NFON medlemsbrev august 2012. Oppmerksomt nærvær og empati

Kjære medlemmer!

Jeg håper dere alle har hatt eller vil få en velfortjent pause fra alle ”må-oppgaver” som lett fyller dagliglivet! Selv har jeg arbeidet med praktiske oppgaver på hytta i 3 uker. Det var en utmerket måte å bringe oppmerksomheten vekk fra jobben, men var allikevel intens gjøren, og jeg merket hvor utrolig godt det var å synke inn i en todagers fullstendig pause på et japansk spa utenfor Stockholm på slutten av ferien. Det tydeliggjorde virkelig pausens store betydning for mitt velvære.

Det jeg har lyst til å dele med dere omhandler sammenhengen mellom nærvær og empati/medfølelse. Etter hvert som årene har gått har min meditasjons-praksis og -undervisning hatt et stadig sterkere fokus på det å øve nærvær med en vennlig grunnholdning overfor meg selv og verden. Slik har jeg kommet til en forståelse av at denne grunnholdningen ligger implisitt i nærværstrening. Men etter min årlige retreat i juni, kom jeg i samtale om dette med min gode retreat venninne gjennom de siste 18 år, Marjana. Hun mente at nærvær kun innebærer å møte det som oppstår med en nøytral holdning, slik et speil speiler det som oppstår. Det å legge føringer for vennlighet mente hun lett kunne lede til at andre følelser som måtte oppstå, som avsky, sinne, skam og irritasjon, da ikke var ”riktige”.

Dette har jeg fundert over i sommer og har blitt inspirert av tre innspill jeg har lest. Det første var en artikkel av Ruth Baer og medarbeidere i Journal of Positive Psychology i april 2012 med tittelen: Mindfulness and Self-Compassion (forkortes M og S-C) as predictors of psychological wellbeing in long-term meditators and matched nonmeditators. Det andre var artikkelen til Kathryn Birnie og medarbeidere i Stress and Health i 2010 med tittelen: Exploring Self-compassion and Empathy in the Context of MBSR, og det tredje var boken: Empati – det der holder verden sammen, av Helle Jensen og medarbeidere som kom ut på Rosinante forlag i år.

Som Ruth Baer sier, har de buddhistiske røttene til vestlige Mindfulness tradisjoner, inneholdt både trening i det å møte hvert øyeblikk med en nøytral åpenhet overfor det som oppstår, og trening i å møte egen og andres lidelse med medfølelse og empati, dvs en villighet til å åpne seg følelsesmessig (openhearted) for livets uunngåelige lidelse i stedet for å benekte eller avvise det. Denne holdning av S-C består i følge Neff av tre elementer: 1) å behandle seg selv vennlig og uten dømming, 2) å erkjenne at feil og vanskeligheter er del av våre felles menneskelige erfaringer, og 3) å møte dette med et balansert nærvær uten unngåelse, benekting eller overidentifisering. Baer refererer at Kabat-Zinn også mener at M og S-C er nært forbundet når han sier at: ‘Mindful attention to present-moment experience includes an affectionate, compassionate quality within the attending, a sense of openhearted friendly presence and interest’. Baer postulerer videre at M og S-C fasiliterer og forsterker hverandre: ’Responding to painful thoughts and feelings with self-kindness requires observing and acknowledging them without avoidance or over-identification (=M). In turn self-kindness (S-C) may reduce the perceived severity or threat of negative thoughts and feelings, making it easier to maintain mindful awareness of them.’ I sin artikkel har hun studert 75 personer med lang meditasjonserfaring og 75 matchede kontrollpersoner uten meditasjonserfaring. Hun viser at M og S-C er korrelert med hverandre og med graden av meditasjonserfaring (antall år de har meditert regelmessig) og begge predikerer psykologisk velvære, men forklarer ulike deler av dette, slik at begge faktorer er viktige. Hun viser videre at forholdet mellom meditasjonserfaring og psykologisk velvære helt forklares gjennom endringene i målt M og S-C. Det påpekes i artikkelen at den uttynning av mindfulness trening som skjer i vår tid, der man i ofte glemmer å øve både M og S-C, sannsynligvis er viktig for å forstå ulike erfaringer som vår praksis kan føre til.

Bernie og medarbeidere hevder at de egenskapene som fremmes gjennom M (en åpen tilstedeværelse i hvert øyeblikk med en holdning av ikkedømming, nysgjerrighet, tillit og tålmodighet) er nødvendige forutsetninger for at S-C og empati skal kunne utvikle seg. Eksempelvis er evnen til å være oppmerksom på en egen opplevelse av lidelse et første nødvendig skritt mot utvikling av S-C, i tillegg til at holdningen av å møte dette uten dømming fremmer S-C. Men i tillegg innebærer S-C følelsesmessige komponenter som ikke er del av det rene nærvær, som medfølelse og ønske og trang til å handle ut fra denne medfølelse. Empirisk er det et tydelig overlap mellom mål på M som FFMQ (five facet mindfulness questionnaire) og mål for S-C, og den sterkeste sammenhengen finner vi mellom S-C og fasettene non-jugde (r=-.48) og non-react (.53) (Baer 2006). På samme måte har forskning funnet signifikante positiv sammenheng mellom M og empati (E) (Beitel 2005).

Empati kan grovt defineres som evnen til å kunne ta en annen persons perspektiv (kognitiv komponent) og erfare følelser og tanker som følger av dette (affektiv komponent). M er sterkest assosiert med den første komponenten, mens trangen til å lindre andres lidelse som følger av den affektive komponenten viser mindre sammeheng med M.

Bernies studie var av effekten av et 8 ukers MBSR kurs (der man de to siste ukene også øvet medfølelsesmeditasjon –metta) på M, S-C og E hos 104 personer fra normalbefolkningen, men man hadde kun komplette data fra halvparten. Den viste en tydelig effekt på M og S-C og den kognitive delen av E, men lite effekt på den affektive (empathic concern), og de avslutter artikkelen med å si at økt fokus på metta øvelser kanskje er avgjørende for å styrke effekten på empati.

I boken Empati – det der holder verden sammen presenteres Jes Bertelsens pentagram (omtalt i tidligere medlemsbrev), som viser de fem vanlige innganger til å bli selvberoende (å hvile i sin egen vesenskjerne, merke sin egen helhet og være i kontakt med andre ut fra denne helhet). De fem innganger er kroppen, pusten, følelsene, kreativiteten og bevisstheten. Følelsesinngangen beskrives som kontakten med ’hjertefølelsene – glede, sorg, medfølelse, tillit og kjærlighet’ og beskrives som en nøkkel til utvikling av empati. Boken er skrevet for voksne men med tanke på barn og unges oppvekstvilkår. Forfatterne hevder at det er viktig for oss at vi øver oss i å styrke kontakten med oss selv og andre gjennom øvelser **i alle de fem** inngangene. Når jeg leser boken blir det klart for meg at bevissthetsinngangen, svarer nærmest til rene nærværsøvelser – å øve vitnefunksjonen i forhold til alt som oppstår i hvert øyeblikk, mens følelsesinngangen svarer til self-compassion/compassion/empati. Boken underbygger at det enkleste å starte med er øvelser i økt kroppsbevissthet. Det er da også dette som er primærøvelsen i MBSR/MBCT, nemlig kroppskann. Dernest øves økt nærvær i forhold til pusten og dette beskrives som en naturlig overgang mellom kroppsbevissthet og bevissthet om sinnets innhold. Den tredje inngang som benyttes er følelsesinngangen og dette er øvelser som likner på de øvelser i medfølelse som til alle tider har vært del av kontemplative tradisjoner, å øve medfølelse ift seg selv og verden. Etter øvelser i den kreative inngangen, settes søkelyset på bevisstheten selv, snarere enn innholdet i bevisstheten, og dette er nok den mest utfordrende delen av øvelsene. Kabat-Zinn formulerte dette aspektet på følgende måte når han instruerte øvelser: ‘Be aware of the attention on the body, be aware of the attention on the breath, be aware of the attention on the feeling, be aware of the attention on the thought, be aware of awareness itself.’

Boken konkluderer med at det er nødvendig for oss alle å øve oss i empati gjennom å styrke vår nærhet til hjertefølelsene, og dette harmonerer godt med anbefalingen fra Bernies artikkel, og er jo i tråd med det de fremste åndelige ledere har forfektet til alle tider. Nærværet er avgjørende, men hvilken konsekvens det får i våre liv er selve syretesten. Jeg anbefaler dere alle derfor å sette av noen minutter i starten av din daglige øvelse til å sende gode tanker og følelser til deg selv, dine nærmeste og til den verden vi alle har ansvar for å verne om.

Avslutningsvis vil jeg benytte anledningen til å minne om NFONs 2 dagers konferanse om Mindfulness for barn og unge i Oslo i november (www.nfon.no) med mulighet for 1 dag med nærværsøvelser før konferansen. Flott om dere kan spre info om dette til alle som kan ha interesse av dette. Det er allerede 170 påmeldte så det lover godt. Utdanningsdirektoratet støtter konferansen og det er svært positivt. Videre vil jeg oppfordre alle som har vært medlemmer til å fornye sitt medlemskap. Sammen er vi sterke og kan utgjøre en stor forskjell. Videre vil jeg oppfordre dere til å bruke NFONs facebookside til å diskutere dette innlegget og andre temaer dere er opptatt av.

Beste høsthilsen

Michael de Vibe