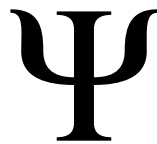




**DET PSYKOLOGISKE FAKULTET**



*Hvordan kan mindfulness virke emosjonsregulerende?*

**HOVEDOPPGAVE**

*profesjonsstudiet i psykologi*

**Cecilie Steinsland**

Høst 2010

Veileder

Ingrid Dundas

Institutt for klinisk psykologi

### Abstract

Over the past 20 years, the majority of research has primarily focused on the effectiveness of mindfulness-based interventions. However, an equally important direction for future research is to address how mindfulness-based interventions actually do work. The object of this theoretical paper is to examine how mindfulness can affect emotion regulation through its impact on the processes of emotion regulation suggested by Gross and colleagues. The paper is based on literature found in relevant databases. Specifically it is proposed that mindfulness affect both antecedent-focused emotion regulation strategies (situation selection, situation modification, attentional deployment and cognitive change) and response-focused emotion regulation strategies (response modulation). It is concluded that mindfulness, in several ways, can serve emotion regulatory purposes. However, as mindfulness is postulated to be working partly through paradoxical mechanisms, the effect on emotion regulation is hypothesised to be more likely to take place if one does not actively seek to regulate ones emotions.

## Sammendrag

I løpet av de siste 20 årene har forskningen på mindfulness hovedsakelig fokusert på effekten av mindfulness-baserte intervensjoner. Hvordan mindfulness-baserte intervensjoner faktisk virker er imidlertid et like viktig forskningsspørsmål. Denne oppgavens formål er å undersøke hvordan mindfulness kan virke emosjonsregulerende, med utgangspunkt i Gross og kollegaers teorier om emosjonsregulering. Oppgaven baseres på et litteratursøk i relevante databaser. Det foreslås at mindfulness kan virke emosjonsregulerende både gjennom å påvirke forutfokuserte emosjonsreguleringsstrategier (situasjonsseleksjon, situasjonsmodifikasjon, oppmerksomhetsplassering og kognitiv endring) og responsfokuserte emosjonsreguleringsstrategier (responsmodulering). Det konkluderes med at mindfulness kan virke emosjonsregulerende på en rekke ulike måter. Ettersom mindfulness postuleres å virke dels gjennom paradoksale mekanismer, blir det foreslått at det er mer sannsynlig at innvirkning på emosjonsregulering vil finne sted når man ikke forøker å regulere sine emosjoner.

## Innhold

Abstract.....	III
Sammendrag.....	IV
<b>Innhold.....</b>	<b>1</b>
<b>Hva er emosjonsregulering?.....</b>	<b>5</b>
<b>En prosessmodell.....</b>	<b>9</b>
<b>Emosjonell dysregulering/maladaptiv emosjonsregulering.....</b>	<b>13</b>
<b>Hva er mindfulness/oppmerksomt nærvær.....</b>	<b>16</b>
<b>Mindfulnessbaserte intervensjonsformer.....</b>	<b>24</b>
<b>Forskning på mindfulness og emosjonsregulering.....</b>	<b>28</b>
<b>Diskusjon.....</b>	<b>30</b>
<i>Situasjonseleksjon/situasjonsmodifisering.....</i>	<i>30</i>
<i>Oppmerksomhetsplassering.....</i>	<i>35</i>
<i>Kognitiv endring.....</i>	<i>38</i>
<i>Responsmodifisering.....</i>	<i>42</i>
<i>Implikasjoner.....</i>	<i>46</i>
<b>Konklusjon.....</b>	<b>45</b>
<b>Referanser.....</b>	<b>49</b>

Hvordan kan mindfulness virke emosjonsregulerende?

Mindfulnessbegrepet har i de senere år fått mye oppmerksomhet (Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman, 2005). Blant annet har man innenfor klinisk psykologi sett en økende interesse for bruk av mindfulnessstrening som en psykososial intervensjon (Feldman, Hayes, Kumar, Greeson, & Laurenceau, 2007). Mindfulness-baserte teknikker blir nå anvendt i forhold til en rekke populasjoner, fra dem som er diagnostisert med en psykisk lidelse (Arch & Craske, 2006); Baer & Krietmeyer, 2006) til dem som søker stressreduksjon eller øket velvære (Baer & Krietmeyer, 2006). Emosjonelle forstyrrelser er fremtredende i mange former for psykopatologi (Mullin & Hinshaw, 2007). Det har blitt hevdet at emosjoner (Davidson, 2010) og det å fremme en adaptiv emosjonsregulering (Chambers, Gullone, & Allen, 2009) er viktige effekter av, eller målsettinger for, mindfulness-baserte intervensjonsformer.

Denne oppgavens formål er å undersøke hvordan mindfulness kan virke emosjonsregulerende. Den er basert på litteratur funnet ved søk i databasene PsykINFO, PsykArticles, Pubmed og Google scholar samt en gjennomgang av referanselistene til disse arbeidene. Svaret på problemstillingen avhenger av hvilke teorier en har om emosjonsregulering, og hvilket forklaringsnivå en velger (for eksempel fysiologisk, individuelt eller interpersonlig). Det har utviklet seg myriader av teorier på området (eks Côté, 2005; Goldsmith, Pollak, & Davidson, 2008; Mayer & Salovey, 1995; Rimè, 2007; Thayer & Lane, 2000) og det vil bli for omfattende å omtale alle disse innenfor rammen av en enkelt hovedoppgave. Jeg har valgt å først og fremst fokusere på Gross (1998b; Gross & Thompson, 2007) sin teori, da denne er sentral innen emosjonsreguleringslitteraturen. Jeg vektlegger ikke det fysiologiske nivå, da det vil bli for omfattende for oppgaven.

Etter å ha presentert ulike definisjoner av emosjonsregulering, vil jeg presentere noen definisjoner av mindfulness. Så reiser jeg spørsmålet hvorvidt mindfulness kan virke emosjonsregulerende ut fra foreliggende forskning. Deretter kommer jeg til å drøfte hvordan mindfulness sine emosjonsregulerende egenskaper kan forklares, i forhold til Gross (1998b; Gross & Thompson, 2007) sin teori.

Både når det gjelder mindfulness og emosjonsregulering er forskningen relativt ny og forsøk på integrering av konseptene er utfordrende (Chambers et al., 2009). Selve mindfulnessbegrepet brukes både til å referere til en tilstand, en egenskap/et trekk og en intervensjonsform (Davidson, 2010). Den mindfulle tilstanden innebærer det å være oppmerksom på en spesiell måte: Bevisst, tilstede i nuet, uten å dømme (Kabat-Zinn, 1994). En antar at hvor ofte et individ er oppmerksom på denne måten (mindfulness som trekk) er et resultat av en interaksjon mellom genetisk predisposisjon, miljø og eksplisitt trening (Davidson, 2010). Mindfulness som meditasjonsform er i sin tur en teknikk som gjør det mulig å få bedre tilgang til denne tilstanden (Kabat-Zinn, 1994; 1990). De ulike intervensjonsformene som bygger på denne tenkningen blir nærmere beskrevet nedenfor.

Forskningen på mindfulness har i følge Shapiro et al. (2006) hovedsakelig fokusert på kliniske intervensjoner og primært søkt å besvare spørsmålet ”Er mindfulness-baserte intervensjoner effektive?” (se også Brown & Ryan, 2003; Brown, Ryan, & Creswell, 2007). Både trekk-mindfulness og mindfulness-baserte intervensjonsformer har blitt funnet å være assosiert med mindre psykologiske plager (Coffey & Hartman, 2009). Samtidig er et like viktig spørsmål *hvordan* mindfulnessbaserte intervensjoner faktisk virker (Shapiro et al., 2006). I denne oppgaven vil det som nevnt bli rettet fokus mot mulige emosjonsregulerende egenskaper ved mindfulness.

I følge Fonagy, Gergely, Jurist og Target (2004) eksisterer det både innen filosofiske og psykologiske tradisjoner analoge dikotomier angående synet på emosjoner og reguleringen av dem, da de ses enten som (a) ideelt integrert med tenkning (cognition) eller som (b) uavhengig av, som motsetning til, og utenfor rasjonelle tankers kontroll. Det vises til Aristoteles og Stoikerne (i Fonagy et al., 2004) som henholdsvis tilhørte hver sin tradisjon. Mens Aristoteles anså det som et ideal at resonnering og følelser blir integrert, var målet i følge Stoisk tenkning å distansere seg fra følelsene og dermed søke å kunne agere ut fra rasjonalitet alene. Innen psykologien har man også sett ulike teorier på forholdet mellom tanker og følelser (Fonagy et al. 2004). Det funksjonalistiske perspektivet (se Campos, Mumme, Kermoian, & Campos, 1994) er i tråd med den førstnevnte tradisjonen. Til grunn i et slikt perspektiv ligger en tanke om at en ikke bør distansere seg fra emosjonene, men tvert i mot integrere dem, fordi de fyller en viktig funksjon for oss. Emosjonene påvirker for eksempel atferdsresponsen og beslutningstaking, hjelper oss å huske viktige hendelser og fasiliterer mellommenneskelige interaksjoner (Gross & Thompson, 2007). Det funksjonalistiske syn er med andre ord et syn som vektlegger emosjonenes rolle. Samtidig minner Gross (1998b) om at entusiasme for funksjonelle analyser av emosjoner ikke må gjøre oss blinde for James` (i Gross, 1998b) observasjon av at emosjonelle responstendenser ofte trengs å moduleres. Emosjoner kan bli for overveldende og hindre personen i å nå sine mål.

Utgangspunktet for denne oppgaven er i tråd med det funksjonalistiske perspektivets vektlegging av emosjonens betydningsfulle rolle, observasjonen av at de trengs å moduleres og oppfatningen om at kognisjon/tenkning virker inn på dem. Kort oppsummert kan Aristoteles` ideal (se Fonagy et al., 2004) om integrering av tanker og følelser sies å være en ramme for oppgaven.



### Hva er emosjonsregulering?

I følge Gross (1998b; Gross & Thompson, 2007) forutsetter en diskusjon omkring emosjonsregulering en forståelse av hva emosjoner er (se også Cole, Martin, & Dennis, 2004). Samtidig har dette vært vanskelig å peke på i følge Gross & Thompson (2007). De hevder at begrepene emosjoner og emosjonsregulering må skilles fra begrepene affekter og affektregulering (se også Boden & Berenbaum, 2010; Campbell-Sills & Barlow, 2007; Garland et al., 2010a; Wadlinger & Isaacowitz, 2010). De argumenterer videre for at affekt kan ses som en overordnet kategori mens emosjoner, stress, humør og impulser ses som underkategorier her. Det skilles også mellom begrepene emosjoner og humør. Mens ”emosjoner” gjerne blir brukt om mer akutte tilstander som oppstår som en respons på en spesifikk stimuli, blir ”humør” brukt om mer varige tilstander som er relativt uavhengige spesifikke triggere (Campbell-Sills & Barlow, 2007; Gross & Thompson, 2007).

Emosjonsregulering blir også knyttet til temperament (Mullin & Hinshaw, 2007) som i sin tur beskrives som å være basert på emosjonell reaktivitet og selv-regulering (Rothbart & Sheese, 2007). Emosjonsregulering kan også, på et vis, ses som en form for, eller en underkategori av selvregulering (Fonagy et al., 2004).

Gross og Thompson (2007) peker på at ”emosjonsregulering” i seg selv er et tvetydig begrep da det kan referere til både hvordan emosjoner regulerer noe annet (for eksempel tanker eller atferd) og hvordan emosjonene i seg selv reguleres (se også Cole et al., 2004; Eisenberg & Spinrad, 2004; Rothbart & Sheese, 2007). I denne oppgaven definerer jeg emosjonsregulering som ”de heterogene prosesser hvor emosjonene i seg selv reguleres” (se Gross & Thompson, 2007; s.7). Oppgaven bygger i hovedsak på litteratur som benytter begrepene *emosjoner* og *emosjonsregulering* til å bety noe annet enn *affekt* og *affektregulering*, men og til dels på litteratur der begrepene affektregulering og

emosjonsregulering brukes om hverandre. Eksempler på det siste er når Fonagy et al. (2004) omtaler Gross`modell (se Gross, 1998b; Gross & Thompson, 2007) som en modell på *affektregulering* mens Gross selv omtaler denne som en emosjonsreguleringsmodell. I tilfeller hvor skillet mellom emosjonsregulering og affektregulering er gjort eksplisitt (eks Boden og Berenbaum, 2010; Gross & Thompson, 2007) og hvor det er tydelig at emosjonsbegrepet har en annen betydning enn affektbegrepet vil jeg bruke affekt og emosjonsbegrepet på linje med forfatterens egen bruk. I likhet med mindfulness har emosjonsregulering blitt sett som både en tilstand og et trekk (Cole et al., 2004).

Hva er så emosjoner? James (i Gross, 1998b) beskrev emosjoner som adaptive atferds- og fysiologiske responstendenser som fremkalles i evolusjonært signifikante situasjoner. Emosjonene tenderer altså til å bli aktivert av spesifikke hendelser, som er, og oppfattes som, viktige for individet (Frijda, 1988).

Gross og Thompson (2007) hevder at emosjonene kan anses som bestående av tre ”kjernetrekk”: (1) Emosjoner oppstår når et individ inngår i en situasjon og ser den som relevant for sine mål (se også Frijda, 1988; Campos et al., 1994). Målene kan i sin tur være varige eller midlertidige, av større eller mer perifer betydning, bevisste eller ubevisste, enkle eller kompliserte. De kan være felles og delt, eller idiosynkratiske. Hva som enn er målet, og kilden til den situasjonelle meningen for individet, så er det denne meningen som gir opphavet til emosjonen (Frijda, 1988; Gross & Thompson, 2007). Frijda (1988) påpeker at det derfor er betydningen hendelsen har for individet og hvordan denne vurderes, altså forholdet mellom hendelsen og individet, og ikke hendelsen i seg selv, som er avgjørende. (2) Emosjoner er også multifasetterte kroppslige fenomener som innebærer endringer innen følgende domener; subjektiv opplevelse, atferd og sentral og perifer fysiologi (Mauss, Levenson, McCarter, Wilhelm, & Gross, 2005; Gross & Thompson,

2007). I tråd med dette knytter Frijda (1988) emosjoner til såkalte handlingstendenser ("action readiness") som for eksempel å nærme seg noe eller trekke seg vekk fra noe.

(3) Emosjonene er også formbare på en rekke måter (James, i Gross & Thompson, 2007) og er dels under viljestyrt kontroll (Frijda, 1988). De må, på tross av sin imperative kvalitet ofte konkurrere med andre responser som inntreffer i den sosiale matrisen hvori emosjonene ofte utspiller seg. Det er dette tredje punktet som er mest sentralt i en diskusjon om emosjonsregulering (Gross & Thompson, 2007).

Det er som nevnt liten enighet når det gjelder definering og operasjonalisering av emosjonsregulering (Baer, 2010; Chambers et al., 2009; Cole et al., 2004; Erisman, Salters-Pedneault, & Roemer, under bearbeiding; Mullin & Hinshaw, 2007). I tillegg er forskningen på feltet, som nevnt innledningsvis, relativt ny. Chambers et al. (2009) peker blant annet på at mens termen "emosjonsregulering" impliserer en kontrollprosess som kan skilles fra emosjoner i seg selv, synes dette skillet i realiteten å være problematisk. De viser til at de fleste studier slutter at emosjonsregulering eksisterer på bakgrunn av samspillet mellom emosjoner og andre psykologiske prosesser, uten at det finnes direkte beviser for dette. Man kan skille mellom en- og tofaktor-modeller i denne sammenhengen, der førstnevnte anser emosjonene og reguleringen som ulike fasetter av den samme prosessen mens sistnevnte skiller mellom disse to (Chambers et al., 2009). Campos, Frankel og Camras (2004) er blant dem som argumenterer for at emosjoner og emosjonsregulering henger sammen i en og samme prosess. Denne prosessen reflekterer individets forsøk på tilpasning. Samtidig tar Campos et al. (2004) forbehold om at det analytisk og konseptuelt, kan være forskjeller mellom emosjon og emosjonsregulering, men presiserer dog at dette ikke vil være et ontologisk skille.

Det er også uenighet om hvorvidt operasjonaliseringer av emosjonsregulering skal begrenses til å gjelde kun bevisste (effortful) prosesser (Eisenberg & Spinrad, 2004) eller om de skal innebære både bevisste og underbevisste/automatiske prosesser (Gross, 1998b; se også Bargh & Williams, 2007; Chambers, 2009; Linehan, Bohus & Lynch, 2007). Gross (1998b) hevder i denne sammenhengen at forskningsfokuset har utvidet seg fra å være rettet mot reduksjon av negative emosjonelle opplevelser gjennom atferdsmessig eller mental kontroll, til å også omfatte bevisste og ubevisste prosesser som øker eller minsker opplevelsen eller uttrykket av negative eller positive følelser. Han viser i denne sammenhengen til Mayer og Salovey (1995) som drøfter både forskningsfunn og teori knyttet til både bevisst og ubevisst regulering av emosjoner. Videre definerer Gross (1998b) emosjonsregulering som ”de prosessene hvor individer påvirker emosjonene de har når de har dem, samt hvordan de opplever og uttrykker disse emosjonene”. Prosessene kan i følge Gross og Thompson (2007; Gross, 1998b) være automatiske eller kontrollerte, bevisste eller ubevisste, og kan utøve sin effekt på et eller flere tidspunkt i det de kaller den ”emosjongsenerative prosessen”(se nedenfor). Videre involverer emosjonsregulering også endringer i henhold til de emosjonelle responsenes latens, hvor raskt de tiltar (rise time), styrke, varighet og deres utløsning (”offset”), innen både atferds-, erfarings- og fysiologiske domener. Emosjonsreguleringen kan dempe, intensivere eller opprettholde negative eller positive emosjoner, samt påvirke hvordan responskomponentene er relatert til hverandre i det emosjonen utfolder seg (Gross, 1998b; Gross & Thompson, 2007). Et eksempel på sistnevnte er når store endringer i emosjonell opplevelse eller fysiologiske responser finner sted men hvor det er fravær av ytre uttrykk for dette. Gross og Thompson (2007) argumenterer også for at både indre (intrinsic) og ytre (extrinsic) prosesser er av essensiell betydning når det kommer til emosjonsregulering. Indre prosesser kan dreie seg

om gjenvinning av fysiologisk homeostase eller at personen i tankene reformulerer situasjonen til å bli mindre truende, mens et eksempel på ytre regulering er en person som holder seg borte fra visse situasjoner eller ved å søke støtte hos venner. Dette er i tråd med Fonagy et al. (2004) som i et forsøk på å tydeliggjøre emosjonsregulering-begrepet, hevder det er snakk om ulike nivåer av regulering. På det laveste nivået er organismens balanse sentral, her er emosjonsregulering tilsvarende til homeostase og er dermed i tråd med et nevrovitenskapelig og/eller et psykobiologisk fokus. På et annet nivå finner reguleringen sted i forbindelsen til andre mennesker, et nivå hvor reguleringen hjelper en å forme emosjoner og kommunisere dem. På dette nivået er det like mye snakk om selvregulering som emosjonsregulering i følge Fonagy et al. (2004) som argumenterer med at man, som nevnt i innledningen, kan se på selvregulering som en høyere form for emosjonsregulering. På dette andre nivået er emosjonsreguleringen knyttet til betydningen emosjoner har for hver enkelt.

### **En prosess-modell.**

Som nevnt er det uenighet om det er mulig å skille emosjoner og emosjonsregulering, eller om det altså er snakk om ulike fasetter av samme prosess (Chambers et al, 2009; Campos et al., 2004). Gross har i sin prosessmodell konseptualisert emosjoner og emosjonsregulering som separate prosesser (Gross, 1998b; Gross & Thompson, 2007). Samtidig påpeker Gross og Thompson (2007) at dette skillet er vanskelig da de to prosessene er tett sammenknyttet. De peker på at en spesifikk utfordring her er å forstå det bidireksjonale forholdet mellom de limbiske hjernesentrene som genererer emosjoner og de cortikale sentrene som regulerer dem og de viser til blant annet Davidson, Fox og Kalin (2007) for nærmere drøfting av dette. Det har også blitt antydnet som en mulighet at det finnes automatiske reguleringsrespons, eksempelvis i forhold til

sinneuttrykk (Davidson, Putnam & Larson, 2000). Man kan i så fall stille spørsmål om emosjonen reguleres idet den genereres. Samtidig argumenterer Gross og Thompson (2007) for at en tofaktor-tilnærming, hvor en skiller emosjoner og reguleringen av dem, er en nyttig tilnærming i analysen av grunnleggende prosesser, individuelle forskjeller og i oppbygging av kliniske intervensjoner. Deres tilnærming kan virke som den er i strid med Campos, et al. (2004) sin nevnt tidligere. Modellene er likevel ikke så ulike da Gross og Thompson (2007) sitt skille mellom emosjoner og emosjonsregulering synes å være mer analytisk og konseptuelt, heller enn ontologisk (se også Gross, 1998a; Chambers et al., 2009). Når de hevder at emosjonsreguleringsprosesser kan finne sted på flere ulike tidspunkter i den emosjongsenerative prosessen impliserer de nettopp at dannelsen av emosjoner er nært knyttet til reguleringen av dem.

I modellen til Gross (1998b; Gross, 1998a; Gross & John, 2003; Gross & Thompson, 2007) foreslås fem typer emosjonsreguleringprosesser. Disse er: situasjonsseleksjon, situasjonsmodifikasjon, oppmerksomhetsplassering (attentional deployment), kognitiv endring og responsmodulering. De fire første prosessene anses som å være forutfokusert (antecedent focused) i den forstand at de finner sted "før fortolkninger gir opphav til den fulle emosjonsresponsendensen" (Gross & Thompson, 2007, s. 10). Mer spesifikt kan man si at forutfokuserte strategier refererer til det man gjør før emosjonsresponsendensen har blitt fullstendig aktivert og endret ens atferd og fysiologiske respondering (Gross & John, 2003). Den siste av prosessene, responsmodulering, er som navnet tilsier, responsfokusert og oppstår først etter at responsendensen er generert.

Emosjonsregulering i form av *situasjonsseleksjon* involverer å handle på en måte som gjør det mer (eller mindre) sannsynlig at en vil ende opp i en situasjon en forventer gir opphav til ønskede (eller uønskede) emosjoner (Gross & Thompson, 2007).

Situasjonsseleksjon refererer altså til det å tilnærme seg eller unngå enkelte mennesker, steder eller objekter for å regulere emosjonene og krever dermed en forståelse for egenskaper ved situasjoner og forventede emosjonelle reaksjoner på disse (Gross & Thompson, 2007, Gross, 1998b). I følge Gross og Thompson (2007) er en slik forståelse vanskelig å tilegne seg og representerer dermed en av utfordringene når det man skal regulere emosjonene sine på denne måten. En annen utfordring er i følge Gross og Thompson (2007; Gross, 1998b) knyttet til vekting av korttidsfordeler opp mot langtidskostnadene. De eksemplifiserer dette med den sjenerte personen som på kort sikt opplever en lettelse ved å unngå sosiale situasjoner, men som i et langtidsperspektiv blir sosialt isolert. Gross (1998b) vektlegger også betydningen av selvkunnskap for å kunne ta fornuftige valg i forhold til å velge ut eller unngå situasjoner. Denne evnen til å vurdere kreves også for eksempel i det man som foreldre er med å påvirke hvilke situasjoner barna kommer til å delta i og ikke. Samtidig krever dette en estimering de emosjonelle konsekvensene for en annen, i dette tilfellet for barnet.

*Sitasjonsmodifisering* er også en sentral del av foreldrerollen og kan eksemplifiseres ved hjelpen far eller mor gir når barnet strever med å få noe til. Et annet eksempel er å be naboen skru ned musikken. Aktive forsøk på å endre en situasjon for å påvirke dens emosjonelle innvirkning er en viktig form for emosjonsregulering (Gross & Thompson, 2007; Gross, 1998b; 1998a). Å forsøke å endre en situasjon kan imidlertid føre til at en ny situasjon oppstår og det kan være vanskelig å skille mellom situasjonsseleksjon og situasjonsmodifikasjon. Gross og Thompson (2007) påpeker at selv om de legger vekt på at ”situasjoner” kan være både i indre og ytre form så er modifisering i denne sammenhengen knyttet til det ytre, fysiske miljøet.

I disse to prosessene som nå har blitt beskrevet reguleres emosjonene gjennom at individet søker å endre miljøet. *Oppmerksomhetsplassering* skiller seg fra disse da denne prosessen dreier seg om hvordan individer retter oppmerksomheten sin i en gitt situasjon for å påvirke emosjonene (Gross, 1998b; Gross & Thompson, 2007, se også Wadlinger & Isaacowitz, 2010). I følge Gross og Thompson (2007) kan denne prosessen gjerne ses som en indre form for situasjonsseleksjon. En sentral strategi her er distraksjon, som dreier seg om fokusering av oppmerksomheten. Distraksjon kan innebære å fokusere oppmerksomheten på andre aspekter ved situasjonen, flytte oppmerksomheten vekk fra hele situasjonen i det hele eller å endre indre fokus. I tråd med dette hevder Campbell-Sills og Barlow (2007) at fokuset på denne måten kan rettes mot mindre affektladete tanker eller handlinger. Konsentrasjon, i motsetning til distraksjon, innebærer å rette oppmerksomheten til emosjonelle egenskaper ved situasjonen (Gross & Thompson, 2007). Ved konsentrasjon velger man aktivt hva man fokuserer på mentalt for å regulere emosjonene (Wadlinger & Isaacowitz, 2010). En tredje form for oppmerksomhetsplassering er grubling. Grubling har blitt definert som en respons på vanskeligheter (distress) som innebærer at man på repetert vis fokuserer på ens følelser og konsekvensene av disse (Gross & Thompson, 2007; Wisco & Nolen-Hoeksoma, 2009).

*Kognitiv endring* er den siste av de fire forutfokuserte emosjonsregulerende prosessene. I stedet for forsøk på å endre den ytre situasjonen, som ved situasjonsseleksjon og situasjonsmodifisering, involverer denne prosessen forsøk på å endre det ”indre” miljøet. Mer spesifikt refererer kognitiv endring til at forandring i hvordan en vurderer en situasjon, endrer dennes emosjonelle betydning (Gross, 1998a; Gross & Thompson, 2007). Dette skjer enten gjennom endring i forhold til hva en tenker om situasjonen eller endringer i kapasiteten til å håndtere det som kreves i situasjonen. I følge Gross og



Thompson (2007) et eksempel på kognitiv endring det å sammenligne ”nedover”. Dette innebærer at man sammenligner seg med andre som har det mindre bra enn en selv, noe som endrer rammene og fører til mindre negative emosjoner (se Taylor & Lobel, 1989). Kognitiv endring kan også anvendes i forhold til ens indre opplevelse av hendelser som for eksempel ved å fortolke fysiologisk aktivering som at en er giret heller enn nervøs. Slik refortolkning (reappraisal) er en form for kognitiv endring som altså innebærer å tenke på en emosjonell stimuli på en måte som reduserer emosjonell intensitet (Campbell-Sills & Barlow, 2007) slik at dennes emosjonelle innvirkning begrenses (Ochsner & Gross, 2007) eller endres (Gross, 1998b; Gross & Thompson, 2007).

*Responsmodulering* er den siste prosessen beskrevet av Gross (1998b; 1998a; Gross og Thompson, 2007). Denne prosessen finner sted sent i emosjongsenerative prosessen, etter at responstendensen er generert. Responsmodulering referer til det å påvirke fysiologisk-, opplevelsesmessig- eller atferdsmessig respondering direkte. Dette er vanlige former for emosjonsregulering og et eksempel på påvirkning av fysiologisk respondering er bruk av angstdempende midler mot muskelspenninger. Andre eksempler er bruk av trening og avslapping som kan dempe både fysiologiske aspekter og opplevelse av negative emosjoner (Gross & Thompson, 2007). Når det gjelder atferdsuttrykket, kan det være mange grunner til at man ønsker å regulere dette og et eksempel når man forsøker å skjule frykten sin overfor en bølge (Gross & Thompson, 2007). Graden hvorvidt emosjoner kan håndteres på suksessfullt vis avhenger dels av tilgjengelighet av adaptive responsalternativer for uttrykk av disse.

### **Emosjonell dysregulering og maladaptiv emosjonsregulering.**

Gross og Thompson (2007) er opptatt av at det de kaller ”adaptive responsalternativer” (s.15) varierer med ulike situasjoner og at det ikke er den emosjonelle

responsen i seg selv som er adaptiv eller maladaptiv, men responsen i sett i forhold til kontekst. På samme måte vil en evaluering av individuelle forskjeller når det kommer til kapasiteten til emosjonsregulering, omfatte en forståelse for konteksten hvori emosjonene uttrykkes og de potensielle adaptive konsekvensene av emosjonene. For eksempel kan ”emosjonell dysregulering” hos barn eller voksne i noen tilfeller ses som eneste adaptive responsalternativet under omstendighetene. En annen implikasjon her er at kulturelle verdier også spiller en rolle idet man skal vurdere hva som er ”adaptive responsalternativer”. En slik vektlegging av kontekst når det gjelder emosjonsregulering i form av responsmodulering, er i tråd med et funksjonalistisk perspektiv, beskrevet kort innledningsvis (Gross & Thompson, 2007). I tråd med dette synet hevder Garland et al. (2010a) at alle emosjoner tjener adaptive funksjoner under visse omstendigheter. Noen ganger kan imidlertid særlig negative emosjoner bli en kilde til dysfunksjon (Garland et al., 2010a).

Mens adaptiv emosjonsregulering knyttes til mental helse og generell fungering (Gross og Muñoz, 1995), er emosjonelle vansker implisert i mange former for psykopatologi (Linehan et al, 2007). I tråd med dette hevder Davidson, Fox og Kalin (2007) at manglende kapasitet til å nedregulere negative emosjoner, og gjerne kapasiteten til å «oppregulere» positive emosjoner, har en avgjørende rolle mht psykopatologiske tilstander som blant annet angst og stemningslidelser. Tull, Jakupcak, McFadden og Roemer (2007) hevder at emosjonsreguleringvansker kjennetegnes av dårlig eller mangel på modulering av emosjonelle responser, begrenset bevissthet knyttet til responsene, og/eller negativ evaluering av ens emosjonelle responser, og reaktivitet i forhold til egne emosjonelle responser. Videre hevder de at psykologiske vansker i denne forbindelse gjerne ikke skyldes kvaliteten på emosjonen (eks intensiteten av den), men i stedet har

utgangspunkt i hvordan individet responderer til emosjonen. Emosjonell dysregulering beskrives av Linehan et al. (2007) som den manglende evnen til å regulere emosjonelle stimuli, opplevelser, handlinger, verbale responser, og/eller nonverbale uttrykk. Nå denne formen for dysregulering er gjennomgående ses dette blant annet i form av reguleringsvansker i forhold til en rekke ulike emosjoner og i ulike kontekster. Slik gjennomgående dysregulering konseptualiseres som en forsterket sårbarhet for høy emosjonalitet kombinert med en manglende evne til å regulere de responsene som for individet er koblet til emosjonene (Linehan et al., 2007). Gjennomgående dysregulering av emosjoner inkluderer, blant annet, manglende evne til å regulere intens fysiologisk aktivering, vansker med å flytte oppmerksomheten vekk fra emosjonell stimuli, kognitive forstyrrelser og problemer i informasjonsbearbeiding og utilstrekkelig kontroll av impulsiv atferd relatert til sterke positive eller negative affekter (Linehan et al., 2007). Dette er i tråd med Hayes og Feldman (2004) som påpeker at vansker knyttet til reguleringen av emosjonene kan ta svært ulik form. De nevner både unngåelse av emosjonene og overinnvolvering/å bli opphengt i dem, som eksempler. Unngåelse av negative opplevelser kan involvere blant annet distraksjon, benekting, kognitiv forvrengning (distortion), undertrykking, fortregning, stoffmisbruk, selvskading, dissosiasjon og selvmord (Hayes & Feldman, 2004). I tillegg kan unngåelse ses som respons på positive opplevelser, som når økende nærhet i en relasjon fører til engstelighet eller når man er på bedringens vei etter en depresjon og en frykter å få for mye håp. Overinnvolvering kan ses i form av grubling, bekymringer, besettelser, tilbakevendende "cravings" eller kompulsiv atferd. De minner også samtidig om at man kan bli overinvolvert i positive opplevelser, eller oppturer ("highs"), assosiert med eksempelvis risiko eller utfordringer. Hayes og Feldman (2004)

viser til at blant annet individer med en forhistorie og sårbarhet i forhold til mani tenderer til å bli overengasjert i forhold til positive følelser (se Johnson, 2010).

### **Hva er mindfulness/oppmerksomt nærvær?**

Mindfulnesskonseptet har hovedsakelig sine røtter i buddhistiske tradisjoner og buddhistisk psykologi (se for eksempel Baer, 2010; Bishop, 2002; Brown, Ryan, & Creswell, 2007; Chambers et al., 2009) og i følge gammel buddhistisk tenkning er den normale bevisste tilstand begrenset og begrensende (Kabat-Zinn, 1994). Det hevdes at denne "normale" bevisste tilstanden ofte er kjennetegnet av automatiske handlinger og at en slik automatisk måte å leve på kan gjøre at en føler seg fastlåst eller fremmedgjort. I følge Kabat-Zinn (1994, 1990) handler mindfulness først og fremst om å være i kontakt med øyeblikket. Han definerer mindfulness, som nevnt i innledningen, som det å være oppmerksom på en spesiell måte: bevisst, tilstede i nuet, uten å dømme. I tråd med dette definerer Brown og Ryan (2003) mindfulness som en oppmerksomhet som gjør en mottakelig for, og bevissthet på hendelser og opplevelser i nået (se også Brown et al., 2007).

Flere (Bishop, 2002; Bishop et al., 2004; Davidson, 2010; Hayes & Shenk, 2004; Shapiro et al., 2006) har vektlagt betydningen av å ha en operasjonell definisjon, eller en testbar teori rundt mekanismene involvert i mindfulness. Bishop et al. (2004) foreslår en to-komponentmodell som også kan være et nyttig utgangspunkt i en diskusjon rundt hva mindfulness er. Modellen deres består av de to komponentene *selvregulering av oppmerksomhet og holdning til erfaring*. Selvregulering av oppmerksomheten innebærer at oppmerksomheten holdes på opplevelsen i øyeblikket, med erkjennelse av mentale hendelser som finner sted. Av betydning her er blant annet evnen til vedvarende oppmerksomhet, som er nødvendig for å kunne opprettholde en bevissthet på opplevelsen i

øyeblikket. Gjennom konsentrasjonsbasert meditasjon og innsiktsmeditasjon kan man oppnå frigjøring av oppmerksomheten, slik at den nettopp kan rettes mot opplevelsen i øyeblikket (Martin, 1997). Under konsentrasjonsbasert meditasjon holder en gjerne fokus på en spesifikk stimuli (eks pusten) og når en merker at en tanke, følelse eller sanseropplevelse har fanget oppmerksomheten, vendes denne tilbake til utgangspunktet (Baer & Krietmeyer, 2006). Dette gjør at oppmerksomheten, paradoksalt nok frigjøres fra hva man ellers ville vært opptatt av (Martin, 1997). På denne måten kan opplevelsen av pusten fungere som et «anker» som hjelper en å være tilstede (Brantley, 2007; Bishop, 2002). Evnen til å skifte fokus (switching) er viktig (Bishop et al., 2004) og ved at fokuset flyttes tilbake (til for eksempel pusten) på denne måten, vil samtidig forhindre videre elaborering av det som dukker opp i bevisstheten. Dette kaller Bishop et al. ”inhibering av sekundær elaborativ prosessering” av tanker, følelser og sanseropplevelser (Bishop et al., 2004, s.232-233). De minner samtidig om at mindfulness ikke er en øvelse i tankeundertrykking da alle tanker og hendelser ses som mål for observasjon og ikke som distraksjoner. Men når disse er lagt merke til, flyttes oppmerksomheten tilbake til for eksempel pusten igjen. Den andre meditasjonsformen, innsiktsmeditasjon kan også være med på å frigjøre oppmerksomheten ettersom dette innebærer at man inngår i en ikke-dømmende observasjon av tanker, følelser og sanseropplevelser etter hvert som de oppstår (Martin, 1997; Baer & Krietmeyer, 2006). Denne formen for åpen oppmerksomhet fasiliterer innsikt i følge Martin (1997). Å ikke fokusere på noe spesielt men å være mottakelig for hva som enn utspiller seg i øyeblikket kalles også ”choiceless awareness” (Kabat-Zinn, 1990). Det kan i følge Kabat-Zinn (1990) høres enkelt ut men han fremhever at det kreves en sterk ro og oppmerksomhet, som trenes opp nettopp gjennom å fokusere, på for eksempel pusten, og jobbe med dette over tid.

Mindfulness kan forklares som en "figur-grunn"-dynamikk i forhold til oppmerksomhet (Martin, 1997, s. 293; se også Shapiro et al., 2006). Han bruker den velkjente perseptuelle illusjonen av vasen og de to ansiktene som ser mot hverandre til å illustrere dette. Hvert "bilde" ses på bekostning av det andre, som da utgjør bakgrunnen. Sistnevnte blir synlig først når en kan foreta et skifte vekk fra det bildet som i utgangspunktet var dominerende. Overført til oppmerksomhet vil dette si at mindfulness gjør det mulig å holde ulike perspektiver gjennom å observere ulike alternative "figurer" opp mot ulike alternative "bakgrunner". Dette gir en frihet til å velge. Uten denne formen for oppmerksomhet kan man imidlertid bli perseptuelt fast i ett perspektiv, enten ved at man ikke er bevisst på alternativet eller at en ikke finner veien tilbake etter en nyoppdagelse. I den nevnte illusjonen er mindfulness tilstanden hvor alternative perspektiver på viljestyrt vis kan vurderes ut fra en bevissthet om dem og hvor man kan bevege seg mellom dem. Mindfulness vil derfor innebære en kapasitet til å holde ulike perspektiver i sinnet, noe som kan knyttes til en åpen form for oppmerksomhet (Martin, 1997). I tillegg vil mindfulness innebære at man besitter "nøkler" for hvordan finne et alternativ perspektiv når dette går tapt. Et eksempel på en nøkkel kan være å fange opp automatiske tanker når de dukker opp, noe som svarer til en mer fokusert form for oppmerksomhet.

Mindfulness er derfor en måte å rette oppmerksomheten på (Baer & Krietmeyer, 2006; Kabat-Zinn, 1994, 1990) i en slik tilstand blir tanker og følelser observert som hendelser i sinnet, uten at man overidentifiserer seg med dem og uten at man reagerer på et vanemessig eller automatisk vis (Kabat-Zinn, 1994). Bishop et al. (2004) beskriver dette som en tilstand av selv-observasjon og hevder at den kan danne et "rom" mellom et individs oppfatninger av hva som skjer og hans eller hennes respons til dette.

Dette kan bidra til at man responderer på en reflektert måte, snarere enn på en refleksiv måte (Bishop et al., 2004; Shapiro et al., 2006). Mindfulness innebærer altså deautomatisering (Deikman, sitert i Martin, 1997, s.296) der personen i mindre grad styres av vaner og ubevisste prosesser/impulser.

I tråd med dette som nå er nevnt hevder Shapiro et al. (2006) at man gjennom praktisering av mindfulness vil lære seg å være oppmerksom på ens bevissthetsinnhold, øyeblikk for øyeblikk. Man tenker seg at det blir mulig å observere opplevelsene direkte i stedet for at disse ses ut fra et filter av oppfattninger, forventninger (Bishop et al., 2004; Walsh, Balint, Smolira SJ, Fredericksen, & Madsen, 2008), selvsentrerte tanker og hva man har blitt betinget til gjennom tidligere erfaringer (Brown et al., 2007). Slik direkte observasjon, som om man ser noe for første gang kalles ”nybegynners sinn” (”beginners mind”; se Bishop et al., 2004; Brantley, 2007; Kabat-Zinn, 1990). I realiteten er også hvert øyeblikk unikt. Som påpekt av Brantley: ”Om man har sett tusen solnedganger har man ikke sett akkurat *denne* solnedgangen før” (Brantley, 2007, s. 76).

Den andre komponenten i modellen til Bishop et al. (2004), holdning/orientering til erfaring, dreier seg nettopp om den spesifikke holdningen, kjennetegnet av nysgjerrighet, åpenhet og aksept (se også Kabat-Zinn, 1994, 1990). Aksept dreier seg om en villighet til å se ting slik se virkelig er (Hayes, Strosahl, Bunting, Twohig, & Wilson, 2004; Kabat-Zinn, 1990, 1994; Brantley, 2007) og med nysgjerrighet menes at man inntar en åpen holdning til det som dukker opp i sinnet (Bishop et al., 2004). Alt som fanger oppmerksomheten ses som relevant og dermed som gjenstand for observasjon. Sammen med at man inntar en ikke-dømmende holdning, blir man dermed et upartisk vitne til egen erfaring (Kabat-Zinn, 1990; Brantley, 2007). Philippot & Segal (2010) påpeker at en denne ikke-dømmende innstillingen ikke referer til noen form for moralsk egenskap, men snarere til den

psykologiske evnen til å være oppmerksom på opplevelsene slik de er og samtidig hindre at oppmerksomheten "fanges" av automatiske prosesser knyttet til tanker, sanseopplevelser eller mentale bilder. Dette innebærer ikke at man skal forhindre/inhibere holdninger som automatisk oppstår, som for eksempel vonde tanker, men at man registrerer at tankene er der og ikke "følger dem". På denne måten unngår man at oppmerksomheten styres av tankene. Nærliggende til dette er ikke-streben, som kan beskrives som det å gi seg hen til øyeblikket og erkjenne og innse ens opplevelse heller enn å kjempe mot (Bishop, 2002, se også Brantley, 2007; Kabat-Zinn, 1990; Vøllestad, 2007). Dette gjør at tanker, emosjoner og sanseopplevelser tolkes som interessante fenomener som en observerer, heller enn bedømmer og søker å endre på (Semple, Lee, & Miller, 2006). Mindfulness dreier seg derfor om "ikke-gjøren" (nondoing) eller "væren", heller enn "gjøren" (doing; Brantley, 2007; Kabat-Zinn, 1990, 1994). Ikke-streben tenkes på paradoksalt vis, å kunne ha gunstig innvirkning på ulike livsområder (Kabat-Zinn, 1990; Vøllestad, 2007). Relatert til dette er også det å «gi slipp» ("letting go") eller non-attachment (Brantley, 2007; Kabat-Zinn, 1990, 1994) som er graden individer ser på det å være lykkelig som uavhengig gitte ytre omstendigheter (Coffey & Hartman, 2009). Klenging eller "attachment" er det motsatte av non-attachment og knyttet til bedømmelser ut fra hva man liker og ikke liker (Brantley, 2007), og en tvangsmessig forestiling om at en er nødt til å unngå det en ikke liker. Å bare la ting være som de er, er en måte å gi slipp på. Det tenkes også at tålmodighet i forhold til ens eget sinn og egen kropp fremmes gjennom mindfulnesspraktisering. Tålmodighet vil i denne sammenhengen si å ha en forståelse for at ting av og til må få skje i sitt eget tempo, og er en form for visdom (Kabat-Zinn, 1990). Dette er knyttet til selv-medfølelse (self-compassion), som er beskrevet som en av de sentrale effektene av mindfulness (Baer, 2010; se også Shapiro, 2006). Dette henger altså sammen med holdningen som inntas idet



dette inkluderer å behandle seg selv på en medfølende og ikke-dømmende måte, samt erkjenne at smertefulle emosjoner er en del av livet.

Den nye måten å forholde seg til tanker, emosjoner og sanseopplevelser på som mindfulness medfører, beskrives av Baer (2003) som en form for kognitiv endring, og i følge blant annet Philippot & Segal (2010) finner slike endringer i tankemønstrene sted når tanker blir sett som "bare tanker", heller enn en refleksjon av virkeligheten. Gjennom å være mindfull blir derfor indre opplevelser i større grad opplevd som mer midlertidige og som mer uavhengige ytre hendelser eller egne personlighetstrekk. Dette kalles deidentifisering (Teasdale, Moore, Hayhurst, Pope, Williams & Segal, 2002; se også Shapiro et al, 2006) eller å desentrere (Teasdale et al, 2002; se også Dundas & Ravnanger, 2010; Martin, 1997; Semple et al., 2006; Williams, 2010). Ved deidentifisering eller desentrering vil man heller enn å "være sine emosjoner" og identifisere seg personlig med negative tanker og følelser, så vil en relatere seg til negative opplevelser som mentale hendelser i en bredere kontekst eller en utvidet bevissthet (Teasdale et al, 2002, s. 276). I følge Dundas & Ravnanger (2010) vil desentrering også innebære at man ikke tar tankene personlig, for eksempel vil det å være redd ikke da bety at man har en engstelig personlighet. Chiocess awareness kan for øvrig også ses som relatert til dette da dette innebærer en deidentifisering med indre opplevelser som tanker følelser og persepsjoner eller lignende (Kabat-Zinn, 1990).

Semple et al. (2006) minner om at målet med å desentrere er å kunne gå fullstendig inn i den affektive opplevelsen, heller enn å endre den. Trening i denne formen for oppmerksomhet gjør at praktisering av mindfulness kan ses som en form for eksponering (Baer, 2003; Shapiro et al., 2006; Zautra et al., 2008), til for eksempel indre ubehag eller ytre stimuli som virker truende på personen, samtidig som responsen hindres (Semple et al.

2006). Linehan et al. (2007) bruker begrepet ”ikkebestyrket eksponering” (nonreinforced exposure) om dette i sin diskusjon rundt mindfulness innen dialektisk atferdsterapi (DBT). Semple et al. (2006) minner samtidig om at deautomatisering og desentrering ikke er det samme som for eksempel dissosiasjon av følelser. Det er heller ikke ment at man skal forholde seg passivt til ubehag eller livsvansker, men snarere at en slik aksepterende registrering av opplevelsen blir et utgangspunkt for adaptiv selvregulering og mer veloverveide handlingsvalg (Vøllestad, 2007; se også Brown et al., 2007). Shapiro et al. (2006) bruker begrepet ”reoppfatning” (repercieving) om denne ”deidentifiseringen” fra tankeinnholdet, eller endringen i perspektiv som finner sted. I tråd med blant annet Bishop et al. (2004) postulerer de at oppmerksomhet (på opplevelsen i øyeblikket) og holdning (preget av tålmodighet, selv-medfølelse og ikke-streben) er sentrale komponenter ved mindfulness. I tillegg vektlegger de betydningen av intensjon (hvorfor man praktiserer mindfulness). Sammen leder disse tre komponentene, intensjon, oppmerksomhet og holdning, til reoppfatningen. Dette beskrives av Shapiro et al. (2006) som en rotering i bevisstheten hvor hva som tidligere var ”subjekt” har blitt ”objekt”, og at dette øker ens kapasitet til objektivitet mht ens indre erfaringer. Når det gjennom reoppfatning blir mulig å observere innholdet i bevisstheten, for eksempel ved frykt, kan en observere denne fra et metaperspektiv og være med frykten, i stedet for å bli definert av den. På bakgrunn av dette kan mindfulness kan anses som en metakognitiv evne (Bishop et al., 2004), altså en evne til å danne seg oppfatninger og kunnskap om egne kognitive prosesser og strategier (Eysenck & Keane, 2005). Metakognitiv bevissthet, et relatert begrep defineres av Teasdale et al. (2002; se også Zautra et al., 2008) som et tankesett hvor negative tanker og følelser ses som passerende hendelser i sinnet snarere enn aspekter ved en selv eller refleksjoner av virkeligheten.

I forhold til teoretiseringen rundt mindfulness som er beskrevet ovenfor kan reoppfatningen gjerne ses i sammenheng med ”rommet” mellom oppfatningen og responsen som dannes vha selv-observasjon (Bishop et al., 2004) og den kognitive endringen (Baer, 2003) hvor tanker blir sett som bare tanker (Philippot & Segal, 2010). Begrepet minner ifølge Shapiro et al. (2006) derfor også om deautomatisering (Deikman, sitert i Martin 1997, s. 296) og desentrering/deidentifisering (Teasdale et al., 2002). Metakognitiv bevissthet (Teasdale et al., 2002) og defusjon, å se tanker som bare tanker heller enn å se dem som ontologiske refleksjoner av virkeligheten (se for eksempel Hayes et al., 2004; Hayes & Shenk, 2004; Chambers et al., 2009; Kocovski, Fleming, & Rector, 2009; Masuda, Hayes, Sackett, Twohig, 2003) er også nærliggende konsepter. I tillegg er reoppfatningsbegrepet svært likt Goss' formulering av refortolkning (se diskusjonsdelen for en drøfting av dette). Shapiro et al. (2006) postulerer at reoppfatning leder til selvregulering/selvstyring, verdiavklaring, eksponering, og fleksibilitet når det gjelder kognisjon, emosjoner og atferd. Selvregulering og selvstyring knyttes til fungering og tilpasning, og ved å utvikle en evne til å kunne ta et steg tilbake og vitne ens emosjonelle tilstander, så økes ens frihet når det gjelder responsene på disse tilstandene (Shapiro et al., 2006; Shapiro, Schwartz og Bonner, 1998). For eksempel kan da en opplevelse av frykt, brukes som informasjon heller enn at man kontrolleres av denne opplevelsen (se også Baer, 2003). Reoppfatning også hjelpe folk å innse hva som er meningsfylt for dem og hva de virkelig verdsetter (Shapiro et al. 2006; se også Baer, 2010). I stedet for bare å tilpasse seg og bli tvunget til å reagere som en alltid har gjort, får en et ”rom” til å stoppe opp og reflektere, og bevisst velge. Det blir mulig å reagere mindre automatisk og mindre ut fra kulturelt betingete vaner. En kan lettere observere og reflektere rundt sine verdier, og man blir mindre ”overidentifisert” med ens nåværende opplevelse (Shapiro et al., 2006).

Det hevdes altså at mindful oppmerksomhet kan være med på styrke ens bevissthet, klarsyn og aksept av virkeligheten slik den er nå, noe som gjør mindfulness til en måte å ta ansvar for eget liv på som kan påvirke ens relasjon til andre og forholdet en har til seg selv (Kabat-Zinn, 1994). Det dreier seg altså ikke om en isolert teknikk men en omfattende holdningsendring (Vøllestad, 2007).

### **Mindfulnessbaserte intervensjonsformer.**

Mindfulness-meditasjon har som nevnt sine røtter hovedsakelig i buddhismen. Den kan dog anvendes uavhengig av religiøs tilhørighet (Baer & Krietmeyer, 2006; Coffey & Hartman, 2009; Kabat-Zinn, 1994;1990) og det argumenteres for at denne meditasjonsformen kan være nyttig for mennesker med en rekke problemer og lidelser (Baer & Krietmeyer, 2006).

De ulike intervensjonene eller metodene som bygger på mindfulnessmeditasjon er dels ulike, hvorpå noen innebærer mer formell meditasjonstrening, mens andre innbærer kortere og mindre formelle øvelser som vektlegger mindfulness i hverdagslivet (Baer & Krietmeyer, 2006). Samtidig er flere av metodene like når det gjelder deres grunnleggende prosedyrer og mål (Bishop et al. 2004) og en del har generelle instruksjoner til felles (Baer & Krietmeyer, 2006). Eksempler på instruksjoner kan være å skulle rette fokuset mot sin egen pust, legge merke til oppmerksomheten som vandrer eller observere kroppslige/følelsesmessige opplevelser. Praktisering av mindfulness kan skje både i en mer formell form gjennom daglig meditasjon og som en mer uformell trening der man skal forsøke å bringe mindfulness inn i hverdagen, spesielt i situasjoner preget av høyt stressnivå (Bishop, 2002). Formell meditasjon innebærer at man setter av tid hvor en fokuserer på de grunnleggende opplevelsene i kroppen (for eksempel pusten eller

sanseopplevelser i kroppen). Dette vil etter hvert smitte over på dagliglivet og hjelpe den mer uformelle meditasjonen, eller det å være mindful i hverdagen (Kabat-Zinn, 1990).

Kabat-Zinn (1990) har utviklet det såkalte mindfulness-baserte stressreduksjonsprogrammet (MBSR) nettopp med utgangspunkt i tradisjonell buddhistisk tenkning rundt mindfulness-konseptet. Dette ble gjort med det mål om å kunne hjelpe mennesker med kroniske lidelser til å håndtere påkjenninger. Kort oppsummert består MBSR-programmet av gruppesamlinger som går over 8-10 uker hvor deltakerne blant annet trenes i ulike meditasjonsteknikker og hvordan de kan nyttiggjøre seg av evnen til å være mindful i ulike situasjoner. (Kabat-Zinn, 1990; se også Baer & Krietmeyer, 2006; Bishop, 2002). I tillegg innebærer samlingene psykoedukasjon og samtaler omkring stress og mestring. Videre får deltakerne også hjemmeoppgaver som i hovedsak innebærer praktisering av mindfulness-teknikkene. Deltakerne blir undervist i ulike mindfulnessøvelser, for eksempel det som kalles "body scan", som er en øvelse hvor oppmerksomheten rettes etter tur mot ulike deler av kroppen mens deltakerne ligger med øynene igjen (Kabat-Zinn, 1990). Sanseropplevelser i hvert område observeres nøye. Andre øvelser er sittende meditasjon, hvor deltakerne sitter i en avslappet men våken stilling og instrueres om å fokusere på pusten, og Hatha yoga, hvor man lærer mindfulness i forhold til sanseropplevelser under rolige bevegelser og strekking. Deltakerne skal øve seg utenom samlingene i minst 45 minutter daglig og programmet forutsetter derfor en høy grad av forpliktelse (Kabat-Zinn, 1990).

Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT; Teasdale et al., 2000, se også Teasdale, 2002) bygger dels på MBSR og er en intervensjon beregnet på å forhindre tilbakefall hos mennesker som har hatt depressive episoder. Psykoedukasjon og kognitive komponenter rettet mot dette (eksempelvis i forhold til identifisering av symptomer på

tilbakefall, identifisere irrasjonell tenkning og utvikle strategier for å motvirke depresjon) er derfor innlemmet i programmet (Philippot & Segal, 2010). Mens både MBSR og MBCT intervensjoner hovedsakelig basert på mindfulness (Baer, 2003) har andre intervensjoner inkludert elementer av mindfulnessstilnærmingen i kombinasjon med andre intervensjoner (Baer, 2003; Philippot & Segal, 2010). Blant disse er Linehans dialektiske atferdsterapi (DBT: i Linehan et al., 2007). DBT ble i utgangspunktet utviklet for suicidale individer som tilfredsstilte diagnosekriteriene til borderline personlighetsforstyrrelse (BPD) og har siden blitt utvidet til å behandle denne pasientgruppen generelt, samt andre personlighetsforstyrrelser og andre mentale lidelser (Linehan et al. 2007). I følge Linehan et al. (2007) kan DBT ses som en behandling for emosjonell dysregulering med sitt hovedfokus på opptrening av evner knyttet til emosjonell reaktivitet og regulering av emosjonelle responser. DBT er bygget på en grunnleggende tanke om at personlig og emosjonell endring avhenger av at en i første omgang aksepterer sin emosjonelle opplevelse og hvem en er (Philippot & Segal, 2010). Å inngå i en mindfull observering av egne tanker og følelser fremmer aksept, samtidig som ens holdning endres i forhold til dem.

Marlatt (sitert i Baer, 2003, s.127; se også Dundas & Ravnanger, 2010) har laget et program (Relapse Prevention; RP) med mål om å hindre tilbakefall ved stoffavhengighet (Mindfulness Based Relapse Prevention; MBRP). Å oppnå en mindfull holdning og observere tanker, følelser etc relatert til stoffbruk og å akseptere ubehaget er sentralt her, og Marlatt bruker uttrykket "urge surfing" i denne sammenhengen (sitert i Philippot & Segal, 2010, s.289).

Som navnet tilsier står aksept sentralt også "Acceptance and Commitment therapy" (ACT: Hayes et al., 2004). Behandlingsformen bygger i følge Hayes et al. (2004) på

kjerneprosesser som blant annet aksept, defusjon og kontakt med nåværende øyeblikk. Akseptbegrepet som brukes her er identisk med akseptbegrepet benyttet i intervensjoner basert på mindfulness (Philippot & Segal, 2010). En lærer her, gjennom utvikling av et "observerende" (Philippot & Segal, 2010, s. 289) eller "oversanselig" (Hayes et al., 2004, s. 9) selv, å se sine sanseopplevelser, tanker, følelser og handlinger som kun dette: sanseopplevelser, tanker, følelser og handlinger. Dette blir i stedet for å se dem som en indikasjon på hvem en er, ens identitet. Et eksempel som nevnes er at heller enn å tenke at en *er* uverdige, så oppfordres man til å tenke at man har en *tanke* om at man er uverdige (Philippot & Segal, 2010). Flere av strategiene som benyttes er derfor i tråd med en mindfulnessstilnærming (Baer, 2003).

Philippot og Segal (2010) hevder at MBCT, DBT, Marlatts program og ACT tilhører "den tredje bølgen" av kognitive og atferdsterapeutiske terapier (CBT). Mindfulnessbaserte intervensjoner er overensstemmende med CBT- prosedyrer i det begge involverer eksponering som resulterer i desensitivisering av betingede responser og reduksjon av unngåelsesatferd (Baer, 2003). I følge Baer (2003) oppnår man også kognitiv endring, avslapping og bedret selv-kontroll/styring vha disse behandlingsmetodene. På samme tid minner hun om at mindfulnessstrening skiller seg fra tradisjonell CBT-behandling blant annet ved at førstnevnte ikke innebærer en evaluering av tanker som rasjonelle eller forstyrrede, og at man her oppfordres å observere, men avstå fra å evaluere dem. I motsetning til CBT har man ikke noe klart definert mål (Baer, 2003) men praktiserer mindfulnessstrening med den paradoksale ikke-streben-holdningen (Vøllestad, 2007). I tråd med dette hevder Philippot & Segal (2010) at målet innenfor den tredje bølgen er å endre klientenes holdning til sin atferd og sine tanker, heller enn å forsøke å endre disse direkte. Det antas her at med en aksept for at tankene er et produkt av sinnet

heller enn at de representerer sannheten, så vil endringer i dysfunksjonell(e) atferd og tankemønstre følge. I stedet for fokus på symptomreduksjon, fokuseres det på utvikling av selvbevissthet (Castonguay & Beutler, sitert i Philippot & Segal, 2010, s. 290). Baer (2003) minner også om at når det kommer til mindfulnessintervensjoner så oppfordres terapeutene til selv å praktisere de øvelsene de bruker i forhold til klientene (Philippot & Segal, 2010). Samtidig vil man som terapeut innenfor et mindfulness-rammeverk oppmuntre klientene til å utforske sine følelser og opplevelser, og dermed fremstå i mindre grad som ekspert sammenlignet med terapeuter innen den mer klassiske CBT. Det hevdes at i klassisk CBT tar terapeuten i større grad i bruk etablert kunnskap og prosedyre i behandlingen (Philippot & Segal) og har kontroll og reduksjon av følelser og følelsesintensiteten er eksplisitte mål (Castonguay & Beutler, sitert i Philippot & Segal, 2010, s. 290).

### **Forskning på mindfulness og emosjonsregulering**

Få studier har fokusert på forholdet mellom emosjoregulering og mindfulness (Gratz & Tull, 2010). Men blant annet de studiene som har fokusert på dette forholdet, foreligger det funn som indikerer at der er en sammenheng, hvor av noen av disse vil bli omtalt her. Mindfulness har blant annet blitt funnet å være assosiert med øket evne til å håndtere negative emosjoner, non-attachment og mindre grubling (Coffey & Hartman, 2009). I følge Coffey og Hartman (2009) indikerer resultatene at mindfulness virket inn på psykiske vansker (angst og depressiv symptomatologi) både direkte og via emosjonsregulering, non-attachment og grubling. I likhet med Coffey og Hartman (2009) fant Goldin og Gross (2010) at MBSR var assosiert med reduksjon av ulike symptomer ved sosial angst, depresjon og grubling og også med trekk-angst. I tillegg fant de at MBSR synes å ha innvirkning på puste-fokusert-oppmerksomhet (som er en form for



oppmerksomhetsplassering) da det å flytte oppmerksomheten mot pusten førte til reduksjon i opplevelsen av negative emosjoner. I kontrast var det ikke endring etter MBSR-trening når pasientene ble instruert om å bruke distraksjon som emosjonsreguleringsstrategi (eks «tell baklengs fra 168»). Dette ble også støttet av nevralt målinger (fMRI) som tydet på at det var forskjeller mellom bruken av det å fokusere på pusten og det å benytte distraksjon etter MBSR-trening (se Golding og Gross, 2010). Arch og Craske (2006) har også funnet indikasjoner på at det å fokusere på pusten synes å gjøre at en i mindre grad blir overveldet og responderer mer adaptivt til negativ stimuli. De peker på at selv om deres resultater er knyttet til en enkelt induksjon (tilsvarende en førstegang-mindfulnessinstruksjon) var resultatene overensstemmende med rask tilbakevending til utgangspunktet og mindre reaktivitet overfor negativ stimuli (i denne studien ble det brukt bilder av nøytral, positiv og negativ karakter). I en annen studie (se Zautra et al., 2008) ble CBT og mindfulnessbehandling (bygget på elementer fra MBSR og MBCT) sammenlignet som behandlingsmetoder. Det ble funnet at i forhold til smerter var CBT assosiert med bedre kognitiv kontroll mens meditasjonstreningen var assosiert med bedre emosjonsregulering. Mindfulness har også blitt funnet å være assosiert med reduksjon i depressive symptomer og i bruk av maladaptive emosjonsreguleringsformer som unngåelse og overinvolvering i emosjoner og tanker (Kumar, Feldman og Hayes, 2008). Det er videre funnet korrelasjoner, både direkte og indirekte, mellom emosjonelle forstyrrelser i form av depressiv symptomatologi og mindfulness (se Jermann et al., 2009). Jermann et al. (2009) fant at høy grad av oppmerksomhet og bevissthet på øyeblikket kunne predikere lavt nivå av depressiv symptomatologi gjennom positiv refortolkning. De peker på at dette kan tolkes som at det å være mindful kan gi rom til å refortolke negative hendelser på en positiv måte. Lavt nivå av mindfulness var derimot assosiert med selvklandring, en

maladaptiv emosjonsreguleringsstrategi. I tråd med funnene til Kumar et al. (2008) har Hayes og Feldman funnet at høyere mindfulnesskårer (målt ved CAMS-R; Hayes og Feldman, 2004) korrelerer med mindre grad av unngåelse og bekymring. I tillegg fant de at høyere mindfulnesskårer korrelerte med tankeundertrykking, grubling og overgeneraliseringer mht negative hendelser, samt øket kognitiv fleksibilitet og tydelighet mht følelser. Bevissthet, oppmerksomhet og selmedfølelse (alle komponenter ved mindfulness) korrelerer også med mindfulness i følge Ersiman et al. (under utarbeiding). Med utgangspunkt i egen forskning hevder også Wadlinger og Isaacowitz (2010) at selv om meditative teknikker kan kreve ressurser og kognitiv innsats innledningsvis i opptreningen av oppmerksomhet, så synes disse metodene å ha mer varige effekter på emosjonsregulering enn andre teknikker de sammenlignet med (eks visuelle eller auditoriske treningsmetoder).

### **Diskusjon**

Denne oppgavens formål er, fra et teoretisk ståsted, å se nærmere på hvordan mindfulness kan virke emosjonsregulerende. Svaret på problemstillingen avhenger imidlertid, som allerede nevnt, av hvilke teorier en tar utgangspunkt i når det gjelder emosjonsregulering, og om hvordan mindfulness virker. Emosjonsregulering har her blitt beskrevet ut fra Gross (1998b) og Gross og Thompson (2007) sin teoretisering, og deres postulering av de ulike måter å regulere emosjoner på, hvorav fire forutfokuserte strategier og en responsfokusert strategi. Hvordan kan så mindfulness virke inn på emosjonsregulering på hvert av disse områdene?

#### *Situasjonsseleksjon/situasjonsmodifisering.*

Situasjonsseleksjon som emosjonsreguleringsstrategi involverer som nevnt at en handler slik at en øker sjansen for å oppnå ønskede emosjoner eller minsker sjansen for å

oppleve negative emosjoner. Dette krever en forståelse for egenskaper ved ulike situasjoner samt forventede emosjonelle reaksjoner på dette, en forståelse som kan være vanskelig å tilegne seg (Gross & Thompson, 2007). Situasjonsmodifisering, den andre prosessen i modellen, involverer aktive forsøk på å endre en situasjon for å påvirke dens emosjonelle innvirkning. Det er nærliggende å anta at situasjonsforståelse og forståelse for emosjonelle responser er sentrale faktorer også her.

Gjennom å oppnå en bredere bevissthet, øket klarsyn og aksept av virkeligheten slik den er nå (Kabat-Zinn, 1994) kan det argumenteres for at praktisering av mindfulness nettopp vil gjøre at en klarer å se situasjonen og ens reaksjoner på denne med større klarhet (Shapiro et al., 2006). Videre vil et utvidet perspektiv på opplevelsen (Bishop et al. (2004), desentrering (Teasdale et al., 2002), øket innsikt (Martin, 1997) og reoppfatning (Shapiro et al, 2006) kunne føre til en øket evne til å registrere mer av situasjonen man befinner seg i. I tillegg kan det argumenteres for at gjerne selv-medfølelse (se for eksempel Baer, 2003) kan virke inn på hvordan en ser og forstår seg selv. Praktisering av mindfulness vil derfor over tid gjerne kunne virke inn, både på situasjonsforståelsen og forståelsen for egne emosjonelle reaksjoner i ulike situasjoner.

Perspektivendringen og det å kunne "holde" ulike perspektiver antas også å lede til øket innsikt (Martin, 1997), og øket fleksibilitet i forhold til tanker, emosjoner og atferd, samt at overidentifisering med ens opplevelse hindres (Shapiro et al., 2006). Dette vil igjen øke adaptiv respondering til miljøet mens rigide refleksive atferdsmønstre svekkes (Shapiro, 2006). Martin (1997) peker også på at fokusert oppmerksomhet fasiliterer handling. I forhold til illusjonen med vasen og ansiktene vil fokusert oppmerksomhet ligge til grunn idet man styrer oppmerksomheten mot det mindre dominante perspektivet. For

eksempel kan det å si nei til noe en ikke har lyst til, vha fokusert oppmerksomhet, bli et tydeligere alternativ ”perspektiv” til det å si ja.

Non-attachment samt evnen til ikke-streben og det å ”la gå” vil også kunne tenkes å virke inn på handlingsmønstre ved å føre til at handlinger og situasjonsvalg/situasjonsmodifisering i større grad gjøres ut fra en bevissthet om det som skjer der og da. Å innta en ikke-dømmende og ikke-evaluerende innstilling kan fasilitere emosjonell aksept og øke villigheten til å erfare/oppleve emosjoner og samtidig minske sekundære emosjonelle reaksjoner (Gratz & Tull, 2010; Linehan et al., 2007) som for eksempel skam knyttet til sinne (se for øvrig Mitmansgruber, Beck, Höfer & Schübler, 2009, for en diskusjon og funn rundt mindfulness og emosjonelle reaksjoner på emosjoner). Dette gjør at mindfulness kan føre til raskere tilbakevending til baseline (Linehan et al., 2007). Videre dreier mindfulness seg om selv-observasjon, av tanker, følelser og sanseopplevelser (Bishop et al., 2004) som sannsynligvis vil virke inn på ens forståelse i forhold til egne emosjoner. Å observere egne emosjoner fremheves nettopp av Gratz og Tull (2010), som å kunne føre til emosjonell bevissthet og klarhet. På denne måten kan man oppnå en øket kontakt med egne emosjoner. Denne forståelsen vil kanskje kunne gjøre at en blir mer klar over hva ulike situasjoner ”gjør med en”. Dette vil dermed kunne virke inn på valget av situasjoner, eller modifiseringen av dem, idet en søker å regulere emosjonene.

Nærliggende til selvobservasjon er verdiavklaring (øket bevissthet og erkjennelse av hva en verdsetter; Shapiro et al., 2006, se også Hayes & Wilson, 2003; Hayes et al., 2004) som vil kunne føre til at situasjons- seleksjon/modifisering vil skje i større grad ut fra hva som er viktig for en og i kontekst av ens eget liv, snarere enn fra hva man er ”betinget til ut fra sitt kulturelle og familiære” utgangspunkt (Shapiro et al., 2006, s.8).

Shapiro et al. (2006) beskriver også hvordan selvregulering, som dreier seg om fungering

og tilpasning til endringer, er knyttet til oppmerksomhets- og intensjonsaspektene ved mindfulness. Også selvregulering er et resultat av perspektivendring. Styrking av sistnevnte muliggjør at man frigjøres fra automatiske handlingsmønstre. En kan dermed vitne emosjonen og kan *velge* å selv-regulere seg (Shapiro et al. 2006). I tillegg kan mindfulnessstrening føre til at ”frakobling” av emosjoner og atferd ved gi erfaringen av at emosjoner kan oppleves uten at man nødvendigvis må handle i forhold til dem (Gratz & Tull, 2010). Når dette blir en mulighet vil dette kunne virke inn på seleksjon- og modifisering av situasjonene gjøre at man ikke opplever seg som styrt av for eksempel angst.

Frijda (1988) peker på at emosjonelle hendelser vil beholde sin kraft til å aktivere følelser med mindre dette motvirkes ved repetitiv eksponering som tillater ekstinksjon eller habituering. At ”tiden leger alle sår” er ikke riktig sier han, det er repetisjoner som gjør det. Mindfulnessstrening er nettopp en form for eksponering (se for eksempel Baer, 2003; Brown, et al., 2007; Semple et al., 2006). Mindfulness antas også å virke avslappende, selv om dette ikke i seg selv er et mål med mindfulnessstreningen (Baer, 2003). Dundas og Ravnanger (2010) viser til at den desentrerte observasjon av egne tanker og følelser, kombinert nettopp med fysiologisk nedroing, kan føre til desensitivisering til tanker og følelser som tidligere har vekket uro (se også Baer, 2003; Brown et al., 2007; Semple et al., 2006; Shapiro et al., 2006; Zautra et al., 2008). På bakgrunn av dette kan det tenkes at mindfulnesspraktisering vil lede til mer adaptiv emosjonsregulering når det kommer til seleksjon eller endring av situasjoner. Dette er i tråd med Chambers et al., 2009) som hevder mindfulness vil lede til at tanker og atferder vil bli valgt mer bevisst, det vil si at tanker og atferder som bedømmes som nyttige vil bli ”gitt energi”. I begrepet ”gi energi” ligger at en legger mer energi og oppmerksomhet i dem. Det motsatte, å ikke gi tanker og

atferd energi, betyr å bare la tankene passere, uten å la dem lede ut i atferd. Overført til emosjonsregulering kan man kanskje si at selektering og modifisering av situasjoner, vil være preget en konstatering av tanker, følelser og emosjoner som oppleves som nyttige og unyttige og at man velger deretter.

Unngåelse og sosial tilbaketrekning er maladaptive former for situasjonsseleksjon som har store livsbegrensende innvirkninger (Campbell-Sills & Barlow, 2007). Videre er trygghetssignaler (bruken av for eksempel medisiner eller lignende for å redusere stress i gitte situasjoner), som ofte ses ved angst, en maladaptiv strategi. Trygghetssignalene forhindrer habituering til fryktresponsen og bidrar til at man aldri lærer at situasjonen er trygg (Campbell-Sills & Barlow, 2007). Gjennom å virke eksponerende og desensitiverende kan det tenkes at mindfulness vil kunne øke toleranse for ulike emosjoner og på denne måten forhindre bruk av disse strategiene. For eksempel vil man gjerne i større grad kunne klare å forbli i ulike situasjoner heller enn at man opplever de som nødvendig å unngå dem. Videre kan man anta at en ikke-dømmende holdning til ubehaget sammen med øket toleranse og aksept for dette, vil gjøre ubehagelige opplevelser lettere å dele med andre og lettere å søke støtte i forhold til. Dette representerer en situasjonsmodifisering som er et adaptivt alternativ til at ubehaget fører til en opplevelse av å skamme seg eller lignende som gjerne i sin tur kan føre til forsøk på å modifisere situasjonen ved å skjule og undertrykke hvordan en har det. Bruk av undertrykking som emosjonsreguleringsstrategi er for øvrig assosiert med øket sympatisk aktivering (Gross, 1998a), flere depressive symptomer (blant annet grubling) og mindre tilfredshet med livet (Gross og John, 2003). Mindfulness kan dermed tenkes, via en forhindring av at emosjoner undertrykkes, å ha en forebyggende effekt.

*Oppmerksomhetsplassering.*

Hvor oppmerksomheten rettes påvirker emosjonene (se Gross, 1998a; Gross & Thompson, 2007; Rothbart & Sheese, 2007; Wadlinger & Isaacowitz, 2010). I følge Gross og Thompson (2007) kan emosjonsregulering i form av oppmerksomhetsplassering ta ulike former som eksempelvis fysisk ”tilbaketrekning” av oppmerksomheten (eks lukke øynene eller dekke over ørene) og indre flytting av oppmerksomheten (eks distraksjon eller konsentrasjon). I tillegg til at oppmerksomhetsplassering er en strategi i seg selv, er den også en komponent av andre emosjonsregulerende strategier som refortolkning, undertrykking, kognitive endringer og responsfokuserede strategier (Wadlinger & Isaacowitz, 2010). At mindfulness i all hovedsak en måte å rette oppmerksomheten på (Baer & Krietmeyer, 2006; Brantley, 2007) blir derfor et argument for at mindfulness kan ha en betydningsfull rolle når det kommer til emosjonsregulering.

Evnen til å være mindfull predikeres å lede til øket evne til vedvarende oppmerksomhet og det å bytte fokus (Bishop et al., 2004), altså en øket fleksibilitet. I følge Wadlinger og Isaacowitz (2010) vil øket fleksibilitet i oppmerksomheten kunne fremme emosjonsregulering ved at man lettere kan frigjøre seg fra irrelevant negativ stimuli i tillegg til at man oftere vil kunne skifte oppmerksomheten over mot positiv informasjon (se også Martin, 1997). Slik inhibering av sekundær elaborativ prosessering tenkes å kunne forhindre maladaptive emosjonsreguleringsstrategier som grubling over fortiden eller fastlåste forestillinger og bekymringer om fremtiden (Bishop et al., 2004). Flere ressurser vil også bli tilgjengelig til å prosessere informasjon i nåværende øyeblikk og gi et bredere perspektiv på opplevelsen (Bishop et al., 2004; Kabat-Zinn, 1990). Fokuset oppmerksomhet på ulike deler av ens emosjonelle responser kan være med på å øke ens

emosjonelle bevissthet og kan fremme mer adaptive former for emosjonsregulering (Gratz & Tull, 2010).

Med en narrativ tilnærming presenterer Stelter (2009) ulike pasienthistorier der fokuset er deres erfaring med praktisering av mindfulness. En av disse, Jane (47), som har slitt med agorafobi, illustrerer hvordan oppmerksomheten brukes aktivt mht det å trene seg opp til å forholde seg til ubehag:

«I have also used some of that thing about shifting attention, for example, by breathing through the place in the body where the feelings are manifesting themselves. This was a very interesting exercise where I clearly experienced an effect in the form of less unrest and the reduction of stress. ... Halfway through the course I had what you would call an Eureka-experience, or a break-through, in relation to how thoughts, and feelings and physical sensations affect each other. We did an exercise where we were supposed to think about something unpleasant .... We had to repeatedly return to the thoughts about the [unpleasant] situation- it was like an alternation between revisiting the discomfort and then doing the breathing in the place where the discomfort could be felt. We were supposed to enter into this and establish where it was sitting in the body .... At first it was difficult and then it became easier and then we were asked to return to these thoughts or situations once again and then go over them again. By being guided to linger in that situation and go on breathing, I feel that it is reduced» (Stelter, 2009, s. 154).

Dette eksempelet illustrerer oppmerksomhetens sentrale rolle. Hun utviser her evnen til «switching» (Bishop et al., 2004), altså det å kunne veksle mellom å holde en fokusert oppmerksomhet på ubehagelige tanker, og på pusten. Disse to alternative fokusene kan ses i sammenheng med de to ulike perspektivene i illusjonen beskrevet av Martin (1997), og Jane har ”nøkkelen” som gjør at hun kan få tilgang på disse



perspektivene etter tur. Den fokuserte oppmerksomheten muliggjør at pusten kan brukes som et anker (Brantley, 2007), som tidligere nevnt. Dette blir en hjelp slik at hun i økende grad klarer å forholde seg til ubehaget. Dette eksempelet illustrerer derfor hvordan mindfulness kan virke eksponerende, på samme tid som responsen hindres, som påpekt av Semple et al. (2006). Når hun beskriver dette som en «Eureka-opplevelse» kan man kanskje forstå dette som en opplevelse av sammenheng og en øket innsikt for hennes del. Denne innsikten synes å hjelpe henne;

«For many years, I have experienced that becoming anxious and afraid was something that came from outside me. Increasingly I've become aware that this something stems from me, and, the more aware I become, the better I can deal with it» (Stelter, 2009, s. 154). Dette kan også relateres til det å stole på seg selv ("trust") og sine følelser (se Brantley, 2007). Større evne til å stole på seg selv følger av den styrkede bevisstheten og opplevelsen i øyeblikket og dreier seg om en øket sensitivitet til det som skjer (Brantley, 2007). Dette kan også ses som en form for kognitiv endring, den fjerde strategien beskrevet av Gross og Thompson (2007), hvor situasjonsvurderingen virker inn på dennes emosjonelle betydning.

I tillegg til grubling og bekymringer (nevnt ovenfor) ser man oppmerksomhetsplassering i maladaptiv form gjennom tankeundertrykking (Campbell-Sills & Barlow, 2007). Wenzlaff og Wegner (2000) viser til at forskning indikerer at tankeundertrykkingen kan ha paradoksal, eller en ironisk effekt, der undertrykkingen på sikt (etter at en har gitt opp undertrykkingen) synes å lede til flere, snarere enn færre tanker av de en ikke skulle tenke på. Mindfulnessstrening har imidlertid vist seg å minske tankeundertrykking (Garland, Gaylord, Boettiger og Howard, 2010b). Garland et al. (2010b) postulerer at dette gjerne har sammenheng med vektleggingen av den ikkedømmende metakognitive bevisstheten rundt opplevelsen i øyeblikket. De peker på at

dette kan ha motvirket bruk av undertrykking og at dette kan hindre det de kaller «post-suppression-rebound effects» (Garland et al., 2010b, s.187; se også Wenzlaff & Wegner, 2000).

### *Kognitiv endring.*

Når det gjelder kognitiv endring som emosjonsreguleringsprosess har det å sammenligne nedover og refortolkning (Gross & Thompson, 2007) allerede blitt nevnt som eksempler (se over). Effekten på negative emosjoner av å sammenligne nedover, synes for øvrig å være midlertidig i følge Langer, Pirson, & Delizonna (2010). De skiller mellom «mindless» og mindful sosial sammenligning og hevder førstnevnte bærer preg av å være dekontekstualisert og kan lede til globale selvevalueringer og en fremtidig frykt for å feile. De postulerer samtidig at det å tenke mindfullt rundt ens prestasjoner kan bidra til en mer korrekt selv-persepsjon. På denne måten vil gjerne mindfulness kunne virke emosjonsregulerende da en vil unngå å ende med globale selvevalueringer ut fra enkeltprestasjoner. En holdning preget av aksept og selv-medfølelse kan også tenkes å virke som buffer mot negative evalueringer av situasjonen og en selv, og dermed virke regulerende på, eller forhindre påfølgende negative emosjoner. Det må nevnes at Langer et al.(2010) tar utgangspunkt i sosiokognitiv teori om mindfulness (se Langer, i Langer et al., 2010) i motsetning til postmeditativ mindfulness som er beskrevet i denne oppgaven. De to konseptene synes imidlertid å være realterte (Brown et al., 2007) og vil over tid sannsynligvis lede til de samme positive konsekvensene i følge Langer et al. (2010).

Å evaluere seg selv opp mot andre kan gjerne ses som en form for attachment, hvor ens lykke kan avhenge av hvordan en kommer ut av sammenligningen. Mindfulness har for øvrig blitt funnet å korrelere med non-attachment (Coffey & Hartman, 2009). Dette kan ha sammenheng med blant annet at det å rette oppmerksomheten på opplevelsen i øyeblikket

kan virke tilfredsstillende i seg selv og reduserer tendensen til å tenke at man må oppleve noe mer for å bli lykkelig (Coffey & Hartman, 2009).

Refortolkning, som vil si å tenke på en emosjonell stimuli eller endre dennes mening på en måte som reduserer emosjonell intensitet (Campbell-Sills & Barlow, 2007; Gross & Thompson, 2007), er et annet eksempel på emosjonsregulering gjennom kognitiv endring. Et eksempel er å tenke følgende foran en forestående eksamen; «Jeg blir skuffet hvis jeg får en dårlig karakter, men jeg kan i så fall jobbe hardere neste gang og veie opp for det» (Campbell-Sills & Barlow, 2007). Wadlinger og Isaacowitz (2010) viser til at oppmerksomheten er av betydning ved refortolkning av en negativ situasjon, da den gjør det mulig å frigjøre seg fra negativ informasjon eller negative tolkninger og reorientere seg mot en alternativ forklaring.

Refortolkning, som altså er et begrep som brukes innen emosjonsreguleringslitteraturen (Gross & Thompson, 2007; Gross, 1998a, 1998b) og reoppfattning, et av begrepene innen mindfulnesslitteraturen (Shapiro et al., 2006), er to begreper som minner om hverandre. Direkte oversatt kan dog førstnevnte (reappraisal) forstås som en endring i «vurderingen» av emosjonell stimuli, mens sistnevnte (reperciving) vil kunne forstås som en endring i hvordan man opplever stimuli på. Skillet mellom metakognitiv kunnskap og metakognitiv innsikt (Teasdale et al., 2002) kan være relevant å diskutere her. Dette skillet kan illustreres gjennom eksempelet «tanker er ikke fakta» (Teasdale et al., 2002).

Metakognitiv kunnskap involverer det å intellektuelt vite, eller å tenke på tanker som noe annet enn virkeligheten, mens metakognitiv innsikt beskrives som det å faktisk oppleve tanker som noe annet enn virkeligheten. Teasdale et al. (2002) beskriver metakognitiv bevissthet som en form for metakognitiv innsikt, og de viser til egne funn som tyder på at MBCT øker metakognitiv bevissthet i forhold til negative tanker og følelser, og at dette

virker beskyttende mot tilbakefall på depresjon. Det foreslås her at refortolkning kan ses som en form for metakognitiv kunnskap mens reoppfattning og mindfulness er en form for metakognitiv innsikt. Begge kan ut fra Gross (1998b) sin terminologi anses som forutfokuserte strategier.

Refortolkning som emosjonsreguleringsstrategi synes å være å foretrekke fremfor det å refortolke mindre, og for øvrig også det å undertrykke (se Gross & John, 2003; Ochsner & Gross, 2007). Øket bruk av denne strategien korrelerer med opplevelsen av mer positive emosjoner, mindre negative emosjoner, færre depressive symptomer, høyere selvtillit og tilfredshet, øket velvære, flere nære relasjoner og det å dele sine emosjoner med andre (Gross & John, 2003; se Schutte, Manes & Malouff, 2009 for en replikasjon av funnene). Gross (1998a) minner imidlertid om at forutfokuserte emosjonsreguleringsstrategier i seg selv ikke er kostnadsfrie. Lite fleksible og urealistiske refortolkninger kan eksempelvis føre til benekting av betydningsfull info som negative emosjoner står for. Videre kan enhver form for emosjonsregulering som minsker sjansen for at emosjoner uttrykkes, kunne bidra til at viktig informasjon ikke formidles til andre. Chambers et al. (2009) hevder refortolkning kan lede til unngåelse ved at bruken av denne strategien er motivert gjennom en uvillighet til å oppleve eller forbli i kontakt med negative emosjoner. Samtidig peker de på at mindfulness kan ses som en form for *kognitiv refortolkning på prosessnivå* (snarere enn på et innholds nivå). I følge Garland et al. (2010a) kan mindfulness også ses på som en nøkkelmekanisme som nettopp gjør refortolkning mulig. Det er derfor nærliggende å fremme hypotesen om at reoppfattning (Shapiro et al., 2006) og mindfulness mer overordnet, vil kunne føre til mange av de samme positive effektene som refortolkning. Samtidig vil mindfulness gjerne i mindre grad enn refortolkning lede til kostnadene som Gross (1998a) peker på. Dette kan begrunnes med forskjellene mellom

refortolkning og reoppfattning nevnt over, der endring i tankesett står sentralt i førstnevnte mens endring i opplevelsen er det sentrale ved sistnevnte. Med en aksepterende holdning og et fokus på opplevelsen i øyeblikket, der en lar tanker, følelser og sanseopplevelser komme for så å passere, vil dette kunne forhindre at man forholder seg urealistisk eller benektende i forhold til viktig informasjon. Snarere tvert i mot, så antas denne tilnærmingen som nevnt å lede til full tilgang på både bevisste og ubevisste muligheter (Kabat-Zinn, 1994) og kan bidra til en øket evne til å registrere informasjon. Videre innebærer det at man ikke søker å forandre på noe, eller ikke-streben, at det ikke er et mål å endre på opplevelsen, men registrere den slik den er (Brantley, 2007). Man kan derfor anta at mindfulness ikke vil lede til forsøk på minske (eller eventuelt forsterke) det emosjonelle uttrykket og at informasjonen en deler med andre derfor heller ikke vil være «forvrenget». Samtidig vil man gjennom praktisering av mindfulness og utvikling av evnen til desentrering (Semple et al., 2006) og reoppfattning/deidentifisering (Shapiro et al., 2006), samt en øket metakognitiv bevissthet (Teasdale, et al., 200), kunne oppnå nye måter å forholde seg til tankeinnholdet på. Dette innebærer et nytt ståsted hvorfra en kan se det nåværende øyeblikket og som innebærer at selv sterke emosjoner kan oppleves med større objektivitet og mindre reaktivitet (Shapiro et al., 2006). Dette motvirker vanemessige tendenser til unngåelse eller benekting av vanskelige emosjonelle tilstander og øker eksponering i forhold til slike tilstander. Mindfulness kan beskrives som en mental trening rettet mot å redusere kognitiv sårbarhet i forhold til ”reaktive tilstander i sinnet”, som ellers kan bidra til øket emosjonelt stress og/eller psykopatologi (Bishop et al. (2004, s.231).

Mindful oppmerksomhet leder til tilgang på informasjon som ellers ville kunne forbli utenfor ens bevissthet fører til et større perspektiv på opplevelsen (Bishop et al., 2004). Sammen med holdningen preget av tålmodighet, medfølelse/compassion og ikke-

streben (Shapiro et al., 2006, se også Brantley, 2007) vil dette gjøre det mulig å se seg selv og sine opplevelser i en større sammenheng og få en øket forståelse for seg selv og andre. Dette vil også kunne motvirke tendenser til å trekke globale slutninger (eks ”jeg er ubrukelig”) eller tenke ”svart- hvitt” (eks ”livet kommer aldri til å ordne seg”) ut fra enkelthendelser eller enkelthandlinger. Sammen med evnen til desentrering, som gjør at slike tanker blir ”hendelser i sinnet” snarere enn fakta, vil dette kunne virke emosjonsregulerende.

#### *Responsmodulering.*

Den siste emosjonsreguleringsprosessen beskrevet av Gross (1998b; Gross & Thompson, 2007) refererer som nevnt til forsøk på å påvirke fysiologiske reaksjoner, opplevelse eller atferd. Responsmodulering kan ses i maladaptive former ved undertrykking (suppression) og stoffmisbruk (Campbell-Sills & Barlow, 2007). Når det gjelder undertrykking kan dette referere til både bevisst inhibering av emosjonsuttrykket (Gross, 1998b; se også Gross & John, 2003 ), det og det å inhibere den emosjonelle opplevelsen i seg selv (Campbell-Sills & Barlow, 2007 samt undertrykking av tanker (se ovenfor).

John (52), en av pasientene som forteller sin historie i Stelter (2009) sin artikkel, har slitt med depresjon og beskriver hvordan bruk av alkohol ble en måte for ham å takle dette på. Gjennom det han forteller kan det også virke som han er «fanget» i en automatisert levemåte (se Kabat-Zinn, 1994) og mangel på selvstyring (se Shapiro et al. 2006);

«I had this feeling about my life that I, in a sense, had been drifting along some sort of current where I had ended up going somewhere totally wrong. ... I was thinking: «Does the rest of my life have to be like this?» - and I began drinking a bit too much because of the

painful situation that I could not make go away.» (Stelter, 2009, s. 151-152). Han forteller imidlertid også om hvordan meditasjon blir som et verktøy i forhold til tanker han måtte ha: «... I feel that [mindfulness] has created harmony. There is no doubt that many things in mindfulness have set things into motion. I easily get started on cascades of thoughts but still, when I just sit down and meditate for a few minutes then I can get it stopped, or in any case, my brain clears up. ... I feel it takes me further in relation to feeling better about myself ...» (Stelter, 2009, s. 151-152).

Ut fra Johns historie virker det som han, ved hjelp av mindfulness-basert behandling, nå kan benytte seg av meditasjon snarere enn alkohol, som en måte å regulere emosjonene på. Videre forteller han om opplevelsen av at hjernen ”klarner opp”. Brown et al. (2007) beskriver nettopp mindfulness som å fremme en bevissthet preget av klarhet, som igjen fremmer mer fleksible, objektive responser. Dette begrunnes ved at mindfulness tillater en direkte kontakt med hendelser i det de oppstår, uten at diskriminativ, kategorisk eller vanemessig tenkning farger ens syn på dem. I lys av dette kan mindfulness gjerne sies å ikke bare virke emosjonsregulerende i seg selv men også å kunne spille en viktig rolle mht å forhindre bruk av mer maladaptive former for regulering av emosjoner.

Lynch og Bronner (2006) postulerer hypotesen om at mindfulness ikke nødvendigvis reduserer den overordnede intensiteten i responstendenser knyttet til spesifikke stimuli, men at mindfulness i stedet virker gjennom å redusere eller eliminere sekundære emosjonelle responser. De forklarer at mindfulness fungerer mye i tråd med det de kaller «gjensidig inhibering» (se Lynch & Bronner, 2007, s. 223), hypotesen om at det er umulig å oppleve to uforenelige emosjonelle responser samtidig. De argumenterer med at det å endre responstendensen i seg selv, for eksempel fra unngåelse til observering, vil automatisk medføre en endring i tolkning av det som skjer fra for eksempel «dårlig» til

«bare er» (se også Linehan, et al., 2007). Man kan spekulere i om Lynch og Bronner (2006) sin hypotese er noe av forklaringen på funn som viser negativ korrelasjon mellom mindfulness (målt ved MAAS; Mindful Attention Awareness Scale, se Brown & Ryan, 2003) og ubehagelige affekter og negativ affektivitet men positiv korrelasjon mellom mindfulness og behagelige affekter og positiv affektivitet (Brown & Ryan, 2003). Erisman og Roemer (2010) minner også om at ved å la emosjoner komme og gå naturlig, beskytter dette mot at man benytter maladaptive former for emosjonsregulering som gjerne resulterer i øket stress. På denne måten hevder de at mindfulness vil kunne lede redusere reaktivitet til egne emosjoner som problematisert av Tull et al., 2007, se ovenfor).

### *Implikasjoner*

Som det fremkommer kan man på bakgrunn av teoriene over, argumentere for at mindfulness kan virke emosjonsregulerende. Man har også empiriske funn som kan tyde på en sammenheng her (se for eksempel Arch & Craske, 2006; Coffey & Hartman, 2008; Goldin & Gross, 2010; Hayes & Feldman, 2004; Jermann et al., 2009; Zautra et al., 2008 sine studier nevnt over). Maladaptiv emosjonsregulering er som nevnt implisert i ulike former for psykopatologi (Linehan et al., 2007) og knyttes til lidelser som blant annet angst og depresjon (Campbell-Sills & Barlow, 2007), borderline personlighetsforstyrrelse (Linehan et al., 2007; ), PTSD (Ehring & Quack, 2010; Tull et al., 2007), spiseforstyrrelser (Hayaki, 2009) og schizofreni (Garland et al., 2010a), for å nevne noen. Samtidig har mindfulnessbasert behandling vist seg effektiv nettopp i behandlingen av ulike former for angst (Roemer, Salters-Pedneault & Orsillo, 2006; Kabat-Zinn, 1990; Kocovski, Fleming, & Rector, 2009), som forebygging mot depressive tilbakefall (Teasdale et al., 2000; Teasdale et al., 2002), spiseforstyrrelser (Kristeller, Baer & Quillian-Wolever, 2006) psykoser (Bach, Guadiano, Pankey, Herbert, og Hayes, 2006) og borderline



personlighetsforstyrrelse (Linehan, Bohus og Lynch, 2007). De store konsekvensene og livsbegrensende innvirkningene maladaptiv emosjonsregulering kan ha, gjør en diskusjon om hvordan mindfulness kan virke emosjonsregulerende, nødvendig og viktig. Vøllestad (2007) fremhever også at mindfulness kan gjøre behandling mer virksom ved at terapeuter selv praktiserer. Dette kan i tillegg være fordelaktig med tanke på egenomsorg for terapeutens del (Christopher & Maris, 2010).

## **Konklusjon**

Spørsmålet om hvordan mindfulness kan virke emosjonsregulerende har her blitt søkt belyst ut fra Gross (1998b, 1998a) og Gross og Thompson (2007) sin teoretisering om emosjonsregulering i lys av ulike teorier om mindfulness. Med bakgrunn i disse teoriene argumenteres det for at mindfulness kan virke emosjonsregulerende gjennom å virke inn på hvordan man relaterer seg til sine emosjoner (se for eksempel Chambers et al., 2009; Erisman & Roemer, 2010). Mindfulness kan på denne måten fremme adaptiv emosjonsregulering og ikke minst motvirke bruk av maladaptive emosjonsreguleringsstrategier. At mindfulness er en virksom behandling mot lidelser knyttet til maladaptiv emosjonsregulering (se over) kan kanskje forklares nettopp ved at vanskene stammer fra individets reaksjoner på emosjonene, heller enn emosjonen i seg selv (Tull et al., 2007) og at mindfulness endrer dette forholdet.

Konklusjonen må imidlertid tas med et visst forbehold, da det per i dag er knyttet en del usikkerhet til både teori og forskning på begge felt (emosjonsregulering og mindfulness). Blant annet er det manglende enighet når det kommer til definering og operasjonalisering av konseptene (se for eksempel Chambers et al., 2009; Erisman et al. under utarbeiding for drøfting av emosjonsregulering, og Bishop et al., 2004; Shapiro et

al., 2006; Hayes & Shenk, 2004, for drøfting av mindfulness, henholdsvis). Både teoretisk og forskningsmessig foreligger en rekke utfordringer når en skal søke å integrere disse konseptene (Chambers et al., 2009). Blant de mer grunnleggende spørsmål som har blitt stilt er om mindfulnessmeditering faktisk leder til en mindfull tilstand (Nyklíček & Kuijpers, 2008), hvordan man skal måle mindfulness (Davidson, 2010) og emosjonsregulering (Gratz & Tull, 2010) og hvordan man kan skille virkningsmekanismer fra utfall/resultat ved praktisering av mindfulness (Bishop et al., 2004). Angående sistnevnte så har for eksempel emosjonsregulering blitt sett som både en mulig virkningsmekanisme (eks Coffey & Hartman, 2008) og et utfall av praktiseringen (eks Roemer & Orsillo, 2003). Såkalte ”dismantling-studier” kan synliggjøre virkningsmekanismer blant de ulike behandlingsmetodene nevnt over (Baer, 2003) som i ulik grad baseres på mindfulness. Roemer og Orsillo (2003) peker også på at det er behov for randomiserte studier med kontrollgrupper.

Dette er bare noen av mange utfordringer man står overfor. Flere (se Chambers et al., 2009; Shapiro et al., 2006) har også vært opptatt av hvordan man kan integrere tradisjonell buddhistisk psykologi og vestlig tenkning på mest mulig meningsfullt vis. Chambers et al. (2009) fremhever at nærmere undersøkelse, med et åpent sinn, av buddhistisk psykologi kan ha mye å bidra med mht forståelsen av den menneskelige bevissthet. De viser til at det å fokusere på bevisstheten i seg selv (heller enn innholdet i bevisstheten) står sentralt i den buddhistiske psykologien, men er en teknikk som er lite integrert i ”tredje bølge”-terapiene innen den kognitive- og atferdsterapeutiske retningen. Unntaket i følge Chambers et al. (2009), er MBSR (Kabat-Zinn, 1990), som legger vekt på ”choiceless awareness”. Shapiro et al. (2006) peker på at ”intensjonsaspektet”, knyttet til praktisering av mindfulness innenfor buddhismen, var noe som synes å gå tapt i prosessen

da mindfulness ble overført til vesten. Intensjonen ved mindfulness innen den buddhistiske tenkningen var i følge Shapiro et al. (2006) opplysning (enlightenment) og medfølelse.

Problemstillingen rundt nettopp intensjonelle aspekter representerer en utfordring når man søker å identifisere mindfulness` emosjonsregulerende egenskaper. Mens intensjon innen buddhismen er knyttet til opplysning og medfølelse (Shapiro et al., 2006) går veien dit via (blant annet) det å ikke strebe, non-attachment, non-doing, choiceless awareness og aksept. Mindfulness virker altså på paradoksalt vis, da det å ikke prøve å forandre noe nettopp kan lede til positive utfall (se for eksempel Vøllestad, 2007). Mindfulness kan sies å være en paradoksalt intervensjonsform nettopp på grunn av dette. Idet man kan argumentere, ut fra et teoretisk utgangspunkt, at mindfulness kan virke emosjonsregulerende, er det derfor på samme tid et poeng at man ikke skal ha dette som mål. Dette representerer gjerne en utfordring for mindfulnessbaserte behandlingsformer som sådan da klienter ofte begynner i terapi med nettopp spesifikke mål (eks slappe av, slutte å bekymre seg eller lignende). Et viktig spørsmål blir derfor hvordan man innlemmer ikke-streben i kliniske intervensjoner (se Roemer & Orsillo, 2003, s. 176, for en diskusjon rundt dette).

Helt avslutningsvis bør det nevnes at det er mye som taler for at det er meningsfullt å forsøke å se nettopp disse feltene i forhold til hverandre. Emosjonsregulering har i denne oppgaven blitt definert, med utgangspunkt i Gross (1998b) og Gross og Thompson (2007) sin teoretisering, som ”de prosessene hvor individer påvirker emosjonene de har når de har dem, samt hvordan de opplever og uttrykker disse emosjonene”. Her ses emosjoner ut fra et funksjonalistisk perspektiv og som å tjene adaptive funksjoner. Gross (1998a) erkjenner samtidig at man kan inngå i maladaptive former for emosjonsregulering og viser til egen forskning (se Gross & John, 2003) som indikerer hvordan dette har livsbegrensende

innvirkninger. I hans teori på emosjonsregulering står også tenkning og oppmerksomhet frem som sentralt når det kommer til reguleringen av emosjoner.

Innen mindfulnessstenkningen er legges det vekt på betydningen av oppmerksomhet, bevissthet og innsikt i forhold til egen opplevelse, deriblant ens følelser og tanker (se for eksempel Kabat-Zinn, 1990). En innsikt og bevissthet rundt egne tanker og følelser tenkes å lede til en rikere opplevelse og mer bevisste og adaptive handlingsvalg (se for eksempel Shapiro et al., 2006). Å søke å unngå eller bekjempe sine følelser ses som livsbegrensende (Bishop et al., 2004; Kabat-Zinn, 1990). De to tilnærmingene har dermed noe grunnleggende til felles idet hvordan man forholder seg til sine emosjoner står sentralt hos begge, emosjoner ses som viktige i det levde liv og idet begge har fokus på det nære forholdet mellom tanker og følelser. Sistnevnte gjør det fristende å bringe Aristoteles på banen igjen, med sitt fokus på nettopp integrering av tanker og følelser. Han erkjente at vanskeligheter med å moderere følelsene kunne skape problemer men så dem også som nødvendige for å leve et godt liv (sitert i Fonagy et al., 2004, s. 67-68). Som Hayes og Wilson sier det: "Problemet er ikke tilstedeværelsen av spesifikke tanker, emosjoner eller sansinger, men hvordan livet begrenses. Og løsningen er ikke fjerning av det som er vanskelig, men å leve et verdifullt liv" (Hayes & Wilson, 2004, s. 165).

### Referanser

- Aldao, A. & Nolen-Hoeksema, S. (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination. *Behavior Research and Therapy*, *48*, 974-983. doi: 10.1016/j.brat.2010.06.002
- Arch, J. J. & Craske, M. G. (2006). Mechanisms of mindfulness: Emotion regulation following a focused breathing induction. *Behavior Research and Therapy*, *44*, 1849-1858. doi: 10.1016/j.brat.2005.12.007
- Bach, P. A., Gadiano, B., Pankey, J., Herbert, J. D., & Hayes, S. T. (2006). Acceptance, mindfulness, values and psychosis: Applying acceptance and commitment therapy (ACT) to the cronicly mentally ill. I R. A. Baer (Ed.), *Mindfulness-based treatment approaches: Clinician`s guide to evidence base and applications* (pp. 51-74). Burlington, MA: Elsevier Inc.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *10*, 125-143. doi:10.1093/clipsy/bpg015
- Baer, R. A. (2010). Mindfulness- and acceptance- based interventions and processes of change. I R. A. Baer (Ed.), *Assessing mindfulness & acceptance processes in clients: Illuminating the theory & practice of change*, (pp. 1-22).Oakland: New Harbinger Publications, Inc.
- Baer, R. A. & Krietmeyer, J. (2006). Overview over mindfulness- and acceptance-based treatment approaches. I R. A. Baer (Ed.), *Mindfulness-based treatment approaches: Clinician`s guide to evidence base and applications* (pp. 3-27). Burlington, MA: Elsevier Inc.
- Bargh, J. A. & Williams, L. E. (2007). The nonconscious regulation of emotion. I J. J.

Gross (Ed), *Handbook of emotion regulation*. (pp 429-445). New York: The Guilford Press

Bishop, S. R. (2002). What do we really know about mindfulness-based stress reduction? *Psychosomatic Medicine*, *64*, 71-84. Hentet fra [http://ovidsp.tx.ovid.com/sp3.2.4b/ovidweb.cgi?&S=JBECFPIHDHDDDFBLDNCDLMHGCDMGKAA00&Link+Set=S.sh.49%7c1%7csl\\_10](http://ovidsp.tx.ovid.com/sp3.2.4b/ovidweb.cgi?&S=JBECFPIHDHDDDFBLDNCDLMHGCDMGKAA00&Link+Set=S.sh.49%7c1%7csl_10)

Bishop, R. S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., . . .

Devins, G.(2004). Mindfulness: A proposed operational definition.

*Clinical Psychology: Science and Practice*, *11*, 230-241. doi:

10.1093/clipsy/bph077

Boden, M. T. & Berenbaum, H. (2010). The bidirectional relations between affect and belief. *Review of General Psychology*, *14*, 3, 227-239. doi: 10.1037/a0019898

Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*, 822-848. doi: 10.1037/0022-3514.84.4.822

Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, *18*, 4, 211-247. doi:10.1080/10478400701598298

Campbell-Sills, L. & Barlow, D. H. (2007). Incorporating emotion regulation into conceptualizations and treatments of anxiety and mood disorders. I J. J. Gross (Ed), *Handbook of emotion regulation* (s.542-559). New York: The Guilford Press

Campos, J. J., Frankel, C. B., & Camras, L. (2004). On the nature of emotion regulation. *Child Development*, *75* (2), 377-394. Hentet fra

[http://www.jstor.org/sici?origin=sfx%3Asfx&sici=0009-3920\(2004\)75%3A2%3C377%3AOTNOER%3E2.0.CO%3B2-B](http://www.jstor.org/sici?origin=sfx%3Asfx&sici=0009-3920(2004)75%3A2%3C377%3AOTNOER%3E2.0.CO%3B2-B)

- Campos, J. J., Mumme, D. L., Kermoian, R., & Campos, R. (1994). A functionalist perspective on the nature of emotion. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 2-3, 284-303. Hentet fra <http://www.jstor.org/stable/1166150>
- Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N. B. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, 29, 560-572. doi:10.1016/j.cpr.2009.06.005
- Charles, S. T. (2010). Strength and vulnerability integration: A model of emotional well-being across adulthood. *Psychological Bulletin*, 136, 6, 1068-1091
- Coffey, K. A., & Hartman, M. (2008). Mechanisms of action in the inverse relationships between mindfulness and psychological distress. *Complementary Health Practice Review*, 13, 2, 79-91. doi:10.1177/1533210108316307
- Coffman, S. J., Dimidjian, S., & Baer, R. A. (2006). Mindfulness-based cognitive therapy for prevention of depressive relapse. I R. A. Baer (Ed.), *Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications* (pp. 3-27). Burlington, MA: Elsevier Inc.
- Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75, 2, 317-333. Hentet fra <http://www.jstor.org/stable/3696638?seq=1>
- Côté, S. (2005). A social interaction model of the effects of emotion regulation on work strain. *Academy of Management Review*, 30, 3, 509-530. Hentet fra

[http://scholar.google.no/scholar?q=A+social+interaction+model+of+the+effects+of+emotion+regulation+on+work+strain+cote++article&hl=no&as\\_sdt=0&as\\_vis=1&oi=scholart](http://scholar.google.no/scholar?q=A+social+interaction+model+of+the+effects+of+emotion+regulation+on+work+strain+cote++article&hl=no&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholart)

- Christopher, J. C. og Maris, J. A. (2010). Integrating mindfulness as self care into counselling and psychotherapy training. *Counselling and Psychotherapy Research*, 10, 2, 114-125. doi: 10.1080/14733141003750285
- Davidson, R. J. (2010). Empirical explorations of mindfulness: Conceptual and methodological conundrums. *Emotion*, Vol. 10, 8-11. doi: 10.1037/a0018480
- Davidson, R. J, Fox, A., & Kalin, N. H. (2007). Neural bases of emotion regulation in nonhuman primates and humans. I J. J. Gross (Ed), *Handbook of emotion regulation*.(pp 47-68). New York: The Guilford Press
- Davidson, R. J., Putnam, K. M., & Larson, C. L. (2000). Dysfunction in the neural circuitry of emotion regulation- a possible prelude to violence. *Science*, 289, 591-594. doi:10.1126/science.289.5479.591
- Dundas, & Ravnanger, (2010). Under utarbeiding.
- Ehring, T. & Quack, D. (2010). Emotion regulation difficulties in trauma survivors: The role of trauma type and PTSD symptom severity. *Behavior Therapy*. doi: 10.1016/j.beth.2010.04.004
- Eisenberg, N. & Spinrad, T. L. (2004). Emotion-related regulation: Sharpening the definition. *Child Development*, 75, 2, 334-339. Hentet fra <http://www.swetswise.com/eAccess/viewAbstract.do?articleID=20603008&titleID=40577>
- Erisman, S. M. & Roemer, L. (2010). A preliminary investigation of the effects of



experimentally induced mindfulness on emotional responding to film clips.

*Emotion*, 10, 1, 72-82. doi: 10.1037/a0017162.

Erismann, S. M., Salters-Pedneault, K., & Roemer, L. (Under utarbeiding)

Eysenck, M. W., & Keane, M. T. (2005). *Cognitive psychology: a student's handbook*. East Sussex: Psychology Press Ltd.

Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J. P. (2007).

Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology Behavioral Assessment*, 29, 177-190. doi: 10.1007/s10862-006-90358

Frijda, N. H. (1988). The laws of emotion. *American Psychologist*, Vol. 43, 349-358.

doi:10.1037/0003-066X.43.5.349

Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L., & Target, M. (2004). *Affect regulation, mentalization, and the development of the self*. London: Karnac.

Garland, E. L., Fredrickson, B., Kring, A. M., Johnson, D. P., Meyer, P. S., & Penn, D.

L. (2010a). Upward spirals of positive emotions counter downwards spirals of negativity: Insights from the broaden and build theory and affective neuroscience on the treatment of emotion dysfunctions and deficits in psychopathology. *Clinical Psychology Review* (2010), doi: 10.1016/j.cpr.2010.03.002

Garland, E. L., Gaylord, S. A., Boettiger, C. A., & Howard, M. O. (2010b).

Mindfulness training modifies cognitive, affective, and physiological mechanisms implicated in alcohol dependence: Results of a randomized controlled pilot trial. *Journal of Psychoactive Drugs*, 42, (2), 177-192. Hentet fra

<http://proquest.umi.com/pqdlink?Ver=1&Exp=11-21-2015&FMT=7&DID=2075578991&RQT=309>

- Goldin, P. R. & Gross, J. J. (2010). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion, 10*, 1, 83-91. doi:10.1037/a0018441
- Goldsmith, H. H., Pollak, S. D., & Davidson, R. J. (2008). Developmental neuroscience perspectives on emotion regulation. *Child Development Perspectives, 2*, 3, 132–140. doi:10.1111/j.1750-8606.2008.00055.x
- Gratz, K. L. & Tull, M. T. (2010). Emotion regulation as a mechanism of change in acceptance and mindfulness-based treatments. I R. A. Baer (Ed.), *Assessing mindfulness & acceptance processes in clients: Illuminating the theory & practice of change*, (pp. 107-133).Oakland: New Harbinger Publications, Inc.
- Gross, J. J. (1998a). Antecedent- and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology, *Journal of Personality and Social Psychology, 74*, 1, 224-237. doi: 10.1037/0022-3514.74.1.224
- Gross, J. J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, Vol. 2*, 271-299. doi: 10.1037/1089-2680.2.3.271
- Gross, J. J. & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*, 2, 348-362. doi: 10.1037/0022-3514.85.2.348
- Gross, J. J. & Muñoz, R.F. (1995). Emotion regulation and mental health [Abstract].

*Clinical Psychology, Science and Practice*, 2, 2, 151-164. doi: 10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x

Gross, J. J. & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. I J. J. Gross (Ed), *Handbook of Emotion Regulation*.(pp 3-24). New York: The Guilford Press

Hayaki, J. (2009). Negative reinforcement eating expectancies, emotion dysregulation, and symptoms of bulimia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 42, 6, 552-556. doi: 10.1002/eat.20646

Hayes, A., & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 3, 255-262. doi: 10.1093/clipsy/bph080

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Bunting, K., Twohig, M., & Wilson, K. G. (2004). What is Acceptance and Commitment Therapy? I S. C. Hayes, & K. D. Strosahl (Eds.), *A practical guide to Acceptance and Commitment Therapy*, (s. 3-29). New York: Springer Science+Business Media, Inc.

Hayes, S. C. & Shenk, C. (2004). Operationalizing mindfulness without unnecessary attachments. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 3, 249-254. doi:10.1093/clipsy/bph079

Hayes, S. C. & Wilson, K. G. (2003). Mindfulness: Method and process. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 161–165. doi:10.1093/clipsy/bpg018

Jermann, F., Billieux, J., Larøi, F., d'Argembau, A., Bondolfi, G., Zermatten, A. et al. (2009). Mindful Attention Awareness Scale (MAAS): Psychometric properties of the french translation and exploration of its relation with emotion regulation strategy. *Psychological Assessment*, 21, 4, 506-514. doi:10.1037/a0017032

- Johnson, S. L. (2005). Mania and dysregulation in goal pursuit: A review. *Clinical Psychology Review, 25*, 2, 241-262. doi: 10.1016/j.cpr.2004.11.002
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living*. New York: Delacorte Press.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are. Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Kocovski, N. L., Fleming, J. E., & Rector, N. A. (2009). Mindfulness and acceptance-based group therapy for social anxiety disorder: An open trial. *Cognitive and Behavioral Practice, 16*, 276-289. doi:10.1016./j.cbpra.2008.12.004
- Kristeller, J. L., Baer, R. A., & Quillian-Wolever, R. (2006). Mindfulness-based approaches to eating disorders. I R. A. Baer (Ed.), *Mindfulness-based treatment approaches: clinician`s guide to evidence base and applications* (pp. 75-91). Burlington, MA: Elsevier Inc.
- Kumar, S., Feldman, G., & Hayes, A. (2008). Changes in mindfulness and emotion regulation in an exposure-based cognitivev therapy for depression. *Cognitive Therapy and Research, 32*, 734-744. doi: 10.1007/s10608-008-9190-1
- Langer, E., Pirson, M., & Delizonna, L. (2010). The mindlessness of social comparisons. *Psychology of Aesthetics, Creativity and the Arts, 4*, 2, 68-74. doi: 10.1037/a0017318
- Linehan, M. M., Bohus, M., & Lynch, T. R. (2007). Dialectical Behavior Therapy for pervasive emotion dysregulation: Theoretical and practical underpinnings. I J. J. Gross (Ed), *Handbook of Emotion Regulation*. (pp 581-605). New York: The Guilford Press
- Loewenstein, G. (2007). Affect regulation and affective forecasting. I J. J. Gross (Ed), *Handbook of Emotion Regulation*. (pp 180-203). New York: The Guilford Press

- Lynch, T. R. & Bronner, L. L. (2006). Mindfulness and dialectical behavior therapy (DBT): Application with depressed older adults with personality disorders. I R. A. Baer (Ed.), *Mindfulness-based treatment approaches: Clinician`s guide to evidence base and applications* (pp. 217-236). Burlington, MA: Elsevier Inc.
- Martin, J. R. (1997). Mindfulness: A proposed common factor. *Journal of Psychotherapy Integration*, 7, 4, 291-312. Hentet fra <http://www.springerlink.com/content/v6671316552r2017/>
- Masuda, A., Hayes, S. C., Sackett, C. F., & Twohig, M. P. (2003). Cognitive defusion and self-relevant negative thoughts: examining the impact of a ninety year old technique. *Behavior and Research Therapy*, 42, 477-485.  
doi:10.1016/j.brat.2003.10.008
- Mauss, I. B., Levenson, R. W., McCarter, L., Wilhelm, F. H., & Gross, J. J. (2005). The tie that binds? Coherence among emotion experience, behavior and physiology. *Emotion*, 5, 2, 175-190. doi: 10.1037/1528-3542.5.2.175
- Mayer, J. D. & Salovey, P. (1995). Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive Psychology*, 4, 197-208.  
doi:10.1016/S0962-1849(05)80058-7
- Mitmansgruber, H., Beck, T. N., Höfer, S., & Schüßler, G. (2009). When you don`t like what you feel: Experiential avoidance, mindfulness and meta-emotion in emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 46, 448-453. doi: 10.1016/j.paid.2008.11.013
- Mullin, B. C. & Hinshaw, S. P. (2007). Emotion regulation and externalizing disorders in children and adolescents. I J. J. Gross (Ed), *Handbook of Emotion Regulation*. (s.523- 541). New York: The Guilford Press

- Nyklíček, I. & Kuijpers, K. F. (2008). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction intervention on psychological well-being and quality of life: Is increased mindfulness indeed the mechanism? *Behavioral Medicine, 35*, 331-340. doi: 10.1007/s12160-008-9030-2
- Ochsner, K. N. & Gross, J. J. (2007). The neural architecture of emotion regulation. I J. J. Gross (Ed), *Handbook of Emotion Regulation*. (s.87-109). New York: The Guilford Press
- Philippot, P. & Segal, S. (2010). Mindfulness based psychological interventions: Developing emotional awareness for better being. *Journal of Consciousness Studies, 16*, 10-10. Hentet fra <http://www.ingentaconnect.com/content/imp/jcs/2009/00000016/F0030010/art00012?token=0052129e006720297d76342570494a467a736a5357476d3f6a4b6061585e4e6b63312d9bed8261ade6>
- Rimè, B. (2007). Interpersonal emotion regulation. I J. J. Gross (Ed), *Handbook of Emotion Regulation*. (pp 466-485). New York: The Guilford Press
- Roemer, L. & Orsillo, S. M. (2003). Mindfulness: A promising intervention strategy in need for further study. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*, 172-178. doi:10.1093/clipsy/bpg020
- Roemer, L., Salters-Pedneault, K.. & Orsillo, S. M. (2006). Incorporating mindfulness- and acceptance-based strategies in the treatment of generalized anxiety disorder. I R. A. Baer (Ed.), *Mindfulness-based treatment approaches: Clinician`s guide to evidence base and applications* (pp. 51-74). Burlington, MA: Elsevier Inc.
- Rothbart, M. K. & Sheese, B. E. (2007). Temperament and emotion regulation. I J. J.

Gross (Ed), *Handbook of Emotion Regulation*. (pp 331-350). New York: The Guilford Press

Schutte, N. S., Manes, R. R., & Malouff, (2009). Antecedent- focused emotion regulation, response modulation and well-being. *Current Psychology*, 28, 21-31. doi:10.1007/s12144-009-9044-3

Semple, R. J., Lee, J., & Miller, L. F. (2006). Mindfulness-based cognitive therapy for children. I R. A. Baer (Ed.), *Mindfulness-based treatment approaches: Clinician`s guide to evidence base and applications* (pp. 143-166). Burlington, MA: Elsevier Inc.

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 1-14. doi: 10.1002/jclp.20237

Shapiro, S. L., Schwartz, G. E., & Bonner, G. (1998). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on medical and premedical students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21, 6. Hentet fra <http://proquest.umi.com/pqdlink?Ver=1&Exp=11-21-2015&FMT=7&DID=976874531&RQT=309&cfc=1>

Stelter, R. (2009). Experiencing mindfulness meditation- a client narrative perspective. *International Journal of Qualitative Studies on Heath and Well Being*, 4, 145-158. doi:10.1080/17482620903013908

Teasdale, J. D., Moore, R. G., Hayhurst, H., Pope, M., Williams, S., & Segal, Z. (2002). Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression; Empirical evidence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol 70, 2, 275-287. doi:10.1037/0022-006X.70.2.275

Teasdale, J. D., Segal, Z., Williams, S., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., & Lau, M.

- (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by Mindfulness-Based Cognitive Therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol 68, 4, 615-623. doi:10.1037/0022-006X.68.4.615
- Taylor, S. E. & Lobel, M. (1989). Social comparison activity under threat: Downward evaluation and upward contacts. *Psychological Review*, 96, 4, 569-575.  
doi:10.1037/0033-295X.96.4.569
- Thayer, J. F. & Lane, R. D. (2000). A model of neurovisceral integration in emotion regulation and dysregulation. *Journal of Affective Disorders* 61, 201–216.  
doi:10.1016/S0165-0327(00)00338-4
- Tull, M. T., Jakupcak, M., McFadden., & Roemer, L. (2007). The role of negative affect intensity and the fear of emotions in posttraumatic stress symptom severity among victims of childhood interpersonal violence. *The journal of Nervous and Mental Disease*, 195, 7, 580-587. doi:10.1097/NMD.0b013e318093ed5f
- Vøllestad, J. (2007). Oppmerksomt nærvær: Meditative teknikker som utgangspunkt for psykologisk behandling. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 44, 860-867.  
Hentet fra  
[http://www.psykologtidsskriftet.no/index.php?seks\\_id=26239&a=2&sok=1](http://www.psykologtidsskriftet.no/index.php?seks_id=26239&a=2&sok=1)
- Wadlinger, H. A. & Isaacowitz, D. M. (2010). Fixing our focus: Training attention to regulate emotion. *Personality and Social Psychology Review*, XX, 1- 28.  
doi:10.1177/10888868310365565
- Walsh, J. J., Balint, M. G., Smolira SJ, D. R., Fredericksen, L. K., & Madsen, S. (2008). Predicting individual differences in mindfulness: The role of trait anxiety, attachment anxiety and attentional control. *Personality and Individual Differences*, 46, 94-99. doi: 10.1016/j.paid.2008.09.008



- Wenzlaff, R. M., & Wegner, D.M. (2000). Thought suppression. *Annual Review of Psychology*, 51, 59-91. Hentet fra <http://www.annualreviews.org/doi/full/10.1146/annurev.psych.51.1.59>
- Williams, J. M. G. (2010). Mindfulness and psychological process. *Emotion*, 10, 1, 1-7. doi:10.1037/a001860
- Wisco, B. E. & Nolen-Hoeksema, S. H. (2009). The interaction of mood and rumination in depression: Effects on mood Maintenance and mood congruent Autobiographical Memory. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive Behavior Therapy*, 27, 144-159. doi: 10.1007/s10942-009-0096-y
- Zautra, A. J., Davis, M. C., Reich, J. W., Nicassio, P., Tennen, H., Finan, P., et al. (2008). Comparison of cognitive behavioral and mindfulness meditation interventions on adaptation to rheumatoid arthritis for patients with and without history of recurrent depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76, 3, 408-421. doi: 10.1037/0022-006X.76.3.408