

MINDFULNESS-NYTT

Barn&unge | Arbeidsliv | Voksne | Ledelse

Barn&unge

Christian Egge har skrevet et innlegg om Mind and Life Institute og satsingen «A call to care».

- side 2

Arbeidsliv

Torill Landgraf Bratlie har skrevet en anmeldelse av boken «Mindfulness i organisasjoner» og Anne Bolstad har skrevet et boksammendrag av «Fokus på jobbet.»

- side 4

Voksne

Riika Taipale oppdaterer oss på den spennende forskningen som foregår om forholdet kropp, psyke og mindfulness.

- side 6

Ledelse

Ivar Vehler undrer seg på om mindfulness kan fungere som en bro mellom oppgave- og relasjonsorienterte lederroller.

- side 9



«Haust» av Per Sivle

Kvar vart det taa alle dei Fuglar,
som song

i Sumar so vænt millom Greino?

Sidan eg hørde deim
ender og Gong;

og so vart det Stilla i eino.

— Han tagnar, Fuglen, mot Hausten.

Kvar vart det taa alle dei Blomar,
som stod

og nikka i Ljos og i Ange?

Eg ser yver Bøen,
men er inkje god

faa Auga paa ein av dei mange.

— Han visnar, Blomen, mot Hausten.

Vi håper du blir fornøyd med dette nummeret, og kom gjerne med tilbakemeldinger, ris og ros: info@nfon.no

Torbjørn Sandvik. Redaktør og layout



Mindfulness for barn og unge

Faggruppen består av Anne Grete Brantzæg, Torill Eide, og Anne Sælebakke er redaktør.

Kontakt:

Anne Sælebakke:
anne.saelebakke@gmail.com

«Mind & Life Institute har et prosjekt de kaller Ethics, Education and Human Development som søker å skape en pedagogikk som fremmer menneskets naturlige evne til medfølelse og omsorg. På denne bakgrunn er impulsen A Call to Care oppstått.»

Mind and Life Institute og A Call to Care

Innlegg ved Christian Egge

FRA 1987 har det pågått samtaler mellom representanter for moderne vitenskap og forskning på den ene siden - og Dalai Lama og buddhistiske munkene på den andre. Det har vært dialoger omkring de siste forskningsresultatene innen nevrovitenskap, psykologi, biologi, fysikk, kognisjonsvitenskap, datavitenskap, medisin, genetikk m. m. Samtalene har hele tiden vært tverrfaglige, eller transdisiplinære, og alltid med en blanding av humaniora og naturvitenskap. Det begynte med nærmest private, uformelle samtaler hjemme hos Dalai Lama i Dharamsala; siden har det blitt holdt møter i andre deler av verden. Dalai Lama har fra barnsben av interessert seg for naturvitenskap, og her fikk han sjansen til å diskutere forholdet mellom moderne vitenskap og 2500 år av buddhistisk kontemplativ praksis og innsikter. Temaene har spesielt kretset omkring fenomenene *bevissthet* og *liv* – slik de viser seg empirisk, men også filosofisk, ontologisk: Hva er bevissthet, hva er liv? Derfor navnet Mind & Life Institute (M&LI).

En rekke kjente vitenskapsfolk har deltatt. Noen av dem praktiserende buddhister, andre med ganske lite kunnskap om dette. Felles er en åpen og nysgjerrig holdning. For å nevne noe få: Richard Davidson, Daniel Goleman, Charles Taylor, Jon Kabat-Zinn, Antonio Damasio, Patricia S. Churchland, Mark Greenberg og Ursula Goodenough. En lang rekke vestlige akademikere har gjennom årene deltatt i samtalene. Særlig interessant har det vært å se overensstemmelser mellom nyere hjerneforskning og innsikter som buddhistisk skolerte munkene har formulert: Mennesket kan utvikle seg hele livet gjennom mental trening/meditasjon – og dette viser seg nå i hjerneforskningen. Hjernen viser seg å være plastisk og formbar. Ikke bare kan man se sterk økning i aktivitet i ulike deler av hjernen ved meditatativ praksis, man kan også konstatere tilvekst av hjerneceller, *grå masse* hos godt voksne



personer som regelmessig trener seg i mindfulness, mental trening eller kunstnerisk for den saks skyld.

I DISSE SAMTALENE har *etikk* stått i sentrum; hva gjør vi med alle nye vitenskapelige kunnskaper, for eksempel i genetikken? Hvordan kan vi utvikle empati og medfølelse? Det er interessant at Dalai Lama, denne åndelige lederen for en verdensreligion, er tilhenger av en *sekulær etikk – bortom religion*. Han ønsker å bidra til utvikling av praksisformer som egner seg i skolen. Det kan hjelpe barn og ungdom til å få bedre kontakt med seg selv, og dermed med andre, og å gi dem redskaper til å utvikle positive følelser – minst like mye som å kunne takle de negative. I lys av dette kan man faktisk se disse møtene og deres konsekvenser som et freds-prosjekt.

M&LI har et prosjekt de kaller *Ethics, Education and Human Development* som søker å skape en pedagogikk som fremmer menneskets naturlige evne til medfølelse og omsorg. På denne bakgrunn er impulsen *A Call to Care* oppstått, og et teoretisk rammeverk er under utvikling. *A Call to Care* bygger på det beste innenfor feltet sosial og emosjonell læring, utviklings/tilknytningspsykologi, nevrovitenskap og mindfulness-praksis. Det spesielle med *A Call to Care* er selve *temaet*; grunnleggende nødvendig for lærere, men også helsearbeidere som lett brenner seg ut fordi de stadig skal gi, men kan miste den indre kilden i seg selv å øse av. Man arbeider kontemplativt med å finne personer / figurer som i ens eget liv har gitt en uforbeholden kjærlighet og aksept, som har gledet seg over ens blotte eksistens, som har sett ens verdi og potensiale og ønsket en vel på tross av alle ens feil og dårlige sider. Å finne slike situasjoner, et slikt «sted» i en selv, er forutsetningen for å kunne se det i en annen, og å kunne omfatte en annen med den samme kjærlighet. Midt mellom det å motta og å gi, finnes «stedet» for «self-care», dette å ta vare på seg selv.

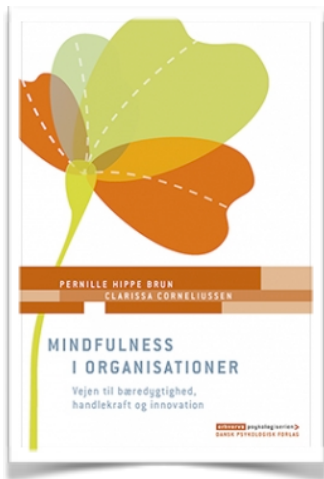
I juli 2014 var Anne Sælebakke (NO), Katinka Gøtzsche (DK), Yvonne Terjestam (SE) og jeg på en ukes kurs ved M&LI i Amherst, Massachusetts. Der ble vi introdusert til *A Call to Care*, sammen med folk fra India, Mexico, Bhutan, Dharamsala (eksiltibetanere), Vietnam, Israel og USA – som alle interesserer seg for å anvende dette i sine oppgaver lokalt. Modellen er ment å være fleksibel og kunne tilpasses lokale forhold. Den kan implementeres med inspirasjon fra landenes spirituelt-kulturelle bakgrunn eller i en rent sekulær kontekst.



Selv arbeider jeg konsultativt for M&L's virksomhet i Europa. Jeg håper etter hvert å kunne gi noen flere bidrag om denne virksomheten til NFON's medlemmer.

Videoer fra møtene med Dalai Lama kan ses på M&LI's hjemmeside:

<http://www.mindandlife.org/>



Mindfulness i arbeidslivet

Faggruppen består av Torill Landgraff Bratlie, Kristin Huseby, Stine Haavik og redaktør er Anne Bolstad

Kontakt:

Anne Bolstad:
anne.bolstad@start.no

«Boken er tilpasset arbeidslivet som arena, spesielt dersom man ønsker å gjøre mindfulness anvendelig i arbeidslivet uten å bli «ofret» på alteret som new age.»

Bokanmeldelse og boksammendrag

Innlegg ved Torill Landgraf Bratlie og Anne Bolstad

Bokanmeldelse ved Torill Landgraf Bratlie: Dansk psykologisk forlag skriver blant annet at boken **“Mindfulness i organisasjoner”** gir en innføring i hva mindfulness er, hvorfor mindfulness blomstrer opp i arbeidslivet, og en gjennomgang av forskning som viser at mindfulness med fordel kan introduseres på arbeidsplassen.

Psykologiprofessor Ellen Langer fra Harvard University blir blant annet referert, og hennes forskning er blitt en av bærebjelkene i forfatterens forståelse av mindfulness i organisasjoner.

Boken gir også et konkret innblikk i hvordan mindfulness kan trenes - via eksempler fra forfatterens egne erfaringer med å introdusere mindfulness for en rekke organisasjoner. Boken avsluttes med historier fra ledere og medarbeidere som alle har deltatt i utviklingsforløp med mindfulness, og som har brukt det til at gjøre en forskjell på sin egen arbeidsplass.

“Mindfulness i organisasjoner” ser også på effektene av mindfulness i praksis, heriblant forbedrede kognitive funksjoner, forsterking av emosjonell og sosial intelligens, stresshåndtering og økt jobbtilfredshet. Boken henvender seg til ledere, medarbeidere, samt interne og eksterne konsulenter som er interessert i hvordan mindfulness kan brukes i praksis på arbeidsplassen.

Boken bygger på anerkjente forskeres arbeid, og er skrevet for praktisk anvendelse og har en rekke nyttige øvelser. Boken er tilpasset arbeidslivet som arena, spesielt dersom man ønsker å gjøre mindfulness anvendelig i arbeidslivet, uten å bli "ofret" på alteret som new age.

Videre kommer et lite sammendrag ved Anne Bolstad om multitasking fra boken “Fokus på jobbet, Träna din hjärna med mindfulness för mer fokus, effektivitet och glädje.” av Martin Ström og Sara Hultman (2014).

En klassisk studie om multitasking fra Standforduniversitetet (Clifford Nass med kollegaer) fant at det ikke var noen positive effekter av multitasking. De som hadde tendens til å gjøre flere ting samtidig hadde problemer med å konsentrere seg og beholde fokus, og de hadde problemer med å skille hva som var viktig kontra uviktig informasjon. De hadde også dårligere minnekapasitet. Standfordstudien viste paradoksalt nok at desto mer en person trente på multitasking desto dårligere var han/hun på å raskt skifte mellom oppgaver. Man taper skjerpethet og evne til å løse oppgaver når vi forsøker å gjøre to eller flere kognitive oppgaver samtidig. Vitenskapsmannen Harold Pashler viser blant annet til eksempler der personer som har kapasitet motsvarende eksamen ved Harvarduniversitetet, falt til en 8-årings kognitive nivå når de forsøkte å gjøre to tankekrevede oppgaver samtidig. *Men hvorfor er det slik?* Det hadde jo vært så praktisk om vi kunne gjøre flere ting samtidig. Det korte svaret er at hjernen, nærmere bestemt prefrontale cortex, den delen av hjernen som håndterer komplekse kognitive oppgaver ikke er utviklet for det. Ikke fordi det er en “lat” kroppsdel, men fordi tankeprosesser er en krevende aktivitet og hjernens ressurser rekker for en prosess av gangen.

Oppsummert fra boken gjør multitasking at man:

- Blir langsommere.
- Mister fokus.
- Blir mer stresset.
- Mister energi.
- Presterer med dårligere kvalitet.
- Gjør lettere feil og kan skape risikosituasjoner.
- Opplever å ha det dårligere.
- Blir lettere irritert.
- Blir mindre kreativ.



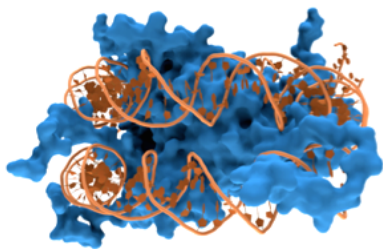
Foto: mindfulliving.no

Hva trenger vi så i stedet?

- Fokuser på det du velger – gjør en ting av gangen, gå gang til gang tilbake til det du holder på med
- Velg dine distraksjoner på en bevisst måte – vær oppmerksom på hvordan tanker, følelser, impulser, kollegaer etc. distraherer deg, trå ut av autopilot og ta bevisste valg.

Boken gir gode eksempler om mindfulness og selvledelse i arbeidslivet, har mange referanser til data og forskning på mindfulness i arbeidslivssammenheng og gir en grunding beskrivelse av et 8 ukers mindfulnesskurs/-opplegg for arbeidslivssammenheng: Corporate Based Mindfulness Training (CBMT-programmet). En mer utfyllende bokanmeldelse vil komme i neste mindfulnessnytt.

For å se mer om innholdet i boken: <http://fokuspajobbet.se/>



Mindfulness i behandling av voksne

Faggruppen består av Ole Helliesen, Linda Nguyen, Sabina Fattah, Jan Petter Engvig og Jon Vøllestad er redaktør

Kontakt:

Jon Vøllestad:
jonvollestad@gmail.com

«At psykisk og fysisk funksjonsevne henger sammen har blitt dokumentert for lengst. Men hvilke mekanismer på cellenivå det er som sørger for dette, har man såvidt begynt å forstå»

Meditasjonsstudie på sporet etter kobling mellom psyke og kroppen

Innlegg ved Riikka Taipale

At psykisk og fysisk funksjonsevne henger sammen har blitt dokumentert for lengst. Men hvilke mekanismer på cellenivå det er som sørger for dette, har man så vidt begynt å forstå. Et velfungerende immunsystem er en viktig faktor for å opprettholde god fysisk helse og for å bekjempe tidlig aldring og aldersrelaterte sykdommer, som blant annet ulike nevrodegenerative sykdommer. Det samme gjelder på cellenivå - det er viktig for hver enkel celle å opprettholde normale funksjoner over tid og unngå for tidlig aldring. Cellevekst og celledeling er nøyaktig regulert gjennom hele livet. Dette resulterer, som regel, i en frisk og velfungerende kropp.

En av mekanismene som holder cellene friske er jevnt vedlikehold av noe som kalles telomerer. *Telomerer er bestemte strukturer i enden av hvert kromosom og de har en viktig funksjon for å beskytte genene våre.* Hver gang en celle deler seg forkortes disse telomerene litt. Etter et visst antall celledelinger er telomerstrukturen brukt opp. Dette truer cellens eksistens.

For å motvirke denne forkortingen av telomerer har cellene et enzym, telomerase, som er i stand til å forlenge telomerer. Dette høres ut som en løsning for evig liv, eller? Til en viss grad ja, men telomerase kan også være farlig for oss. Celledeling må reguleres nøyaktig, ellers fører det til ukontrollert vekst. Dette kjennetegner blant annet kreftsvulster.

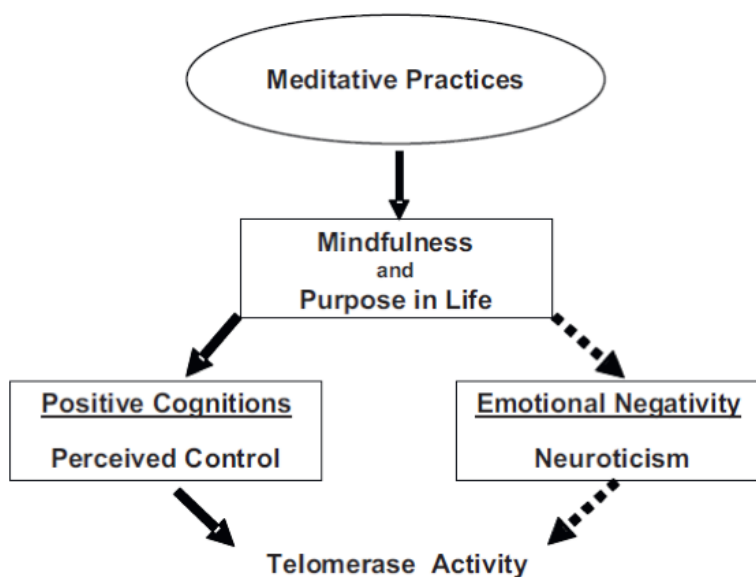
Men litt telomeraseaktivitet vil vi gjerne ha, slik at vi holder oss friske og lever sånn passe lenge. I de fleste cellene er det viktig å holde telomeraseaktiviteten på veldig lavt nivå av overnevnte årsaker. Men det finnes noen få spesielle celletyper, som skal fortsette å dele seg effektivt hele menneskelivet. Immunsystemet vårt er avhengig av en del slike celler.

Artikkelen *Intensive meditation training, immune cell telomerase activity, and psychological mediators* [1] tok for seg å finne ut om deltagelse i en langvarig, intensiv meditasjonsretreat indirekte kunne føre til økt telomeraseaktivitet i en subgruppe av immunceller hos mennesker.

En av artikkelforfattere, Elisabeth Blackburn, fikk tildelt Nobelprisen i fysiologi/medisin sammen med to andre forskere i 2009 for deres forskning på struktur og vedlikehold av telomerer. Det er blitt vist at akutt, kortvarig, både psykisk og fysisk stress øker telomeraseaktivitet i immuncellene [2,3]. Dette er en sunn og positiv tilpasning til midlertidig stress. Men hvis stressituasjonen vedvarer, snur responsen og telomeraseaktivitet daler. Det er blitt vist tidligere at lav telomeraseaktivitet er knyttet til flere fysiske lidelser [4].

Regelmessig meditasjonspraksis fører til redusert stressnivå, bedre fysisk helse og økt grad av oppmerksomt nærvær eller mindfulness. Utgangspunktet i denne artikkelen er at meditasjon kunne påvirke individets opplevelse av positive og negative psykiske faktorer gjennom forbedring i evnen til oppmerksomt nærvær og økning i opplevd grad av mening i livet. Forskerne brukte graden av kontrollfølelse som målbar positiv psykisk faktor og graden av nevrotisme som negativ psykisk faktor.

Figuren til høyre viser disse sammenhengene og forklarer hypotesen til forskningsprosjektet. Det understrekes i artikkelen at koblingen mellom positive og negative psykologiske faktorer og telomeraseaktivitet er resultat av flere komplekse fysiologiske prosesser i kroppen og kan dermed ikke tilskrives disse to faktorene alene.



Figur 1. Skjematiske illustrasjon om hvordan meditasjon kan påvirke telomeraseaktivitet gjennom økning i graden av kontrollfølelse og gjennom reduksjon i nevrotisk atferd. Heltrukken og stiptet linje indikerer henholdsvis positiv og negativ påvirkning. [1]

For å teste denne hypotesen ble det arrangert en randomisert studie hvor alle deltakere ble testet både før og etter studieperioden. Det ble målt både psykiske og fysiske faktorer for å avdekke om det finnes kobling mellom meditasjonstrening og telomeraseaktivitet. Deltakerne ble plassert enten i en meditasjonsgruppe eller i en kontrollgruppe. Meditasjonsgruppen gjennomførte et 3 måneders intensivt meditasjonsopphold hvor dagene besto av flere timer av ulike typer meditasjonsøvelser med hovedfokus på konsentrasjon, tilstedeværelse og godhet/velvilje. Kontrollgruppen deltok kun i blodprøvetaking og rapportering av utvalgte psykologiske faktorer.

Resultatene viste at det var signifikant økning i telomeraseaktivitet hos forsøkspersoner som gjennomførte meditasjonsretreat sammenliknet med kontrollgruppen. Deltakelse i meditasjonsretreat viste seg også å føre til økt mindfulness og opplevelse av meningsfylt liv. I tillegg ble det målt økning i kontrollfølelse og mindre negative følelser og nevrotisme blant retreatdeltakerne.

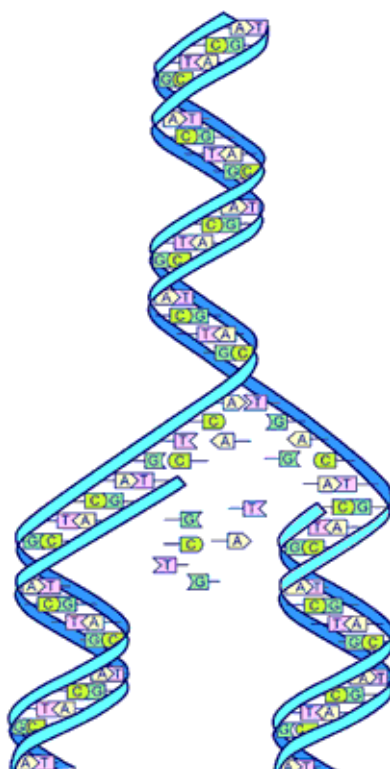
En interessant observasjon var at deltakere som før forsøksperioden rapporterte om flere helsemessige risikofaktorer hadde størst utbytte av meditasjonsretreat.

Det ble gjennomført en omfattende regresjonsanalyse for å finne mulige årsaks-virkningsmekanismer som kunne forklare målte endringer i meditasjonsgruppen. **Det viste seg at positive endringer både i mindfulness og opplevelse av meningsfylt liv var viktige faktorer som korrelerte med økning i kontrollfølelse og nedgang i nevrotisme. Disse psykiske endringene hadde betydelig sammenheng med økt telomeraseaktivitet i immuncellene.**

Forskerne konkluderte med at graden av kontroll og negative emosjoner er to spesifikke aspekter ved stress som kan ligge til grunn for denne sammenhengen, mens økning i mindfulness alene ikke kunne forklare økt telomeraseaktivitet. Gitt at et viktig mål med meditasjon er å redusere negative fysiologiske effekter av ulike stressfaktorer, er det plausibelt å påstå at regelmessig meditasjon er med på å påvirke telomeraseaktivitet.

Referanser:

1. Jacobs, T. L. *et al.*, 2011. Intensive meditation training, immune cell telomerase activity, and psychological mediators. *Psychoneuroendocrinology* 36: 664–681.
2. Chilton, W. L. *et al.*, 2014. Acute Exercise Leads to Regulation of Telomere-Associated Genes and MicroRNA Expression in Immune Cells. *PLoS One* Apr 21;9(4):e92088.
3. Epel, E. S. *et al.*, 2010. Dynamics of telomerase activity in response to acute psychological stress. *Brain, Behavior, and Immunity* 24: 531–539.
4. Calado, Rodrigo T. and Young, Neal S., 2012. Telomere Diseases. *N Engl J Med* 361: 2353–2365.





Mindfulness i ledelse

Faggruppen består av Elisabeth Espenes, Ingunn Grande, Kundan Rockstad, Anne Kathrine og redaktør er Michael de Vibe

Kontakt:

Michael de Vibe:
michael.de.vibe@kunnskapssenteret.no

« Praktisering av mindfulness vil kunne utvikle den enkelte leders ferdigheter til å gjenkjenne når det er viktig å fokusere på relasjoner og når det er viktig å fokusere på oppgaver.»

Finnes det en bro mellom oppgave- og relasjonsorienterte lederroller?

Innlegg ved Ivar Vebler

Innenfor ledelseslitteraturen har det i lang tid eksistert et skille mellom to ulike lederroller; den oppgaveorienterte og den sosio-emosjonelle. Boyatziz og medarbeidere (2014) hevder at ny forskning innen nevrovitenskap synliggjør at underliggende nettverk i hjernen påvirker hvilken orientering lederne har i utøvelse av sin lederrolle – og at det er en antagonistisk relasjon mellom nettverkene som er aktive.

Det oppgaveorienterte nettverket (TPN) er aktivt i beslutningstaking, problemløsning, fokusering av oppmerksomheten og styring av handling, mens nettverket som er orientert mot det sosio-emosjelle (DMN) spiller en viktig rolle for emosjonell selvbevissthet, sosial kognisjon, åpenhet for nye idéer, kreativitet og etisk beslutningstaking. Ettersom aktivitet i det ene nettverket forhindrer aktivitet i det andre, så vil overfokusering på en av rollene få konsekvenser for hvordan ledelse utøves. For sterkt fokus på oppgaveorientering vil kunne sette sosio-emosjonelle ferdigheter i bakgrunnen og for sterkt fokus på det sosio-emosjonelle vil kunne gå utover ferdigheter som har å gjøre med fokusering av oppmerksomheten, beslutningstaking og løse problemer.

Er det mulig å veksle mellom rollene?

Tradisjonelt er ledelse knyttet til å løse oppgaver, samtidig som vår komplekse virkelighet i økende grad forutsetter at vi løser oppgave i samarbeid med andre mennesker. Derfor er begge rollene viktige for god ledelse.

Mindfulness, slik jeg ser det, handler om å oppøve en fleksibel oppmerksomhet samt å forholde seg til virkeligheten med en holdning preget av visdom. Praktisering av mindfulness vil kunne utvikle den enkelte leders ferdigheter til å gjenkjenne når det er viktig å fokusere på relasjoner og når det er viktig å fokusere på oppgaver. Vekslingen mellom rollene vil være avgjørende for god ledelse.