

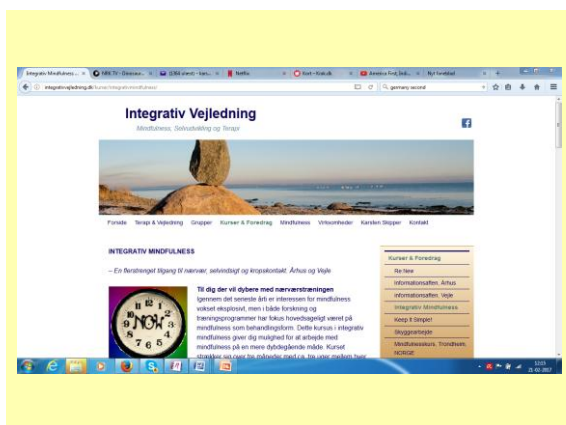
Folkeuniversitetet i Odense, Marts 2017

Mindfulness

Ved Karsten Skipper

www.IntegrativVejledning.dk – mail@integrativvejledning.dk

Hvad er mindfulness? - Introduktion til mindfulness i et integrativt perspektiv



Ordet mindfulness

Mindful (Eng.): Være opmærksom på;
tænke på; Tage vare på.



Please be mindful
of the noise level

Andre udtryk

- Fuld opmærksomhed
- Bevidst nærvær
- Neutral iagttagelse
- Nærværsmeditation

Ofte benyttede definitioner på mindfulness

"[Mindfulness] vil sige at være opmærksom på en bestemt måde: med vilje, i dette øjeblik og uden at være forudindtaget."
Jon Kabat-Zinn

"Mindfulness er den bevidsthed, der opstår gennem ikke-dømmende og bevidst opmærksomhed over for nuværende oplevelser, således som de udfolder sig fra øjeblik til øjeblik"
Jon Kabat-Zinn

Ikke-dømmende vågent nærvær i det nuværende øjeblik

”Mindfulness er en universel menneskelig evne – en måde at være opmærksom på – som kan kultiveres, opretholdes og integreres i dagligdagen gennem en dyb undersøgelse, der som brændstof har en regelmæssig meditationspraksis.”

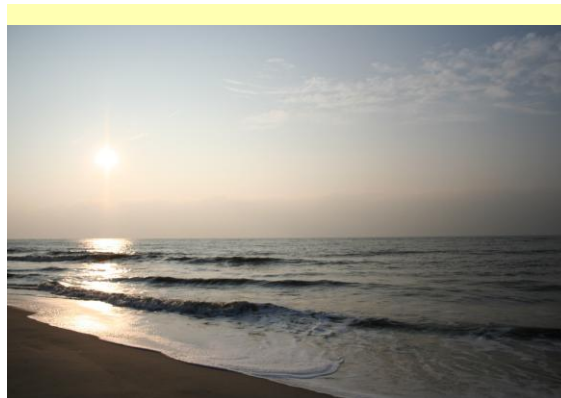
Jon Kabat-Zinn og Saki Santorelli

”Man kan også beskrive *bevidst nærvær* som en tilstand hvor man ”har hjertet med”, for det handler i virkeligheden om et medfølende nærvær.”

Williams et al.: ”Bevidst nærvær”, s. 15

”Bevidst nærvær er ikke et neutralt eller tomt nærvær, men er karakteriseret ved varme, medfølelse og interesse. I lyset af denne engagerede opmærksomhed, indser man at det er umuligt at hade eller frygte noget eller nogen man virkelig forstår. Essensen af bevidst nærvær er deltagelse: Når interessen er til stede, følger en naturlig, utvungen opmærksomhed.”

Christina Feldman, citeret i ”Bevidst nærvær”, Williams et al., s. 72

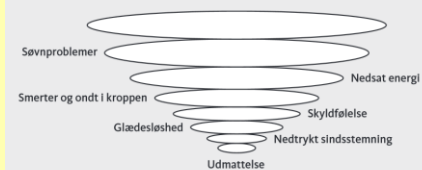


Komfortzonen – Udfordringszonen - Overvældelseszonen



Karsten Skipper, på baggrund af Chris Walsh

Udmattelsestragten



Fra Seagal, Williams, Teasdale, 2014

Tre niveauer af motivation

- **Selvregulering**
- **Selvundersøgelse**
- **Selvbefrielse**

Baseret på Shauna L. Shapiro (2006): "Mechanisms of Mindfulness"

Mindfulness i buddhistisk terminologi

sati (Pali)/**smṛti**(Sanskrit)/**dran pa**(Tibetansk)

- Huske (det nuværende øjeblik), opmærksomhed
- Evnen til at holde opmærksomheden (ved objektet)

Først oversat til det engelske *mindfulness* af Thomas William Rhys Davids i 1881

Sampajañña (Pali)/**samprajaya**(Sanskrit)/**shes bzhim**(Tibetansk)

- Introspektiv vågenhed/parathed
- Evnen til at opdage at man er distraheret

Nogle kilder til buddhistisk mindfulness træning

- **Satipaṭṭhāna Sutta** - belæring om etablering af mindfulness
- **Ānāpānasati Sutta** - belæring om mindfulness på åndedrættet



Buddhistiske meditationsformer relateret til opnåelsen af mindfulness

- **Vipassanā** – indsigtsmeditation
- **Samatha** – rolig bliven
- **Ānāpānasati** – mindfulness på åndedrættet

- Til forskel fra andre typer af meditation er mindfulnessstræningen sædvanligvis bygget op omkring umanipuleret virkelighed (Krop, åndedræt, følelser, tanker, tankeindhold...)



- I andre typer af meditation kan f.eks. indgå: åndedrætskontrol, fremsigelse af mantraer, affirmationer eller visualisering



opsummerende

Moderne mindfulness har tydelige rødder i de buddhistiske traditioner og praksisformer.

Omvendt har buddhismen ikke patent på mindfulness, da den omhandler den almen menneskelige evne til nærvær.

Hvorfor er mindfulness blevet så populært?

1. Umiddelbare omstændigheder

2. Brede idehistoriske linjer



Hvad er det der prøver på at ske?

Et bredere idehistorisk perspektiv på mindfulnessbølgen

Behovet (for indre ro), åbenheden, og den nye viden skal ses i lyset af bevægelsen fra **industri-samfundet** til **informationssamfundet** og de tilknyttede forandringer i den kollektive bevidsthed.

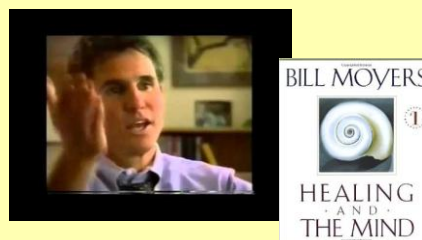
Forudsætningerne for en forandring synes at være tilstede

Behov: Øget behov for indre ro og balance, pga. ydre turbulens, usikkerhed og højt tempo

Åbenhed: Tabuet omkring religion og spiritualitet er mindsket

Tilgængelighed: Ny viden og nyt sprog som følge af videnskabelig dokumentation

Healing from Within (1993)



Jon Kabatt-Zinn with Bill Moyers

Socialt engageret buddhisme

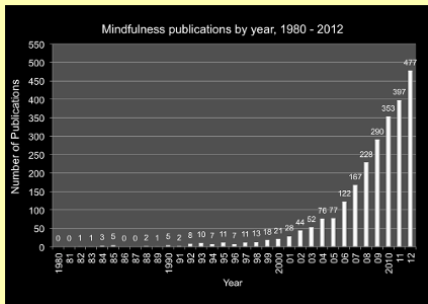


”Vi har brugt neurovidenskabens redskaber til at studere fænomener som frygt, angst og depression.

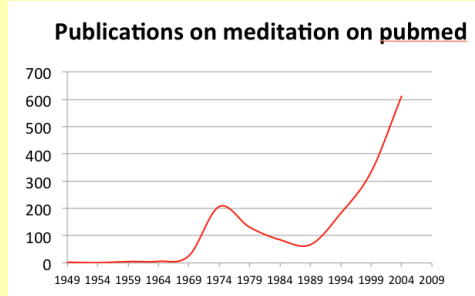


Hvorfor kan vi ikke bruge de samme redskaber til at undersøge venlighed og medfølelse?”

Dalai Lama til Richard Davidson, 1992. Fra filmen ”Free the mind”, Phie Ambo, 2012



Fra "Mindfulness: diverse perspectives on its meaning, origins, and multiple applications at the intersection of science and dharma, J.Mark G. Williams; Jon Kabat-Zinn, 2011" på baggrund af ISI Web of Knowledge database



Micah Allan: http://neuroconscience.com/2012/11/23/mindfulness_and_plasticity/

Moderne forskning i virkningen af mindfulness har gjort teknikerne og sproget omkring dem mere tilgængelige

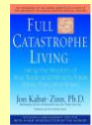


Undersøgte virkningsområder omfatter bl.a.:

Stress, depression, kronisk smerte, angst, alment velbefindende, ændringer i hjernen

Mindfulness møder kognitiv terapi

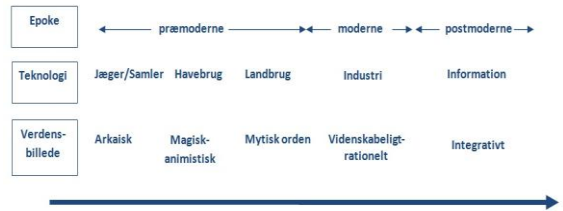
Jon Kabat Zinn - Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)



Mark Williams, John Teasdale og Zindel Segal - Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)

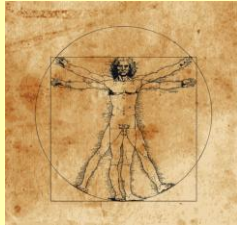


- Er mindfulness en døgnflue, eller en del af en dybereliggende forandring – og dermed kommet for at blive?



Baseret på Ken Wilber (2006): Integral Spirituality, p. 22

Moderniteten menneskets (og maskinens) tidsalder



Vitruvian ske mand ca. 1485

Industrisamfund Modernitet



Oplysning ifølge Kant: "menneskets udgang af dets selvforskyldte umyndighed"

"Hav mod til at bruge din egen forstand"

(Immanuel Kant, 1783)

Moderniteten bragte:

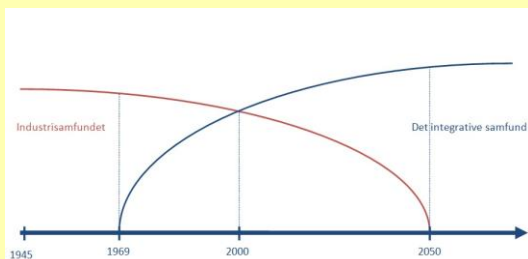
- Demokrati
- Menneskerettigheder
- Ligestilling
- Moderne videnskab
 - Teknologi
 - Specialisering
 - Institutionel differentiering
 - **Eksperten** vinder autoritet

Det moderne autonome individ: Det forventes at et modent menneske kan forholde sig kritisk (post konventionelt)

Men også:

- Fremmedgjorthed (fra krop og naturgrundlag)
- Fragmentering
- Reduktionisme
- Affortryllelse

Overgangen fra industrisamfundet til det integrative samfund



Inspireret af Hildebrandt og Stubberup (2010): Bæredygtig ledelse, s. 50

"The world we have created today as a result of our thinking thus far has problems which cannot be solved by thinking the way we thought when we created them,"

Albert Einstein?, 1946





"Earthrise" fra Apollo 8, 24. dec. 1968

Informationssamfundet - det integrative samfund?

Det bæredygtige samfund (Sten Hildebrand og Michael Stubberup)

Det empathiske samfund (Jeremy Rifkin)

Det senmoderne (Anthony Giddens)

Det postmoderne/det integrative samfund (Ken Wilber)

Globalisering, Glokalisering (Roland Robertson),

Risikosamfundet (Ulrich Beck)

Projektsamfundet (Anders Fogh Jensen)

Innovationsamfundet (Morten Østergaard)

- Information
- Formidling
- Komplexitet - forenkling
- Integration

Krav om fleksibilitet og omstillingsparathed, tendens til ydrestyring, behov for at skabe identitet (Blive set/have smag og mening)

Mindfulness på vejen mod en integrativ tidsalder

Være åben (Mindful) uden at miste balancen/sig selv
Evnen til at forstå og integrere forskellige mentale perspektiver kræver en **decentralisering** af det enkelte perspektiv - Dvs. en løsere tilknytning til tanker, ord og viden (uden at det går over i **dissociering**)

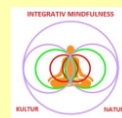
Habermas: pragmatisk, situeret fornuft

Wilber: krop-sind integration

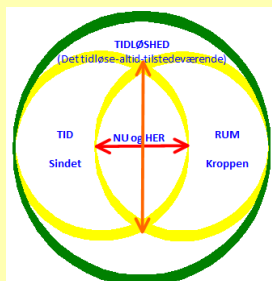
Fra formaloperationel kognition til visionslogik (integrativ aperspektivisk kognition)

Ikke bare i hovedet, men ned i kroppen, ind i sammenhængen og ud i Strømmen og samtidig bevare den indre ro og centrering

Udfordringer for mindfulness ved overgangen til en integrativ tidsalder

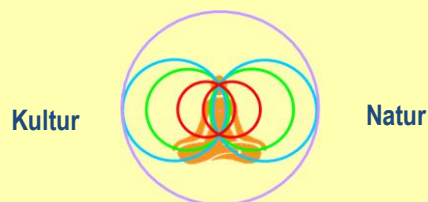


Det trans-sekventielle nu



© Karsten Skipper, Integrativ Vejledning

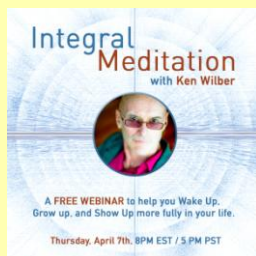
Integrativ Mindfulness



© Karsten Skipper, Integrativ Vejledning

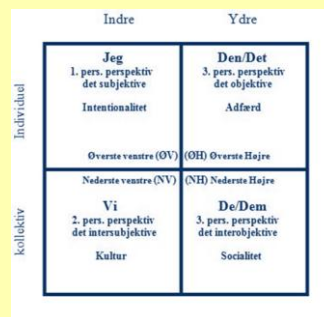
Fire aspekter af at vokse med mindfulness

- Vågn op! (*Wake up*)
- Voks op! (*Grow up*)
- Ryd op! (*Clean up*)
- Mød op! (*Show up*)



Slogan udviklet af Dustin DiPerna og Ken Wilber

De Fire Kvadranter



Karsten Skipper baseret på Ken Wilbers *Four Quadrants*

Hvad sker der når
mindfulnessstræning
en fordyber sig?
- At vågne



Venstre hjernehalvdel

Lineær
Logisk
Sproglig

Årsag-virkning.
Definitioner. Rigtig-
forkert

Højre hjernehalvdel

Ikke-lineær
Holistisk
Kontekstuel

Autobiografisk info.
Nonverbale signaler.
Spontane emotioner.
Krops kontakt.
Indlevelse i andre

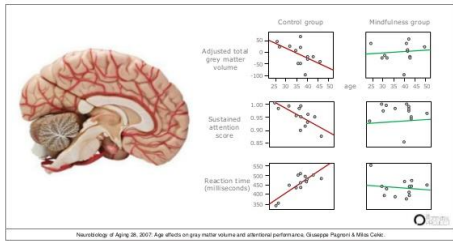
Research over the past two decades broadly supports the claim that mindfulness meditation — practiced widely for the reduction of stress and promotion of health — exerts beneficial effects on physical and mental health, and cognitive performance. Recent neuroimaging studies have begun to uncover the brain areas and networks that mediate these positive effects. However, **the underlying neural mechanisms remain unclear, and it is apparent that more methodologically rigorous studies are required if we are to gain a full understanding of the neuronal and molecular bases of the changes in the brain that accompany mindfulness meditation.**

Yi-Yuan Tang et al. *Nature Reviews Neuroscience* 16, 213–225 (2015)

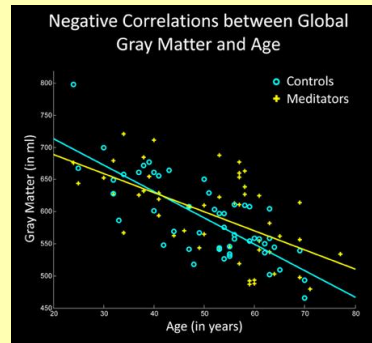
Det fald i Hjernevolume og koncentrationsevne som normalt sker med alderen forsvinder næsten helt, viser forsøg med Zen-praktiserende med mere end 3 års erfaring!

Pagnoni G, Cekic M., *Neurobiol. Aging*. 2011

MINDFULNESS HOLDER HJERNEN SKARP OG HURTIG

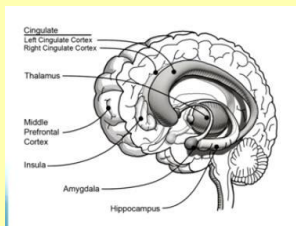


<http://www.slideshare.net/FinansforbundetDK/et-sekund-foran-bliv-mere-effektiv-med-mindfulness-33317605>



Eileen Luders et al., Front. Psychol., 21 January 2015

Nogle af de vigtigste områder der påvirkes af mindfulness ifølge forskningen



<http://cultureofempathy.com/Images/Miscel3/Daniel2.jpg>

Mindfulnessstræning reducerer kortisol og andre biomarkører for stress.

Jo mere mindfulness der er til rådighed, jo mindre grå hjernemasse er der i amygdala

Adrienne A. Taren et al. 2013

Øget grå masse hos mediterende

- **Insula:** Inderkropsførmelless, selvbevidsthed, emotionel empati (Holzel et al., 2008; Lazar et al., 2005)
- **Hippocampus:** Visuel og rumlig hukommelse. Skabelse af kontekst. Hæmmende virkning på amygdala og kortisolproduktion (Holzel et al., 2008; Luders et al., 2009)
- **Præfrontal cortex:** Styrende funktion. Kontrol med opmærksomheden (Lazar et al., 2005; Luders et al. 2009)
- **Hjernestammen:** Regulering af kredsløb og vejrtrækning (Vestergaard-Poulsen et al., 2009)

“Long-term meditation is associated with increased gray matter density in the brain stem”

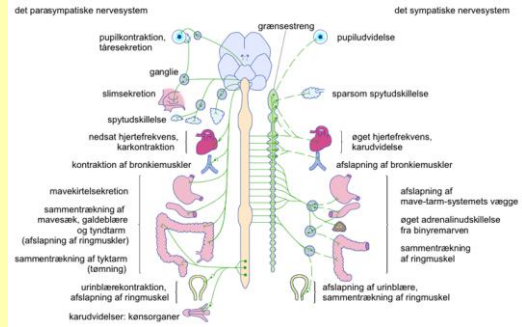
Peter Vestergaard-Poulsen, Martijn van Beek, Joshua Skewes, Carsten R. Bjarkam, Michael Stubberup, Jes Bertelsen and Andreas Roepstorff i NeuroReport jan. 2009

Øget koncentration af grå masse i venstre hippocampus, posterior cingulate cortex, temporoparietal junction og hjernestammen

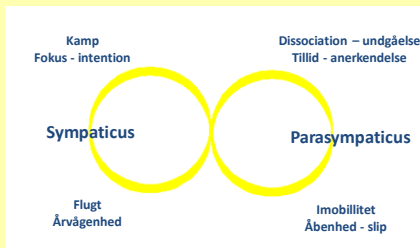
" The results suggest that participation in MBSR is associated with changes in gray matter concentration in brain regions involved in learning and memory processes, emotion regulation, self-referential processing, and perspective taking."

Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density
 Britta K. Hölzel et al. Psychiatry Res. 2011 Jan 30; 191(1): 36–43.

Det autonome nervesystem

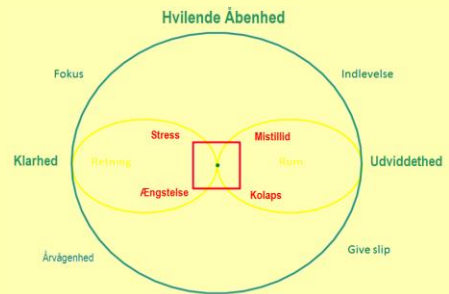


Samspil og antagonisme i det autonome nervesystem



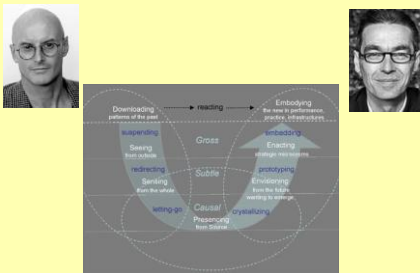
Baseret på Michael Stubberup og Steen Hildebrandt 2012, samt forelæsningsnotater fra uddannelsen Sustainable Co-creation

Det travle sind Det aktive sind Det ubevægelige sind

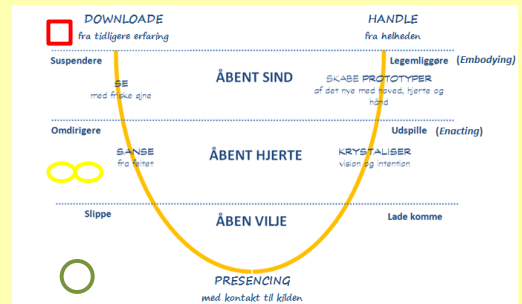


Karsten Skipper, inspireret af Michael Stubberup, Sten Hildebrandt og Bob Moore

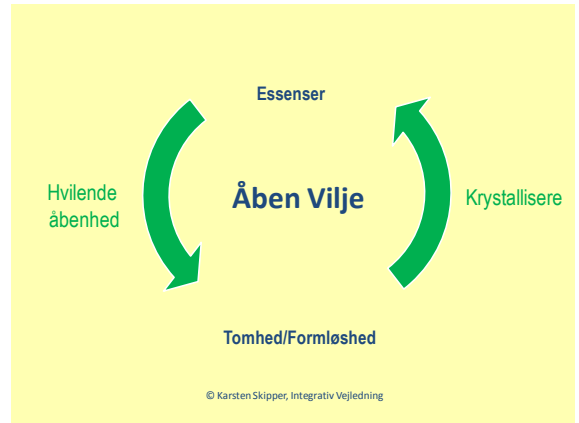
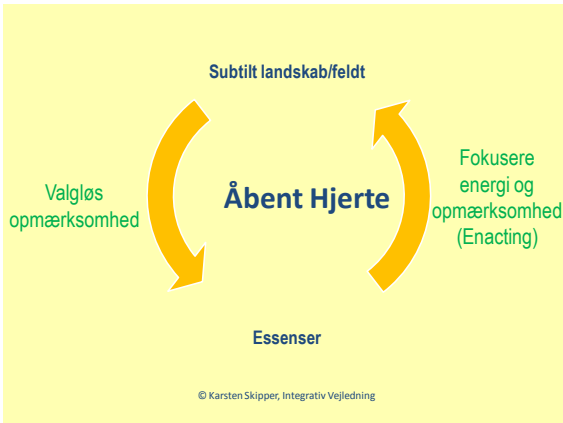
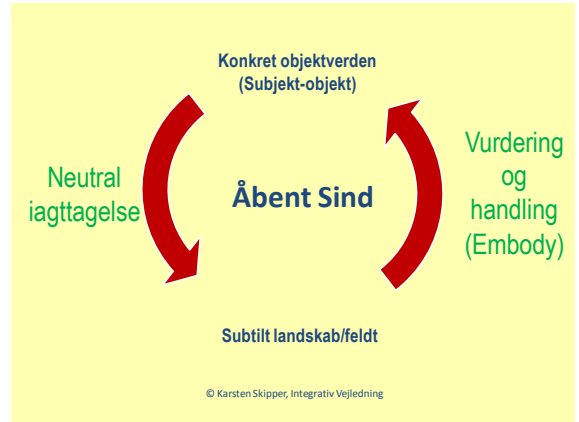
The view from 50.000 feet: An Integral Approach to presencing



U-modellen (Otto Scharmer m.fl.)



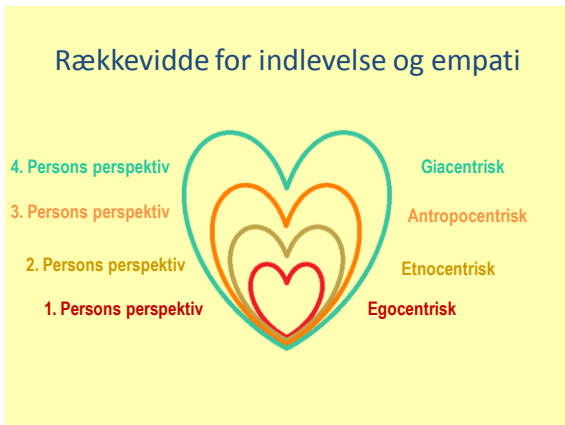
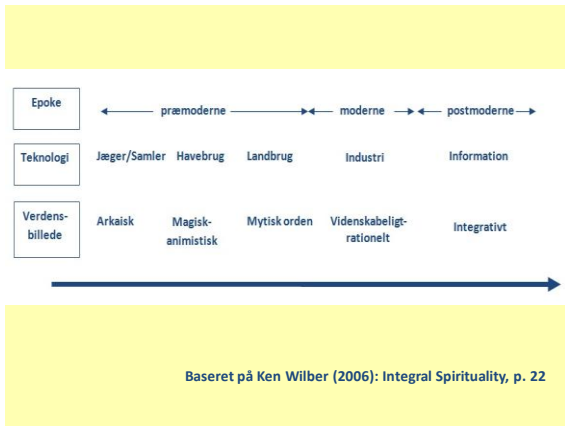
Ken Wilber	Theory U	Arnold Mindell - Process Work	Jes Bertelsen/Jens-Erik Risom
Det grove Den fysiske verden af adskilte objekter	Downloading Suspending judgement Open Mind	Konsensusverdenen <i>Sorting process</i> - Mærk hvor energien er og tag fat der.	Almindeligt sind Vurdering Fokusering Aktivitet Sproglighed
Det Subtile Følelser, tanker, drømme, oplevelser af energi, visioner af lys og lyd mm.	Sensing from the field. Open Heart	Lade figurerne i feltet udfolde og udtrykke sig. Dreamlands	Slappe af i sindet, slippe eksklusivt fokus, åbne i tillid Valgløs opmærksomhed
Det Kausale Det formløse, kilden	Facing the voice of fear and letting go Open Will	Mærke essensen. Det der kom "før" figurerne. Før modsætninger. The Dreaming	Opdag formdannelser og slip viljen Ikke-gøren Transsproglighed/ Hvilende åbenhed



Empatistjernen

Fra www.bornslivkundskab.dk, Jes Bertelsen 2006



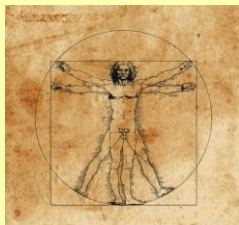


1. Persons perspektiv

2. Persons perspektiv

3. Persons perspektiv

Moderniteten menneskets (og maskinens) tidsalder



Vitruvian ske mand ca. 1485

Men også:

- Fremmedgjorthed (fra krop og naturgrundlag)
- Fragmentering
- Reduktionisme
- Affortryllelse

"The world we have created today as a result of our thinking thus far has problems which cannot be solved by thinking the way we thought when we created them,"

Albert Einstein?, 1946

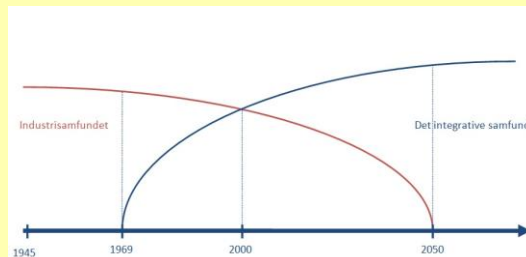


4. Persons perspektiv



"Earthrise" fra Apollo 8, 24. dec. 1968

Overgangen fra industrisamfundet til det integrative samfund



Inspireret af Hildebrandt og Stubberup (2010): Bæredygtig ledelse, s. 50

En ny aksial tidsalder eller...?



To overordnede faldgruber i mødet med det markedsorienterede forbrugssamfund :

- 1) Blive hængende i industrisamfundets **fladlandsmaterialisme**: "Mindfulness er en pille, der ordner noget der er galt i hjernen". (hjernefetichisme).
 - Forbrugeren går efter det mest "effektive tilbud". Størst og mest "videnskabelig" virkning, med mindst mulig indsats.
- 2) **Relativistisk remytologisering**: "Du skaber din egen virkelighed og mindfulness hjælper dig til at få hvad du vil og blive den du gerne vil være"
 - Forbrugeren shopper rundt og finder det mest kulørte, og spændende. Eksotiske "mystiske" tilgange sælger godt

Integrativt orienteret mindfulnessstræning

- hvordan giver man "tidløs visdom" et tidssvarende udtryk?

- Vigtigt at arbejde med hjertet - herunder **etik og empati** - er en integreret del af mindfulnessstræningen.
- Ofte nødvendigt at supplere med **psykologisk/terapeutisk arbejde** og forståelse af forskellige psykologiske tilganges styrker og begrænsninger.
- Specielle kontekster kræver **specialiseret træning**: Undervisning, stresshåndtering på arbejdspladser mm.
- Forståelsen af de **videregående muligheder** i mindfulnessstræningen og de krav som stilles til denne træning.

Etik og mindfulnessstræning

Etik betragtes traditionelt som en afgørende basis for god mindfulnessstræning.

I moderne mindfulness er det meget forskelligt i hvor høj grad etikken tematiseres.



Mindfulness i hverdagen

- Formel træning:
 - Hvornår, hvor, hvor meget, med og uden lydfilet?
- Træning i bevægelse:
 - Kropstræning og mindfulness
 - Gående meditation
- Uformel træning



Hvordan vedligeholder og fornyer jeg inspirationen?

Meditationsgrupper, kurser og retreats

Udstyr og hjælpemidler

Kvalitet i mindfulnessstræning

– Hvordan vælger jeg en lærer?

