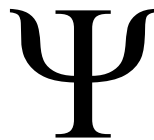




**DET PSYKOLOGISKE FAKULTET**



***Tittel***

*Korleis verkar mindfulness emosjonsregulerande?*

**HOVUDOPPGÅVE**

*profesjonsstudiet i psykologi*

**Namn**

Gjertrud S K Kalgraff

Haut 2010

Rettleiar:

Ingrid Dundas

Institutt for klinisk psykologi

**Føreord**

Eg vil rette ein stor takk til Ingrid Dundas for fantastisk, lærerik og inspirerande rettleiing. Eg vil og takke mi kjære søster, Cathrine Kalgraff for gode råd, hjelp, støtte og grundig korrekturlesing. Ein stor takk går og til tanta mi, Kirsti Kalgraff for gode råd og gode innspel. Ein stor takk rettast òg til Ane Gjerland for gode råd og korrekturlesing. Ikkje minst vil eg rette ein takk til dei tilsette på biblioteket for god hjelp. Tilslutt vil eg takke min gode venn, Elisabeth Andreassen for gode råd, hjelp og støtte.

Bergen, November, 2010

Gjertrud S K Kalgraff

### **Samandrag**

Formålet med denne oppgåva er å drøfte påstandar frå mindfulness litteraturen om korleis mindfulness kan verke emosjonsregulerande. Framgangsmåten har vore å søke i mindfulness litteraturen etter hypotesar vedrørande korleis mindfulness kan verke emosjonsregulerande. Ein har brukt både elektroniske søkeverktøy og referanselista til relevante artiklar og bøker. Frå litteraturen blei det utforma tolv hypotesar om korleis mindfulness kunne verke emosjonsregulerande: Det samlar merksemda, det skapar eit breiare perspektiv, ein lære aksept, det gir trening i å la emosjonane passere, det kultiverar sjølvomsorg, det gjer oss merksam våre menneskelege fordomar, det førebyggje grubling og sekundære tankar, det skapar desentrering, det omformar hjernen, det kultiverar evne til å gi slepp, det skapar desensivering og det lausrive oss frå automatikk og vanar.

Oppgåva konkluderar med at mindfulness kan verke emosjonsregulerande på ei rekke forskjellige måtar, og vere eit reiskap som gjer at me er i kontakt med balansen, harmonien, og den indre freden som bur i oss. Ein kan sei at det framleis er behov for forskning som kan kartleggje mekanismane som gjer at mindfulness verkar emosjonsregulerande.

### **Abstract**

The purpose of this paper has been to discuss assertions in the mindfulness literature on how mindfulness leads to affect regulation. The approach has been to look for hypotheses found in the mindfulness literature on how mindfulness leads to affect regulation. Electronic searches and reference lists in relevant books and articles was used. Based on the literature, twelve hypotheses on how mindfulness leads to affect regulation have been suggested; it increases awareness and focused attention, it broadens our perspective, it cultivates acceptance, it gives us training in letting emotions pass, it cultivates self-compassion, it cultivates awareness of human prejudices, it decreases rumination, it cultivates taking a decentered approach, it reshapes the brain, it cultivates the ability to let go, it increases desensitization, and it disentangles us from habits. The conclusion in this paper is that mindfulness can function as an affect regulator in several ways. Mindfulness can be a tool to connect with the balance, harmony and peace that exist within us. However, more research is needed, to better understand the underlying mechanisms.

## **Innhold**

<b>Innleiing og problemstilling .....</b>	<b>1</b>
<b>Framgangsmåte for skriving av oppgåva .....</b>	<b>2</b>
<b>Definisjon av sentrale omgrep .....</b>	<b>2</b>
Kva er mindfulness? .....	2
Definering av emosjonsregulering .....	6
<b>Ulike forslag i mindfulness- litteraturen, til korleis mindfulness kan verke emosjonsregulerande .....</b>	<b>7</b>
Mindfulness verkar emosjonsregulerande gjennom å samle merksemda kring eit anker, til dømes pusten. ....	7
Mindfulness verkar emosjonsregulerande fordi ein får eit breiare perspektiv på sine vanskar .....	8
Mindfulness verkar emosjonsregulerande fordi ein lære å akseptere .....	9
Mindfulness verkar emosjonsregulerande ved å gi trening i å la emosjonane passere ..	10
Mindfulness verkar emosjonsregulerande ved at det kultiverar sjølvomsorg .....	10
Mindfulness verkar emosjonsregulerande fordi utøvaren blir merksam sin fordomsfulle natur, som er nedfelt i menneskesinnet .....	11
Mindfulness verkar emosjonsregulerande ved å førebyggje grubling og sekundære tankar .....	11

Mindfulness verkar emosjonsregulerande fordi ein kultiverar evna til å ha eit desentrert perspektiv til det som skjer i sinnet .....	12
Mindfulness verkar emosjonsregulerande fordi det fører til aktivitet i hjernen som ombyggjer og omformar den .....	13
Mindfulness verkar emosjonsregulerande fordi det kultiverar evne til å gi slepp .....	14
Mindfulness verkar emosjonsregulerande ved at det gir trening i ”å vere i” negative emosjonar .....	15
Mindfulness verkar emosjonsregulerande ved at utøvaren klarar lausrive seg frå automatikk og gamle vanar .....	16
<b>Ei drøfting av somme av desse antakingane .....</b>	<b>18</b>
Verkar mindfulness emosjonsregulerande ved at ein samlar merksemda kring eit anker, til dømes pusten? .....	19
Verkar mindfulness emosjonsregulerande fordi ein får eit breiare perspektiv på sine vanskar? .....	21
Verkar mindfulness emosjonsregulerande fordi ein lære å akseptere? .....	24
Verkar mindfulness emosjonsregulerande ved å gi trening i å la emosjonane passere? .....	27
Verkar mindfulness emosjonsregulerande ved at det kultiverar sjølvomsorg? .....	29
Verkar mindfulness emosjonsregulerande fordi utøvaren blir merksam sin fordomsfulle natur som er nedfelt i menneskesinnet? .....	32

Verkar mindfulness emosjonsregulerande ved å førebyggje grubling og sekundære tankar? .....	33
Verkar mindfulness emosjonsregulerande fordi det genererar evne til å ha eit desentrert perspektiv til det som skjer i sinnet? .....	35
Verkar mindfulness emosjonsregulerande fordi det fører til aktivitet i hjernen som ombyggjer og omformar den? .....	36
Verkar mindfulness emosjonsregulerande fordi det kultiverar evne til å gi slepp? .....	37
Verkar mindfulness emosjonsregulerande ved at det gir trening i å ”vere i” negative emosjonar ? .....	39
Verkar mindfulness emosjonsregulerande ved at ein klarar lausrive seg frå automatikk og gamle vanar? .....	42
<b>Oppsummering og konklusjon .....</b>	<b>44</b>
<b>Referansar .....</b>	<b>45</b>



Motgang, psykisk smerte og lidning er ein del av livet. Innan mindfulness litteraturen blir det hevdta at mindfulness kan hjelpe utøvaren til å møte emosjonell smerte med ei venleg og omsorgsfull tilnærming. Det kan vere eit reiskap for å finne balanse, slik at ein har potensiale til å vekse, lære og utvikle seg, til dømes etter ein vanskeleg periode i livet (Vøllestad, 2007). Mindfulness kan med andre ord vere eit verktøy for å reformulere motgang og emosjonell smerte til å bli ein metode for å oppdage sine ressursar og potensiale, ifølgje denne litteraturen.

I oppgåva drøftast problemstillinga: Korleis verkar mindfulness emosjonsregulerande? Denne problemstillinga er interessant mellom anna fordi forskning viser at menneske med psykiske lidningar og vanskar ofte har dysfunksjonell emosjonsregulering (R.J. Davidson, 2000; Kumar, Feldman, & Hayes, 2008). Dermed tenkjer ein seg at god emosjonsregulering fører oss ut av denne lidinga. Det å praktisere mindfulness fører til god emosjonsregulering og førebyggjer at eit velfungerande menneske utviklar psykiske vanskar. Mindfulness blir brukt for å førebyggje tilbakefall til nye depressive episodar (Teasdale et al., 2002). Det blir mellom anna brukt i behandling av: borderline personlegdomsforstyrning (Linehan, Bohus, & Lynch, 2007), avhengeproblematikk (Bowen et al., 2006), bulimia nervosa (Kristeller & Hallett, 1999), angst (Roemer et al., 2009), kronisk smerte (Baer, 2003), PTSD (Kumar, et al., 2008), anoreksi, schizofreni og kreft (Harris, 2006). Mange av desse tilstandane kan tenkjast å ha til felles at emosjonsregulering har blitt vanskeleg.

Fleire forskarar føreslår at mindfulness kan hjelpe utøvaren til å kultivere god emosjonsregulering (Coffey & Hartman, 2008; Greeson, 2009; Hayes & Feldman, 2004; Kabat-Zinn, 1990; Kumar, et al., 2008).

Noko av dei sentrale tema i denne oppgåva er korleis mindfulness kultiverar desentrering, desensivering, utvida perspektiv, aksept, sjølvomsorg og trening i å la kjenslene passere, og korleis dette fører til emosjonsregulering. Det vert og drøfta korleis mindfulness kan verke emosjonsregulerande ved at utøvaren rettar fokus mot eit anker og lausriver seg frå automatikk og vanar.

### **Framgangsmåte for skriving av oppgåva**

Oppgåva er basert på litteratursøk på bøker og artiklar. Søkemotorane Ovid, Ici web of science, psycinfo og pubmed har vorte nytta. Det vart òg funne artiklar og bøker i referanselistene. Søkeord som er blitt brukt er: "mindfulness", "emosjonsregulering", "self-compassion", "letting go", "emotional awareness", "metacognitive awareness", "MBSR" og "MBCT". Artiklar og bøker har blitt rekna som relevante i den grad dei kan bidra til problemstillinga i oppgåva: Korleis verkar mindfulness emosjonsregulerande? Det vart søkt både etter teoretiske forklaringar på dette, og relevant empiri. Før problemstillinga vert drøfta, vil sentrale omgrep definerast.

### **Definisjon av sentrale omgrep**

#### **Kva er mindfulness?**

Mindfulness har opphav i buddhistisk psykologi. Dei siste tiåra har dette feltet fått stadig meir merksemd innan vestleg psykologisk vitskap og det er blitt eit sentralt element eller integrert i fleire terapeutiske behandlingsformer.

Mindfulness kan definerast som å vere merksam på det som oppstår i augneblikket med vilje, på ein ikkje-dømande måte (Kabat-Zinn, 1994, p. 4). Direkte oversatt betyr mindfulness medvit, merksemd og minne (Fulton, Germer, & Siegel, 2005).

Mindfulness inneber å vere merksamt tilstades på det som utfoldar seg i augneblikket. Bishop (2004) og forskarar har fokus på dette aspektet ved mindfulness i

tokomponentsmodellen. Denne tokomponentsmodellen blei utforma for å definere mindfulness. Sjølvregulering er første del av komponenten. Slik Bishop et al. (2004) nyttar omgrepet, synast sjølvregulering av merksemd å bety at utøvaren sjølv aktivt regulerar og kontrollerar kvar ein har merksemdsfokuset. Det inneber å ha mest mogleg merksemd på det som utfoldar seg i augneblikket. Ifølgje Siegel (2007) vil praktisering av mindfulness føre til at ein klarar vere tilstades i augneblikket på ein rikare og meir optimal måte.

I den andre delen av tokomponentsmodellen vektlegg Bishop et al. (2004) at mindfulness inneber å ha ein nyfiken, open og aksepterande haldning til det som utfoldar seg i augneblikket (2004). Aksept kan definerast som å vere villig til å la ting vere slik det er i det augneblikket ein vert merksam på dette. Dette inneberer å akseptere erfaringa av velbehag og smerte slik den oppstår. Det heiter seg at aksept er veslebroren til endring, og med det meinast det at det må aksept til før det kan skje ei endring (Fulton, et al., 2005).

Mindfulness er med andre ord å møte det som utfoldar seg med aksept (Kabat-Zinn, 1990). Gjennom mindfulness lærer individet å akseptere seg sjølv, sin situasjon og si historie slik den er (Baer, 2003).

Mindfulnessøvingar omfattar ofte å rette fokus mot pusten, eller finne eit anna objekt som kan vere eit såkalla anker for merksemda (Germer, 2009). Det hevdast at mindfulness er å lære seg å bli ven med pusten eller objektet, samt å finne ein trygg plass å vende merksemda mot når ein kanskje kjenner seg ustabil (Kabat-Zinn, 1994). Å ha fokus på pusten kan ifølgje Kabat-Zinn (1994) lære oss å ta ein ting om gangen, ta ein pust om gangen framfor å hoppe frå gjeremål til gjeremål.

Somme mindfulness øvingar inneber å ha fokus på kroppen. Det inneber å vende merksemda attende til kroppen, når sinnet har blitt fanga i tankestraumar (Kabat-Zinn, 1990).

Ifølgje Nilsonne (2005) handlar mindfulness mellom anna om å observere. Bishop et al. (2004) meiner òg at mindfulness kultiverar sjølvobservasjon. Mellom anna kan ein observere korleis hendingar, tankar, kjensler og reaksjonar kjem og går utan at ein treng å bli påverka av innhaldet.

Mindfulness er å ha eit desentrert perspektiv til det som skjer i sinnet (Bishop, et al., 2004). Med eit desentrert perspektiv meinast å skape ei observerande avstand til tankane og gi rom og plass til å reflektere over det som utfoldar seg i augneblikket, heller enn å reagere impulsivt, refleksivt og på autopilot. Mindfulness minskar på denne måten sannsynet for repeterande destruktive handlingsmønster (Williams, Teasdale, Segal, & Kabat-Zinn, 2007). Ifølgje Fulton, et al., (2005) vil det å vere tilstades i augneblikket generere energi, ro og glede.

Mindfulness er med andre ord å "vere" i augneblikket og reflektere over det som utfoldar seg, noko som står i kontrast til det å "handle" eller prestere (Williams, et al., 2007). Med det kultiverast ei haldning av å vere verdig. Ei haldning som vil styrke sjølvkjensla (Kabat-Zinn, 1994). Williams, Teasdale og Kabat-Zinn (2007) skildrar mindfulness som "heartfulness", fordi mindfulness inneber å vere medviten på ein omsorgsfull måte. Å vere mindful kultiverar empati og medkjensle ifølgje Siegel (2007). Mindfulness handlar om å vere venleg, akseptierende, omsorgsfull og å ha sjølvmedkjensle (Williams, et al., 2007). Sjølvmedkjensle blir definert som å vere god og forståingsfull med seg sjølv, i møte med smerte og nederlag, heller enn å vere hard og sjølvkritisk (Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007). Eit anna sentralt aspekt ved

mindfulness omgrepet er å innsjå at både våre sterke og svake sider er menneskelege fellestrekk. Neff et. al. (2007) meiner sjølvmedkjensle er synonymt med å ha emosjonell avstand.

Mindfulness er altså å vere ikkje- dømande til det som utfoldar seg i augneblikket. Utøvaren stiller seg fordomsfritt til det som utfoldar seg i augneblikket, og møter her og no med blanke ark (Nilsonne, 2005). Mindfulness er å ha direkte kontakt med det som utfoldar seg i augneblikket (Kabat-Zinn, 1994). Det er å innsjå at det kan vere ein diskrepans mellom vår sansing og persepsjon. Det er å vere i direkte kontakt med den sensoriske opplevinga, slik at vår persepsjon speglar den sensoriske opplevinga som utfoldar seg i augneblikket, heller enn at utøvaren låser seg fast i feiltolkingar og feilaktige persepsjonar (Williams, et al., 2007).

Det er fleire manualiserte gruppetreningsprogram som nyttar mindfulness, døme på slike behandlingsformer er: Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) utforma av Jon Kabat- Zinn (1990), Mindfulness- Based Cognitive Therapy (MBCT) utforma av Segal, Williams og Teasdale i 2002, og Dialectic Behavior Therapy (DBT) utvikla av Linehan (1993). MBSR baserar seg hovudsakleg på mindfulness, og det er her utvikla øvingar for å reflektere, slik at utøvaren kan utvikle seg og bli meir mindful (Kabat-Zinn, 1990). Ei mindfulness meditasjonsøving går ut på å skanne og ha fokus på kroppen i 45 minutt. Utøvaren ligg i ein avslappa posisjon med lukka auge og vender sekvensielt fokus mot spesifikke kroppsdelar. Sitjande meditasjon er ei anna øving der utøvaren får instruksjon om å lukke augo og ha ein rak positur for deretter å vende merksemda mot pusten.

MBCT er eit gruppetreningsprogram som integrerer aspekt ved MBSR og kognitiv terapi. Programmet er spesifikt retta mot pasientar med tilbakevendande depresjon (Teasdale, et al., 2002).

DBT er eit eklektisk behandlingsprogram som spesielt er retta mot behandling av pasientar med diagnosen borderline personlegdomsforstyrning (Baer, 2003). Dette programmet har særleg fokus på aksept og emosjonsregulering og i den samanheng nyttast mindfulness for å integrere desse elementa i behandlinga (Baer, 2003).

Som det går fram av teksten ovanfor er mindfulness eit vidt omgrep, med mange nyansar og aspekt. Det gjer, ifølgje Nilsonne, (2010) at det blir problematisk å konseptualisere omgrepet.

### **Definering av emosjonsregulering**

Emosjonane kjem med nyttig budskap om oss sjølve. Dersom ein ignorerer, unngår eller fortrengjer emosjonane medverkar dette til at ein ikkje klarar regulere emosjonane sine (Nilsonne, 2005).

Emosjonar er eit omgrep med mange definisjonar. Somme vil hevde at det ikkje let seg gjere å definere dette omgrepet. Ifølgje Ekman og Davidson (1994) kan emosjonar skildrast som mønster av komplekse, korte og ufrivillige full-system respons til interne og eksterne stimuli. Med full- system respons meinast det at kroppen vår som heilskap er involvert i reaksjonen. Omgrepa emosjonar, affekt og kjensler blir ofte brukt om kvarandre, men dei har ifølgje Ekman og Davidson (1994) ulike betydingar. I denne oppgåva blir omgrepa nytta med overlappende betyding.

Affekt kan ifølgje Siegel (2007) definerast som eksterialisering av den internaliserte emosjonelle tilstanden. Affekt er eit sosialt signal som individet nyttar til å uttrykke sitt indre emosjonelle landskap, til dømes ved ansiktsuttrykk, tonefall og

kroppsrørsler. Ei kjensle kan definerast som tilgangen individet har til affekt og emosjonar. Det vil sei medviten tilgang til emosjonane og affekt. Humør er fargen på emosjonen ein opplever over tid og stemningsleie over tid (Siegel, 2007). Kroppen vår gir òg viktig emosjonell informasjon. Signal frå kroppen er med på å forme emosjonane våre. Kroppstilstanden vår endrast, og det påverkar korleis me føler oss og korleis me oppfattar oss sjølve.

Gross (1998, p. 275) definerar emosjonsregulering som ”prosessen der individ påverkar emosjonar dei har, når dei har desse emosjonane, og korleis dei erfarar og uttrykker dei”. Sloan og Kring (2007) vektlegg at dette både involverar evna til å regulere emosjonane opp og ned. Det karakteristiske for dysfunksjonell emosjonsregulering er å ha intense og høge emosjonar, i kombinasjon med dårleg evne til å regulere sterke emosjonelle responsar. I tillegg forlengast perioden det tek å kome tilbake til emosjonelt baseline (Linehan, et al., 2007). I denne oppgåva vil definisjon av emosjonsregulering vektleggje utøveren si evne til å regulere emosjonar og særleg overveldande emosjonar. Ein vil i den drøftande delen av oppgåva nemne noko om korleis mindfulness kan påverke korleis utøveren uttrykker emosjonane.

I det følgjande vil eg skildre tolv måtar mindfulness blir hevda å kunne verke emosjonsregulerande på. Desse punkta er til ein viss grad overlappande, sidan det innan mindfulness litteraturen er mange språk for å skildre dei same fenomena.

### **Ulike forslag i mindfulness- litteraturen, til korleis mindfulness kan verke emosjonsregulerande**

**Mindfulness verkar emosjonsregulerande gjennom å samle merksemda kring eit  
anker, til dømes pusten**

Konsentrasjon og merksemd kring eit objekt, som til dømes pusten, er ifølgje Germer (2009) emosjonsregulerande. Kabat- Zinn (1990) hevdar òg det har ein samlande effekt og gjer at ein får eit rom med fred og avstand til forstyrrande tankar og emosjonar. Han hevdar at pusten er eit godt ”ankringspunkt” for merksemda fordi pusten alltid er tilstades, og den er rytmisk. At pusten er rytmisk kan bidra til å forklare at den aukar indre ro ifølgje Kabat-Zinn (1990). Og sidan pusten alltid er der, kan ein potensielt sett finne indre ro i eitkvart augneblikk (Kabat-Zinn, 1994).

### **Mindfulness verkar emosjonsregulerande fordi ein får eit breiare perspektiv på sine vanskar**

Dalai Lama (1998) meiner evna til å sjå situasjonar frå breiare perspektiv, evna til å endre perspektivet, sjå sine vanskar frå avstand og samanlikne sine vanskar, spelar ei viktig rolle når det kjem til å kultivere lukke. Det å sjå fenomen frå eit breiare perspektiv, å ha eit fleksibelt sinn og innsjå at alle fenomen har ein relativ natur, er i følgje Dalai Lama (1998) eit sentralt verktøy i møte med emosjonelle vanskar.

Dalai Lama (1998) hevdar at det er eit menneskeleg tilbøye i møte med vanskar at merksemdsfeltet innsnevrast og at me blir fiksert og absorbert i våre vanskar. Dette er med på å gjere vanskane meir intense. Ifølgje Dalai Lama (1998) vil det vere emosjonsregulerande å sjå problema frå eit breiare perspektiv, endre perspektivet, og distansere seg frå sine emosjonelle vanskar. På denne måten verkar våre problem mindre overveldande og meir overkomelege. Evna til å utvide perspektivet, eller skifte fokus og perspektiv, gjer at me kultiverar eit fleksibelt sinn, og ein klarar sjå moglegheiter og potensiale i å oppleve motgang og emosjonelle vanskar. Eit snevert syn gjer oss derimot einspora og ulykkelege og fører til at me gror fast i eiga liding (Lama & Cutler, 1998).



Bishop et al. (2004) samanliknar evna til å utvide sitt perspektiv med å ha eit ”nybyrjarsinn”. Når ein stiller seg open ovanfor erfaringane som utfoldar seg i augneblikket klarar ein å ta inn, og prosessere fleire aspekt ved det som utfoldar seg i augneblikket (Bishop, et al., 2004). Dersom sekundære emosjonar oppstår klarar utøvaren ta avstand og kanskje gi likt fokus til alt som utfoldar seg i augneblikket. På den måten blir ein ikkje oppslukt av den emosjonelle stormen som dukkar opp. Den som har eit ”nybyrjar sinn” stiller seg gjerne meir utforskande og undrande til emosjonar som dukkar opp heller enn å låse seg fast i gamle spor av emosjonelt kaos (Bishop, et al., 2004; Kabat-Zinn, 1990).

### **Mindfulness verkar emosjonsregulerande fordi ein lære å akseptere**

Fleire hevdar at å kultivere aksept verkar emosjonsregulerande (Germer, 2009; Hofmann & Asmundson, 2008; Kabat-Zinn, 1994; Williams, et al., 2007). Ifølgje Bishop et al. (2004) vil det å ha aksept for smertefulle og ubehagelege tankar og kjensler endre den psykologiske konteksten slik at emosjonelt stress blir oppfatta som mindre ubehageleg og truande. Det blir hevda at mindfulness verkar emosjonsregulerande gjennom å øve opp evna til å vere open, nyfiken og akseptierende til det som dukkar opp i sinnet (Germer, 2009). Det handlar om å akseptere at smerte er ein del av livet. Smerta kan ein ikkje unngå, men lidinga og haldninga knytt til smerta er valfrie. I vårt forsøk på å unngå, fortrenge og gjere motstand mot smerta, veks den (Germer, 2009). Når me til dømes grublar eller kjempar imot, skapar me liding for oss sjølv. Lidinga kjem i tillegg til smerta og skapar ytterligare emosjonell ubalanse. Ifølgje Germer (2009) vil det vere emosjonsregulerande å møte smerta i livet ved å vere akseptierende, tolerant og nyfiken. Når me eksponerar oss for den emosjonelle smerta, vil det skje ei endring (Williams, et al., 2007).

Dette blir i tråd med påstandane til Greenberg og Pascual-Leone (2006) som hevdar at målet for terapien ikkje er å kvitte seg med emosjonane, men å vedkjenne, akseptere og tolerere dei. På dette punktet er emosjonsfokusert terapi og mindfulness kompatible. I følgje Linehan et al., (2007) vil toleranse for emosjonell smerte kunne redusere dysfunksjonell emosjonsregulering. Kabat-Zinn (1990) meiner det å møte sin emosjonelle smerte på ein mindful måte vil skape vekst, utvikling og lærdom som på sikt vil kunne føre til endring. Linehan et al.(2007) meiner mindfulness skapar emosjonell endring fordi ein ekspanderar sitt medvit til å romme meir enn det som tidlegare har skapt emosjonelle smerte. Dei hevdar vidare at dette opnar opp for ny læring .

### **Mindfulness verkar emosjonsregulerande ved å gi trening i å la emosjonane passere**

Praktisering av mindfulness kan vere eit verktøy for å regulere emosjonane sjølv når emosjonell smerte utfoldar seg (Germer, 2009). Det vil verke emosjonsregulerande å kjenne på smertefulle, intense og vonde kjensler, for på den måten å få innsikt i emosjonane sin karakter. Ein erfarar at emosjonane ikkje er stabile, men forbigåande og passerar lik skyene på himmelen (Kabat-Zinn, 1994). Fulton et. al (2005) meiner at det å gå emosjonen i møte kan få oss til å innsjå styrken på vår eigen emosjonstoleranse. Dei hevdar og at menneske undervurderar sin eigen emosjonstoleranse.

### **Mindfulness verkar emosjonsregulerande ved at det kultiverar sjølvomsorg**

Ifølgje Kabat-Zinn (1990) verkar mindfulness emosjonsregulerande fordi ein tilnærmar seg det utfoldande augneblikket på ein omsorgsfull, venleg og openhjerta måte. Hayes og Feldman (2004) hevdar mindfulness verkar emosjonsregulerande fordi det er ein framgangsmåte for å kultivere medvit på ein omsorgsfull måte. Det kan og

hevdast at mindfulness verkar emosjonsregulerande ved at det førebyggjer sjølvkritiske tankar (Fulton, 2005). Gjennom mindfulness kultiverast ei haldning av å vere nyfiken og utforskande til det som oppstår i sinnet, heller enn å vere streng og kritisk til det som føregår i sinnet (Williams, et al., 2007). Desse forskarane hevdar at mindfulness verkar emosjonsregulerande ved at utøvaren blir medviten på sin indre dialog. Vår indre dialog kan til tider vere sjølvdestruktiv, men ved hjelp av mindfulness kan det bli mogleg å endre denne dialogen ved at ein kultiverar aksept og sjølvmedkjensle.

Sjølvomsorg blir også vektlagt i Greenberg sin emosjonsfokuserte terapi (L. S. Greenberg & Pascual-Leone, 2006). Praktisering av mindfulness kan ifølgje Greenberg og Pascual-Leone (2006) vere eit godt hjelpemiddel for å kultivere sjølvaksept. Ifølgje Greenberg og Pascual-Leone (2006) er kultivering av sjølvmedkjensle, sjølv-empati og avslapping sentrale element i terapien som vil kunne leie til adaptiv emosjonsregulering.

### **Mindfulness verkar emosjonsregulerande fordi utøvaren blir merksam sin fordomsfulle natur som er nedfelt i menneskesinnet**

Det blir vektlagt at mindfulness handlar om å møte det som utfoldar seg på ein ikkje-dømande måte (Kabat-Zinn, 1990). Det er mogleg at mindfulness verkar emosjonsregulerande fordi utøvaren blir merksam på sin menneskelege tendens til å døme, setje merkelappar og kategorisere (Kabat-Zinn, 1994). Framfor å bli sjølvkritisk og frustrert over seg sjølv, kan ein akseptere sinnet sitt tilbøye til å kategorisere og setje merkelappar på fenomen i det ytre og indre miljø.

### **Mindfulness verkar emosjonsregulerande ved å førebyggje grubling og sekundære tankar**

Bishop et al. (2004) hevdar at mindfulness verkar emosjonsregulerande ved å førebyggje grubling. Når utøvaren blir merksam på grubling over vanskelege tankar,

kjensler og sansingar kan han/ho endre fokus for merksemda attende til pusten og augneblikket. Williams et al. (2007) skriv at mindfulness verkar emosjonsregulerande ved at det førebyggjer sekundære tankar, sansingar og kjensler frå å dominere.

Sekundære emosjonar vil sei sekundære responsar til primære indre prosessar. Dette involverar ofte forsvar. I terapirommet er målsetjinga å overkome dei sekundære emosjonane, for å få tilgang til dei primære emosjonane. Dei primære emosjonane vil sei den fundamentale og direkte reaksjonen til ein situasjon (L. S. Greenberg & Pascual-Leone, 2006). Bishop et al. (2004) meiner mindfulness verkar emosjonsregulerande ved at det førebyggjer sekundære tankar, sansingar, kjensler og reaksjonar frå å oppstå i sinnet. Gjennom å praktisere mindfulness klarar ein å skape avstand til det som oppstår i sinnet (Teasdale, et al., 2002). Likeins vektlegg Robins et al. (2004) betydninga av å halde seg til dei primære emosjonane, framfor å la dei primære emosjonane utløyse problematiske sekundære emosjonar. Ifølgje Greenberg og Pascual-Leone (2006) kan ein finne fram til dei primære emosjonane ved å kultivere emosjonelt medvit og aksept i terapirommet.

### **Mindfulness verkar emosjonsregulerande fordi ein kultiverar evna til å ha eit desentrert perspektiv til det som skjer i sinnet**

Ifølgje Kabat- Zinn (1990) har personar som har meir øving i mindfulness evne til å i større grad ta avstand til tankar og emosjonell aktivitet i sinnet. Mindfulness trenar opp forståinga av at det som hender i sinnet ikkje er ein reell representasjon av røynda, ein treng ikkje ta det personleg (Kabat- Zinn, 1990). På denne måten gir mindfulness utøvaren trening i å observere sine tankar og kjensler og ta avstand til dei. Mindfulness kan altså verke emosjonsregulerande ved at ein tek eit desentrert perspektiv til det som skjer i sinnet (Teasdale, et al., 2002). Dette kan i følgje Teasdale (2002) førebyggje at

utøvaren kjem inn i eit mønster der grubling får dominere. I staden blir utøvaren merksam på til dømes sine depressive tankar, og kan endre mønsteret ved å på ein mindful måte ha fokus på det som utfoldar seg i augneblikket (Baer, 2003). Mindfulness kan med dette vere eit høveleg reiskap for å få metakognitiv innsikt (Purdon & Clark, 1999).

Metakognisjon er eit omgrep som blei utvikla innan den kognitive tradisjonen. Det er eit omgrep med mange definisjonar. Ein definisjon av metakognisjon er at det er tenking om våre eigne tankeprosessar (Matlin, 2009). Passer og Smith (2008) definerar det som medvit om og forståing av våre kognitive evner. Mindfulness skapar metakognitiv innsikt ved at negative tankar og kjensler blir sett på som mentale hendingar i sinnet, framfor at dei vert sett på som ein del av sjølvkonseptet (Teasdale, et al., 2002). Utøvaren tek eit mentalt steg tilbake, og får innsikt i kva slags type tankar som pregar sinnet i det utfoldande augneblikket. Med dette metaperspektivet på tankane og emosjonane er det meir sannsynleg at utøvaren vil kunne ha ressursar til å vurdere på ein objektiv og distansert måte, heller enn å la seg rive med av overveldande emosjonar. På den måten kjem utøvaren gjerne fram til meir konstruktive løysingar (Mikkelsen, 2009). Effektiv emosjonsregulering inneber å ha distanse til dei overveldande emosjonane (L. S. Greenberg & Pascual-Leone, 2006). På bakgrunn av dette kan ein hevde at metakognitiv innsikt er emosjonsregulerande.

### **Mindfulness verkar emosjonsregulerande fordi det fører til aktivitet i hjernen som ombyggjer og omformar den**

Hjernen vår er plastisk. Det vil sei at den er i konstant endring og utvikling (Bloom, Nelson, & Lazerson, 2001). Davidson og Kabat-Zinn (2003) meiner at mindfulness og meditasjon kan setje i gang prosessar som fører til gunstige funksjonelle

endringar i hjernen. Ved å trene hjernen som ved mindfulness meditasjon kan ein mellom anna øve opp evna til å regulere emosjonane sine (Creswell, Way, Eisenberger, & Lieberman, 2007). Forsking viser at særleg amygdala i det limbiske system og strukturar i prefrontal cortex spelar ei sentral rolle når hjernen vår prosesserar emosjonelt innhald (R.J. Davidson, 2000). Særleg anterior cingulate cortex (ACC) og insula i prefrontal cortex er aktive ved emosjonell aktivering og empatisk prosessering (Lutz, J., Johnstone, & Davidson, 2008).

Amygdala, fungerer som eit alarmsignal og er særskilt aktiv når me til dømes opplever intense emosjonar slik som redsel eller frykt (Bloom, et al., 2001). Det viser seg at aktivitet i prefrontal cortex svekkar aktiviteten i amygdala (Reekum et al., 2007). Ifølgje Davidson og Kabat- Zinn (2003) produserar mindfulness meditasjon auka aktivitet i venstre prefrontal cortex. I tillegg kan det sjå ut som individ med venstre prefrontal aktivering asymmetri har meir innslag av positive emosjonar, medan individ med høgre prefrontal aktivering asymmetri ofte har meir innslag av negative emosjonar (R.J. Davidson, 2000). På bakgrunn av dette blir det hevda at mindfulness og meditasjon kan vere viktige reiskap for å trene opp hjernen, slik at den kan regulere emosjonar på ein meir adaptiv måte. Å trene opp hjernen på denne måten kan samanliknast med å trene kroppen i fysisk aktivitet, det formar kroppen på ein gunstig og vital måte (Nilsonne, 2010).

### **Mindfulness verkar emosjonsregulerande fordi det kultiverar evne til å gi slepp**

Ifølgje Kabat-Zinn (1994) har mykje av vår emosjonelle smerte opphav i at me ikkje klarar gi slepp på ynskjer, forventingar og behov . Det skapar grubling og mental liding (Morgan & Morgan, 2005). Mindfulness kan vere ei øving i å gi slepp på ynskjer

og behov. Dermed låser me oss ikkje fast i destruktive handlingsmønster. Kvar innpust er å ”byrje på nytt” og kvar utpust er å ”gi slepp” (Kabat- Zinn, 1990).

Likeins hevdar Hayes og Feldman (2004) at ei aksepterende, nyfiken og fordomsfri haldning til emosjonane vil gjere det lettare for oss å gi slepp. Ifølgje Kabat-Zinn (1994) vil evna til å gi slepp kultivere god emosjonsregulering, mellom anna fordi ein blir mindre knytt og klarar lausrive seg og ta avstand. Coffey og Hartman (2008) hevdar likeins at mindfulness verkar emosjonsregulerande mellom anna ved at utøvaren lærer seg å vurdere lukke som uavhengig av spesifikke eksterne omstende. Dei hevdar menneske blir lukkelegare av å ikkje gjere seg avhengig av eksterne forhold for å vere lukkeleg. I tillegg meiner dei at når utøvaren klarar frigjere seg frå å stille krav til å ha ynskjer om omgjevnaden, vil utøvaren i mindre grad gruble. Dermed tenkjer ein seg at det vil vere emosjonsregulerande å praktisere mindfulness fordi ein klarar gi slepp på forventingar, krav og ynskjer, noko som og leier til mindre grubling (Coffey & Hartman, 2008). I tillegg meiner Coffey og Hartman (2008) at mindfulness får oss til å innsjå at me ikkje treng ei viss mengd positive erfaringar eller treng unngå negative erfaringar for å vere lukkelege. .

### **Mindfulness verkar emosjonsregulerande ved at det gir trening i ”å vere i” negative emosjonar**

Ifølgje Kabat- Zinn vil forlenga eksponering til sensorisk kronisk smerte, i kombinasjon med øving i mindfulness, leie til desensivering. Desensivering betyr i denne samanheng at det skjer ein reduksjon over tid i den emosjonelle responsen, utløyst av smertepersepsjonen. Sjølv om smertepersepsjonen ikkje blir redusert, vil uroa og lidinga rundt smerten forsvinne. Utøvaren maktar oppleve den emosjonelle smerten og på den måten blir ein mindre emosjonelt reaktiv (Baer, 2003). I ei av sine første

publiserte studie undersøkte Kabat- Zinn effekten av mindfulness på kroniske smertepasientar. Utøvarane fekk den vanlege instruksjonen om å sitje i rak positur med fokus på pusten. Det å sitje i ro over tid gjer at det oppstår smerte i ledd og musklar. I ein mindfulness meditasjon er filosofien at ein skal forsøke å fokusere all si merksemd på den sensoriske smerta. På den måten vil utøvaren erfare at å ha ei observerande haldning til smerta fører til at den forsvinn (Baer, 2003).

Coffey og Hartman (2008) hevdar noko av årsaka til den emosjonsregulerande effekten av mindfulness kjem av å vere merksam sine negative emosjonar på ein mindful måte. Dette resulterer i eksponering og desensivering som igjen senkar intensiteten på emosjonen. Ifølgje Coffey og Hartman (2008) gjer dette at utøvaren får tilgang til sine kognitive og emosjonelle ressursar og kan dermed regulere sine emosjonar på ein meir adaptiv måte.

Kumar et al. (2008) meiner noko av effekten til mindfulness skuldast at det skjer ei mindful og gradvis eksponering for dei vanskelege emosjonane. Når ein utforskar desse negative erfaringane på ein mindful måte utan å gruble eller unngå, vil det skje ei aktiv form for problemløysing som skapar ei meir balansert sjølvutvikling (Kumar, et al., 2008). Når ein eksponerer seg for den urovekkjande emosjonen eksponerer ein seg samstundes for intensiteten, og etter kvart vil utøvaren habituere til dette emosjonstrykket og slik forsvinn gradvis trykket (Kumar, et al., 2008). I motsett fall er kjenneteiknet på depressive symptom mangel på aksept for erfaringane som utfoldar seg. Dette leier til habituering, til unngåing og grubling (Hayes & Feldman, 2004).

**Mindfulness verkar emosjonsregulerande ved at utøvaren klarar lausrive seg frå automatikk og gamle vanar**



Det hevdist at mindfulness kultiverar evna til å vere i emosjonelt ubehag og smerte, utan å verte emosjonelt reaktiv (Kabat- Zinn, 1990). Dette overlappar noko med konseptet desensivering, som er nemnt ovanfor (s. 15). Ved hjelp av mindfulness blir utøvaren stadig meir reflekterande i sin respons heller enn å reagere på vane, impuls, automatikk og refleks (Kabat- Zinn, 1990; Williams, et al., 2007). Ein kan observere tankar, emosjonar og fysiske sansingar utan at ein prøver på å forandre erfaringane som utfoldar seg. Dette er med på å bryte destruktive mønster og gamle vanar (Greeson, 2009).

Innan mindfulnessfeltet blir det med andre ord vektlagt at praktisering av mindfulness vil førebyggje at me reagerer på autopilot og gamle vanar i møte med emosjonelle vanskar. Når sekundær og dysfunksjonell emosjonsregulering får utvikle seg til å bli eit vanleg reaksjonsmønster, tenkjer ein seg at mindfulness med fordel kan koplast inn for å få utøvaren til å vakne opp og bli merksam sine maladaptive vanar. Med praktisering av mindfulness kjem emosjonell innsikt og endring (Williams, et al., 2007). Våre reaksjonsmønster er noko av forklaringa på at nokon endar opp med depresjon, fordi overlærte vanar får ta styringa. Dette gjer oss blind for potensiale og moglegheitene som utfoldar seg i augneblikket. Våre automatiske tankemønster tek oss stadig lenger ned i gjørma og gjer at den vonde kjensla får vekse seg sterkare (Williams, et al., 2007). Dersom me går gjennom store delar av livet på autopilot, med få innslag av å vere tilstades i det utfoldande augneblikket, kan livet bli rutineprega, tenkinga vår repeterande og mange vil kunne kjenne seg tomme, apatiske og likegyldige (Siegel, 2007). Ein kan gjerne nytte analogien ”livet som ein robot”. Livet på autopilot er ifølgje Siegel (2007) prega av reaksjonar der ein ikkje reflekterar over sine handlingsalternativ. I ein kvardag der me først og fremst handlar på våre refleksar vil det forsterke ein

kaskade av tankeløyse og destruktive handlingar (Siegel, 2007). Når tankar som ”eg er heilt udugeleg”, ”ingen likar meg”, og ”livet er eit ork” dominerar i sinnet, er kanskje mindfulness alarmen som får utøvaren til å vakne opp og distansere seg frå inngrodde og destruktive vanar (Williams, et al., 2007). Ifølgje Siegel (2007) vil medvit som blir kultivert ved mindfulness påverke hjernen til å hemme impulsive tilbøye og fasilitere bruk av kognitive fleksibilitet og refleksjon. Mindfulness får oss til å reflektere over vanane våre, og på den måten skape endring og innsikt ved å bringe inn elementet medvit (Williams, et al., 2007). Gjennom medvit blir det mogleg å endre vanane våre fordi det får oss til å utvide vårt perspektiv og sjå moglegheiter på områder der me tidlegare har vore blinde (Williams, et al., 2007). Ifølgje Teasdale vil det å ha eit desentrert perspektiv til våre interne og eksterne erfaringar nedregulere emosjonell reaktivitet (Kumar, et al., 2008).

Ei mindful tilnærming til livet blir jamført med metaforen av barnet som er utforskande og nyfiken. Dersom me blir meir tilstades i kvardagen på ein mindful måte vil me i større grad gjere bruk av refleksjon og det vil få oss til å føle eit autentisk samband med sjølve livet (Siegel, 2007). Dette vil medføre ein djup og intim relasjon til vårt indre (Kabat-Zinn, 1994; Øiestad, 2009). Noko som også inneber å vere i kontakt med vår indre ro. Dette vil auke moglegheitene for medkjensle og empati som igjen utelukkar behovet for å handle, ha framgang, nå eit mål eller få forsterkingar (Siegel, 2007). Ifølgje Kabat-Zinn (1994) kan ein tilstand av berre å vere også kultiverast medan ein gjer ein aktivitet. Ein tilstand av å vere betyr ifølgje Kabat-Zinn (1994) å la ting få utfolde seg på sin måte (Kabat-Zinn, 1994). Det er å vere i harmoni med augneblikket (Kabat-Zinn, 1994).

### **Ei drøfting av nokon av desse antakingane**

Problemstillinga i oppgåva er korleis mindfulness kan verke emosjonsregulerande. I det følgjande vil eg drøfte nokon av dei svara som blir gitt i mindfulnesslitteraturen, slik dei er blitt presentert i den føregåande delen, på korleis mindfulness kan verke emosjonsregulerande.

### **Verkar mindfulness emosjonsregulerande ved at ein samlar merksemda kring eit anker, til dømes pusten?**

Som tidlegare nemnt (sjå s.7) kan mindfulness verke emosjonsregulerande ved å ha fokus på pusten (Kabat-Zinn, 1994). Det er noko empirisk støtte for at mindfulness senker pustefrekvensen ved å ha fokus på pusten. I ei studie utført av Lazar (2004) fann ein at noviser hadde høgare pustefrekvens enn utøvarane som var erfarne i å praktisere mindfulness. Noviser hadde auke i pustefrekvens på omtrent 1-2 pust kvart minutt, medan hjå utøvarane med lang erfaring, sank pustefrekvensen med 2-8 pust for kvart minutt (Lazar, 2005). Det at pusten senker seg kan jamførast med funksjonen til nervesystemet. I avslappa tilstand, der ein har større parasympatikus aktivering, er pusten roleg. Når kroppen er aktivert og klar for handling, som ved sympatikus aktivering av nervesystemet, er pusten snøgg (Bloom, et al., 2001).

Det er truleg høve der fokus på pusten ikkje verkar emosjonsregulerande. Germer (2009) peikar på at fokus på pusten for somme kan ha ein forverrande effekt. Dette gjeld særleg menneske som har opplevd traumer og som har eit vanskeleg forhold til pusten og kroppen sin. Pusten er ved slike høve kanskje assosiert med traumer og alt det smertefulle ein har opplevd (Germer, 2009)

Det er mogleg at fokus på pusten er emosjonsregulerande fordi ein rettar fokus mot noko som er stabilt og avslappande. I noko av mindfulness litteraturen, og særleg innanfor MBSR (Kabat- Zinn, 1990), finn ein fleire døme på metaforar ein kan rette

fokus mot. Dette er metaforar som ein tenkjer seg vil ha ein avslappande effekt.

Fjellmetaforen er eit døme på dette. Her skal ein tenkje seg at ein er verdig, majestetisk, roleg og stabil som eit fjell (Kabat-Zinn, 1994). Det å vende fokuset mot naturen kan tenkjast å skape ei ro, og vere ein framgangsmåte for å kultivere adaptiv emosjonsregulering. Fjellmetaforen framkallar kanskje kjensle av å vere verdig, i harmoni, balanse og ro. Dette kan vere ein framgangsmåte for å kultivere sjølvkjensle.

Ifølgje May (1958) vil det å vere i kontakt med naturen har positiv innverknad på oss menneske. På bakgrunn av dette kan ein argumentere for at fokus på naturobjekt som fjell, tre og vatn på sikt kan føre til adaptiv emosjonsregulering. Det kan tenkjast at det blir lettare å finne indre ro når ein identifiserar seg med objekt som symboliserar ro, harmoni, stabilitet og balanse.

Det blir viktig at metaforen er høveleg for den som bruker den. For somme kan det verke fjernt og merkeleg å samanlikne seg med eit tre, vatn eller fjell. Ein geolog vil kanskje meine at fjellet er ustabil, i kontinuerleg prosess og endring, sjølv om desse endringane føregår over millionar av år. Mange vil meine at naturen på sin måte og kan vere kjelde til kjensler av angst, uro og emosjonsforverring. Ei mogleg løysing kan vere at einkvar person må finne sitt eige høvelege anker. Den urbane personen som blir aktivert og uroleg av å vere i naturen, vel heller pusten som sitt anker enn fjellet, medan andre finn at anker som fjell og vatn, passar deira personlegdom. På bakgrunn av dette kan ein argumentere for at det er god emosjonsregulering i å ha fokus retta mot eit objekt, men det må tilpassast eitkvart unike individ. Det kan vere at å rette fokus mot eit bestemt objekt som til dømes pusten, fjellet eller treet er emosjonsregulerande fordi dette representerar harmoni, ro og balanse. Etter kvart kan det tenkjast at utøvaren ved

hjelp av desse representasjonane klarar finne og integrere denne roen, harmonien og balansen.

### **Verkar mindfulness emosjonsregulerande fordi ein får eit breiare perspektiv på sine vanskar?**

Som nemnt tidlegare i teksten (s.8) hevdast det at mindfulness verkar emosjonsregulerande ved at ein får eit breiare perspektiv på sine vanskar. Det kan tenkjast at å sjå sine vanskar frå fleire perspektiv vil vere emosjonsregulerande (Lama & Cutler, 1998).

I utgangspunktet kan det å sjå problem frå eit breiare perspektiv føre til betre emosjonsregulering, men det kan alternativt føre til meir grubling. Det kan tenkjast at ein analyserar og grublar over dei ulike synsvinklane, og dette medfører meir uro og frustrasjon.

Dalai Lama (1998) meiner menneske har tilbøye til å anten finmale eller svartmale situasjonen, i møte med emosjonelle vanskar. Dette er ifølgje Dalai Lama (1998) å lage ein ureell representasjon av røynda. Dalai Lama (1998) meiner det er mogleg å påminne seg sjølv den positive synsvinkelen i ein negativ situasjon. Når ein har minna seg sjølv tilstrekkeleg på det positive aspektet vil det ifølgje Dalai Lama (1998) gradvis skje ei emosjonell endring. Skulle derimot den etterlengta emosjonelle endringa ikkje inntreffe, meiner Dalai Lama (1998) at løysinga må vere å forsøke å gløyme heile den emosjonelt lada situasjonen.

Aune (2010) stiller seg kritisk til det han kallar "sjølvhjelps litteraturen". Han meiner denne litteraturen får livet til å verke enkelt, når det i realiteten er smertefullt og vanskeleg. Aune (2010) rettar ikkje kritikken mot nokon spesifikk sjølvhjelpsbok, men rettar heller ein overordna kritikk mot sjølvhjelps litteraturen som heilskap. Innan

mindfulnessfeltet har det blitt utgitt eit fleirtal av sjølvhjelps bøker. Til dømes er kanskje det overnemnde rådet frå Dalai Lama (1998) om å forsøke å gløyme den emosjonelle smerta når situasjonen blir vanskeleg, eit døme på noko som oppstår i sjølvhjelps litteraturen, som kanskje mange psykologar vil stille seg skeptiske til.

Ikkje alle vil vere einig i at det lar seg gjere å møte emosjonell turbulens med å ta eit breiare perspektiv, sjå vanskane frå fleire synsvinklar, og viss ein ikkje ein maktar dette skal ein forsøke å gløyme den emosjonelt lada situasjonen. For det første er det ikkje lett å gløyme det vanskelege. Ifølgje Nilsonne (2010) er det nettopp når me opplever vanskelege og intense emosjonar at me lett innsnevrar perspektivet vårt, i betydning av at me låser oss fast i det vanskelege. Dermed kan ein argumentere for at det er vanskelegast å utvide perspektivet sitt og ha eit fleksibelt sinn når me treng det mest. Kanskje aller vanskelegast er det å gløyme våre vanskar, når me har prøvd det meste og ingenting anna fungerer. For det andre kan det verke mot sin hensikt å forsøke å gløyme det vanskelege, då det vil utelukke at bearbeiding kan førekome.

Kabat- Zinn (1990) drøftar følgjande problematikk; Å praktisere mindfulness er mest utfordrande når me opplever kaos og emosjonell smerte. I såkalla fredstider er det ifølgje Kabat-Zinn (1990) mindre utfordrande å praktisere mindfulness. På den eine sida kan ein argumentere for at det er eit paradoks at mindfulness er eit verktøy som er vanskelegast å ta i bruk når ein har mest bruk for det. På den andre sida kan det tenkjast at med gjenteken trening i mindfulness vil utøvaren etter kvart øve opp evna til å dra nytte av mindfulness også når ein opplever emosjonell smerte. Ifølgje Hanh (2009) og Kabat- Zinn (1994) er det når ein har indre emosjonell balanse tid for å reflektere over tidlegare passerte stormar. Det er ei tid for å samle opp ressursar og gjere seg betre rusta

til nye møter med emosjonelle stormar. Mindfulness vil med andre ord over tid skape meir adaptiv emosjonsregulering.

Eg har ikkje funne empirisk støtte for at mindfulness verkar emosjonsregulerande ved at ein får eit breiare perspektiv på sine vanskar. Derimot er det empiri for at mindfulness utvidar merksemdsfeltet. I ei studie utført av Goleman og Schwartz (2005) fann ein at dei med meir enn to års erfaring i mindfulnessøvingar, oppdaga fem prosent meir av stimuli i miljøet, samanlikna med dei som ikkje hadde erfaring med mindfulness.

Williams et al. (2007) nemner at mindfulness verkar emosjonsregulerande, fordi ein får eit desentrert perspektiv til tankane som oppstår i sinnet. Det kan vere at eit utvida merksemdsfelt gjer at ein legg merke til sinnet sin tankeproduksjon, slik at ein klarar distansere seg frå innhaldet og observere innhaldet frå avstand. På den måten kan det utvida merksemdsfeltet motverke vanane til sinnet som kan føre til emosjonelt kaos.

Det kan tenkjast at det å vere merksam på mest mogleg av det som utfoldar seg i augneblikket gir fleire handlingsalternativ på kvar ein vender fokus. Til dømes merkar kanskje utøveren at i det utfoldande augneblikket er det mykje som føregår samstundes, og mindfulness verkar kanskje emosjonsregulerande nettopp fordi utøveren innser at ein kan sjølv velje sitt fokus. Utøveren kan velje å ha fokus på den vakre rennande fossen, fuglen som kvitrar, lauva som bles i vinden òg den indre emosjonelle smerta. Kanskje kan ein klare å romme alle stimuli i det indre og ytre miljø som utfoldar seg. Dersom ein hadde snevrare merksemdsfelt ville ein kanskje til dømes hatt fokus på den dominerande emosjonelle smerta.

Det tenkjast at med eit utvida merksemdsfelt vil den emosjonelle smerta gradvis forsvinne, fordi utøveren innser at mangfaldet av det som utfoldar seg i merksemdsfeltet

kan påverke trykket på den emosjonelle smerta. Utøvaren innser kanskje at emosjonen endrar seg i takt med kvar ein vel å ha fokus. Ut i frå dette kan det tenkjast at mindfulness verkar emosjonsregulerande ved å utvide merksemdsfeltet.

### **Verkar mindfulness emosjonsregulerande fordi ein lære å akseptere?**

Som nemnt tidlegare i teksten (sjå s.9) blir det hevda at mindfulness fører til god emosjonsregulering fordi det kultiverar aksept. Det argumenterast for at det vil vere emosjonsregulerande å akseptere kaos, uro og angst som ein del av livet (Fulton, et al., 2005; Germer, 2009; Kabat- Zinn, 1990). Som nemnt (sjå s.9), vil aksept føre til endring (L. S. Greenberg & Pascual-Leone, 2006). Viss me derimot fortrengeje emosjonane vil dei eskalere (Germer, 2009). Fleire studiar viser at det å unngå er ei form for sjølvregulering som er assosiert med fortrengeing, forneking, substansmisbruk, kognitive fordreingar, dissosiering, sjølvskading og sjølv mord (Hayes & Feldman, 2004).

I eit eksperiment gjort av Wegner, Schneider, Carter og White (1987) fekk deltakarane instruksjon om ikkje å tenkje på ein kvit bjørn. Det leia paradoksalt nok til at frekvensen på tankane om ein kvit bjørn auka. Forskarane meinte dette har samanheng med at når ein prøve å fortrengeje tankane blir ein ofte absorbert og oppslukt i dei. Når ein forsøke å fortrengeje tankane vender dei attende i sterkare grad, slik at det blir som ei fiksering eller ein tvangstanke. Det blir brukt mykje energi, tid og ressursar på å fortrengeje tankane (Wegner, et al., 1987). Det kan tenkjast at dei same mekanismane gjer seg gjeldande for fortrengeing av emosjonar. Dersom utøvaren forsøker å unngå emosjonane, vil han/ho for det første bruke svært mykje energi på dette, og for det andre vil det sannsynlegvis føre til at intensiteten på emosjonane aukar.



På bakgrunn av dette studie kan ein dermed sei at fortrenking er assosiert med dysfunksjonell emosjonsregulering.

Ein vanleg mindfulness instruksjon er å ha fokus på pusten. Dersom ein forsvinn vekk i tankestraumar kan ein akseptere at dette har skjedd og vende fokuset attende på pusten (Kabat-Zinn, 1994). Innan mindfulnessfeltet tenkjer ein som nemnt at dette vil skape distanse og avstand til tankane. Derimot; er det ikkje tenkeleg at å vende fokuset vekk frå tankane og over på pusten er ei slags fortrenking av desse tankane som gjer at tankane vender tilbake i større grad, slik som eksperimentet til Wegner et al. (1987) viste?

Bishop et al. (2004) meiner praktisering av mindfulness ikkje inneber at tankar blir fortrenge, nettopp fordi tankar eller hendingar i sinnet blir observert, anerkjent og akseptert. Tankane blir med andre ord ikkje sett på som distraherande faktorar ein må forsøke å fortrenge.

Dalai Lama (1998) meiner løynda bak god emosjonsregulering er å møte den emosjonelle stormen med aksept, toleranse og tålmod. Når ein praktiserar mindfulness er fokuset på å tillate erfaringa, heller enn å fortrenge eller unngå (Robins, et al., 2004). Kabat-Zinn (1990) meiner ein av årsakene til at dei vanskelege emosjonane forsvinn er at utøvaren ved å møte emosjonen får ei direkte erfaring med å vere sterkare enn emosjonen. Denne erfaringa fører gjerne til at sekundære emosjonar gradvis ebbar vekk. Kabat-Zinn (1990) meiner ein må møte emosjonen som om det er ingen anna måte å overkome den på. Ifølgje Hayes og Feldman (2004) er det å vere mindful tilstades i det som utfoldar seg i augneblikket noko av hjelpemidla i terapirommet som fører til at destruktive emosjonar endrar seg. "... the more one looks at the emotion the more it

disappears beneath one`s very eyes, like the frost melting under the morning sun. When one looks at it, it suddenly loses its strength” (Hayes & Feldman, 2004, p. 258).

Ei innvending mot å møte alle kjensler og alt det usikre velkomen, er at ein kan bli overvelda og skape meir smerte og liding enn om ein ikkje gjorde dette. Ifølgje Lindstrøm (1998) er det best å la somme traumer vere i fred, smerta ved å eksponere seg for den kan øydeleggje balansen i livet slik at belastingar og symptom blir unødige store.

Chödrön (2001) meiner derimot at dei overveldande kjenslene skuldast at det skjer ei forverring før betringsprosessen tek til. Ifølgje Chödrön (2001) er det ein del av prosessen mot forbetra emosjonsregulering å oppleve emosjonelt kaos og ubalanse når ein blir eksponert for emosjonar ein tidlegare har unngått, fortrent eller fornektet. I tillegg hevdar Chödrön (2001) at dette er ein indikasjon på at den maladaptive emosjonen er på veg til å gi slepp. På bakgrunn av dette kan ein argumentere for at det vil vere emosjonsregulerande å eksponere seg for vanskelege og smertefulle emosjonar, som ved mindfulness, for på denne måten erfarar ein meistring.

Det verkar som ein nærliggjande påstand at aksept av eigne tankar og kjensler på sikt vil gi ro, og såleis verke emosjonsregulerande. Det kan stillast spørsmål ved om dette òg gjeld aksept av eiga utilfredse og liding? Kanskje det av og til vere betre å godta at ein ikkje alltid kan bli tilfredsstilt, enn å streve for å unngå liding. På den andre sida kan ein reise spørsmålet om aksept av urett og belastande livssituasjonar kan føre til ein apati, som på sikt ikkje verkar emosjonsregulerande, men tvert imot til utvikling av meir liding. Til dette vil eg sei at apati og aksept er to inkompatible konsept. Ifølgje Øiestad (2009) inneber aksept å vedkjenne seg, ta innover seg og godta sin livssituasjon slik den er. Aksept er å aktivt handle, og er på mange måtar relatert til omgrepet meistringstillit. Ifølgje Bandura er meistringstillit å ha tiltru til eiga meistring (Bandura,

1999). Det vil gjere oss meir uthaldande og opne for å ta på oss meir utfordrande oppgåver. Bandura meiner meistring blir mogleg når ein aksepterar sine evner, ressursar og behov. Dette er ifølgje Øiestad (2009) noko anna enn resignasjon og apati, som inneber ei meir passiv og likegyldig haldning til det som utfoldar seg. Apati kan tenkjast å vere relatert til omgrepet lært hjelpeløyse. I denne samanheng vil eg argumentere for at ein person som utviklar ei form for apati og lært hjelpeløyse, i grunn ikkje har akseptert sin lagnad og situasjon. Dette er ein måte å løyse sin livssituasjon på som ikkje leier til adaptiv emosjonsregulering. Å møte det som utfoldar seg i augneblikket med ei apatisk, passiv og likegyldig haldning er kanskje meir relatert til Tolle (1995) sitt omgrep ”negativitet”. Negativitet er i følgje Tolle (1995) ein kontrast til aksept, fordi det blokkerar for endring. Aksept er ifølgje Kåver (2005) grunnlaget for endring og vil auke sannsynet for at me lev i tråd med våre mål og verdiar. I denne samanheng vil eg argumentere for at apati og resignasjon vil leie oss vekk frå våre verdiar og mål i livet.

Ut i frå denne diskusjonen vil ein kunne argumentere for at aksept er ei av faktorane som bidreg til at mindfulness verkar emosjonsregulerande.

### **Verkar mindfulness emosjonsregulerande ved å gi trening i å la emosjonane passere ?**

Som tidlegare nemnt i teksten (sjå s.10) hevdast det at mindfulness verkar emosjonsregulerande fordi utøvaren blir medviten på at emosjonane passerar.

Ifølgje Williams et al. (2007) kan ein bli overvelda av emosjonane ved praktisering av mindfulness. Ved å møte emosjonane med aksept, vil dei derimot vandre vidare. På denne måten lærer ein at ingen emosjonar er der for å bli.

Det kan vere at mindfulness verkar emosjonsregulerande fordi det over tid gir utøvaren gjentakande erfaring med at vanskelege kjensler passerar.

Din ytre livssituasjon og det som skjer der er sjøens overflate. Av og til er den rolig, andre ganger i opprør, avhengig av vær og vind. Men dypt der nede er sjøen uforstyrret. Du er hele sjøen, ikke bare overflaten, og du er i kontakt med hele din egen dybde, som forblir helt stille. (Tolle, 1995, p. 188)

Øving i mindfulness er kanskje eit av mange verktøy for å finne fram til denne indre roen og emosjonelle balansen i oss sjølv. På den andre sida kan det tenkjast at den indre roen, som andre emosjonar, også vandrar vidare. Eit anna moment ved denne argumentasjonen er at om alle emosjonar passerar, vil også dei positive emosjonane passere. Ein kan spørje seg om det er adaptiv emosjonsregulering i det at positive emosjonar vandrar vidare.

Som tidlegare nemnt (s.14) viser studiar at praktisering av mindfulness er assosiert med aktivering av områder i hjernen som er involvert i positive emosjonar (R.J. Davidson, 2000). Dermed skulle ein tru at ved praktisering av mindfulness, mistar ikkje dei positive emosjonane sin styrke, men det blir motsett utfall; dei positive emosjonane blir forsterka gjennom praktisering av mindfulness. Williams et al. (2007) meiner vanskelege emosjonar vil forsvinne av seg sjølv om me klarar gi slepp på ynskje om lukke og velbehag. På denne måten vil ein erfare at lukke og positive emosjonar oppstår av seg sjølv (2007). Med bakgrunn i denne forskinga kan ein kanskje argumentere for at positive så vel som negative emosjonar vil passere, men kultivering av mindfulness gjer sitt til at dei positive emosjonane oppstår med hyppigare frekvens.

Det kan og tenkjast som Tolle (1995) vektlegg at alle opplevingar vil passere. Under desse passerande opplevingane kviler ei kjerne og ein indre fred som alltid er der. Ved somme høve er me meir i kontakt med denne freden enn ved andre høve.

Det kan tenkjast at mindfulness gir oss trening i å kome i kontakt med denne stabile, fredelege og rolege kjernen. Ifølgje Kumar og kollegaer (2008) kan mindfulness også skildrast som ein teknikk for å roe ned sinnet ved at ein aktivt observerar pusten, og sin eigen endrande fysiske og psykologiske tilstand. Det å observere at dei ulike tilstandane passerar gjer at ein blir mindre reaktiv og klarar finne indre ro og ekvilibrium i møte med potensielt ufordrande omstende (Kumar, et al., 2008). Dermed kan det tenkjast at mindfulness verkar emosjonsregulerande ved at det kan vere eit reiskap for å kome i kontakt med si indre kjerne.

### **Verkar mindfulness emosjonsregulerande ved at det kultiverar sjølvomsorg?**

Som nemnt tidlegare i teksten ( s.10) kan det tenkjast at mindfulness verkar emosjonsregulerande ved å kultivere sjølvomsorg på ein måte som styrkar sjølvkjensla. I mindfulnesslitteraturen blir det vektlagt at det er viktig å vere raus, venleg og omsorgsfull med seg sjølv (Williams, et al., 2007). Forsking viser at menneske som praktiserar mindfulness meditasjon har høgare aktivering i området av hjernen som er assosiert med medkjensle og empati (Lutz, et al., 2008).

Ein del av mindfulness instruksjonen er at når ein mistar fokuset på pusten og forsvinn inn ein tankejungel, kan ein på ein sjenerøs, venleg og mild måte vende fokuset attende til pusten (Williams, et al., 2007). Ifølgje Kabat- Zinn (1994) er eit typisk kjenneteikn ved dårleg sjølvkjensle at ein har fokus på tankane. Det kan tenkjast at det sjølvkritiske menneske blir streng og sjølvdestruktiv når han/ho blir merksam på at merksemda har fortaapt seg i tankestraumar. Ein slik tankegang vil vere skadeleg for sjølvkjensla. Kanskje er det slik at det å ha fokus på eit objekt, som til dømes pusten, gjer at ein dyrkar fram aksept, sjølvvarme og god sjølvkjensle. Goldin og Gross (2010) viser til forskning som indikerar at MBSR programmet fører til at eit forvrend

sjølvbilete blir endra. I ei studie gjennomgjekk pasientar med diagnosen generalisert angstlidning det standardiserte MBSR programmet. Deltakarane viste nedgang i sosial angst, depresjon, grubling og auke i sjølvtilitt etter at studie var over (Goldin & Gross, 2010).

Neff et al. (2007) gjer eit poeng av å behandle sjølvtilitt og sjølvmedkjensle som to separate konsept. Ifølgje Neff et al. er det ein skilnad mellom sjølvtilitt og sjølvmedkjensle som kultiverast ved mindfulness. Dei meiner skilje gjer seg gjeldande når det kjem til materiale som truar ego. Når ego blir trua vil høg sjølvtilitt involvere narsissisme, forvrengd sjølvpersepsjon og fordomar for å vedlikehalde sjølvbilete. Greenberg et al. (1992) skildrar sjølvtilitt som kjensla av å vere eit objekt av primær verdi i eit meiningsfullt univers. Sjølvmedkjensle er derimot å vere sjølvaksepterande og omsorgsfull med seg sjølv i møte med motgang og personleg nederlag. Med sjølvmedkjensle blir ikkje motgang tolka som truande, men heller som ei oppleving utøvaren har til felles med sine medmenneske (Neff, et al., 2007). På den måten kan gjerne sjølvmedkjensle verke emosjonsregulerande fordi det får ein til å kjenne sosial tilhøyrslø, noko som ein tenkjer seg vil ha ein roande effekt samanlikna med å kjenne på isolasjon. Ifølgje Crocker og Park (2004) er sjølvtilitt inkompatibelt med å kjenne på medkjensle og kan føre til isolasjon og manglande støttande nettverk. Ein ser på menneske rundt seg som konkurrentar og fiendar (Crocker & Park, 2004). I studiar fann ein at sjølvmedkjensle er negativt korrelert med narsissisme, sjølvkritikk, depresjon, angst og grubling (Neff, et al., 2007).

Sjølvomsorg og sjølvmedkjensle blir som det går fram i teksten ovanfor framstilt som adaptivt, og kanskje meir gunstig enn høg sjølvtilitt. Men det kan gjerne tenkjast at for mykje sjølvmedkjensle kan skape maladaptiv emosjonsregulering. Det kan tenkjast

utøvaren med mykje sjølvmedkjensle i møte med motgang blir sjølvmedlidande, passiv og apatisk. Ifølgje Neff et al. (2007) kan det tenkjast å vere ein samanheng mellom sjølvmedkjensle og sjølvmedliding. Dette kan føre til ei form for stagnasjon. Derimot viser studie til Brown og Ryan (2003) at sjølvtilitt er relatert til framgang og prestering.

I ei studie blei instrumentet, the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) utvikla. Dette instrumentet tar sikte på å måle fråvær og nærvær av merksemd. Høg skåre på MAAS var assosiert med høg skåre på sjølvtilitt og høg skåre på sjølvaktualisering (Brown & Ryan, 2003). I denne samanheng vil ein kunne tenke seg at det er gunstig for utøvaren å skåre høgt på sjølvtilitt. Kanskje høg sjølvtilitt er viktig for å ha drivkraft og framgang i livet. Det kan jo tenkjast at noko av den høge presteringa til menneske med høg sjølvtilitt kan forklarast med konkurranseinstinktet og mindre innslag av medkjensle og gruppetilhøyrslø. Ifølgje Myers (2004) er det ein samanheng mellom høg sjølvtilitt og høg akademisk prestasjon. Kanskje høg sjølvtilitt får ein til å stå på og ikkje gi opp etter eit nederlag, til dømes ved at ein fordreiar persepsjonen om nederlaget som nemnt ovanfor, medan ein person med høg sjølvmedkjensle ikkje kjem seg vidare etter nederlaget. Neff et al. (2007) meiner på si side at sjølvmedliding kan vise seg i ei maskert form for sjølvmedkjensle. Ifølgje Neff et al. (2007) er sjølvmedliding noko anna enn sjølvmedkjensle, fordi sjølvmedliding ikkje er å anerkjenne at det vonde og vanskelege er delte menneskelege erfaringar. Sjølvmedkjensle er å ha ei balansert tilnærming til sine erfaringar, å korkje overdrive eller fortrenge kjenslene (Neff, et al., 2007). Det kan tenkjast at sjølvmedkjensle går over til sjølvmedliding dersom ein overdriver eller fortrenge kjenslene. Med bakgrunn i denne diskusjonen vil ein argumentere for at sjølvmedkjensle vil vere emosjonsregulerande på basis av at det er ein måte å kultivere omsorg for seg sjølv og

samtidig kjenne sosial tilhøyrslø. Det er ein måte å kultivere omsorg og empati på. Det kan tenkjast å vere kjensler som skapar adaptiv emosjonsregulering, medan konseptet høg sjølvtilitt i nokre samanhengar kan føre til dysfunksjonell emosjonsregulering fordi det kan vere assosiert med isolasjon, konkurranse og fiendskap.

### **Verkar mindfulness emosjonsregulerande fordi utøvaren blir merksam sin fordomsfulle natur som er nedfelt i menneskesinnet?**

Som nemnt tidlegare i teksten (s.11) er det blitt føreslått at mindfulness verkar emosjonsregulerande fordi utøvaren blir merksam si eiga ibuande menneskelege tilbøye til å setje merkelappar og kategorisere (Kabat-Zinn, 1994). Kabat-Zinn (1994) meiner at det å setje merkelappar og kategorisere, er tenking som verkar belastande på sinnet. Det kan tenkjast å skape meir emosjonell smerte ved å gjere verda anten svart eller kvit, eller ved å dele verda inn i irrasjonelle kategoriar. Det kan tenkjast at det ligg god emosjonsregulering i å oppdage nyansar og at menneske ikkje er anten gode eller vonde.

På den andre sida har vår tendens til å kategorisere ein forenklande effekt. Det å oppdage at verda er meir nyansert gjer gjerne sitt til at utøvaren mistar oversikt og kvardagen inneheld meir element av kaos.

Innanfor nokon mindfulness baserte terapiformar, er nettopp det å setje namn på kjensler ein del av praksisen. Mindfulnessstradisjonen synast med andre ord å ha eit splitta syn på om merkelappar er heldig eller uheldig.

Ifølgje Germer (2009) vil det å setje merkelappar på sterke emosjonar ha ein emosjonsregulerande effekt. Det skapar avstand frå emosjonen, fører til effektiv gjenkjenning av emosjonen og effektiv emosjonsregulering (Germer, 2009). Likeins meiner Linehan (2007) at å observere tankar og kjensler, samstundes som ein gir denne opplevinga eit namn, vil oppmuntre utøvaren til å innsjå at deira tankar ikkje reflekterer



røynda på ein reell måte (Baer, 2003). I ei studie fann ein at å setje merkelappar på emosjonar skapte prefrontal aktivering og senka aktiviteten i amygdala i hjernen (Creswell, et al., 2007). På bakgrunn av desse funna føreslår forskarane at å setje merkelapp på emosjonane, som ved mindfulness, set i gang ein endringsprosess i hjernen. Utøvaren får meir tilgang til positive emosjonar og det blir reduksjon i negative emosjonar (Creswell, et al., 2007).

### **Verkar mindfulness emosjonsregulerande ved å førebyggje grubling og sekundære tankar?**

Som tidlegare nemnt (s.11), kan det også tenkjast at fokus på her og no verkar emosjonsregulerande fordi eit fokus på det som skjer i augneblikket kan førebyggje grubling og uro for framtida, eller fortviling over fortida (Williams, et al., 2007). Ifølgje Coffey og Hartman (2008) vil utøvaren som har god emosjonsregulering i mindre grad gruble. Bishop (2004) meiner mindfulness vil hemme at sekundære tankar, sansingar og kjensler oppstår i medvitsstraumen. Ein kan spørje seg om sekundære tankar, kjensler og sansingar alltid vil auke uro, eller om det faktisk ved somme høve kan roe utøvaren ned å tenke over det han eller ho uroar seg for? I litteraturen har emosjonsfokusert prosessering ofte blitt sidestilt med å uroe seg unødige. Men det kan tenkjast at å forbigåande gruble over eit problem kan føre til problemløysing, og dermed på sikt meir emosjonell balanse.

Det kan vere, som nemnt ovanfor, at grubling og tenking kan føre til problemløysing. Til dette vil truleg røyster i mindfulnessfeltet hevde at tenking i seg sjølv ikkje er problemet. Tenking blir først eit problem når det går over til å bli grubling (Williams, et al., 2007). Grubling er ei form for automatisk tenking, vil ein hevde innanfor mindfulness tradisjonen (Baer, 2003; Kumar, et al., 2008; Williams, et al.,

2007). Ei tenking som kan leie oss i destruktiv retning. Mindfulness kan fri oss frå desse tankestraumane (Kabat- Zinn, 1990; Siegel, 2007; Williams, et al., 2007).

Det kan argumenterast for at tankestraumar som involverar at utøvaren er medviten på si tenking her og no er noko annleis enn å skli inn i ein autopilotaktig form for tenking. Det kan tenkjast at utøvaren som er medviten på si tenking, i kraft av å vere medviten også har avstand, rom og plass til desse tankane. Det kan vere at denne avstanden og det desentrerte synet på tankane, slik det blir uttrykt innanfor mindfulnesslitteraturen, framfor å analysere dei og dvele ved dei, gir rom for kreative problemløysingar. På denne måten blir det kanskje lettare å akseptere tankane sine, framfor å kritisere seg sjølv eller skamme seg fordi ein har desse tankane. Det kan tenkjast at mindfulness verkar emosjonsregulerande fordi det gir rom for å respondere på ein kreativ måte til det som utfoldar seg i augneblikket. Det å ha medviten tenking medfører at utøvaren er tilstades i augneblikket, blir meir merksam på sine tankar og klarar ha avstand til tankane. Utøvaren blir ikkje styrt av tankeprosessane, men ser på dei som passerande hendingar i sinnet der tankar kjem og går. Kanskje er det òg slik at den kreative problemløysinga også inneber å klare å kutte, lausrive seg og ta avstand frå dei negative og destruktive tankane, og vere flinkare å registrere sine positive tankar og ha innsikt i at desse er spiren til kreative løysingar og god emosjonsregulering.

Kanskje er det emosjonsregulerande å vere medviten sine tankar i det utfoldande augneblikket, men det er noko anna enn å gå inn i automatiske tankemønster, noko som gjerne er karakteristisk for dysfunksjonell emosjonsregulering. Det kan og vere at ved å vere merksam på tenkinga som skjer her og no, blir ein meir merksam på mønsteret i si eiga tenking. Det gir potensiale til å gjenkjenne negative automatiske tankar og få innsikt i aspekt ved eiga tenking som til dømes har medført til destruktive

handlingar, angst, depresjon eller andre psykiske lidingar. Ved å vere medviten på desse mønstera klarar gjerne utøvaren å endre mønsteret som tidlegare har leia til emosjonelt kaos. Det kan tenkjast at å vere merksam på si eiga tenking vil danne grunnlag for emosjonell balanse og god emosjonsregulering.

Dette er i tråd med det som Coffey og Hartman meiner, at grubling og mindfulness er inkompatibelt (2008). Dersom ein er mindful vil ikkje grubling førekome. Ein blir ikkje medriven av automatiske tankestraumar. Grubling førekjem når sinnet er i ein "mindless" tilstand. Innan mindfulnesslitteraturen blir det hevda at først når utøvaren blir mindful vil han/ho ha kapasitet til å lausrive seg frå grublinga.

Som tidlegare nemnt (sjå s.12) hevdast det at mindfulness førebyggjer grubling fordi ein lærer seg å sjå at tankane ikkje er ein reell representasjon av røynda (Coffey & Hartman, 2008). Det er noko empirisk støtte for at mindfulness verkar emosjonsregulerande ved å redusere grubling. Forsking viser at emosjonelt medvit skapar nedgang i tendensen til å gruble (L. S. Greenberg & Pascual-Leone, 2006). I ei studie fann ein at zen meditatørar med minimum tre års erfaring snøggare kunne skru av straumen av assosierande tankar og vende fokuset attende til pusten, samanlikna med kontrollgruppa som ikkje hadde meditasjonserfaring (Germer, 2009).

### **Er mindfulness emosjonsregulerande fordi det genererer evne til å ha eit desentrert perspektiv til det som skjer i sinnet?**

Som nemnt tidlegare i teksten (s.12) hevdast det at mindfulness er emosjonsregulerande fordi det genererer evne til å ha eit desentrert perspektiv til det som oppstår i sinnet. På denne måten får ein som nemnt meir rom til å vere merksam på fleire stimuli i miljøet. I tillegg kan ein i større grad ha ei meir sjølvobserverande haldning til seg sjølv. Ifølgje Coffey og Hartman bidreg sjølvobservasjon til at utøvaren

tek i bruk meir adaptive meistringsstrategiar (Coffey & Hartman, 2008). På den andre sida kan sjølvfokus også vere negativt. Ifølgje Ellis, Krengele og Beck (2002) klarar ikkje det sjølvfokuserte individet leve opp til sin idealiserte standard. Dei refererer til forskning som viser at denne form for sjølvfokus aukar sosial angst og fører til dårlegare testprestasjon (Ellis, et al., 2002).

I ei MBCT studie fann ein støtte for at mindfulness kultiverar desentrering. Programmet medførte at pasientane blei meir medvitne på negative tankar og kjensler. Ein fann at programmet reduserte sannsynet for tilbakevendande depresjon, i tillegg til at det auka metakognitiv innsikt (Teasdale, et al., 2002). Denne empirien tyder på at kultivering av mindfulness fører til at utøvarer i større grad tar avstand til hendingar i sinnet, aukar sin metakognitive innsikt og innser at tankane ikkje er ein reell representasjon av røynda.

### **Verkar mindfulness emosjonsregulerande fordi det fører til aktivitet i hjernen som ombyggjer og omformar den?**

Som nemnt tidlegare i teksten (s.13) tyder forskning på at praktisering av mindfulness byggjer om hjernen. Særleg blir strukturar i hjernen som er assosiert med empati, positive emosjonar og medkjensle meir aktive under meditasjon (R. J. Davidson et al., 2003; Lutz, et al., 2008; Reekum, et al., 2007).

Fleire studiar viser som tidlegare nemnt (sjå s.14) at særskilt venstreside prefrontal cortex er assosiert med positive emosjonar og blir meir aktiv ved praktisering av mindfulness (R.J. Davidson, 2000; R. J. Davidson, et al., 2003).

Eit minus med desse studiane er at dei ikkje følgde opp deltakarane, slik at det ikkje er mogleg å vite om desse endringane førte til strukturelle vedvarande endringar. Dessutan var det siste studiet basert på få subjekt og bør derfor repliserast. Nilsonne

(2010) argumenterer for at praktisering av mindfulness har ein positiv effekt på hjernen, ved at anatomien og funksjonen til hjernen endrast over tid. Nilsonne (2010) viser til fleire undersøkingar som viser at utøvarar med lang trening i mindfulness meditasjon får ein tjukkare hjernebark.

Hjernen er plastisk. Det verkar logisk at hjernen ved hjelp av trening endrast. Samstundes er hjernen kompleks. Det er mange prosessar som føregår i hjernen samstundes, prosessar som det vil ta tid å kartlegge innan forskingsfeltet (Rosenzweig, Breedlove, & Watson, 2005).

Det kan tenkjast at forskarane på feltet er for opptekne med å bekrefte at mindfulness trenar hjernen på ein gunstig måte. Men kan det tenkjast at mindfulness kan ha negative effektar på hjernen. Kan hjernen som kroppen bli overtrena? Dette veit me foreløpig ingenting om.

### **Verkar mindfulness emosjonsregulerande fordi det kultiverar evne til å gi slepp?**

Som nemnt tidlegare i teksten (s.14) hevdar Coffey og Hartman (2008) at mindfulness verkar emosjonsregulerande ved at utøvaren vurderar lukke som uavhengig av spesifikke eksterne omstende (Coffey & Hartman, 2008). Kanskje er det slik at ved å gi slepp på det som betyr mykje for oss, blir me mindre avhengige av og knyta til dette.

Det kan òg tenkjast at å gi slepp verkar emosjonsregulerande fordi ein gir seg sjølv øving i å eksponere seg sjølv for emosjonell smerte. Det vil kanskje ha ein desensitiverande effekt som på sikt nedregulerar den emosjonelle smerta. Samstundes kan det vere at vanskar med å gi slepp er noko av årsaka til at den emosjonelle smerta vedvarar.

Det kan tenkjast at god emosjonsregulering inneber å gi slepp på å stille krav til omgjenvaden og ønsket om spesifikke utfall, og å vende fokus innover for å finne ut

kvifor ein er ulukkeleg eller opplever emosjonelle vanskar. Mindfulness kan vere eit verktøy for å vende fokuset innover og gjere sitt til at ein finn emosjonell balanse.

Ifølgje Tolle (1995) leitar menneske etter lukke i materiell velstand. Menneske søker kjærleik, nyting, tryggleik og validering, men viss me sluttar å søke etter dette i den ytre verda og heller vender fokuset innover vil me finne at det me har inni oss er uendeleg mykje større.

Kritikk til mindfulnesslitteraturen på dette feltet er at hjelpemidla som er tenkt til å hjelpe utøvaren i å gi slepp er noko diffuse og abstrakte. Ifølgje Morgan og Morgan (2005) vil det å gi slepp auke merksemda, som kan rettast mot andre oppgåver, det fører til at mindre energi blir brukt på å manipulere og å unngå ubehag ved å akseptere erfaringa som skjer i det utfoldande augneblick. Men kva om utøvaren gjerne vil gi slepp, men ikkje klarar det eller er usikker på om han/ho praktiserar på riktig måte?

Prinsippet om å gi slepp vil vere nyttig i dei situasjonane utøvaren faktisk klarar å lausrive seg frå ynskjer, forventingar og behov. Ifølgje Morgan og Morgan (2005) vil den energien ein tidlegare brukte på å knyte seg til spesifikke ynskjer og behov no vere ein ressurs. Dette blir støtta av Coffey og Hartman (2008) si undersøking.

Spørjeundersøkinga bestod av desse skalaene: ”mindfulness”, ”emotion regulation”, ”nonattachment”, ”rumination”, ”psychological distress”. Skalaen ”mindfulness” inneheldt påstandar som: ”I tend to walk quickly to where I’m going, without paying attention to what I experience along the way”. Skalaen ”emotion regulation” hadde ledd med følgjande påstandar: ”No matter how badly I feel, I try to think about pleasant things”. Skalaen ”nonattachment” hadde ledd med påstandar som: ”This will not directly influence how happy I am, because happiness is something I determine, regardless of what happens to me”.

I denne undersøkinga kom ein fram til at auke i ”mindfulness” var direkte assosiert med ”nonattachment” og nedgang i grubling/ ”rumination”. Undersøkinga viste også assosiasjon mellom ”nonattachment” og mindre grubling. I tillegg viste undersøkinga at menneske som meinte deira lukke var avhengig av eksterne omstende i større grad har ein tendens til å gruble. Eit minus med denne undersøkinga er at ein ikkje kan sei noko om årsaksforholdet mellom variablane. Det kan og vere andre verknadsmekanismar som ikkje kjem fram av studia som forklarar resultata. I tillegg består utvala av psykologistudentar, og kanskje er det eit utval som skil seg frå populasjonen på ein særskild måte.

### **Verkar mindfulness emosjonsregulerande ved at det gir trening i å ”vere i” negative emosjonar?**

Som tidlegare nemnt (sjå s.15) kan mindfulness verke emosjonsregulerande fordi utøvaren blir flinkare til å handtere sine negative emosjonar. Gjennom å vere i det vanskelege og utan å flykte frå dei negative emosjonane kan det skje ei desensivering, slik at den destruktive emosjonen gradvis forsvinn (Baer, 2003). Kanskje gjer det oss sterkare å vere i negative og vanskelege emosjonar fordi me på den måten blir betre kjend med vårt emosjonelle landskap. Den emosjonelle stormen som herjar i det utfoldande augneblikket gir oss lærdom som gjer oss meir robuste og betre eigna til å handtere framtidige emosjonelle stormar (Williams, et al., 2007). Det kan tenkjast å gi oss emosjonstoleranse, å erfare at ein taklar sitje i rak meditasjonspositur utan å endre stilling, sjølv når ein kjenner på intens smerte i ledd og muskulatur. Utøvaren oppdagar kanskje på denne måten sin eigen styrke, og får ei erfaring av å tåle ubehag og smerte. Det kan tenkjast at dette ekspanderar vår toleranse for smerte og ubehag. Det er truleg at gjentakande trening i møte det ubehagelege og smertefulle fører til at tålmodskvoten

veks og blir langt større enn intensiteten på smerta og ubehaget. Kanskje det er ei slags emosjonsregulering i å oppdage dette. I tillegg er det kanskje emosjonsregulerande fordi ein blir betre kjend med seg sjølv og oppdagar noko positivt, nemleg at ein tåler langt meir motgang enn ein sjølv trudde var mogleg (Fulton, 2005).

På den andre sida kan det og tenkjast at utøvaren ikkje taklar den emosjonelle stormen som utfoldar seg i augneblikket. Det blir kanskje for vanskeleg og utøvaren unngår dei vanskelege emosjonane. Når ein til dømes gjer mindfulness meditasjon inneber det å sitje i rak positur over tid. Dette medfører at det oppstår smerte i ledd og musklar. Det kan tenkjast at for somme blir dette for stor påkjenning og dei endrar stilling. Då skulle ein tru at somme kanskje kjem i kontakt med sekundære emosjonar, det kan til dømes vere kjensle av irritasjon, frustrasjon eller at ein blir sjølvkritisk. Desse utøvarane kjem i kontakt med vanskelege sekundære emosjonar som gjerne bidreg til dysfunksjonell emosjonsregulering.

Derimot kan det tenkjast, at om utøvaren hadde vektlagt instruksjonen om å akseptere det som dukkar opp i augneblikket, ville det ført til at utøvaren var raus og god med seg sjølv (Kabat- Zinn, 1990). På den måten ville ikkje problematiske sekundære emosjonar som førte til dysfunksjonell emosjonsregulering oppstått i medvitsstraumen (Kabat- Zinn, 1990). Det er i samklang med mindfulness instruksjonane om å skifte stilling. Instruksjonane vil ofte innehalde ei oppmoding til å leggje merke til at ein har to val: å ha fullt fokus på smerta, eller å skifte stilling (Dundas, personleg kommunikasjon). Dersom ein vel å skifte stilling, oppmodast ein til å leggje merke til intensjonen om å skifte stilling, før ein handlar. Dermed blir det eit aktivt val, framfor ei automatisk handling. Å velje å ta omsyn til smerta og skifte stilling, kan ved somme høve vere ei meir adaptiv handling, enn å ignorere, trosse eller



berre observere. Dersom personen blir sjølvkritisk i etterkant av å ha skifta stilling, vil ein kunne sjå på dette som nok ei ”hending i sinnet”, som utøvaren blir oppmoda til å observere med interesse, for deretter å gi slepp på (Dundas, personleg kommunikasjon). Fulton (2005) meiner mindful toleranse handlar om å mjuke opp den vanskelege emosjonen og omfamme erfaringa. Slik vil utøvaren erfare at den herjande emosjonen er mindre styrande og det gjer utøvaren mindre redd. Også Greenberg og Pascual-Leone (2006) meiner at mindfulness kan førebyggje sekundære emosjonar.

I ei studie som nytta MBSR instruksjonane for å måle mindfulness, kom ein fram til at mindfulness kan hjelpe utøvaren til å tåle negative emosjonar. MBSR induksjonen gjekk ut på å fokusere på pusten i femten minutt. Det blei vist ein bildeserie før induksjonen og to etter induksjonen. Bildeseriane bestod av positive, negative og nøytrale bilete i tilfeldig rekkefølge. Denne eksperimentgruppa blei samanlikna med ei gruppe som fekk instruksjon om å uroe seg og ei tredje gruppe som fekk instruksjon om å ha ”ufokusert merksemd” og berre la sinnet vandre. Resultata indikerte at deltakarane som fekk instruksjonar om å ha fokus på pusten var meir emosjonelt stabile under eksperimentet enn kontrollgruppene. Deltakarane i eksperimentgruppa rapporterte mindre innslag av negative emosjonar og var i større grad enn kontrollgruppene villige til å sjå på svært negative bilete (Arch & Craske, 2006).

Forskarane tolka dette som at større innslag av mindfulness er assosiert med auka evne til å tolerere negative emosjonar. På den andre sida kan det tenkjast at desse utøvarane var meir villige til å sjå negative bilete fordi dei hadde mindre innslag av negative emosjonar i utgangspunktet og ikkje nødvendigvis fordi dei var flinkare til å handtere, det vil sei, vere i, sine negative emosjonar.

### **Verkar mindfulness emosjonsregulerande ved at ein klarar lausrive seg frå automatikk og gamle vanar?**

Som nemnt tidlegare i teksten (s.16) kan det vere at mindfulness verkar emosjonsregulerande ved at ein ikkje blir fanga i automatikk og vanar. Williams et al. (2007) hevdar at det å løyse våre vanskar med utgangspunkt i gamle vanar kan ende opp med å gjere alt verre. Dei hevdar (2007) at mindfulness vil lære utøvaren å kjenne igjen sine maladaptive framferdsmønster, som det via kultivering av mindfulness blir mogleg å endre. Kabat-Zinn (1994) brukar dagdrøyming som eit døme på korleis uheldige vanar kan føre oss i ein destruktiv retning og ende opp med å gjere livet vårt til eit mareritt. Wilhelmsen meiner på si side at dagdrøyming kan vere ein stimulerande og forløysande aktivitet som kan vere ei retningsenor for livet og ei form for "brainstorming" om framtida vår (2004).

Det verkar logisk at å rette merksemda mot sine eigne dysfunksjonelle mønster vil føre til at ein endrar desse mønster. Men er det rimeleg å tenkje seg at denne merksemda vil verke emosjonsregulerande, vil den ikkje tvert imot gjere personen fortvila over seg sjølv og hans eller hennar reaksjonsmønster? Her vil eg hevde at mindfulness kanskje kan føre til ei forbigåande fortvilning ettersom ein blir merksam på eigne uvanar. Men på sikt kan arbeid med slike forhold, til dømes saman med ein terapeut, truleg verke emosjonsregulerande.

Det kan tenkjast at praktisering av mindfulness har gjort sitt til at ein agerar stadig mindre på autopilot i kvardagen. Ifølgje Kabat-Zinn (1990) vil det å handle på autopilot innebære at me tek ting for gitt og er meir likegyldige. Det er truleg adaptiv emosjonsregulering i å kome i djupare kontakt med kjensla av takksemd og audmjuke for å oppleve livet og dette utfoldande augneblikket. Heller enn at ein møter dei

utfoldande augneblinka i livet på autopilot. Ifølgje Fulton (2005) vil eitkvart individ ved å praktisere mindfulness meditasjon utvikle evne til å sjå nyansane, fargane og det unike i kvardagslege hendingar.

Eg vil argumentere for at å vere i emosjonane sine på ein mindful måte, gjer at ein kanskje er meir merksam på emosjonane ein opplever her og no. På den måten eksponerer og utforskar kanskje utøvaren nyansane i emosjonane i større grad, utøvaren stoppar opp og fastslår at her og no er det til dømes glede eg erfarar, slik at om utøvaren ønskjer det kan han/ho utforske denne emosjonen nærare. I motsett fall kan det og tenkjast at ved å vere mindful vil det vere lettare for utøvaren å merke seg og lausrive seg frå smertefulle og vanskelege emosjonar. Gjennom mindfulness har utøvaren lært seg å gi slepp (Germer, 2009).

I ei studie utført av Goleman og Schwartz målte ein hudleiingsevna (SCR) til erfarne meditatørar og kontrollgruppe, medan dei såg filmulykker. Hudleiingsevna er eit mål på den autonome aktiveringa i nervesystemet. Studie viste at erfarne meditatørar hadde snøgg auke i hudleiingsevne responsen, men vendte snøgt attende til "baseline" som er ein tilstand av indre ro og ekvilibrium (Lazar, 2005). Dette studiet gir støtte for at praktisering av mindfulness gjer at utøvaren blir mindre reaktiv ovanfor det som utfoldar seg i augneblikket. Reaktiv betyr i denne samanheng å reagere på måtar som forsterkar ubehag. Utøvaren føl ikkje gamal vane, blir ikkje overvelda av erfaringane som utfoldar seg, og let dermed vere å gruble. Den høge responsen er ein indikasjon på at den utløysande responsen er sterk, men ved hjelp av mindfulness har utøvaren øvd opp evna til å reflektere og ha avstand framfor å reagere på automatikk og impuls (Lazar, 2005).

I ei korrelasjonsstudie av Hayes og Feldman (2004) fann ein at mindfulness var assosiert med kognitiv fleksibilitet, god humørreguleringsevne og god evne til å nøyaktig identifisere og namngi emosjonen ein erfarte til einkvar tid.

### **Oppsummering og konklusjon**

Mindfulness er ein mild og venleg måte til å gjere seg kjend med sitt indre mentale landskap. I denne oppgåva har ein sett på ulike faktorar som kan forklare den emosjonsregulerande effekten til mindfulness. Ein har sett på korleis faktorar som merksemd, medvit, aksept, desensivering, trening av hjernen, desentrering og sjølvmedkjensle med meir gjer at mindfulness blir eit reiskap for å kultivere adaptiv emosjonsregulering.

Mindfulness gir oss trening i å regulere emosjonane våre på ein adaptiv måte. Utøvaren lærer at det er mogleg å styre, påverke og kontrollere emosjonane. Det kan vere eit verktøy for å regulere tankane på ein adaptiv måte og endre den indre dialogen til eige favør.

Det kan tenkjast at mindfulness er eit verktøy for å kome i kontakt med sine ressursar og potensiale. Ulike psykiske lidingar og dysfunksjonell emosjonsregulering er gjerne blindspor som gjer at me går oss vekk frå våre ressursar og potensiale, medan mindfulness er eit reiskap som får oss i kontakt med balansen, harmonien og den indre freden som bur i oss. Det skapar adaptiv emosjonsregulering. Framleis er det behov for forskning som kan kartleggje mekanismane som gjer at mindfulness verkar emosjonsregulerande.

### Referansar

- Arch, J. J., & Craske, M. G. (2006). Mechanisms of mindfulness: Emotion regulation following a focused breathing induction. *Behaviour Research and Therapy*, *44*, 1849-1858. doi:10.1016/j.brat.2005.12.007
- Aune, O. E. (2010). Et hurrakor for selvhjelp. *Tidsskrift for norsk psykologforening*, *9*, 844.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. *Clinical Psychology: Science and practice*, *10*(2), 125-143. doi:10.1093/clipsy/bpg015
- Bandura, A. (1999). Social Cognitive theory of personality. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality. Theory and research* (2 ed., pp. 154-197). New York: The Guilford Press.
- Bishop, S. R., 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*(3), 230-241. doi:10.1093/clipsy/bph077
- Bloom, F., Nelson, C. A., & Lazerson, A. (2001). *Brain, mind and behavior* (3rd edition ed.): Worth Publishers.
- Bowen, S., Witkiewitz, K., Dillworth, T. M., Chawla, N., Simpson, T. L., Ostafin, B. D., . . . Marlatt, G. A. (2006). Mindfulness Meditation and Substance Use in an Incarcerated Population. *Psychology of Addictive Behaviors*, *20*(3), 343-347. doi:10.1037/0893-164X.20.3.343

- 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(4), 822-848. doi:10.1037/0022-3514.84.4.822
- Chödrön, P. (2001). *The places that scare you. A guide to fearlessness* London: HarperCollinsPublishers.
- Coffey, K. A., & Hartman, M. (2008). Mechanisms of Action in the Inverse Relationship Between Mindfulness and Psychological Distress. *Complementary Health Practice Review*, 13, 79-91. doi:10.1177/1533210108316307
- Creswell, D. J., Way, B. M., Eisenberger, N. I., & Lieberman, M. D. (2007). Neural Correlates of Dispositional Mindfulness During Affect Labeling. *Psychosomatic Medicine*, 69, 560-565. doi:10.1097/PSY.0b013e3180f6171f
- Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The Costly Pursuit of Self-Esteem. *Psychological Bulletin*, 130(3), 392-414. doi:10.1037/0033-2909.130.3.392
- Davidson, R. J. (2000). Affective style, Psychopathology, and resilience: Brain Mechanisms and plasticity. *American Psychologist*, 55(11), 1214-1230.
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., . . . Sheridan, J. F. (2003). Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65, 564-570. doi:10.1097/01.PSY.0000077505.67574.E3
- Ekman, P., & Davidson, R. J. (1994). *The nature of emotion: Fundamental questions*. New York: Oxford University Press.
- Ellis, M. V., Kregel, M., & Beck, M. (2002). Testing Self-Focused Attention Theory in Clinical Supervision: Effects on Supervisee Anxiety and Performance.

- Journal of Counselling Psychology*, 49(1), 101-116. doi:10.1037/0022-0167.49.1.101
- Fulton, P. R. (2005). Mindfulness as clinical training. In C. K. Germer, R. D. Siegel & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy*. New York: The Guilford Press.
- Fulton, P. R., Germer, C. K., & Siegel, R. D. (Eds.). (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Germer, C. K. (2009). *the mindful path to self-compassion. Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York: The Guilford Press.
- Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *American Psychological Association*, 10(1), 83-91. doi:10.1037/a0018441
- Greenberg, J., Solomon, S., Pyszczynski, T., Rosenblatt, A., Burling, J., Lyon, D., . . . Pinel, E. (1992). Why do people need self-esteem? Converging evidence that self-esteem serves an anxiety-buffering function. *Journal of personality and social psychology*, 63 (6), 913-922. doi: 10.1037/0022-3514.63.6.913
- Greenberg, L. S., & Pascual-Leone, A. (2006). Emotion in psychotherapy: A practice-friendly research review. *Journal of clinical psychology*, 62(5), 611-630. doi:10.1002/jclp.20252
- Greeson, J. M. (2009). Mindfulness Research Update: 2008. *Complementary Health Practice Review*, 14(1), 10-18. doi:10.1177/1533210108329862
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An Integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299. doi:10.1037/1089-2680.2.3.271

- Hanh, T. N. (2009). *Happiness. Essential Mindfulness Practices*. Berkeley, California: Parallax Press.
- Harris, R. (2006). Embracing Your Demons: an Overview of Acceptance and Commitment Therapy. *Psychotherapy in Australia*, 12(4), 2-8.
- Hayes, A. M., & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of Mindfulness in the context of emotion Regulation. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 255-262. doi:10.1093/clipsy/bph080
- Hofmann, S. G., & Asmundson, G. J. G. (2008). Acceptance and mindfulness-based therapy: New wave or old hat? *Clinical Psychology Review*, 28, 1-16. doi:10.1016/j.cpr.2007.09.003
- Kabat- Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living. Using the Wisdom Of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness* (15. ed.). New York: Delta Trade Paperbacks.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Delacorte.
- Kring, A. M., & Sloan, D. M. (2007). Measuring changes in emotion during psychotherapy: Conceptual and methodological issues. *Clinical Psychology: Science and practice*, 14, 307-322.
- Kristeller, J. L., & Hallett, C. (1999). An exploratory study of a meditation-based intervention for binge eating disorder. *Journal of Health Psychology*, 4(3), 357-363. doi:10.1177/135910539900400305
- Kumar, S., Feldman, G., & Hayes, A. (2008). Changes in Mindfulness and Emotion Regulation in an Exposure- Based Cognitive Therapy for Depression. *Cognitive Therapy Research*, 32, 734-744. doi:10.1007/s10608-008-9190-1



- Kåver, A. (2005). *Å leve et liv, ikke vinne en krig: Om akseptering*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Lama, H. D., & Cutler, H. C. (1998). *The Art of Happiness. A handbook for living*. London: Hodder & Stoughton.
- Lazar, S. W. (2005). Mindfulness research. In C. K. Germer, R. D. Siegel & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and Psychotherapy*. New York: The Guilford Press.
- Lindstrøm, T. C. (1998). *"Good grief" Adapting to Bereavement*. (Doctoral dissertation), Department of Biological and Medical Psychology, University of Bergen, Bergen.
- Linehan, M. M., Bohus, M., & Lynch, T. R. (Eds.). (2007). *Dialectical Behavior Therapy for Pervasive Emotion Dysregulation*. New York: Guilford Press.
- Lutz, A., J., B.-L., Johnstone, T., & Davidson, R. J. (2008). Regulation of the Neural Circuitry of Emotion by Compassion Meditation: Effects of Meditative Expertise. *Plos ONE*, 3(3), 1-9. doi:10.1371/journal.pone.0001897
- Matlin, M. W. (2009). *Cognitive Psychology* (7 ed.). Hoboken, NJ: Wiley.
- May, R. (1958). *Existence. Kap 2. Contributions of existential psychology*. New York: Simon and Schuster.
- Mikkelsen, Ø. B. (2009). Ledelse, organisasjon og kognitiv terapi. In T. Berge & A. Repål (Eds.), *Håndbok i kognitiv terapi*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Morgan, W. D., & Morgan, S. T. (2005). Cultivating attention and empathy. In C. K. Germer, R. D. Siegel & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy*. New York: The Guilford Press.
- Myers, D. G. (2004). *Exploring Social Psychology*. New York: McGraw-Hill.

- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of research in Personality, 41*, 139-154.  
doi:10.1016/j.jrp.2006.03.004
- Nilssonne, Å. (2005). *En bok om oppmerksomt nærvær*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Nilssonne, Å. (2010). *Mindfulness. Treningsredskap for hjernen*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Passer, M. W., & Smith, R. E. (2008). *Psychology The science of Mind and Behavior* (4 ed.). New York: McGraw- Hill.
- Purdon, C., & Clark, D. A. (1999). Metacognition and obsessions. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 6*, 102-110.
- Reekum, C. V. M., Urry, H. L., Johnstone, T., Thurow, M. E., Frye, C. J., Jackson, C. A., . . . Davidson, R. J. (2007). Individual differences in Amygdala and Ventromedial Prefrontal Cortex Activity are associated with Evaluation Speed and Psychological Well-being. *Journal of Neuroscience, 19*(2), 237-248.
- Robins, C. J., Schmidt, H., & Linehan, M. M. (2004). Dialectical Behavior Therapy: Synthesizing Radical Acceptance with Skillful Means. In S. C. Hayes, V. M. Follette & M. M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and Acceptance. Expanding The Cognitive-Behavioral Tradition*. New York: The Guilford Press.
- Roemer, L., Lee, J. K., Salters- Pedneault, K., Erisman, S. M., Orsillo, S. M., & Mennin, D. S. (2009). Mindfulness and Emotion Regulation Difficulties in Generalized Anxiety Disorder: Preliminary Evidence for Independent and Overlapping Contributions. *Behavior Therapy, 40*, 142-154.

Rosenzweig, M. K., Breedlove, S. M., & Watson, N. V. (2005). *Biological Psychology*.

*An Introduction To Behavioral And Cognitive Neuroscience*. Sunderland:

Sinauer Associates, Inc.

Siegel, D. J. (2007). *The mindful brain* (1. ed.). New York: W.W. Norton & Company.

Teasdale, J. D., Pope, M., Williams, S., Moore, R. G., Hayhurst, H., & Segal, Z. V.

(2002). Metacognitive Awareness and Prevention of Relapse in Depression:

Empirical Evidence. *Journal of Consulting and clinical psychology*, 70(2), 275-

287. doi:10.1037//0022-006X.70.2.275

Tolle, E. (1995). *Det er nå du lever. En veiviser til åndelig opplysning*. Oslo: N.W.

Damm & Søn.

Vøllestad, J. (2007). Oppmerksomt nærvær: Meditative teknikker som utgangspunkt for

psykologisk behandling. *Tidsskrift for norsk psykologforening*, 44(7), 860-867.

Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R., & White, T. L. (1987). Paradoxical

effects of thought suppression. *Journal of personality & Social Psychology*,

53(1), 5-13.

Wilhelmsen, I. (2004). *Sjef i eget liv -en bok om kognitiv terapi*. Stavanger: Hertevig

Forlag.

Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z., & Kabat- Zinn, J. (2007). *The Mindful Way*

*Through Depression*. New York: The Guilford Press.

Øiestad, G. (2009). *Selvfølelsen* (1 ed.). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.



