**NFON Medlemsbrev september 2013. Helse og sykdom forstått i lys av nærvær**

Jeg vil i løpet de neste to medlemsbrevene prøve å belyse dette tema som jeg fikk inspirasjon til etter at jeg på forsommeren deltok på et ukes kurs med tittelen: Hva er sykdom?

Mange filosofiske, åndelige og psykologiske tradisjoner, understreker viktigheten av kvaliteten på vår bevissthet for vår trivsel (Wilber, 2000), men dette har fått liten oppmerksomhet i helsevesenet. I de siste 10 årene har det imidlertid vært en økende interesse for dette innenfor feltet mindfulness og psykologi. Oppsummert forskning viser nå at mindfulness påvirker en rekke helse- og velvære-mål (De Vibe, Bjørndal, Tipton, Hammerstrøm, og Kowalski, 2012).

Selv om vi alle har evnen til å være oppmerksomt til stede, er det store individuelle forskjeller i evnen og viljen til å utøve dette. Oppmerksomt nærvær kan skilles fra andre former for mental aktivitet - som intensjoner, tanker og følelser, fordi vi har evnen til å være klar over våre intensjoner, tanker og følelser. Ifølge Brown og Ryan er det våkne nærværet som en bakgrunnsradar i bevisstheten - en del av oss som kontinuerlig kan være klar over og være til stede med det som skjer i oss og utenfor oss, samtidig som radaren kan fokusere oppmerksomheten mot et begrenset område (Brown & Ryan, 2003). De beskriver denne evnen som en åpen, lyttende og ikke-vurderende del av vår bevissthet, i engelsk meditasjonsterminologi ofte kalt ’choiceless awareness’.

Vi har alle hatt opplevelser der vi var fullt til stede med en venn, mens vi andre ganger i samtaler har vært oppslukt i våre egne tanker om fortid eller fremtid. I motsetning til andre former for selvransakelse som fokuserer på innholdet i tanker og følelser, omhandler trening i nærvær selve kvaliteten på bevisstheten - det å kunne være klar over hva som oppstår i hvert øyeblikk. Dets funksjon er først og fremst perseptuell og "pre-refleksiv 'og nærværets kvalitet er preget av klarhet og livaktighet. Dette er i motsetning til den mindre våkne tilstanden der vi handler automatisk i tråd med innlærte mønstre og vaner – en tilstand de fleste av oss som oftest er i.

Mindfulness kan oppfattes både som en egenskap, en tilstand, en prosess og et resultat av trening, og kan defineres som "bevisstheten som oppstår når vi med vilje er til stede på en åpen, omsorgsfull og ikke-dømmende måte" (Shapiro, Carlson, Astin, og Freedman, 2006). Det er en måte å forholde seg til seg selv og verden på som er preget av nysgjerrighet, åpenhet og aksept. Den kan dyrkes ved å bringe oppmerksomheten tilbake til pusten, når sinnet vandrer, og dermed styrkes gradvis vår evne til å opprettholde en åpen og klar kontakt med nåtiden.

**Forholdet mellom nærvær, helse og trivsel.**

Å være bevisst og oppmerksomt til stede i nuet kan frigjøre oss fra automatiske tanker, vaner og usunne atferdsmønstre og dermed skape klokere valg og mer selv-drevet regulering av egen atferd, i følge Ryan & Deci (2000). Ved at det også gir livaktighet og klarhet til våre erfaringer, kan det bidra til trivsel på en direkte måte. Dette er illustrert av eksperimenter som viser at deltakere som fokuserer sin oppmerksomhet på den sensoriske opplevelsen av å spise sjokolade, rapporterte mer glede enn personer engasjert i en distraksjonsoppgave mens de spiste sjokolade ( Brown & Ryan, 2003). Nyere forskning på ’mind-vandering’, det motsatte av å være til stede, har vist at det kan føre til ulykkelighet (Killingsworth & Gilbert, 2010).

Det har også blitt teoretisert at en åpen, mottakende bevissthet kan fremme selvregulering og velvære (Martin, 1997) fordi en tilstand av avslappet oppmerksomhet muliggjør identifisering av behov, konflikter og eksistensielle bekymringer. Når skjulte motiver blir bevisste, kan det gi rom for vekst og endring i helsefremmende retning.

Flere teorier om selvregulering er opptatt av bevissthet og oppmerksomhet. En av disse er selvbestemmelsesteorien ’Self-determination theory-SDT’ (Ryan & Deci, 2000). Den sier at bevisstheten er avgjørende for valg av atferd som er forenlig med ens behov, verdier og interesser. Dermed kan nærvær fremme helse og trivsel gjennom økt selvregulert aktivitet og oppfyllelse av de grunnleggende menneskelige behov for autonomi, kompetanse og mening som er hjørnesteiner i SDT. Automatiske atferdsmønstre kan ha sine fordeler, som å kjøre bil uten å måtte ta hensyn til koordinering av clutch, brems og gass. Men noen av våre tankemønstre og atferd kan være usunne, og det er derfor relevant at bevisst oppmerksomhet kan overstyre uønskede tanker og atferdsmessige responser. Dette har vært tatt i bruk ved behandling av mennesker med tvangslidelser med mindfulness trening (Schwartz & Begley, 2002).

En teori om helse som ligner SDT er Sence of Coherence (SOC) (Antonovsky, 1987). Den sier at de vanligste faktorene for å opprettholde helse og mestring av livet er: Forståelighet: en følelse av at du kan forstå hendelser i livet ditt, Håndterbarhet: en tro på at ting er håndterbare og innenfor din kontroll, og Mening: en tro på at det er en god grunn eller formål for å bry seg om hva som skjer. Antonovsky så kaos, stress og sykdom som en del av livet og hans avgjørende argument var at helse fremmes ved å oppleve en sterk SOC. Hans forskning viste at SOC predikerer positive helsemessige utfall og er sterkt knyttet til opplevd helse (Eriksson & Lindström, 2006). Prosessen med å bli bevisst kan ses på som en metode for å forstå seg selv bedre, og dermed bli i stand til å håndtere livet bedre, og gjennom denne prosessen øke følelsen av mål og mening. Det er derfor ikke overraskende at forskning har vist at trening i mindfulness signifikant øker SOC blant deltakerne (Weissbecker et al., 2002).

Kybernetiske teorier er også sentrale for å forstå helse og sykdom, er her er bevisst oppmerksomhet en nøkkel til kommunikasjons- og kontroll-prosesser som ligger til grunn for regulering av atferd. En modell for å forstå dette er laget av Shapiro og Schwartz ((Boekaerts, 1999).

(Dis)-intensjon

 (Dis)-attention

 (Dis)-connection

 (Dis)-regulation

 (Dis)-order

 (Dis)-ease

Våre intensjoner overføres til det vi gir oppmerksomhet til, og oppmerksomhet forbinder bevisstheten med objektet for vår oppmerksomhet. Denne forbindelsen fører til regulering av det vi gir oppmerksomhet til, og av det følger orden og helse (velvære). I tråd med dette har biofeedback forskning vist hvordan oppmerksomheten kan være en sentral komponent i å redusere usunne somatiske tilstander eller symptomer på sykdom (Brown & Ryan, 2003). Prosessen med ’dis-regulation’ kan for eksempel skje når kroppslige eller mentale signaler blir ignorert eller undertrykket ved selv-medisinering. Oppmerksomt nærvær er da nødvendig for å reetablere forbindelsen mellom tanker, følelser og atferd.

Emosjons-regulering er sentral for å forstå hvordan selvreguleringen styrkes av mindfulness trening, og hvordan det kan påvirke helse og sykdom. Dette har blitt undersøkt fysiologisk, psykologisk og ved hjelp av avbildning av hjernen, som viser hvordan strukturer i hjernen blir påvirket som et resultat av øvelser i nærvær. Oppsummering dette (Hölzel et al., 2011) viser at mindfulness trening forbedrer følelsesregulering, minsker emosjonell reaktivitet og negative følelser og øker positive følelser. Disse funnene korrelerer med endringer sett i prefrontal hjernebark og amygdala (fryktsenteret i mellomhjernen). Man antar at vedvarende, ikke-dømmende observasjon av følelser som angst, uten å forsøke å unnslippe eller unngå dem, kan føre til en reduksjon i emosjonell reaktivitet og sekundært til reduksjon av følelsen.

**Referanser**

Antonovsky, A. (1987). *Unravelling the mystery of health*: Josey Bass Publishers.

Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: the Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment, 11*(3), 191-206. doi: 10.1177/1073191104268029.

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*(1), 27-45. doi: 10.1177/1073191105283504.

Boekaerts, M. (Ed.). (1999). *Handbook of self-regulation*. New York Academic Press.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *J Pers Soc Psychol, 84*(4), 822-848.

De Vibe, M., Bjørndal, A., Tipton, E., Hammerstrøm, K., & Kowalski, K. (2012). Mindfulness based stress reduction (MBSR) for improving health, quality of life, and social functioning in adults. *Campbell Systematic Reviews, 3*.

Eriksson, M., & Lindström, B. (2006). Antonowsky's sense of coherence scale and the relation with health: a systematic review. *J Epidemiol Community Health, 60*, 375-381. doi: doi:10.1136/jech.2005.041616.

Holzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual and Neural Perspective. *Perspectives on Psychological Science, 6*(6), 537-559. doi: Doi 10.1177/1745691611419671.

Killingsworth, M.A., & Gilbert, D.T. (2010). A Wandering Mind Is an Unhappy Mind. *Science 330 (6006)*, 932. doi: DOI:10.1126/science.1192439.

Martin, J.R. (1997). Mindfulness: A proposed common factor. *Journal of Psychotherapy Integration, 7*, 291-312.

Ryan, Richard M., & Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*, 68-78.

Schwartz, J.M., & Begley, S. ( 2002). *The mind and the brain, Neuroplasticity and the power of mental force* NY, USA: Regan Books, Harper Collins.

Weissbecker, I., Salmon, P., Studts, J.L., Floyd, A.R., Dedert, E.A., & Septon, S.E. . (2002). Mindfulness-Based Stress Reduction and sense of coherence among women with fibromyalgia. *J Clin Psychol Med Settings, 9*, 297-307.

Wilber, K. (2000). *Integral psychology: Consciousness, spirit, psychology, therapy.* Boston: Shambala.

Da vil jeg ønske dere alle en flott høst, og håper at dere er med å spre nyheten om vår nordiske høstkonferanse: Oppmerksomt nærvær i arbeidsliv og ledelse som finner sted 8-9 november på Fornebu, og vår prekonferanse den 7. november samme sted som avsluttes med årsmøte i NFON. Det er flott hvis så mange som mulig kommer på dette for å være med å forme foreningen fremover. Info finnes på [www.nfon.no](http://www.nfon.no).

"På høstseminaret er det anledning til å dele posters om prosjekter, kurs etc man har gjennomført eller holder på med. Det er en gyllen anledning til å dele erfaringer og få innspill fra andre. Har du lyst til å ha en poster på seminaret, ta kontakt med NFONs kontaktperson for posters, James Alexander Arnfinsen, på e-post for mer informasjon og melde på poster: james.arnfinsen@gmail.com.

Hvis du har ønske om vise frem bøker, CD, hefter etc. du har utgitt vil det også være anledning for å ha visnings- og blaeksemplarer på et bord ved sekretariatet, men ikke anledning til direkte salg". Ved ønske om å ha et blaeksemplar/visningseksemplar i sekretariatet ta kontakt med Kurs og kongresservice på e-post: ingrid@kursogkongress.no"

Da hilser jeg dere alle med et dikt av Dom Helder Camara

Vet du hvorfor du aldri stanser?
Kanskje tenker du
det er fordi du føler ansvar,
fordi du ikke har tid å miste,
fordi du sier nei
til alt som hindrer deg
i å gjøre mest mulig ut av
ditt flyktige liv ...
Men egentlig er det bare
deg du forråder
når du forsøker å unnslippe
deg selv.

Michael de Vibe

September 2013