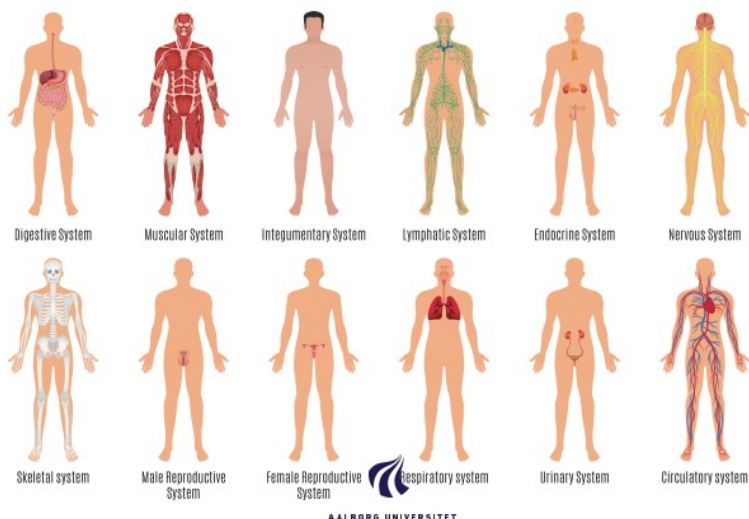


AALBORG UNIVERSITET

Der er utallige måder at undersøge opmærksomhed op, ligesom der fra perceptions- og kognitionspsykologiens side er mange måder at træne opmærksomhed på. Jeg vil tage det perspektiv at supplere med de meditative praksisser, idet jeg gennem eget liv og i forhold til klienter har oplevet det som en kæmpe gave at have de konkrete hjemmeøvelser. De kan virkelig gøre én i stand til at være selvforvaltende og egen krop- og sindudforskende på en måde, så man, om jeg så må sige, bliver herre i eget hus. At UDFØRE praksisser baserer sig på viden om, at det ikke er nok at have viden, vi skal GØRE, GENTAGE og etablere nye vaner i krop, hjerne og sind, så tilstanden med tiden bliver til et helt nyt og modstandsdygtigt træk.

Kropsfokus

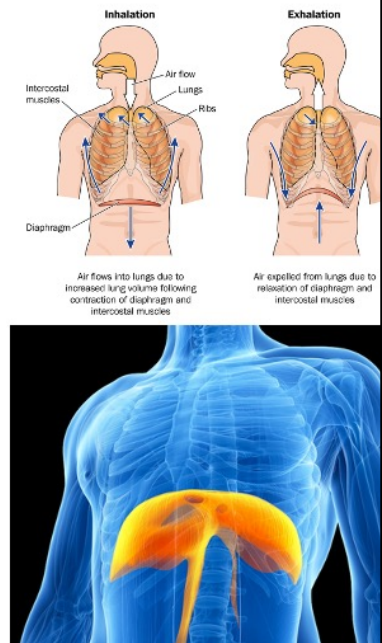
HUMAN BODY ORGAN SYSTEMS



Både når jeg arbejder med stillesiddende meditative øvelser, og når jeg arbejder med bevægelse ved hjælp af yogaøvelser, så tager jeg næsten altid udgangspunkt i fysisk konkret selvopmærksomhed og selvforståelse. Til det formål er en oversigt over kroppens forskellige systemer relevant at bruge som visuelt hjælpemiddel for en struktur at udforske efter. Og i selve øvelsen, at have bevidsthed om kropssystemerne, giver en struktur, hvorindi man bliver mere præcis i sin selvregistrering.

Åndedræt, hjerte, bughule- muskulatur, vagusnerve

- En mulighed, der ligger gemt i åndedrættet, er at det er en direkte nøgle til at kunne influere det autonome nervesystem i kroppen – hvorfor det er vores mest direkte vej til at kunne styre vores kropsindtilstand hvorhen, vi måtte ønske den.
- Indånding: Via vagusnervens tilhæftning i den opspændte bughule, aktiveres det *sympatiske* nervesystem, altså den del af nervesystemet, der højner energien.
- Udånding: Når man slapper mellemgulvet, via vagusnerven, aktiveres det *parasympatiske* nervesystem, dvs. den del, der giver ro og centrerethed. Når man gør sig bughulemusklen (diaphragm), muskulaturen omkring den, lungernes placering, deres fleksibilitet og mavens opspænding og afspænding bevidst, har man således en nøgle til at aktivere vagusnerven.
- Når du med åndedrættsteknikkerne kan aktivere det parasympatiske nervesystem, så kan du til enhver tid styre dig selv ned i en mere afspændt tilstand, selv hvis du vågner om natten med smerter, tankeoverload, hjertebanken e.a. - og gerne vil falde i søvn igen.



I forbindelse med brug af aktivt anvendt balancerende åndedrætsøvelser og til mere stillesiddende og –værende åndedrætsmeditationer, anvender jeg denne psykoedukationsoversigt som forberedelse. At gøre sig åndedrættets mange komponenter, lige fra forbindelsen til hjerterytme og indirekte til nervesystemet, gør det muligt at kunne invitere sig selv mere konkret i retning af specifikke ønskede tilstande.

PRAKSIS Kropsscanning

44

- ❶ JON KABAT ZINN / MBSR: Body scan meditation (45:27 min)
<https://www.youtube.com/watch?v=u4gZgnCy5ew>
- ❷ METTE KOLD. Kroppen – afspænding og kropsscanning (26:08 min)
<https://open.spotify.com/track/38FREZwQr5f4l0Wxgd57lk?si=y1NV8PJT3gFkvqEoxVGBA>
- ❸ METTE KOLD. Kroppen lander (kropsscanning på 5:20 min)
<https://open.spotify.com/track/3uXn5pTxSy3erXmjl8TxcF?si=6LjIMt1n5RWuulXKWZ8HGA>



AALBORG UNIVERSITET

På de næste to slides har jeg som en serviceydelse lagt lidt forskellige links til guidede praksisser ind. Dels nogle kropsbaserede, dels nogle åndedrætsbaserede. Fire af mine egne guidninger, og så nogle af dem, jeg pt. nyder at lytte til. Markedet er så stort, at jeg ikke vil fremhæve nogen frem for andre – blot invitere til, at du, der gerne vil meditere guidet, udforsker lidt forskelligt, indtil du møder stemmer og øvelser, der bekommer dig vel og hjælper dig i retning af formålet med meditationen.



PRAKSIS

Åndedrætsbaserede meditationer

45

- ➊ METTE KOLD. Åndedrættet – nærvær på det normale åndedræt (11:29 min)

<https://open.spotify.com/track/6gRYlhE8J5WUT3vNWR661R?si=tlInFBpdcQk-nbAAmrag1lw>

- ➋ METTE KOLD. Mindfulnessmeditation med fokus på åndedrættet (16 min)

<https://open.spotify.com/track/5SpKCldoI0irSI0kiyyPpR?si=YJl9-vCRPKNfbeb5iQh6Q>

- ➌ MICAH ANDERSON: Counting Breaths Meditation (7:06 min)

<https://www.youtube.com/watch?v=XUQUjdfQpJ0>

- ➍ KRISTIN NEFF: Affectionate Breathing (21:28 min)

https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2020/08/affectionatebreathing_cleanedbydan.mp3



AALBORG UNIVERSITET

2) Ensomhed <-> Forbindelse

Så kommer vi til nummer to af fire søjler. Hvordan arbejder man med at reducere ensomhed?

Naturligvis findes der også en række meditative måder at arbejde hermed. Jeg vil dog nu kigge mere ind i den traditionelle psykologiske verden, dette for at komplementere forelæsningen metodisk set.



Psykosociale indsatser

47

❶ F.eks. 2016-2021, det Nordea-støttede initiativ:

<http://www.abcmamentalsundhed.dk/hvad-er-abc/baggrund-for-indsatsen/>

<http://www.abcmamentalsundhed.dk/nyheder/millioner-til-kamp-for-den-mentale-sundhed/>

http://www.abcmamentalsundhed.dk/media/1374/abc-bog_final_spreads_low-med-forside.pdf



AALBORG UNIVERSITET

I Danmark foregår der med jævne mellemrum fine psykosociale indsatser mod ensomhed. Jeg vil nævne et initiativ, der er foregået siden 2016 og formentlig slutter i 2021: ABCmentalsundheds-projektet, hvor Nordea har støttet et væld af fine initiativer.

Psykoterapi

48

Virkningsmekanismer i psykoterapi:

- ❶ *I sin essens: I terapi er kvaliteten af terapeutens nærvær uhyre vigtig.*
- ❷ Meget få forskelle hvad angår terapiform. Dog specifikke forskelle og generelle forskelle, når man ser på a) lidelser, b) målgrupper.
- ❸ Man regner med:
 - ❶ 40% af udbytte knyttet til udenomsterapeutiske faktorer som alder, køn, tidligere psykiatrisk livshistorie, social støtte.
 - ❷ 15% er knyttet til patientforventning.
 - ❸ 15% til behandlingsformen.
 - ❹ 30% er generelle faktorer tilstedeværende i de fleste terapeutiske møder.

(Lambert, 1992; gengivet i Shapiro & Carlson, 2008, s. 23.)



AALBORG UNIVERSITET

Psykoterapi skal naturligvis også nævnes. Og jeg vil benytte mig af lejligheden til at gøre opmærksom på, at hvad angår fagets forhold til metoder, har der været en ret konsekvent proces de seneste 20 år henimod at anerkende, at i sin essens er det ikke den psykoterapeutiske metode, der er altafgørende for effekt. Tværtimod er den nonspecifikke faktor: Kvaliteten af terapeutens nærvær den vigtigste.



»Alle har vundet, og alle skal have præmie«

❶ Dodo-kendelsen af Lester Luborsky erklærede: **At alle terapimetoder er lige effektive.**

(Jørgensen, C. R., Kjelbye, M. & Møhl B., 2017, side 676).



AALBORG UNIVERSITET

49

Dodo-kendelsen er efterhånden ved at være almen kendt blandt psykologer, baserende sig på mere end et halvt århundredes effektforskning i psykoterapi: Alle terapimetoder er omtrent lige effektive! –

Integrativ og eklektisk terapi

50

- ❶ ***“What treatment, by whom, is most effective for this individual with that specific problem, and under which set of circumstances?”*** (Norcross, J., Wampold, B., 2018, s.1889).
- ❷ Vi er i en eklekticismens eller integrationismens æra, med tanke på at psykoterapeuter vælger at bruge flere forskellige metoder, og at der stræbes mod en almen, integrativ teori om psykoterapi. (Hougaard, E., 2019, s. 17).
- ❸ Den nye tendens indenfor udviklingen i psykoterapi er eklektisk terapi, hvor man tilpasser terapiform til den enkelte klient og vedkommendes lidelser, med elementer fra flere forskellige terapeutiske traditioner (Kjølbye & Møhl, 2013, s. 61).
- ❹ *»Den tilstrækkeligt gode terapeut vil løbende afstemme sin behandlingsstrategi og sit valg af interventionsmetoder efter den enkelte patients aktuelle tilstand, funktionsniveau og behov, hvilket alt andet lige vil udligne nogle af de forskelle, der i teorien er på forskellige behandlingsmetoder.«* (Jørgensen, Kjølbye & Møhl, 2017, s. 677).

AALBORG UNIVERSITET

Så det man i dag kan sige om psykoterapi er, at vi er kommet til eklekticismens eller integrationismens æra, hvor terapeuten typisk vil afstemme sin behandlingsstrategi og valg af intervention efter den enkelte patients tilstand, funktionsniveau, behov og motivation.

Temaer i buddhistisk psykoterapi

51

- Impermanence
- No self
- Accepting what is
- Conscious responding versus automatic reactivity
- Curiosity and investigation
- Paradox
- Interdependence
- Essential nature

Shapiro, S. L., & Carlson, L. E. (2009). *The art and science of mindfulness: Integrating mindfulness into psychology and the helping professions*. American Psychological Association.



AALBORG UNIVERSITET

Jeg tænker det er relevant at supplere refleksionerne om 'den rette psykoterapeutiske metode' med inspiration omkring, hvis man arbejder buddhistisk funderet som psykoterapeut.

Her arbejder man med temaer som ubestandighed, selvtranscendens, accepts mange lag og nuancer, hvordan det er muligt at gensvare bevidst frem for at være reaktiv, hvordan man frem for analyse og fortolkning i højere grad kan undersøge sig og verden som et vidne, som iagttager, en måde at være i verden på, hvor man er i dialog med sine forforståelse og fordomme, hvordan man kan eksistere med livets mange paradokser og stadig holde balancen. Udforske hvordan alting og alle er gensidigt afhængige af hinanden. Og endelig: Hvad er ens essens og essentielle natur egentlig?

Det er temaer, man også på mange måder kan finde i eksistentiel terapi, som jeg vil komme til om lidt og uddybe.

Refererer til de kvaliteter, der har med gode menneskelige relationer at gøre, kvaliteter som anerkendelse, venlighed, compassion, have et positivt virkelighedssyn. Og forskning viser, at det er muligt at starte med at aktivere disse latente kvaliteter,

som kan flyde og blive stærkere.

Metode: Ingen teoretisk agenda

52

*"This does not mean that I do not respond, that I am not myself when I work, that I do not care, or that I do not sometimes need to probe. But by not having a personal agenda in my therapeutic interactions, **by putting my self on hold, I can make room for whatever appears on its own.** We practice meditation when we listen to the feelings of another, to their pain, their distress, and their suffering. In this sense, psychotherapy and meditation are one."* (Fra forord)



Epstein, M. (2013). *Thoughts without a thinker: Psychotherapy from a Buddhist perspective.* Basic Books a Member of Perseus Books Group.



AALBORG UNIVERSITET

Det som jeg især finder frigørende omkring at gå i buddhistisk funderet terapi er, at terapeuten tilstræber at komme tilstede i åbent nærvær, uden agenda, uden teories indskrænkende strukturelle tilstedeværelse. To mennesker, tilstede i rummet, i åbent nærvær. Dét er nok den væsentligste forudsætning for at føle sig SET, for at føle FORBINDELSE.

'No self'

53

❶ ER SELVCENTRERETHEDENS TID FORBI?

❶ Kaspar Meitil (2020): *Kunsten at glemme sig selv – på vej mod en selvløs psykologi.*

Bogen beskriver det selvløse perspektiv med udgangspunkt i filosofien, neurovidenskaben og buddhismen og diskuterer, hvordan vi konkret kan bruge dette perspektiv i dag i psykologien i bred forstand, blandt andet eksemplificeret i narrative samtaler og meditationsbaserede metoder.



AALBORG UNIVERSITET

Et af de temaer, der blev nævnt omkring buddhistisk baseret psykoterapi er emnet 'no self'. Det vil jeg lige uddybe. Jeg fulgte i 2018 en ung psykologistuderende, mens han skrev sit speciale, der netop er udkommet som bog med titlen: Er selvcentrerethedens tid forbi? Bogen tager fat om begrebet selvet og fremfører den kritik, at vi i dag er alt for optaget af selvet, og navnlig af at styrke det, og at vi dermed overser det store potentiale der ligger i 'selvoverskridelse'.

Nyere forskning, påpeges der, peger på negative korrelationer mellem selvcentrerethed og velvære.

Forfatteren siger: '... og i den tid, vi lever i dag, hvor naturkriser og pandemier tvinger hvert individ til at hæve sig over egeninteresser og handle ud fra det fælles bedste, mener jeg, vi har brug for et friskt blik på mennesket, menneskelig trivsel og på hvad vi ser som det gode liv. Et blik der ikke kun fokuserer på 'kend dig selv, find dig selv, manifester dig selv i verden, men som også siger 'kom over dig selv, glem dig selv og forbind dig med verden.'

(Bogen beskriver det selvløse perspektiv med udgangspunkt i filosofien, neurovidenskaben og buddhismen og diskuterer, hvordan vi konkret kan bruge dette

perspektiv i dag i psykologien i bred forstand, bland andet eksemplificeret i narrative samtaler og meditationsbaserede metoder.)



'Stå fast'etc...

54

- En naturlig fortsættelse af Svend Brinkmanns 'Stå fast', 'Gå glip', 'Ståsteder'.
- En stemme fra et teoretisk lidt andet ståsted end Brinkmann
- Sagt lidt enkelt så:

Når man har lært at forvalte sit eget sind,
lært sig selv at kende (i en vis grad),
stå fast på sig selv i al sin ufuldkommenhed
- så er det tid at kigge udover sin egen næsetip!

Forudsætningsforhold

55

Englers: Det forudsætter et vist mål af modenhed at praktisere meditation. Dvs. først færdiggøre terapi, så udforske det spirituelle. "You have to be somebody before you can be nobody" (S. 163)

Epstein: Dynamisk forudsætningsforhold. Ontologisk emptiness skal ikke forveksles med psykologisk emptiness (S. 165).

Elsass, P. (2011). *Buddhas veje: Introduktion til buddhistisk psykologi*. Dansk Psykologisk Forlag.



AALBORG UNIVERSITET

Psykoterapi og meditation. Et enten /eller, eller et både / og? Ja måske endda et naturligt og fint forudsætningsforhold. Det beskæftiger Peter Elsass, professor, emeritus og stadig meget fagligt nysgerrig sig med i bogen *Buddhas Veje*, hvor han beskriver psykoterapi og meditation som værende hinandens fine forudsætninger. F.eks. hvad angår 'no self' praksisserne, da skriver han, at det forudsætter et vist mål af modenhed at praktisere meditation. Nogle teoretikere foreslår ligefrem, at man først skal færdiggøre terapi, før man begiver sig ud i det spirituelle. Citat fra Englers: Du behøver at være 'nogen' før du kan blive til 'ingen'.

Epstein, som jeg også henviste til ovenfor, siger dog, at der sagtens og frugtbart kan være et dynamisk forudsætningsforhold mellem en terapeutisk proces og en meditativ udforskningsproces.

Og det er også min både personlige og kliniske erfaring.

Forskellige mål

56

Målet for meditation begynder dér, hvor den vestlige opfattelse af selvudvikling ender (S. 215).

Psykoterapi: Indsigt, autonomi, symptomlættelse.

Spirituel praksis: Åbenbaring, emptiness.

Jeg'et som både subjekt og objekt, i en position af hverken/eller.

'Da jeg opdagede, at jeg på en og samme tid var både i og bag Verden, indså jeg, at jeg var befriet for alle ønsker og frygt.' (S. 169)

Elsass, P. (2011). *Buddhas veje: Introduktion til buddhistisk psykologi*. Dansk Psykologisk Forlag.



AALBORG UNIVERSITET

Noget af det vigtigste, jeg mener at Elsass henimod slutningen af bogen beskæftiger sig med, det er:

Hvor langt kan man nå inden for rammerne af det menneskesyn, som traditionel vestlig psykologi baserer sig på?

Og dér siger han: Målet for meditation begynder dér, hvor den vestlige opfattelse af selvudvikling ender.

Det vil sige: Forestillingen om, hvad et menneske kan være, ligger i de østlige kontemplative traditioner et helt andet, og om jeg så må sige, langt mere ambitiøst sted, end vi sædvanligvis i vesten og psykologien forestiller, er muligt. Buddhisterne siger, at vi kan lære at styre vores sind, at tømme os for tanker, at blive ego-transcendente og oplyste. Måske vi ikke behøver at komme så langt for at det er godt nok. Men jeg finder en tilfredsstillende i disse begreber for, hvor meditationen KAN føre mig henad som udtryk for en kompasnål, jeg kan bevæge mig efter. At jeg måske ikke behøver, nonstop og for tid og evighed at være spærret inde i min egen tankestruktur, for helt ærligt: Så spændende er den jo altså heller ikke. Langt de fleste klienter, jeg har haft mødt i tidens løb, har før eller siden sagt: Hjælp mig med at blive

befriet for mit eget tanke-kaos. Lad mig opdage mig selv SOM JEG ER, MIN ESSENS, uden tankernes evige identitetskonstruerende strøm, der bliver til et ligegyldigt slør, der dækker over MIG, og som også slører for min umiddelbare og klare forbindelse med verden omkring mig.

Dette her med 'no self' er svært at forklare i sprog og begreber. Det er en af de ting, der skal erfares gennem f.eks. et stilhedsretræte, hvor man føres igennem en række meditative øvelser, som en velafprøvet sti væk fra sig selv som identitet og henimod sig selv som en slags 'essens'.



Igen: Kroppens vej...

57

- ❶ Eksempler på relations-bevidsthed i yoga-praksis.
- ❷ Selvforglemmelse og støtte til den anden.
- ❸ Væk fra tænkning, fokus på sansning.



AALBORG UNIVERSITET

Jeg vil lave et perspektivskifte og igen påpege Kroppens vej. På de næste slides / billeder kommer der nogle eksempler fra når jeg arbejdet med at være to om at gøre forskellige yoga- og meditationspraksisser. Man går automatisk fra adskilthed til forbundethed, fra egenfokus til selvforglemmelse fordi man går i samklang med en anden, man går fra tænkning til sansning. Kig på billederne og fornem det.

Fra tænkning om til sansning af...

- ❶ LYT til åndedraget.
- ❷ MÆRK kroppens varme.
- ❸ DUFT det andet menneske.
- ❹ FORNEM tilstanden, hvad der er i balance og hvad der er ude af balance
- ❺ TAL om – kun ud fra iagttagelsestermer, hvad du erfarede i dig selv – og hvad du mærkede af den anden. Nænsom, omsorgsfuldt og kærligt.



AALBORG UNIVERSITET





Vær opmærksom på din egen kraft,
din egen kerne.

Samarbejd om afstand mellem jer,
arm- og håndstilling.





Vær åben for at tage imod det, du har brug for for at kunne holde balancen.
Vær opmærksom på, hvor meget du giver den anden – samtidig med at blive hjemme.



AALBORG UNIVERSITET

Akro-yoga er meget mere end stillinger....

63



AALBORG UNIVERSITET



Når vi tager praksisserne ind gennem, ned i kroppen, så opstår den magi, hvor kontakt ikke besluttes eller tænkes, den ér.



Hvorfor skal det gennem kroppen?

65

- ❶ Kliche ->
- ❷ Rolle ->
- ❸ Fortrolig ->
- ❹ Autentisk

hvor analyse, dom og fordømmelse ikke eksisterer...

Kun ømhed og omsorg.



AALBORG UNIVERSITET

Når vi arbejder gennem kroppen, glider vi relationelt automatisk fra kliché, ned gennem rollelaget, til en ubesværet autenticitet. Her eksisterer ikke analyse, dom og fordømmelse – hverken af sig selv eller den anden... Kun ømhed og omsorg.

**3) Negativ selvsnak
og depression
<-> Indsigt**



MBCT

Mindfulness Based Cognitive Therapy

67

- ❶ Almen psykoterapi og Kognitiv Adfærds Terapi (KAT) har effekt på depression. Men der er mange tilbagefald / tilbagevendende depression. MBCT er udviklet, justeret og forbedret fra 1992, og i 2013 kom en grundigt revideret manual.
- ❷ It is included in the United Kingdom's National Institute for Health Care Excellence (2009) guidelines for depression treatment.
- ❸ Listed as an evidence-based treatment for depression with strong research support by the American Psychological Association Society of Clinical Psychology.
- ❹ Manualen (2002, 2013): Segal, ZV., Williams, JMG; Teasdale, JD. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression, second edition*. The Guildford Press.
- ❺ Brugerens bog: Williams, JMG; Teasdale, JD., Segal, ZV.; Kabat-Zinn, J. *Bevidst nærvær - en vej ud af nedtryk*. The mindful way. Akademisk, 2008.



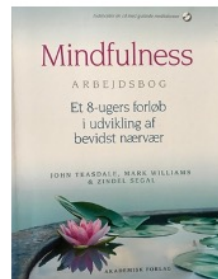
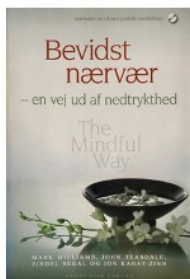
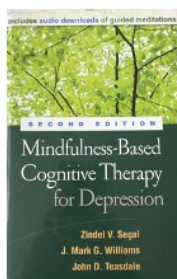
AALBORG UNIVERSITET

Uden at det skal betragtes som 'den eneste ene' form for terapi, der har effekt på tilbagevendende depression, vil jeg, igen for perspektivets skyld i dette afsnit nævne MBCT.

Mange tror at det at tænke over og prøve at forstå sine følelser kan hjælpe med at løse problemet. Men når man er moderat til svært depression, så er der let adgang til 'depressionens onde cirkel', til overdreven ruminering, til en kropslig medleven, dvs. en krop der helt stagnerer i overfladisk åndedrag, overdreven træthed og livløshed. En cocktail hvor krop og sind holder sig fast i en tung, mørk tilstand..

Folkene bag MBCT konstaterede dér tilbage i starten af 90'erne, at godt nok hjalp både almen psykoterapi og kognitiv adfærdsterapi på depression. Men mange fik tilbagefald, når de var ude af terapiforløb.

Det er et 8-ugers forløb, der kombinerer det bedste fra de psykoterapeutiske metoder med de meditative praksisser. I dag står metoden stærkt, baseret på grundig forskning gennem 30 år om effekter og virkningsmekanismer, og er en officielt anerkendt metode i både England og USA. Jeg har henvist til behandlerens manual og brugerens arbejdsbog.



AALBORG UNIVERSITET

Virkningsmekanismer

69

- ① En anden *relation* til de negative tanker og følelser.
- ① Et andet *perspektiv* på negative tanker og følelser.
- ① *Distancering & Decentrering*.
- ① Ikke kun som et middel til at ændre tankeindhold. Men som en metode i sig selv.
- ① = *Metakognitiv kapacitet*.
- ① Førende til *Psykologisk Fleksibilitet*.



Det som programmet arbejder efter er, at klienten får:

Metakognition defineres som erkendelse om erkendelsen. Det er menneskets bevidste viden om, hvordan ens egne tankeprocesser fungerer, hvilke stærke og svage sider disse har (Den Store Danske).

Evnen til at være metakognitiv; at man kan vælge frit, hvor og hvordan ens opmærksomhed skal være.

Dahl, Lutz og Davidson beskriver, at metakognition er: "Systematisk træning af evnen til intentionelt at initiere, styre og/eller opretholde opmærksomhedsprocesser, samtidig med styrkelse af evnen til at være opmærksom på tanke, følelser og perceptionsprocesser" (Dahl, Lutz og Davidson, 2015, s. 516, egen oversættelse).

Programmet i oversigt

70

- Automatpilot
- At leve i hovedet
- At samle et spredt sind
- At opdage aversion
- Accept
- Tanker er ikke facts
- Hvordan kan jeg bedst tage vare på mig selv?
- Vedligeholde og udvikle den nye læring



AALBORG UNIVERSITET

Det som programmet tematisk arbejder med, at man bliver sig sine automatpilot-tanker bevidst. At og i hvor høj grad man lever i hovedet. Man praktiserer at kunne samle et spredt sind. At opdage sine egne negative tankemønstre. Man arbejder med accept. Og når man nærmer sig sidste fjerdedel af forløbet, bringes det op, at tanker måske ikke er facts. At tanker måske bare er konstruktioner, som det faktisk er muligt at være vidne til, lade påvirke én mindre, og måske i sidste ende decideret lade erstatte af nogle mere opbyggelige strukturer.

Forskning siden 2000

71

- 2000: Det første RCT med brug af mindfulness i forhold til depression, blev beskrevet, hvad angår virkningsmekanismer: Teasdale, J.D., Segal, Z.V., Williams, J.M.G., Ridgeway, V., Soulsby, J., & Lau, M. (2000). *Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy*. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 68:615-623.
- 2004: Studiet blev replikeret. Det understøttede dels det første studies fund, dels at MBCT har væsentlig større effekt for patienter med 3 eller flere depressive tilbagefald. Ma, S.H., Teasdale, J.D. (2004). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: Replication and Exploration of Differential Relapse Prevention Effects*. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 72:31-40.
- 2008: Så blev det lavet af Kuyken et al. (Kuyken m.fl., 2008). - Og næst blev det replikeret i Schweiz Bondolfi, G., Jermann, F., Van der Linden, M., Gex-Fabry, M., Bizzini, L., Weber Rouget, B., Myers-Arrazola, L., Gonzalez, C., Segal, Z., Aubry, J.M. & Bertschy, G. (2010). *Depression relapse prophylaxis with Mindfulness-Based Cognitive Therapy: Replication and extension in a French speaking sample*. Journal of Affective Disorders, 122:224-231. Og i Belgien Godfrin, K.A.; van Heeringen, C. *The effects of mindfulness-based cognitive therapy on recurrence of depressive episodes, mental health and quality of life: A randomized controlled study*. Behaviour Research and Therapy, 2010, Vol.48(8), pp.738-746.
- 2010: Godfrin & van Heeringen-artikel- for første gang er interventionen udført af behandlere, der ikke havde udviklet MBCT-konceptet. Det sidste med den nye nuance, at man sammenlignede patienter, der tog medicin med patienter, der ikke gjorde.
- I 2010 lavede Segal et detaljerende studie yderligere (Segal m.fl., 2010).
- I 2011 kom det første systematiske review af effekterne af MBCT, hvor det konkluderes, at MBCT er andre typer behandling overlegen, hvad angår tilbagefaldsrisiko, når man har haft mere end 3 tilbagefald tidligere. Piet, J.; Hougaard, E. *The effect of mindfulness-based cognitive therapy for prevention of relapse in recurrent major depressive disorder: A systematic review and meta-analysis*. Clinical psychology review, 2011, Vol.31(6), pp.1032-40.
- I 2012 lavede Williams og Kuyken en kort gennemgang af, hvortil MBCT er kommet og en 10 års vision (J. M. G. Williams & Kuyken, 2012).
- Williams et al (J. Mark G. Williams m.fl., 2014) fremlagde i 2014, et studie, hvor de sammenlignede MBCT med kognitiv psykologisk undervisning og TAU. Her viste det sig, at MBCT er kun TAU overlegen, hvad angår reduktion af tilbagefaldsrisiko hos personer med eget sårbarhed på grund af barndomstraumatikker.
- Et review lavet af Kuyken et al., som udmærker sig ved at præcisere ønsker for fremtidige forskningsdesign. Hvad der bliver den store udfordring er at blive tydeligere omkring især kognitive mekanismer og mediatorer, hvad angår såvel i behandlingen som med henblik på at forebygge tilbagefald. Kuyken W, Warren FC, Taylor RS, et al. *Efficacy of Mindfulness-Based Cognitive Therapy in Prevention of Depressive Relapse: An Individual Patient Data Meta-analysis From Randomized Trials*. JAMA Psychiatry. 2016;73(6):565-574.
- Davidson har en klar vision om, hvordan fremtidige forskningsdesign skal præciseres: Davidson, R. J. (2016). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy and the Prevention of Depressive Relapse: Measures, Mechanisms, and Mediators*. JAMA Psychiatry, 73(6), 547-548.
- Nu også afprøvet i online-version: Segal, Z. V., Dimidjian, S., Beck, A., Boggs, J. M., Anderson, R., Mbitia, C. A., ... & Levy, J. (2020). Outcomes of online

Som en serviceydelse er der vedlagt en oversigt over det, jeg vurderer er væsentligste forskning om MBCT siden 2000. Langtfra alt er med, men her altså nogle af de forskningsprojekter og arbejder, der tegner metoden som velundersøgt og veldokumenteret.

- 
- ❶ Det ses således, at MBCT er én af de interventionstyper, hvor der bedrives megen og særdeles systematisk forskning med henblik på optimal brug af mindfulness. Hvad angår brug af denne metode til depressions-behandling, og særligt hvad angår klienter med flere tilbagefald, har og får vi således som praktiserende psykologer en stadigt voksende indsigt i, hvad, hvorfor og hvordan vi kan bruge mindfulness at læne os opad.





PRAKSIS Compassion & Self-compassion

73

- ➊ KRISTIN NEFF /MSC: Loving kindness meditation (20:10 min)
https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2020/08/LKM.self-compassion_cleaned_01-cleanedbydan.mp3
- ➋ TARA BRACH: Embodied Metta (22:05 min)
<https://www.youtube.com/watch?v=zhiHCU2CgB0>



AALBORG UNIVERSITET

Som perspektiv-tagning – at man ikke udelukkende behøver navigere efter MBCT-manualen i forhold til depressionsramte, har jeg vedlagt nogle compassion og selfcompassion-meditationer, se links på denne slide.

Samt på næste slide tre meditationer, der er træning i opmærksomhed og indsigt.



PRAKSIS: Opmærksomhed & Indsigt

74

- ➊ RICHARD DAVIDSON: Directing attention (27:50)
<https://www.youtube.com/watch?v=UqMqD4QnZV0>
- ➋ RICHARD DAVIDSON: Insight (30:27 min) <https://www.youtube.com/watch?v=loXDrJbq0bM>
- ➌ TARA BRACH: Spacious loving awareness (29:47 min)
<https://www.youtube.com/watch?v=4xGLzhu6HZw&t=328s>

4) Tab af... <-> Formål & Mening

Jeg har haft nævnt, at jeg som terapeut arbejder eksistenspsykologisk. Ofte er der ikke i praksis en reel forskel mellem de terapeutiske metoder fra de kontemplative traditioner og eksistenspsykologien. Jeg vil af respekt for retningen bringe nogle af eksistenspsykologernes egne formuleringer op.



Eksistenspsykologisk terapi fokus

❖ Deurzen-Smith udtrykker det som at eksistentiel fokus handler om

'the art of living'

*'By helping people to **explore** (udforske) the givens of their particular existence and **exploit** (udnytte) its inherent possibilities while **accepting** (acceptere) its limitations, their lives can gain a new dimension of **meaning** (mening). (side 7)*

van Deurzen-Smith, E. (1988). *Existential counselling in practice*.
Sage Publications, Inc.



Deurzen-Smith formulerer det således her: At udforske, at udnytte, at acceptere, at definere ny mening... - dét er den eksistentielle terapi fokus.



De rigtige spørgsmål

77

- ❶ En eksistenspsykologisk tilgang giver basis for at stille de rigtige spørgsmål.
- ❷ Emmy van Deurzen-Smith siger, at *vi må lære at være angste på en passende måde*. Tillade paradokserne, leve dem (Deurzen-Smith 1988, 1997).
- ❸ Målet med en eksistentiel tilgang er at få en klarere fornemmelse for, hvem man er, og hvilket liv man er i gang med at leve. Hermed får man mere klarhed og styrke. Får bevidsthed om de uafvendelige menneskelige dilemmaer, man står midt i.

Emmy Van Deurzen:
Everyday Mysteries: Existential Dimensions of Psychotherapy (1997).
Existential Counselling in Practice (1988)



En eksistenspsykologisk tilgang giver basis for at stille de rigtige spørgsmål. Det er en filosofi / terapiform, der *forstyrrer* mennesker mere end *beroliger*. Der er ingen nemme eller magiske svar på de stillede spørgsmål, men at reflektere dem åbner nye horisonter.



Mennesket har en krop – og mennesket er krop

78

- ❶ Mennesket eksisterer *gennem* sin krop. Et menneske kan kun være til stede og interagere med verden gennem sin krop

Bo Jacobsen: Livets dilemmaer. En bog om eksistentiel psykologi, 1998. Side 62.

- ❷ Man kan *være* sin krop og *have* en krop. At være en krop vil sige, at man har en fornemmelse af at bo i kroppen, at opleve den som værende én selv. At have en krop vil sige at betragte den som et objekt.



AALBORG UNIVERSITET

Objektgørelsen kan have som en ulempe, at vi kæmper imod kroppen ved f.eks. at prøve at forme den til slankhed eller skønhed. Som en genstand, der skal formes, kontrolleres, kæmpes med, hvilket ofte medvirker til negative følelser for sin krop.

- ❶ Medard Boss distancerer sig fra overhovedet at bruge selve begrebsdelingen krop og psyke. Det skal ses som en helhed. Kernen i enheden er eksistensen: Den opfattende og handlende bevidsthed. Ifølge Jacobsen ser Boss alle menneskelivets fænomener som kropslige udtryk for den eksistentielle udfoldelse.
- ❷ *"At leve er at åbne sig for verden gennem det kropslige udtryk og den kropslige udfoldelse, åbne sig for, hvad der viser sig og toner frem, samt forbinde sig med det, man møder"* (Jacobsen 1998. Side 81).
- ❸ Kroppen afgrænses ikke ved huden. Mennesket er altid i forbindelse til noget uden for huden. Grænsen for kropsudfoldelsen går ved det objekt, som man er i forbindelse med. Spørgsmålet om, hvorvidt kroppen påvirker psyken eller omvendt psyken kroppen, har slet ikke længere sin relevans her.





Sygdomssyn og -behandling

80

- ❶ Det eksistentielle sygdomssyn er ligeledes monistisk på den måde, at sygdom betragtes som en ændret eksistenstilstand. Et fænomen den enkelte skal i indre dialog med.
- ❷ Dialog indebærer lytten. En lytten til angst, ubehag, lidelse. Følelser der ikke kan "fixes" væk, men som det er nødvendigt at være til stede i.
- ❸ Ser man på følelser som nogle, der skal fjernes med midler, hvor man undgår at mærke sig selv, bliver både krop og psyke til størrelser, der skal kontrolleres, formes, styres – hvilket jo ikke er muligt at gøre fuldt ud.



AALBORG UNIVERSITET



Victor Frankl om: Ukuelighed

81

- ❶ *Livet har nemlig altid karakter af opgave og tilværelsen samtidig karakter af ansvar. Derfor er det egentlig ikke mennesket, der skal stille spørgsmålet om livets mening, men snarere omvendt: Det er mennesket der får spørgsmålet stillet af livet. Det er mennesket, der skal svare – ved handling i den konkrete situation.*

Frankl, V. E. (1985). *Man's search for meaning*. Simon and Schuster.



AALBORG UNIVERSITET

Victor Frankl, en jøde, der havde mødt den værst tænkelige modstand, et menneske kan møde, beskæftiger sig med ukuelighed. **Psykologi og eksistens** er en helt særlig fortælling om, hvordan han havde overlevet flere år i koncentrationslejr under 2. verdenskrig. Han er overbevist om, at det er muligt for alle mennesker at finde en mening, uanset situationen.

Læs citatet

Det gælder om, at det svar, som mennesket finder, er i overensstemmelse med dets åndelige dyb, betoner Frankl. Det åndelige dyb kan ikke iagttages direkte, men det kan udtrykke sig i samvittighedens intuition.



Supramening

82

- ❶ Han taler endvidere om supramening. Hvor mennesket ikke kan se noget rationelt svar på spørgsmålet om mening. Når det f.eks. hjælpeløst må gennemgå håbløs lidelse, kan begrebet supramening (=overmening) dukke op.
- ❷ Derved fastholdes en tillid til en sidste mening, som ikke er tilgængelig for intellektet, men netop kun for troen. Den mulighed holdes åben, at der findes en uendelig mening, der ikke kan fattes af et endeligt væsen. En form for åndelighed.



Mening er nu ikke så nemt...

83

- ❶ *"Jeg iagttog dem længe og forestillede mig, hvor mange spor de med tiden kunne sætte, hvor mange beviser om liv – og med beviserne også meningen. Det var i øvrigt et punkt, hvor Conny senere modsagde mig, nemlig at vi er nødt til at give vores liv en "mening", for ham havde det at leve overordnet betydning, og ethvert forsøg på at give tingene mening opfattede han som idiotisk hovmod".*

Sigfred Lenz (1981). Forhistorien. Side 182.



Bo Jacobsen beskriver det poetisk:

84

- ❶ *'Tilværelsen er som dans på en line spændt ud mellem en pol af meningsfylde og en pol af meningsløshed...Livets mening samordner livsaktiviteterne, giver dem form og struktur, giver tilværelsen kontinuitet og sammenhæng... Meningen udspringer af vores livskilder, det dybe i os, det hellige i os, som har en biologisk oprindelse, men transformeres gennem det psykiske og videre ud i verden'.*

Jacobsen, 1998. Side 27-28.



Richard Davidson

85

- ❶ Formål er at opleve livet som at det bevæger sig i en rigtig retning.
- ❷ Og mest vigtigt: Tage flere og flere af aktiviteterne i vores liv og få dem til at tilhøre denne følelse af formål.
- ❸ *'Kan du forestille dig leve dit liv så det at bære affald ud og sørge for at vaske tøj stadig er relateret til din følelse af formål? At være i stand til at brede formålet således ud, er en essentiel ingrediens i et sundt sind.'*

Fra Wisdom 2.0. foredraget.



AALBORG UNIVERSITET



Kærligheden

86

- ➊ Forældre kærlighedens former – og barnets kærlighed
- ➋ Faderskikkelser
- ➌ Moderskabets mening
- ➍ Ægteskabets nødvendighed
- ➎ Forelskelsens første kærlighed
- ➏ Næstekærlighedens paradoks
- ➐ Venskabets tvetydighed
- ➑ Den kærligheds gerning at erindre en afdød

Garff, J. (2013). Søren Kierkegaard: Kærlighedens genstande og gerninger.



AALBORG UNIVERSITET

Når vi taler formål og mening, så MÅ jeg slutte med kort at berøre det emne, som er kilde og årsag til at vi overhovedet FØLER mening, men også at vi kan fare så grueligt vildt. Den fine bog om kærlighedens genstande og gerninger, har været en af de mest øjenåbnende, som jeg har læst om emnet, idet den udfolder en hel vifteform af, hvor mange slags kærlighed, der potentielt findes i et menneskes liv. I bogen er samlet uddrag fra Kierkegaards samlede forfatterskab, hvor han kommer ind på de mange slags kærlighed.

Menneskesynet

Når vi taler om mental sundhed – og hvis jeg skal lave en sløjfe helt til starten om verdensmålene og indikatorer for mental sundhed, så bliver vi også nødt til at dykke ned i det grundlæggende menneskesyn, hvorefter vi navigerer.

Hvordan mener DU, at mennesker grundlæggende er inderst inde?

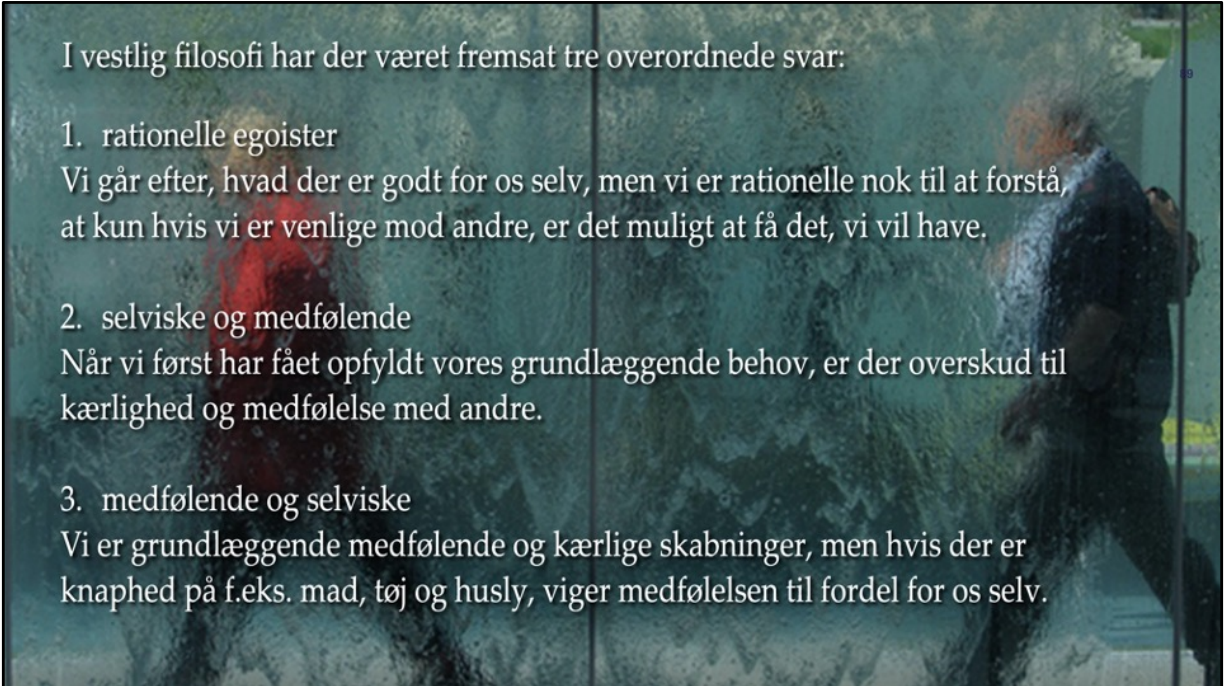
Hvordan mener du, at mennesker
grundlæggende er inderst inde?

Fra Forskningsnyt i Psykolognyt nr. 4, side 30, 2004.

Kilde: Schwartz, C., Meisenhelder, J.B., Yunsheng, M. & Reed, G. (2003). Altruistic Social Interest Behaviors Are Associated With Better Mental Health. *Psychosomatic Medicine*, 65, 778-785.

Brown, S.L., Nesse, R.M., Vinokur, A.D. & Smith, D.M. (2003). Providing Social Support may be more beneficial than receiving it: Results from a Prospective Study of Mortality. *Psychological Science*, 14 (4), 320-327.





I vestlig filosofi har der været fremsat tre overordnede svar:

1. rationelle egoister

Vi går efter, hvad der er godt for os selv, men vi er rationelle nok til at forstå, at kun hvis vi er venlige mod andre, er det muligt at få det, vi vil have.

2. selviske og medfølende

Når vi først har fået opfyldt vores grundlæggende behov, er der overskud til kærlighed og medfølelse med andre.

3. medfølende og selviske

Vi er grundlæggende medfølende og kærlige skabninger, men hvis der er knaphed på f.eks. mad, tøj og husly, viger medfølelsen til fordel for os selv.

I buddhistisk filosofi tror man på, at mennesket inderst inde er medfølende. Selviskhed og egoisme er sindets forvrængninger.

Forskningen baserer sig på faktisk men dog kontroversiel viden, at:

90

VI ER FØDT GRUNDLÆGGENDE GODE!

- ❶ Bl.a.: Spædbørnsforskning, at børn helt ned til 6 måneder foretrækker en varmhjertet situation, de ser på en video (henvisning til Daniel Sterns forskning), fremfor én med aggressiv adfærd.
- ❷ 'Biological preparedness' – at compassion er en programmeret parathed, der dog skal opøves / oparbejdes, på lige fod med hvis man lærer at tale et sprog (s.111)
- ❸ 'We all come into the world with innate basic goodness'



AALBORG UNIVERSITET

Richard Davidson perspektiverer det således her, nemlig i relation til udviklingspsykologien.

Han understreger, at vi er født grundlæggende gode.

Spædbørns

Han understreger, at vi har en biologisk prædisponering, at vi alle kommer ind i verden med en medfødt parathed for godhed. At compassion er en programmeret parathed, der dog skal oparbejdes, stimuleres...

Grunden til at dette er så vigtigt, i de kontemplative traditioner, når vi engagerer os i praksisser, der er designet til at kultivere kindness og compassion, vi skaber ikke som sådan noget, der ikke eksisterede i forvejen, vi genkender og styrker og understøtter noget, der allerede er der i forvejen. Davidson siger flere gange i bogen og til de fleste foredrag, at kindness og compassion er lidt ligesom sprog. Vi er alle født med en biologisk prædisposition for sprog. Men forskning viser, at vi bliver nødt til at blive opfostret i en lingvistisk kultur for at den biologiske disposition bliver udtrykt. Der er case-studier, der viser, at mennesker, der voksede op med dyr, de udviklede ikke sprog. De blev ikke eksponeret for det. Og det er måske også sådan for compassion. Frøene for compassion er der fra starten, men der skal jordbund til at de skal blomstre. Vi skal have en kulturel kontekst for medfølelse og barmhjertighed kan

blomstre.

Begrebsafklaring af 'compassion'

91

- ❶ Kognitiv empati. - Neutral
- ❷ Emotional empati. – Medlidende eller medfølelse
- ❸ 'Caring' & 'empathic concern'. – Barmhjertig
- ❹ Max Planck Institutet i Leipzig: Når man ser lidelse på video:
 - 1) At blive opfyldt af frustration.
 - 2) Empati: Aktivisering af områder omkring insula.
 - 3) Instruktion i compassion: Aktivisering af områder, der aktiveres hos forældre i forhold til deres børn.



AALBORG UNIVERSITET

Jeg vil kort sige noget om compassion, som jeg efterhånden som begreb har brugt en hel del gange. Man kan nuancemæssigt skelne mellem ...

1

2

Men der er et lag ekstra, og det kan bedst, i min overbevisning beskrives på dansk med ordet barmhjertighed. Som i lignelsen om den barmhjertige samaritaner, der hjælper et sygt menneske uden øje for, hvem vedkommende er og hvad han selv risikerer ved at hjælpe.

Enkelt sagt kan compassion og kærlighed defineres som positive tanker og følelser, som giver anledning til essentielle kvaliteter i livet, såsom håb, mod, beslutsomhed og indre styrke. I den buddhistiske tradition ses compassion og kærlighed som to aspekter af det samme: Compassion er ønsket om, at et andet levende væsen skal være fri for lidelse; kærlighed er at ønske lykke for vedkommende (Dalai Lama, 2003, egen oversættelse).

Så det lader til, at mennesker bevidst kan bringe sig i en position, hvor de bliver selvoverskridende, bliver uselviske, kan man vel nærmest kalde det.

- ❶ Det er på dén basisoverbevisning, at langt de fleste meditative praksisser baserer sig: At godhed er vores essentielle kapacitet og kvalitet. Praksisserne (gen)fremelsker, styrker og fastholder:

LOVING KINDNESS

&

COMPASSION

VARMHJERTET GODHED

&

BARMHJERTIGHED



AALBORG UNIVERSITET



93

Næstegenerationskærlighed

fra dig til mig - og til alle dem efter os

Nu kan du gøre din pension endnu mere klimavenlig. Så sparer du ikke alene op. Du bidrager også til en mere bæredygtig fremtid for dine børn og børnebørn. Det er næstegenerationskærlighed. Tak.

Se hvordan på pfa.dk

PFA
Mere til dig

Og det ser ud til, at vi efter nogle årtier med stor frigjorthed, individualisering og selvcentrering med fokus på at 'blive hvad du selv har lyst at være uden tanke for, hvad det gør ved dine omgivelser', altså en mere hedonistisk livsstil, at vi nu er nået til, også kulturelt set, en tid, hvor vi kigger lidt længere end til i morgen og vore egne umiddelbare behov. Den her reklame og dette her begreb 'næstegenerationskærlighed', eksisterede i hvert fald ikke for 10 år siden.



94

www.growingtrees.dk

Har plantet 1 mio. træer
sammen med TV2 &
Naturfredningsforeningen
– til CO2 opsamling –
*og til de kommende
generationer.*

Ejheller havde det været muligt, at to midaldrende mænd satte sig for, på frivillig basis at plante træer for de næste generationers skyld. Det er tilfældet med growingtrees.dk

Naturforankret livssyn





‘Menneskekundskab’ som selvfølgelig dannelsespraksis gennem hele livet?

96

- ❶ Da mennesket startede sin evolution på denne planet, børstede ingen af os vores tænder. I da gør vi det alle. Det er ikke del af vores genom. Det er indlært adfærd.
- ❷ En god vane – så som at træne vores sind til fokus og koncentration, og træne det til mere ‘godhed’, behøver ikke kræve meget for at disse ændringsmekanismer i hjernen sættes i gang. Vi kan gøre det, mens vi gør andre ting. Vi kan gøre det, når vi børster tænder. Vi kan gøre det når vi går, eller når vi drikke kaffe. Det kan blive del af vore rutiner i dagligdagen.
- ❸ Så vi kan nære vort sind – og ændre vores verden.
- ❹ Hvis William James havde haft kendskab til de kontemplative traditioner, ville han formentlig have været begejstret for, at de har metoder til at uddanne opmærksomheden. 😊



Så jeg vil slutte med et forslag omkring det som kultur at tage vare på menneskers mentale sundhed. I stedet for at beskæftige sig med negationen: Færre selvmord, mindre rusmiddelmisbrug, reduceret ensomhed – så vende det på hovedet og stille sig spørgsmålet, etablere muligheden for, at