

# Å gi slipp på seg selv for å bli seg selv – mindfulness og personlig identitet

Per-Einar Binder

Institutt for klinisk psykologi



Mindfulness - en tilstand/holdning av oppmerksomhet på det som erfares her og nå



# «Anatta»



- hvordan kan vi gi slipp på oss selv?

- Å «gi slipp» er vitaliserende – å gi slipp på låste ideer, smerte som holder oss fast
- Å gi slipp er smertefullt – vi klamrer oss til det kjente, til stabilitet, til ... Identitet – å få være den samme
- Hvem er du, om du er «ikke-selv? Hvor er personlig ansvar? Hvor er karma?
- Mindfulness er ikke-essensialistisk. Og derfor ikke-fundamentalistisk

# Medfølelse er samhørighetsfølelse

”En grunnleggende vennlighet med en dyp oppmerksomhet på ens egen og andre levende veseners lidelse, sammen med et ønske og en innsats for å lette denne lidelsen” (Paul Gilbert)



# Relasjon og menneskenatur

Emosjonell sensitivitet og medfølelse har gitt evolusjonær gevinst. "Born to be good". Empatievne er attraktivt hos partner uavhengig av kjønn

Mennesker har preferanse for egalitære relasjoner når de har muligheten for det (Peter Turchin). Samtidig en aggressiv beredskap mot «fremmede».

En utviklingsoppgave - å på en gang bidra til flokken, og å hevde seg selv.

Medfølelse og omsorg er knyttet til motivasjonssystemet "trygghet" og  
nærvær/omsorg (Keltner/Gilbert)



# Identitet og evolusjon

Selvbevissthet

Delt intensjonalitet (Michael Tomasello)

Ultrasosialitet, bikube-bryter og moralfølelser (Jonathan Haidt)

Evne til språk – og evne til sladder (Robin Dunbar)

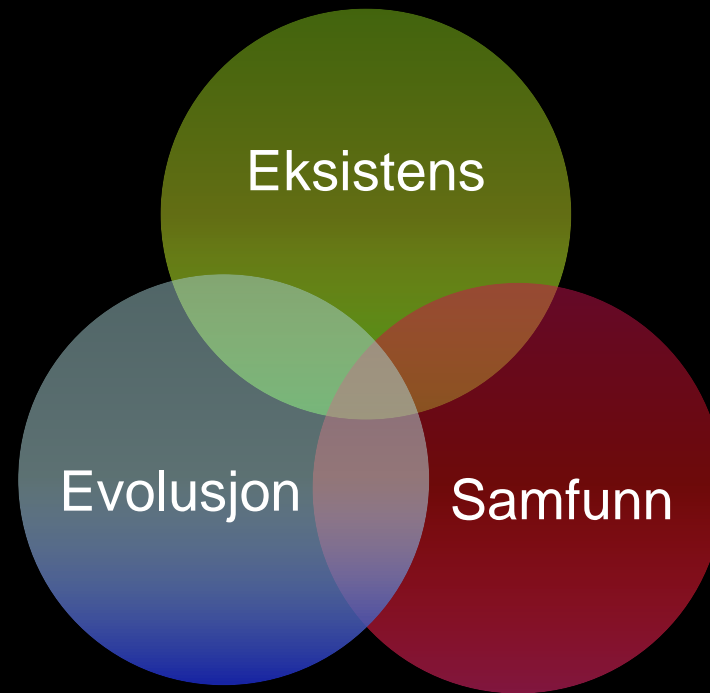
Et godt rykte har verdi - vår status formes når andre forteller om oss.

Vi forstår andre gjennom fortellinger.

Og selvfortellingen hjelper oss å forstå oss selv.



# Personlig identitet



# Eksistens

Vi er alltid i relasjon – vi er medværende.

Vi er alltid alene også.

Vi skaper utkast til det fremtidige selvet, og gjenskaper fortiden.

Vi opplever lidelse, og dør til slutt.

Vi er meningssøkende meningsskapere.

Vi har frihet, og ansvar for hvem vi er.

Vi er verdisøkende verdiskapere.





# Hvem er jeg?

Hva er de viktigste tingene som har skjedd i livet mitt, så langt?

Hvordan har det som hendte påvirket meg?

Hvilken fremtid jeg er på vei mot?

Hvilke mål og verdier leder meg?

Hvilke motiv og ambisjoner driver meg?

Vår personlig identitet formes som en fortelling. Eller en samling fortellinger.

# Narrativ identitet –

Narrativ identitet er en internalisert og samtidig skapt historie



Den bidrar til opplevelsen av "hvem vi er" gjennom å gi sammenheng, hensikt og mening i den enkeltes liv (Dan McAdams).

«En person identitet er ikke noe vi finner i atferden eller – i andres reaksjoner, men i evnen til å *holde en særskilt historie gående*» (Giddens 1991, s 54).

Livsfortellingen inneholder scener, karakterer, plot og tema som organiserer vår opplevelse av personlig fortid og mulige fremtider.

# Hva vi søker og vil – motivene som bringer historien videre

Handlekraft – innflytelse og makt, mestring, prestasjon og autonomi

Felleskap – kjærlighet, intimitet og tilhørighet

Sikkerhet versus ekspansjon



# Imago – fortellingens hovedkarakter

- Den kloke
- Omsorgsgiveren
- Eventyreren
- Den kjempende



- Offeret
- Den skadede
- Den verdiløse
- Hevneren



# Meningen i livets smertefulle vendepunkter (Dan McAdams, Jefferson A. Singer)



**Forløsningsfortellinger** – det vonde førte til noe godt, etter at smerten er akseptert

**Post-traumatisk vekst** – der traumer vekker en eksistensiell bevissthet

**Kontamineringsfortellinger** – der noe som begynner godt ender vondt, og mønsteret gjentar seg, «den samme gamle historien»



# Narrativitet og psykisk helse

Depresjon/angst - ofte en overvekt av kontamineringsfortellinger

Personlighetsforstyrrelser, bipolare lidelser og schizofreni – ofte vansker med å skape sammenheng i identitetsfortellingen

Traumer – livsfortellingen som bli delt i to. Et Før, og et Etter.

Å skape sammenhenger i fortellingen, ”å holde historien gående”, er en psykisk helseressurs

# Selvmedfølelse

## Mindfulness

Å være tilstede  
med egen  
lidelse, ikke  
koble seg fra

## Selv- vennlighet

Forståelse, ikke  
dom og straff

## Felles menneskehet

Alle opplever  
vonde følelser, slik  
er livet, ut av  
isolasjon





# Selvmedfølelses-pause

1) Dette er et øyeblikk med lidelse

”Dette gjør vondt”

2) Lidelse er en del av livet

”Andre mennesker har det også vondt på denne måten iblant”.

3) La meg være vennlig med meg selv

”Hva trenger jeg å høre akkurat nå?”

# Selvmedfølelse og psykisk helse

- God selvmedfølelse er knyttet til opplevelse av glede, optimisme og velvære (Neff, 2007)
- Ungdoms selvmedfølelse synes påvirket av foreldrenes medfølelse og støtte når de opplever vansker (Neff 2010)
- Studenter med god selvmedfølelse synes å være mindre redd for nederlag, mer mestringsorienterte og mindre prestasjonsorienterte (Neely et al. 2009)
- Studenter med god selvmedfølelse synes å kunne håndtere feedback, det å "ikke være perfekt", og å lære av feil (Leary et al. 2007)
- Selvmedfølelse synes å kunne øke positiv selvkontroll og emosjonsregulering (Diedrich, et al 2014).
- Intervensjonsstudier foreløpig tyder på at selvmedfølelse kan trenes opp, og at dette gir mer velvære og robusthet (Neff & Germer, 2012; Smeets, Neff & Albers, 2014)



# Hvilke endringer gir et to ukers intensivt selvmedfølelses kurs?

- 97 studenter fra UiB og NHH deltok i fire grupper
- 3 kurssamlinger, undervisning, øvelser, dialog og diskusjon og hjemmeoppgaver
- Sammenliknet de som sto på venteliste, med de som deltok i kurs
- Undersøkte også effekt etter 6 måneder

## Does a short self-compassion intervention for students increase healthy self-regulation? A randomized control trial

INGRID DUNDAS,<sup>1</sup> PER-EDGAR BIVERÅ,<sup>2</sup> TIA G. B. HANSEN<sup>2</sup> and RIGNE HEILIN-STIGE<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Department of Clinical Psychology, University of Bergen, Bergen, Norway

<sup>2</sup>Department of Communication and Psychology, Aalborg University, Aalborg, Denmark

Dundas, I., Biverå, P.-E., Hansen, T. G. B. & Heilin-Stige, R. (2017). Does a short self-compassion intervention for students increase healthy self-regulation? A randomized control trial. *Scandinavian Journal of Psychology*, 58, 443–450.

The primary aim of this study was to examine the effects of a two-week self-compassion course on healthy self-regulation (personal growth self-efficacy and healthy impulse control) and unhealthy self-regulation (self-judgment and habitual negative self-focused thinking) in university students. We also examined the effects on self-compassion, anxiety and depression. Ninety-four (N = 238, 65% women, mean age = 25 years) were randomized to an intervention group and a waiting list control group in a multi-session randomized control trial. Healthy self-control was measured by the Process Goal-directed Behavior Scale (PGDBS) and the Self-Compassion Scale (SCS). Unhealthy self-control was measured by the Self-Judgment Scale (SJS) and the Habit Index of Negative Thinking (SINT). Secondary outcomes were measured by the Brief Symptom Inventory (BSI-53), the Major Depressive Inventory (BDI), and the Self-Compassion Scale (SCS). A 2 × 3 repeated measures analysis of variance (ANOVA) showed gains for the intervention group in personal growth self-efficacy and healthy impulse control and reductions in self-judgment and habitual negative self-focused thinking, as well as increases in self-compassion and reductions in anxiety and depression. After all participants had completed the course, the groups were combined and repeated measures ANOVA showed that changes remained at six-month follow-up for personal growth self-efficacy, self-judgment and habitual negative self-focused thinking, as well as for self-compassion, anxiety and depression. Concluding, a short self-compassion course seems an effective method of increasing self-compassion and personal control over one's life for university students, as well as increasing mental health.

**Key words:** self-compassion, mindfulness, randomized control trial, self-regulation, mental health, students.

Ingrid Dundas, Department of Clinical Psychology, University of Bergen, Christiesgt. 27, 5015 Bergen, Norway. Tel: +47 55551004. Fax: +47 51 990777. Email: ingrid@klinik.uib.no

### INTRODUCTION

Students life may contain many academic and social stresses, such as geographic relocation, academic failure, loneliness and social rejection. The way students engage with academic and social challenges and exercise self-discipline may have important implications for their wellbeing and mental health. A viable approach of reducing excessive mental health problems, such as

diminishing feelings without getting lost in them (mindfulness re-orientation; Holt, 2003).

It has been argued that the greatest obstacle to self-compassion is the fear that it implies self-indulgence, evasion of responsibility, and lack of motivation to regulate or change unwanted traits (Erford, McEvoy, Martin & Rivers, 2011; Neff & Gross, 2012). However, correlational and experimental research suggests that self-compassion, such as

... og her er resultatene:

- Mer positiv selvkontroll – kunne styre livet i ønsket retning
- Mindre selvfordømmelse
- Mer medfølelse med seg selv i vanskelige situasjoner
- Mindre angst og depresjon

# Økning i narsissistiske karaktertrekk i normalpopulasjonen (Jean Twenge)

- - Jeg liker å være sentrum for oppmerksomheten
- - Jeg oppfatter meg som en spesiell person
- - Jeg insisterer på å få den respekten som jeg fortjener
- - Jeg har store forventninger til andre mennesker
- - Jeg er en ekstraordinær person
- - Jeg er en født leder
- - Jeg liker å se meg selv i speilet
- - Jeg vil aldri bli fornøyd før jeg får det jeg fortjener
- - Jeg vet jeg er flink fordi alle forteller meg det
- - jeg synes det er lett å manipulere andre

Når slike trekk ikke korrigeres, og i noen grad også stimuleres, kan det være uttrykk for en narsissistisk dreining i kulturen.



# Narsissisme og barneoppdragelse (Brummelman et al 2015)



Foreldre som systematisk overvurderer barna

- Overdreven og ukritisk ros
- Overdriver intellektuelle evner, skjønnhet etc
- Forteller barna at de er mer berettiget goder enn andre barn

# Maladaptiv perfektjonisme

- Selv-orientert perfektjonisme – urealistiske forventninger til en selv, og straffende selv-evaluering.
- Sosialt foreskrevet perfektjonisme – opplevelse av at sosial kontekst stiller svært høye krav, at andre dømmer hardt, og man må vise perfektjon for å sikre seg anerkjennelse.
- Andre-orientert perfektjonisme - urealistiske standarder og forventninger til andre, kritisk vurdering av andre

Curran & Hill (2018) – en økning i alle tre former for perfektjonisme siden 1989

# Livsprefeksjonisme som verdikrise

Antakelsen om en komplett livspakke av vellykkethet:

- ekstraordinær og fleksibel karriere
- en engasjerende og utviklende fritid
- stort vennenettverk
- en sunn og pen kropp
- positiv selvfølelse og positive tanker
- positive følelser

Hindrer deg å finne mening i ditt unike, ufullkomne og til tider ubehagelige liv.

Effektivitet og perfeksjon er skjøre identitetsbærende verdier





# Essensialisme som verdikrise

- Myter om at nasjonalitet, religion, rase og kjønn er evig gitte indre essenser
- Flukten fra friheten – å gi slipp på det individuelle for å bli ett med det kollektive
- Mangfold tolkes som kaos – og vekker angst og sinne

# Å være versus å ha

Erich Fromm

«Å praktisere generøsitet inviterer til et skift i identitet fra en smal betydning av det å være et selv, til et større, mer gjensidig, dynamisk og påkoble selv.»

Jack Kornfield

Per-Einar Binder

# HVEM ER JEG?

Om å finne og  
skape identitet



  
FAGBOKFORLAGET

PER-EINAR BINDER

Ikke vær så  
slem mot  
deg selv

EN VEIVISER I DET  
UFULLKOMNE LIVET



