NFON Medlemsbrev februar 2012. Hvordan virker trening i oppmerksomt nærvær?

Kjære alle nye og gamle medlemmer i foreningen. Det jeg har lyst til å formidle til dere denne gangen, er inntrykk fra en spennende artikkel som har kommet (How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action from a Conceptual and Neural Perspective. Hölzel et al. 2011). Forfatterne presenterer en forståelsesmodell for hvordan trening i ON virker, basert på effekter målt gjennom psykologiske tester, kvalitative undersøkelser og studier av hvilke områder i hjernen som endrer seg strukturelt og funksjonelt som følge av denne treningen. I tillegg har de sammenholdt sine funn med opprinnelige beskrivelser av meditasjonsprosessen i gamle buddhistiske tekster. De beskriver fire mekanismer som virker sammen for å skape de effektene man opplever og måler. Disse er:

1. Regulering av oppmerksomheten
2. Kroppsbevissthet
3. Følelsesregulering inkludert reformulering, eksponering, utslukking og konsolidering
4. Endret perspektiv på selvet

Regulering av oppmerksomheten. Dette er første steg og nøkkelen for å starte prosessen. Forsøk viser at trening i ON fremmer utførelsen av oppmerksomhetstester. Det å opprettholde oppmerksomheten på et valgt objekt og overse forstyrrelser, involverer styringsfunksjoner i hjernen og man har sett økt aktivitet i tilsvarende områder i hjernen, og disse områdene er involvert i ’top-down’ regulering av inngående signaler som står i konflikt med hverandre. Ved lengre tids praksis endrer aktiveringsmønsteret i hjernen seg, og dette sammen med kvalitative studier tolkes dit hen at når det ONet er stabilt, er overvåkningen og reguleringen av oppmerksomheten overflødig. Den kliniske nytten av oppmerksomhetsregulering er sett ift ADHD og bipolare lidelser der styrket regulering av O tenkes å være viktig. Også andre sider ved O er funnet styrket etter trening i ON, og forfatterne postulerer at forskjellig type øvelser kanskje virker inn på forskjellige aspekter av O.

Kroppsbevissthet trenes på ulike måter og innebærer økt O på sanseimpulser, pust, kroppsfornemmelser ifm følelser og andre kroppsfenomener. Erfarne utøvere rapporterer ofte økt differensiering av sin kroppsbevissthet og økt følelsesbevissthet med utgangspunkt i kroppens signaler. Hjerneundersøkelser viser at områder som aktiveres når vi fokuserer på vår indre opplevelse av kroppen, styrkes og tykkelsen på hjernebarken i relevante områder øker, og funnene tolkes som økt ’bottom-up’ prosessering av signaler, dvs at vi beveger O nærmere opplevelsen av impulsene slik de er. Økt kroppsbevissthet blir også tilskrevet en sentral rolle i vår bevisste opplevelse av følelsene noe som igjen er grunnlaget for å kunne regulere dem. Videre viser undersøkelser at økt kontakt med og forståelse av våre egne signaler, bedrer vår evne til å forstå andre og vise empati overfor dem. Utøvere som har praktisert lenge, og som måles under medfølelsesmeditasjon viser aktivering av områder i hjernen som er involvert i både subjektiv opplevelse av kroppsbevissthet og i emosjonell regulering og empatisk respons.

Følelsesregulering er innebygd i oss og styrkes av trening i ON. Fysiologisk er det vist at ON trening øker kroppens evne til å nullstille seg etter følelsesmessig aktivering. Trening fører også til styrking av positive følelser med tilhørende endringer i hjernen. Følelsesregulering er sviktende ved mange psykiske lidelser som depresjon, fobi, personlighetsforstyrrelser og tvangslidelser og ved disse tilstandene ser man motsatte endringer i de samme områdene av hjernen. Forfatterne tenker at styrket følelsesregulering sannsynligvis er en viktig årsak til mange av de positive effektene vi ser på psykisk helse ved trening i ON. De tar så for seg ulike typer regulering av følelsene. Den første er en kognitivt styrt regulering ved at vi i større grad kan styre hva O retter seg mot og ikke identifisere oss med negative følelser. At annet aspekt av dette er reformulering av følelser som oppstår, altså evnen til å se noe meningsfylt og potensielt positivt i det vi opplever. Den neste mekanismen som beskrives er utslukking, ved at den automatiske reaksjonen på følelser ikke oppstår. Det paradoksale er at dette skjer gjennom å utsette seg for følelsen, og det er hjernefunn som tyder på at de ulike mekanismene i følelsesreguleringen involverer ulike områder av hjernen. I tillegg viser de til undersøkelser som støtter at kognitivt styrt regulering sannsynligvis skjer i starten av treningen i ON, mens erfarne utøvere har automatisert en aksepterende holdning til sine følelser som gjør det unødvendig å styre eller kontrollere dem. Når man ikke søker å unngå følelsene økes eksponeringen og dette gjøres lettere gjennom den avspente tilstanden i kroppen og sinnet. Denne prosessen fører så gradvis til utslukking av automatiske reaksjoner på følelsene og minsket generell reaktivitet. Dette er spesielt fremtredende og viktig ift fryktreaksjoner, og denne prosessen korresponderer med endringer i fryktsenteret i hjernen (amygdala). Dette er av stor betydning ift pasientgrupper som viser dysfunksjon i dette området, så som de med posttraumatisk stress, schizofreni og depresjon. Det er i det hele tatt store likheter i de områdene som viser endring ved trening i ON og områder involvert i fryktreaksjoner. Gradvis fører utslukking av automatiske reaksjoner til en frigjøring ved at innlærte følelsesreaksjonsmønstre omskrives.

Endret perspektiv på selvet skjer ved utvikling av metaoppmerksomhet, dvs at vi lærer å observere at selvet oppstår og formes igjen og igjen i sinnet vårt og ikke består av en fast identitet. Med denne erkjennelsen kommer muligheten til frigjøring fra alt det vi identifiserer oss med, våre meninger, sympatier og antipatier. Denne prosessen er avgjørende for modning i meditasjonsprosessen. Funn tyder på at denne prosessen ledsages av et mer positivt selvbilde og selvfølelse og en høyere aksept av en selv slik man er akkurat nå. Noe neural evidens for denne prosessen finnes i studier som viser redusert aktivitet i områder i hjernen som arbeider med selvfokuserte prosesser og dette støtter bevegelsen fra et selvsentrert fokus til et mer selv-frigjort ståsted for å erfare verden. Dette går sammen med den økte kroppsbevisstheten, der vi etter hvert er nærmere det som erfares i hvert øyeblikk uten idenifikasjon.

Forfatterne oppsummerer at alle elementene virker sammen for å skape optimal selvregulering – dvs en prosess som muliggjør at individet kan arbeide mot sine mål gjennom modulering av tanker, følelser, atferd og oppmerksomhet på en naturlig måte.

Til slutt undersøkes forholdet mellom ON og selvomsorg og det vises til studier som både viser at trening i ON predikerer endring i selvomsorg og som viser at sammenhengen mellom økt nærvær og bedring av depressive symptomer medieres av økt selvomsorg. Det hevdes videre at det kan hende at ulike type øvelser vil ha forskjellig effekt i forhold til dette, selv om ON prosessen i seg selv bygger på holdninger av vennlighet og medfølelse og således vil virke fremmende på vårt forhold til oss selv, og i neste omgang på vårt forhold til andre. Prosessen av følelsesregulering og endring av synet på selvet vil også virke fremmende for en dypere medfølelse med den man er og med den andre er.

De avslutter med å si at det gjenstår mye arbeid før vi vet hvilken type praksis er best for hvem, og hvilke spesifikke effekter som best trenes gjennom ulike typer øvelser.

 Til slutt vil jeg gjerne minne dere om kurset vi arrangerer i MBCT i mai, sjekk: xxxxxxx og den første nordiske konferansen i mindfulness for barn og unge i nov 2011, sjekk: xxxxx. Vi er på jakt etter personer som arbeider med mindfulness i behandling av barn og unges psykiske plager. Så har dere tips, meld fra til Anne Sælebakke, anne.saelebakke@gmail.com . Ellers kan jeg glede dere med at kunnskapssenterets oversikt over forskning på MBSR nå er publisert, sjekk : <http://campbellcollaboration.org/lib/download/1767/> eller: <http://campbellcollaboration.org/lib/download/1770/> for brukervennlig oppsummering. Et ytterligere tegn på at trening i ON vinner økende anerkjennelse, er at kunnskapssenterets 2 dagers kurs i oppmerksomt nærvær og tjenestekvalitet ( sjekk: [http://www.kunnskapssenteret.no/Kurs+og+konferanser/](http://www.kunnskapssenteret.no/Kurs%2Bog%2Bkonferanser/) ) nå er godkjent av yrkesforeningene for leger, psykologer, sykepleiere, fysioterapeuter og ergoterapeuter.

Beste hilsen

Michael de Vibe

februar 2012