

Erindringer.

Noter fra kursus på
FolkeUniversitetet.
Matematisk Inst.
Sæsonen Efterår 2011.
Aarhus, 16 Oktober 2011.

*I forbindelse med kursusrække på Aarhus FolkeUniversitet, sæsonen efterår 2011, om **erindringer** – kom vi vidt omkring.....*

*Under kurset tog jeg **noter**. Dels vedr. emner behandlet på kurset, dels vedr. nogle af de mange associationer som kom op sideløbende i samtaler med medkursister mm. Nedenfor disse noter, plus **mine personlige** (spredte) **stikord** mm. - Inkl. et par **links** – Løst og fast fra en masse forskellige kilder. I spredt orden, men her skrevet sammen, så det (måske) kan læses som en sammenhængende historie. I håb om at fastholde nogle af diskussionerne, og som udgangspunkt for videre udforskning (via. links, navne, bøger).*

*Mine kursus noter fra **mindfulness-kursus** er indsat som appendix. Som et andet aspekt af "hvad vi generelt tænker på".*

Overskrifter:

Erindringer:

- **Erindringer.**
- **Erindring og Barndom.**
- **Funktioner af Erindringer.**
- **Hvordan Påvirker Kulturen Vores Erindringer?**
- **Erindring og Identitet. Hvordan vi bruger erindringer til at sige os, hvem vi er.**

Mindfulness:

- **Mindfulness – Introduktion og Idehistorisk Perspektivering.**
- **Mindfulness og Arbejdslivet.**
- **Mindfulness i Mødet med Moderniteten.**
- **Mindfulness i Hjernen.**
- **Kvalitet og tværfaglighed i mindfulnessstræning.**

Erindringer.

Hvad er Selvbiografisk Hukommelse?

Onsdag d. 7 Sept 2011.

v. Professor Dorthe Berntsen, Center for Selvbiografisk Hukommelses Forskning,
Psykologisk Institut, Aarhus Universitet.

Selvbiografisk hukommelse er:

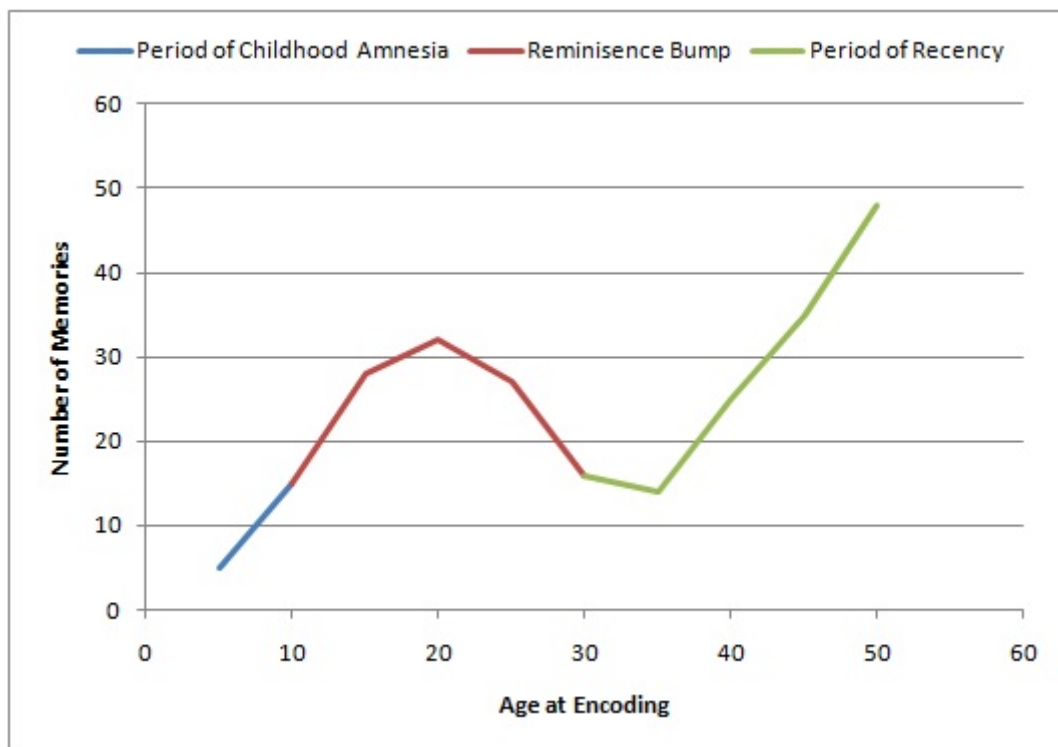
- Evnen til at huske personlige oplevelser.
- Evnen til at reagere med følelser (i forhold til noget tidligere oplevet).
- Evnen til at lave rekonstruktioner (af den personlige fortid og fremtid).
- Oplevelsen af at udgøre et selv.
- Oplevelsen af at have en personlig identitet.
- Evnen til at have bånd til andre. Vi kan huske fælles oplevelser.
- Den hukommelses struktur der giver os kontinuitet over tid.
- De forestillinger og erindringer som vi laver vores fremtidsforestillinger ud fra.

Som forsknings felt er *selvbiografisk hukommelses forskning* rettet mod de generelle karakteristika ved erindringer, de gennemsnitlige erindringer.

Kigger man på de vigtige erindringer (livagtige erindringer) og deler dem op i negative eller traumatisk erindringer, og positive erindringer, viser det sig at de positive erindringer dominerer (Undersøgelser viser at der ca. dobbelt så mange positive erindringer som negative erindringer hos mennesker, der ikke har emotionelle forstyrrelser).

Erindringer er ikke jævnt fordelt over livet. Der er meget få erindringer fra de tidlige barndomsår (barndoms amnesi). 50 årige husker mest fra **nu** (dvs. fra årene lige omkring deres nuværende alder), og mindre og mindre jo længere begivenhederne er tilbage i tid. Bortset fra en periode omkring de 20 – 30 år, hvor der huskes forholdsvis meget fra:

http://en.wikipedia.org/wiki/Reminiscence_bump



Det såkaldte ungdomsbump i hukommelse.

Mennesker har en tendens til at mene at de historiske begivenheder, der falder mens de er 20-30 år gamle er meget vigtige begivenheder. Tilsvarende med læseoplevelse. De fleste har de største læseoplevelser som 20 – 30 årige.

De glædeligste begivenheder har også en tendens til at falde i denne periode. Modsat negative begivenheder, som følger den normale glemsels-kurve.

Life scripts.

Ifølge Dorte Berntsen har vi fælles kulturelle forestillinger om ”normal livet”. De såkaldte såkaldte lifescripts. Disse fælles kulturelle forestillinger favoriserer positive begivenheder.

Spørger man folk hvornår mennesker forventer at få børn, blive gift, afslutte uddannelse osv. er forventningen typisk at det sker i perioden fra 20 – 30 år.

Disse livsskabelon begivenheder er så i øvrigt dem vi også tager billeder af (for at fastholde dem i hukommelsen).

Bl.a. Life scripts er med til at forme hvad vi rent faktisk, dynamisk, vælger at huske.

På DR læser man:

http://www.dr.dk/DR2/Danskernes+akademi/Akademiet_paa_PI/Menneskelig_hukommelse_Dorthe_Berntsen.htm

Vi husker mest fra vores ungdom

Stort set alle mennesker har det, man kalder selvbiografisk hukommelse. Det vil sige evnen til at huske episoder, følelser og sanseindtryk fra ens eget liv. Den egenskab er afgørende for at kunne forme sin identitet.

Men der meget stor forskel på, hvilke perioder af vores liv, vi kan huske senere i livet. Det fortæller professor Dorte Berntsen fra Psykologisk Institut på Aarhus Universitet i Danskernes Akademi.

Det er især i 20-års alderen, at mange erindringer bliver lagret. Faktisk husker vi dobbelt så meget fra den tid end nogen anden periode i vores liv. Blandt psykologer kaldes det 'ungdomsbumpet'.

- Det kunne være fristende at tro, at det skyldes, at hjernen fungerer bedre, når man er ung. At man bare lagrer ungdommens oplevelser bedre, fordi man er kvikkere i pæren. Men den forklaring holder ikke, siger Dorte Berntsen. For det er ikke alle typer af erindringer, vi husker lige godt. De positive minder er klart i overtal, og hvis det var en biologisk effekt, skulle der også flere negative erindringer.

Kulturen former vores hukommelse

Forklaringen kunne være, at der simpelthen sker mere, som er værd at huske i de år. Det er her man tager sin uddannelse, køber hus og stifter familie.

- Det er i ungdomsårene, at vores voksenalderidentitet udvikler sig. Og vi ved, at erindringer er med til at understøtte identitetsdannelsen. Så er det naturligt, at man husker mange ting fra dengang man var ung, siger Dorte Berntsen.

En anden forklaring kan være vores kulturelle forestillinger, der tillægger ungdomsårene meget stor betydning.

- Vi har alle sammen nogle fælles normer for, at ungdomsårene er en speciel vigtig tid. Og det er meget sandsynligt, at sådan nogle fælles kulturelle ting er med til at strukturere, hvordan vi bagefter genkalder vores liv, siger Dorte Berntsen.

Dorte Berntsen forventer at man ved ændringer i forestillinger, ved livstids forlængende mediciner eller i andre kulture, vil kunne huske mere fra andre livsaldre end det vi nu husker mest fra. Et andet fokus via andre lifescripts giver andre erindringer....

Erindringer og fremtidsforestillinger.

Erindringer og fremtidsforestillinger er stærk forbundne kar.

Og det bemærkes her, at erindringer langt fra er af fotografisk karakter. Det ses f.eks. ved induktion af falske erindringer, f.eks. falske erindringer fra barndommen:

20 % af forsøgs personer kan bringes til at huske ting der ikke har fundet sted, hvis det bare bliver primet et par gange. I.e. forsøgspersonerne får at vide, at forældrene har sagt at X fandt sted. Hvis de ikke kan huske det (fordi det ikke fandt sted), bliver de bedt om at tænke over det. Til sidst kan 20 % huske sådanne falske begivenheder (hvis man altså arbejder lidt på det).

- Erindrings evnen er nød til at være et fleksibelt og dynamisk system, fordi en af dens væsentligste funktioner er mentalt at hjælpe med til at simulere (mulige) fremtidige scenarier.
- Prisen for denne fleksibilitet (er upræcise erindringer om fortidige hændelser).

Erindringer og fremtidsforestillinger understøttes af samme neuro-kognitive system. Se Addis, Wang og Schlachters forsøg, der viser at ca. samme områder i hjernen viser øget aktivitet ved erindring og forestillinger (om fremtiden).

Vi kan lave realistiske forestillinger om fremtiden, fordi det er forankret i erindringen. Men fordi brugen af erindringer er med henblik på fremtiden er erindringerne ikke fotografiske.

Spontane erindringer og vilje styrede erindringer.

Spontane erindringer – er hyppige, og kommer fra det samme kognitive system som de vilje styrede erindringer. Men kommer i en mere primitiv genkendelses form.

I PTSD (Post Traumatisk Stress Disorder) skal der kun små ledetråde til at hukommelsen frem-søger stærkt traumatiske oplevelser (Det er derfor at PTSD patienter helst vil isolere sig mest muligt, så de ikke modtage selv disse små ledetråde).

Normalt findes svage hukommelser kun med stærke ledetråde i situationen, mens stærke hukommelser kan findes med svagere ledetråde.

De viljes styrede erindringer viser øget aktivitet i hjernens centre for executive control. Hvor processer startes der leder de relevante hukommelser frem.

Erindring og Barndom.

Hvorfor kan vi ikke huske begivenheder fra de første 3-4 år af vores liv?

Onsdag d. 14 Sept 2011.

v. Professor, Ph.D. Peter Krøjgaard, Center for Selvbiografisk Hukommelses Forskning,
Psykologisk Institut, Aarhus Universitet.

Barndoms-amnesi: Vi husker ikke meget fra de første 3-4 leveår senere i livet. Sigmund Freud var den første der bemærkede dette, det såkaldte ”barndoms-amnesi”.

Men 2-3 årige kan faktisk huske ganske glimrende. I Charles Alexander Nelsons studie ”Memory and affect in development” præsenteres vi f.eks. for den 2½ årige Emily, der taler med sig selv om aftenen om alt hvad hun har oplevet i løbet af dagen. Der er her tale om mange iagttagelser og erindringer, som understøttes og kan bekræftes af forældrene.

Så hvorfor glemmes det senere hen?

Carolyn Rovee-Collier¹ er en pioner indenfor området børns kognitive udvikling, og har arbejdet med hvordan ny information integreres med gammel information i hukommelsen. Og hvordan det at tage en erindring op i arbejdshukommelsen, kan ændrer erindringen.

Fra hende og andre har man følgende iagttagelser:

- De mest simple (kognitive hukommelses) systemer er oppe at køre fra fødslen.
- og
- Erindringer i barndoms årene har en bestemt (kort) levetid. Hvis de re-aktiveres holdes de i live i en ny periode.
 - Indtil 9 mdr. er hukommelsen stærkt afhængig af konteksten (som man formoder det gælder for dyr). Efter 9 mdr. ændres dette.

Forsinket imitation test – Hvad husker børn:

Imitation er en meget vigtig lærings teknik. Som baserer sig på erindring:

- En voksen viser en handlings sekvens.
- Børn skal så imitere dette
- Børnene skal så testes om de har lært sekvensen.

Børnene testes lige umiddelbart efter, og så testes de igen 14 dage efter.

- Men noterer så antal huskede sekvenser. Og antal sekvenser i den rigtige rækkefølge.

Resultatet er at:

6 mdr. gl. børn husker 24 timer senere over chance niveau.

Kun få måneder ældre børn husker 12 mdr. senere over chance niveau.

Hukommelsen – hvordan lagres det?

Når noget er lært er det blevet placeret i hukommelse. Som deklarativ eller implicit hukommelse. Som deklarativ hukommelse kan der være tale om enten en episodisk eller en semantisk erindring. Se f.eks.:

Memory

Declarativ
(Det vi kan fortælle om)

Implicit
(Ligger på ryggraden, køre på cykel, svømme)

Episodisk hukommelse
(Jf. Tulving³ er det
vores personlige minder)

Semantisk hukommelse²
(Er viden om virkeligheden
som kan formuleres i ord.
Hvordan er verden indrettet)

¹ http://en.wikipedia.org/wiki/Carolyn_Rovee-Collier

² http://da.wikipedia.org/wiki/Semantisk_hukommelse

³ http://da.wikipedia.org/wiki/Episodisk_hukommelse

At opdelingen har noget på sig, ses bl.a. hos mennesker med skader på temporal lappen. Det kan give problemer i den episodisk hukommelse, mens den samme person fint kan huske f.eks. de implicite ting.

Hvad der huskes:

Børn på 2½ - 3½ kan verbalt fortælle om begivenheder 6 mdr. tidligere. Som børn lærer de hele tiden nye ord. Men det er væsentligt at bemærke sig, at børnene **aldrig** anvender ny tillærte ord til at beskrive gl. episoder med.

En god måde at teste hvad der huskes er med en såkaldt eye tracker.

En eye tracker måler krumningen på hornhinden og viser derved hvad en person kigger på.

Generelt set kigger man mest på ting man ikke har kigget på før⁴. Og derved kan eyetrackeren bruges til disse kognitive forsøg.

Men hvorfor glemmes det meste af barndoms erindringerne så?

- Fortrængning af infantil seksualitet (Ifølge Freud – Ikke en populær teori i dag).
- Skrøbelig indkodning / konsolidering af hukommelsen i barndomsårene (Hvilket sikkert har noget at gøre med temporal lappens modning).

(Hippocampus lader til at være central for konsolideringer – og den fungerer simpelthen dårligere hos de små børn end hos voksne).

- Under-udviklet selvbegreb (og derfor er der ikke så meget at binde barndoms hukommelser op på, som senere).
- Mismatch mellem format ved indkodning, og format ved senere genkaldelse (Bl.a. afledt af udviklingen på det sproglige område).
- Sent udviklet selvbiografisk struktur

(Nelson & Fivush, 2004 : Elaborativ mor, inviterer til at fortælle historier. Mens en non-elaborativ mor inviterer børn til at svare kort-fattet).

Børn der har elaborativ mor – har tidligere hukommelser. I Kina og Japan er de tidlige hukommelse ½ år senere end i vesten. Grunden kan være at stilen er mindre fokuseret på ”Hvad oplevede jeg” og her er mere ”hvad oplevede familien”..

Dertil kommer at det evolutionært måske ikke giver så meget mening at huske meget fra barndommen (Barndoms materiale er jo meget forskelligt fra voksen materialet. Og det er vel under alle omstændigheder kun vores art, hvor voksne overhovedet kunne tænkes at fortælle om deres barndom? Aben går ikke rundt og fortæller om sit nye liv?)

Funktioner af Erindringer.

Hvad bruger vi vores erindringer til?

Onsdag d. 21 Sept 2011.

v. Postdoc Anne Scharling Rasmussen, Center for Selvbiografisk Hukommelses Forskning,
Psykologisk Institut, Aarhus Universitet.

Foredragets emner:

⁴ Habituation: <http://en.wikipedia.org/wiki/Habituation>

1. Hvad er erindringer?
2. Hvorfor har vi erindringer?
3. Forskningsresultater.
4. Dysfunktioner.

Hukommelses strukturen fra de forrige foredrag anvendes igen:

Hukommelse.

Deklarativ (Det vi kan fortælle om)	Implicit Procedural viden (Ligger på ryggraden, køre på cykel, svømme)
Episodisk hukommelse (Jf. Tulving er det vores personlige minder)	Semantisk hukommelse -Leksikal viden - (Er viden om virkeligheden som kan formuleres i ord. Hvordan er verden indrettet)
Begivenheder vi selv har oplevet.	
--	

Skemaer:

Erindring er en mental tidsrejse. Hvor erindringer er konstrueret på baggrund af kognitive strukturer, de såkaldte skemaer.

Skema strukturer hjælper med til at udvælge en begivenhed – ”Dengang jeg arbejdede der og der”. Skemaer er semantisk viden som hjælper med til at strukturere erindringerne. Skemaer er et udtryk for **princippet om kognitiv økonomi**. Hvordan kan der lagres mest muligt mest effektivt.

Positiv bias på erindringer:

Erindringer er karakteriseret ved positiv bias. Vi husker dobbelt så mange positive ting som negative. Både positive og negative erindringer forsvinder over tid. Men de negative falmer hurtigere (Og det er godt – fordi: Folk med depression har ligevægt mellem positive og negative erindringer).

Fremtidsforestillinger er meget lig erindringer. Bortset fra at de (endnu) ikke har fundet sted. Fremtidsforestillingerne er endnu mere positive og idylliske end erindringerne (8:1 i positiv favør, mod 2:1 for erindringer). Man ønsker ikke at tænke negative ting om fremtiden.

De dominerende fremtidsforestillinger er ofte meget skematiske (På top 10 listen over fremtidsforestillinger finder man: ”Få børn” - 45 % har denne fremtids forestilling – ”blive gift” - 20 % har denne fremtids forestilling)

Funktioner af erindringer.

Ifølge Suddendorf og Corballis (2007) (Se bl.a.

<http://sciencewatch.com/dr/nhp/2009/09sepnhp/09sepnhpCorbET/>) :

Den primære funktion af erindring er at gøre os i stand til at forestille os fremtiden.

Med underpunkterne :

Tre funktioner af erindringer:

1. Erindringer kan påvirke vores adfærd.
2. Erindring bestemmer vores identitet.
3. Erindring bestemmer vores sociale relationer.

Med forklaringerne:

1. Når en erindring dukker op – betyder det at vi måske skal ændre adfærd. Overlevelses argumentet: Hjælp ved problemløsning, beslutningstagning, motivation.

(Erindring: Hvad sker der hvis man ikke træner?).

2. ”Du bliver hvad du erindrer! Hvis du vågnede op uden erindringer, da ville du være en anden? Jf. psykologen William James’s (http://en.wikipedia.org/wiki/William_James) tanker.

Erindring er en del af vores livshistorie. Der giver os kontinuitet over tid.

Ifølge Martin Conway: Identitet $\leftrightarrow$ Erindringer.

3. Vi deler vores erindringer med andre mennesker. Det øger intimitet, og giver os mulighed for at vise empati. Vi bruger også vores erindringer til at argumentere ud fra. Ved at vække følelser eller simpelthen til at underholde med.

Emotionel Valens og Erindringer:

1. Erindringer der påvirker vores adfærd er svagt negative. Disse erindringer handler om andre mennesker, stressende begivenheder. Samtaler med andre mennesker, arbejde eller skole. Når de er svagt negative kan de ændre vores adfærd til at undgå disse situationer i fremtiden.
2. Erindringer der påvirker vores identitet er svagt positive (Handler typisk om fritidsaktiviteter eller hobby, arbejde eller skole).
3. Erindringer der deles med andre mennesker. Særlige lejligheder - Rejser og ferier. Er oftest meget positive. Og noget vi gerne deler med andre – for at motivere.

Dysfunktioner:

Normalt: Negative erindringer påvirker vores adfærd på en konstruktiv måde.

Post traumatisk stress: Gentagne erindringer om traumet. Rædsel og hjælpeløshed ved meget små påvirkninger. Man undgår alt som minder om traumet.

Depression: Personer med depression har ”over-generelle erindringer” - og mangler den beskyttende positive bias.

Forklaringens forsøg: Man er presset rent kognitivt, når man har en depression (man skal løse en masse – uløselige - problemer?). Og det er derfor hårdt at konstruere de specifikke erindringer.

Emotionel ustabil (kraftige emotionelle forstyrrelser) – ”Borderline personlighed”:

Forskellig fra manio-depressiv – fordi i denne lidelse går svingningerne meget hurtigt fra det ene til det andet.

Sådanne personer husker meget negativt. Med negativt bias på erindringerne. Og har ikke en særlig god selvopfattelse.

Hvordan Påvirker Kulturen Vores Erindringer?

Onsdag d. 28 Sept 2011.

v. Annette Bohn, Center for Selvbiografisk Hukommelses Forskning,
Psykologisk Institut, Aarhus Universitet.

Hvis man spørger 70 årige ”*hvor gl. var du da du var mest glad?*” – Er svaret typisk: 25 år gammel. Spørger man de 70 årige, hvornår de var mest ulykkelige – er svaret her typisk, at de var omkring de 60 år. De fleste 70 årige mener at teenage-årene var en dejlig tid med en overvægt af positive oplevelser.

Men – teenagere oplever jo kæreste sorger, problemer i skolen, problemer med lærere osv. Hvorfor siger de 70 årige så at det er en speciel lykkelig tid?

Det er her de såkaldte **kulturelle life scripts** kommer ind. De er livs historiens **skelet** – Det man plejer at opleve og fortælle om! Og det er fra Life scripts at vi får forestillingerne om det ideale liv. Og vores life scripts vil typisk fortælle os at teenage-årene var en dejlig tid!

Life scripts.

I de typiske life scripts er livet fyldt med begivenheder fra 0 – 50 år. Mens der stort set intet (nyt) sker fra 50 – 100.

Spørger man i vores kultur kreds ind til de 7 vigtigste begivenheder, der kommer til at ske i et almindeligt barns liv får man svar a la (undersøgelse fra 2004):

En typisk besvarelse:

Begivenhed	-	Tidspunkt i livet.
Dåb	-	½ år gl.
Første Skoledag	-	7 år gl.
Konfirmation	-	14 år gl.
Færdig med uddannelse	-	28 år gl.
Bliver gift	-	25 år gl.
Får børn	-	30 år gl.
Bliver mormor	-	55 år gl.

Mange af svarene er ganske ens: 65 % mener man bliver gift som 27 årig. 96 % mener man får børn som 28 årig.

37 % mener man bliver forelsket første gang som 15 årig. 24 % mener man får det første fuldtidsjob som 26 årig.

Og der behøver ikke være meget logik i de life scripts vi er enige om. F.eks. mener de fleste at man begynder gymnasiet som 16 årig og slutter som 18 årig (og derved har gennemført uddannelsen et år hurtigere end de normale 3 år). Tilsvarende er det jo rent faktisk de færreste som bliver gift som

27 årige, får børn året efter, og fik deres første job som 26 årige. Men den generelle forestilling i befolkningen er at det er sådan at det hænger sammen (for den typiske person).

Life scripts og forklarings problemer.

Ikke overraskende får de fleste så forklarings problemer, når vi så ikke følger de forventede life scripts. Og til 25 års skole jubilæet kommer kun de der følger de kulturelle life scripts sådan nogenlunde. De der ikke følger scriptsene kommer ikke.

Life scripts bruges som en retningslinje til at planlægge fremtiden. De kulturelle scripts fortæller om børn og job. Begivenheder der ikke beskrives af de kulturelle life scripts risikere vi slet ikke at planlægge.

Life scripts i forskellige lande.

I øvrigt, danskere er mere enige om hvad der står i life scriptsene end man er i Tyskland eller USA. Her ved man f.eks. at bl.a. religionen ikke er den samme i hele befolkningen – Så man antager ikke per automatik at ”konfirmation” er en vigtig begivenhed og mærkedag i et barns liv – som alle skal huske og forholde sig til.

Life scripts og virkeligheden.

Livs erindringer (Selvbiografiske erindringer)	vs.	Life scripts (kulturel - semantisk viden om livs forløb).
Privat viden	-	Offentlig viden.
Rækkefølge og tid bestemt af livets forløb	-	Fastlagt rækkefølge.
Konkret Liv	-	Ideelle liv.
	-	Flere positive end negative begivenheder.
	-	Disposition til vores eget liv.

Life scripts hos ældre.

Har ældre andre life scripts end de unge? Det viser sig faktisk at life scripts er meget ens.

Både ældre og unge mener, at stort set alle vigtige begivenheder i et menneskes liv er forbi, når man bliver 32 år.

Men der er forskelle. Begivenheder som ”bestemmer sin karriere” er vigtig for de unge, som en markant begivenhed, men ikke for de ældre. ”Skilsmisse”, ”forældres skilsmisse” ”sygdom” er slet ikke med i de unges life scripts – men det er med i de ældres life scripts.

De ældres life scripts er lidt mere realistiske end de unges life scripts. Mange unge har f.eks. oplevet at deres forældre bliver skilt. Men det indgår ikke i deres life scripts. Tilsvarende med depression og negative begivenheder. Ikke overraskende føler de unge sig så ekstra hårdt ramt af disse begivenheder, fordi de er ”uforberejede” og tror at det sker specielt for dem – Ikke noget typisk som alle skal forholde sig til.

Erindringer og Life scripts.

De ældre husker flest begivenheder fra ”ungdoms bumpet” (15 – 30 år), og de ældre har også flest life scripts der vedrører bumpet.

I.e. **Kulturelle life scripts er med til at forme hvad vi rent faktisk, dynamisk, vælger at huske.**

Voksne mennesker kan rejse langt frem og tilbage i mental tid – understøttet af life scripts, for hvornår ting ”burde” ske.

Børn kan ikke rejse så langt frem og tilbage, og har måske også færre hjælpeværktøjer a la (mange) life scripts mm. til at understøtte den mentale rejse.

Dyr kan sikkert slet ikke rejse frem og tilbage i mental tid. Det bliver i hvert fald meget vanskeligt for et dyr at tænke 20 år frem i tiden.

Erindring og Identitet. Hvordan vi bruger erindringer til at sige os, hvem vi er.

Livshistorie og Identitet.

Onsdag d. 5 Oktober 2011.

v. Lektor Dorthe Kirkegaard Thomsen

Psykologisk Institut, Aarhus Universitet.

Emner i foredraget:

- Erindring.
- Erindring og Livshistorie.
- Livshistorie og Identitet.

Selvdefinerende Erindringer:

- Selv-definerende erindringer: Erindringer der indfanger gentagne konflikter/kernetemaer eller vigtige milesten for målopnåelse eller fiasko.
- **Følelsesmæssigt intense** (positive og negative)
- **Livagtige og detaljerede.**
- **Ofte tænkt på** (og talt om). Det vi også tager billeder af!
- Forbundet til tematisk beslægtede erindringer.

Selvdefinerende erindringer giver **symboler** på en forståelse (af hvordan tingene hænger sammen). Og er, måske derfor, **slet ikke akkurate.**

Hvordan vi **organiserer** (selv-definerende) erindringer:

De specifikke **erindringer kan organiseres narrativt**. Dvs. i hukommelsen kædes begivenheder ofte sammen i narrativer^{5, 6} (hvor narrativer = historier). Det giver os en mulighed for at **skabe sammenhæng, mening og identitet.**

Narrativ kognition: Tilskrive mening ved at relatere begivenheder til udkomme og konsekvens. Specifikt – Vi kæder begivenheder sammen i forhold til de **mål vi forfølger.**

⁵ <http://en.wikipedia.org/wiki/Narrative>

⁶ http://narrative.georgetown.edu/wiki/index.php/Main_Page

I modsætning til –

Paradigmatisk kognition: Hvor begivenheder placeres i en kategori. Med den konsekvens at vi behandler mennesker og begivenheder i forhold til hvilken kategori de er kommet i.

Bemærk: I begge tilfælde er de (andre) mennesker vi møder intensionelle. Dvs. nogle der laver **handlinger**, der udløser **følelser** hos os.

Kapitler i livshistorien – mere vedr. organisering af erindringen.



Erindring og Livshistorie v. Dorthe Kirkegaard Thomsen.

Selvbiografisk hukommelse og livshistorie:

- Vores **selvbiografiske hukommelse udgør råmaterialet for livshistorien**.
- Specifikke erindringer udvælges, kombineres, fortolkes og genfortolkes som en del af **narrativet**.
- Udvalgte specifikke erindringer er symboler/metaforer på kerne konflikter.
- Men andre typer af selvbiografisk hukommelse, f.eks. hukommelse for længerevarende forløb, dvs. livstidsperioder, er også en central del af livshistorien og kan fungere som en slags **kapitler** i livshistorien.

Kapitler i livshistorien: Kapitler i livshistorien indeholder typiske steder og mennesker, og følelsesmæssig tone for denne (livs)periode.

I livshistorien kan der være mange kapitler. Og i hvert kapitel mange underkapitler.

Eksempler på kapitler: Ægteskab, få børn osv.

De fleste genkalder sig hurtigt erindringer fra starten af et kapitel!

Ifølge Dan McAdams⁷ er vores livshistorier vores identitet!!!

⁷ Se <http://www.simonlaub.net/Post/ReligionPsykologiEmotion.pdf> Personligheds Psykologi: Dan McAdams, hvad ved vi, når vi kender en person? De tre "sider" af en personlighed: Having side, doing side, making side.

Temaer i livshistorien – Følelser, Kerne-episoder, Selv-repræsentation:

Mere vedr. organisering af vores erindringer. Hvordan vi kan plukke fra selvbiografiske hukommelse til at uddrage en fortælling om hvem vi er⁸.

Elementer i livshistorien som siger noget om identitet:

- **Følelsesmæssig tone** – generelle følelsesmæssige holdning i livshistorien - Overordnet positiv eller negativ (= komedie eller tragedie).
- Antages at have sin oprindelse i det tidlige samspil mellem barn og omsorgsgivere, hvor barnet enten danner en optimistisk tiltro til sig selv, andre mennesker og verden eller en mere pessimistisk tilgang.
- Disse underliggende antagelser spiller så ind på den følelsesmæssige tone i livshistorien.

Elementer i livshistorien som siger noget om identitet:

- **Kerneepisoder** – særlige scener der "står frem" i livshistorien
- Kan betragtes som lig selvdefinerende erindringer - Højdepunkt, lavpunkt og vendepunkt.
- En slags rekonstruktion af fortiden som et symbol på noget essentielt i livshistorien.

Det er vigtigt at bemærke, at vi selv **vælger** vores livshistorie. Dvs. vi vælger selv vores **temaer**⁹. (Sic!)

Eksempler på temaer:

- **Agency**, kraft, indvirken – at få magt og sætte aftryk på verden, gøre karriere.
- **Communion**, intimitet med andre mennesker. Det sociale.

(Bemærk at disse temaer ikke nødvendigvis udelukker hinanden).

Hvis man undersøger livshistorierne, skulle det vise sammenhæng med personligheden. Vi vil forvente at personer med agency **motivation** i deres livshistorier har kerneepisoder der omhandler agency.

Elementer i livshistorien som siger noget om identitet:

- Imago – **idealiseret version af aspekt af selvet**.
- Selvbilleder repræsenteret i livshistorien.
- Flere forskellige imagoer da selvet indeholder forskellige aspekter.
- Baseret på roller, idealer (og deres modstykker), motivationer.
- Karrierekvinden, nørden, den rejsende, healeren.

Det selvbillede der er repræsenteret i livshistorien er typisk et idealiseret selvbillede. Livshistorierne fortæller os om dette selv (Dette **Imago**).

Identitet har brug for livshistorier og narrativer, der kæder ting sammen -> Hvordan vi (identitet) bruger vores livshistorier:

Livshistorierne er vigtige fordi de kan **integrere forskellige elementer i livet** på trods af ændringer henover livsforløbet. Henover livsforløbet er man jo mange ting !

⁸ Bemærk at store dele af hukommelsen aldrig når op på et bevidst niveau. Vi har ikke adgang til denne hukommelse via vores bevidsthed.

⁹ Vedr. den følelsesmæssige tone. Så antager man, at børn der er vokset op med positivt samspil med forældre, caretakers, sikkert også har positive forestillinger og tillid til andre mennesker. Mens det omvendt sikkert er sådan, at et barn uden positivt samspil med forældre (caretakers), sikkert også vil opleve andre mennesker som uforudsigelige.

Livshistorierne er et mentalt redskab til at kæde ting sammen.

- Narrativer **repræsenterer os som en bestemt person**. Men sætter os samtidig ind i en kultur.
- Narrativer **skaber mening og formål** med ens liv¹⁰.
- Narrativer kan også fungere som **strategisk selvrepræsentation**¹¹.

Identitet. Den gode livshistorie:

- Skal være sammenhængende (tidsmæssigt ordnet).
- Skal have årsagssammenhæng (Man forandrer sig som person, eller sociale sammenhænge forandres – pga. noget).
- Skal være tematisk sammenhængende – Kæder af begivenheder med overordnede mål.
- Skal være kompleks, så nye aspekter af personligheden kan komme til udfoldelse.
- Skal være troværdig (ikke sandhed, hukommelsen er jo ikke en fotografisk gengivelse). Men historien skal hænge nogenlunde sammen med hvad der rent faktisk skete. En grad af fortolkning er tilladt. Men ikke hel nydigtning.

Livshistorie <-> karakteriske tilpasninger <-> personlighed.

Opsamling:

- Livshistorien tjener til at integrere forskellige dele af vores liv og **skabe mening og formål**.
- Den gode livshistorie er kendetegnet ved sammenhæng, åbenhed og differentiering, forsoning samt troværdighed.

¹⁰ (Fra f.eks. amerikansk kultur har vi, at) Vi sætter negative begivenheder ind i et narrativ, hvor vi kommer styrket ud af det. Omvendt er der eksempler på at positive begivenheder i virkeligheden kan få negative konsekvenser.

¹¹ Tænk Facebook her. Og bemærk at samme Facebook sikkert vil give kommende generationer store problemer med den strategiske selvrepræsentation! Da (selv) data som først er ”udkommet” (på internet) ikke kan ændres... så det passer ind i den nye kontekst man ønsker at præsentere (senere) for at få en (god) selvpræsentation der.

Mindfulness.

Mindfulness – Introduktion og Idehistorisk Perspektivering.

Torsdag d. 8 Sept. 2011. Matematisk Institut, Aud E.
v. Cand.mag. Karsten Skipper.

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

Jon Kabat-Zinn.

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

Jon Kabat-Zinn.

Mindfulness har vundet indpas i takt med, at "Vi søger indad efter stabilitet, ro og mening i takt med at den ydre verden forekommer mere kaotisk".

I den moderne verden har vi:

Moderniteten bragte:

- Demokrati.
- Menneskerettigheder.
- Ligestilling.
- Moderne videnskab.

–Teknologi.

–Specialisering.

–Institutionel differentiering.

–**Eksperten** vinder autoritet.

Men også:

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

Hvor Mindfulness så har at gøre med stabilitet, ro og mening. Meditation er et værktøj i den forbindelse;

Meditation:

En lang række teknikker der har det til fælles, at de bevidst intenderer at fokusere opmærksomheden på en ikke analytisk måde. En opmærksomhedsregulering der søger at forhindre at sindet dvæler ved ruminationer og diskursive tanker.

Mindfulness og Arbejdslivet.

Torsdag d. 22 Sept 2011. Matematisk Institut, Aud E.
v. Speciallæge i Psykiatri Lone Overby Fjorback, Aarhus Universitetet.

<http://www.mindfulness-denmark.dk/>
<http://www.investigatinghealthyminds.org/>
<http://www.umassmed.edu/cfm/index.aspx>

Foredraget indledtes med spørgsmålet: Hvad er ”nu’et” ?

Meditation kan udtrykkes med 2 ord: ”Observation” og ”tillade”.

Observere hvad man oplever, og acceptere de tanker der er, uden at bedømme, og uden at man skal noget.

Meditation hjælper med at disciplinere tankerne.

Man kan træne at være tilstede. Hun fortæller at hun er hyret af Ditlev Engell til lederudvikling på Vestas. F.eks. – På arbejde, man er der, men er der alligevel ikke. Træne at være til stede.

Det handler om at ”vågne op”. Styrke koncentration, engagement, samarbejde og empati (Enhver person du nogensinde møder har et skilt i panden hvor der står: ”Elsk mig”).

Følg hvor kroppen er – F.eks. bevæger benene sig under samtale? Er det nok et signal om at personen gerne vil væk.

Fra Jon Kabat-Zinn’s ”Full catastrophe living”: Vær stille og observer hvad der sker i kroppen via åndedrættet. Det giver en retning i livet. Derefter gælder det om at tage sit liv så alvorligt at man tager positive tilvalg.

Mavefornemmelser er en god ting. Husk: der går nervetråde fra hjernen til maven. Og derved inddrages kroppen naturlig i beslutningsprocessen.

Spørgsmål fra salen: En dame (70+) fortæller at hun altid har arbejdet ved samlebånd. Hun er tit blevet spurgt om det ikke var kedeligt... Svarer: alt arbejde er hvad man gør det til. Det er hendes mavefornemmelse.

En psykolog vil gerne vide mere præcist hvad en ”mavefornemmelse” er. Han har aldrig haft en sådan. Argumentet med nervetråde fra hjerne til krop gentages.

Historie fra Afrika: I Afrika har man ingen fremtid. Mens vi Europa og vesten ikke har nogen nutid (vi er altid i gang med noget andet).

Afslutningsbemærkning om at der egentlig i foredraget har været meget lidt om arbejdsliv. Og det er fordi det gælder om at **lære disse teknikker – og så kan de bruges i for eksempel arbejdslivet.**

Mindfulness i Mødet med Moderniteten.

Hvad er relationen mellem mindfulness og Buddhisme? Hvordan forsker man i mindfulness og (Buddhistisk) meditation?

Torsdag d. 29 Sept 2011.

v. Lektor, Ph.D. Martijn van Beek,

Mindfulness er i vore dage taget ud af den oprindelige Buddhistiske praksis. Men for at forstå mindfulness bliver man nød til at forstå den oprindelige kontekst i den Buddhistiske tradition.

Mindfulness kan hurtigt blive til noget med ”*Neuro Buddhisme og mystikkens genkomst*” – Men foredraget her handler mere om via videnskabelig forskning at se på den religiøse praksis. Bl.a. mindfulness.

Traditionel buddhistisk praksis.

I en traditionelle Buddhistiske praksis prøver man at **integrere teoretisk viden, meditation og adfærd**. Eleven har en livslang relation til sin hovedlærer – Eleven kan ikke finde på tingene selv. Og slet ikke finde ud af tingene selv. I den traditionelle praksis er der klart definerede ydre og indre tegn på fremskridt.

Meditation.

- gom – ”at blive fortrolig med”¹².

Der er 2 hovedelementer:

- Hvilemeditation – Samatha (Sindet falder til ro) <http://en.wikipedia.org/wiki/Samatha> .
- Indsigtsmeditation – Vipasyana (Analytisk kontemplation. Man får indsigt – E.g. en indsigt kunne være: ”Man kan ikke overleve uden andre mennesker” <http://en.wikipedia.org/wiki/Vip%C5%9Byan%C4%81>

Ikke alle er imponerede over værdien af meditation ... Dalai Lama mener f.eks. at ”en god nats søvn ofte er bedre end meditation.” (det hjælper én til større mindfulness). Dalai Lama mener at hovedvægten for et menneskets bestræbelse skal ligge på at blive et bedre menneske.

Mindfulness.

Mindfulness er i den buddhistiske tradition forudsætningen for det spirituelle liv. Det er en overvågnings funktion i sindet, så du gør, som du skal.

Du skal være:

Opmærksom – Huske hvad du skal gøre, hele tiden.

Årvågen – Introspektion, korrektion af ens praksis. Er det i orden hvad man gør lige nu?

¹² <http://inthefootstepsofthebuddha.com/getting-used-to/> The Tibetan word for meditation is *gom*, which, roughly translated, means to become familiar with. Going by this definition, meditation in the Buddhist tradition may perhaps be best understood as a process of getting to know your mind. It's actually very simple, like meeting someone at a party. Introductions are made— “Hello, my name is . . . “ Then you try to find a common point of interest: “Why are you here? Who invited you? All the while, though, you are looking at this other person, thinking about the color of his or her hair, the shape of the face, whether he or she is tall or short, and so on.

Meditation, getting to know your mind is like that in the beginning. That may sound odd at first, since most of us tend to feel that we already know what's going on in our minds. Typically, however, we're so accustomed to the flow of our thoughts, emotions, and sensations that we rarely stop to look at them individually—to greet each with the openness we would offer a stranger. More often than not our experiences pass through our awareness more or less as mental, emotional, and sensory aggregates— a collection of details that appear as a singular, independent whole.

Mindfulness er altså ikke meditation. Men en bestræbelse på at styre ens spirituelle praksis.

Forskning i mindfulness og meditation.

Indenfor mindfulness (bevægelsen) siges det ofte, at meditation (at forstå ens sind) er den samme bestræbelse, som den moderne (hjerne) videnskabs bestræbelser. Men der er nu en indlysende forskelle:

Vestlig videnskab: Man leder efter "sandheden". Imens bygger man hypoteser op, som kan kritiseres og forkastes.

Buddhismen: Har fundet "sandheden".

Problemer for forskningen i mindfulness og meditation:

Vedr. hvem der har den bedste forståelse af sindet – vestlig eller østlig tradition. Så er det svært at videnskabeligt teste, hvor god den buddhistiske meditations tradition egentlig er.... Og omvendt må man ikke glemme at hele den vestlige tradition med hjerne scanninger er baseret på antagelser om sammenhænge mellem scanninger og sindet, som er sandsynlig gjort, men ikke "beviste" på nuværende tidspunkt.

F.eks.: Studerer man "verdens lykkelige mand"^{13, 14} – så finder man f.eks. ekstra aktivitet 3 –5 steder i hjernen – Som passer med den historie man gerne vil fortælle (om manden). Er der ekstra prefrontal cortex aktiveret? Og kan det forklares som den ekstra lykke følelse?

Men hvad er det rent faktisk man observerer i scanneren?

Det billede vi ser på monitoren i laboratoriet er 7 skridt (af billed algoritmiske manipulationer) væk fra det oprindelige input til scanneren. Så hvad der rent faktisk sker inde i hjernen er stadig baseret på antagelser....

Og hvis vi så endelig har overbevist os om at vi ser øget prefrontal cortex aktivitet, som igen er associeret med øget lykke følelse. Så ved vi slet ikke om meditationen har givet denne øgede lykke følelse?

Det kunne jo være at den lykkelige var født med høj aktivitet i de centre, vi tror har noget med lykke følelsen at gøre? Og den aktivitet vi nu ser bare er den aktivitet som meditation endnu ikke har ødelagt?

Endelig er det også meget svært at forske i meditation – fordi meditation slet ikke er specificeret nok til at man kan sige præcist hvad man har studeret. Mediterede personen i scanneren virkelig? Eller lod han bare som om?

Meditation og Dalai Lama.

Dalai Lama mener at en sekulariseret verden behøver en sekulariseret præsentation af meditation. Det er en nødvendig tilgang for at få udbredt tingene.

¹³ <http://www.independent.co.uk/news/uk/this-britain/the-happiest-man-in-the-world-433063.html> To scientists, he is the world's happiest man. His level of mind control is astonishing and the upbeat impulses in his brain are off the scale. Now Matthieu Ricard, 60, a French academic-turned-Buddhist monk, is to share his secrets to make the world a happier place. The trick, he reckons, is to put some effort into it. In essence, happiness is a "skill" to be learned.
http://en.wikipedia.org/wiki/Matthieu_Ricard

¹⁴ <http://www.pnas.org/content/101/46/16369.short> studier af folk der meditere.

Men en nedprioritering af tingene i den buddhistiske tradition omkring mindfulness – betyder også en nedprioritering af livsførelse og træning. Tilbage står mindfulness så som en teknik til at have bedre overblik og evne til at fokusere. Som krige og 9/11 har vist, er det ikke netop denne type fokus og ”stress reduction” verden har brug for. Terrorister kan jo f.eks. være fyldt med ”mindfulness”, men helt uden et moralskt kompas.

Endelig skal det bemærkes at meditation (praksis) kan gå galt. Og **faktisk ofte går galt** med store psykologiske lidelser hos den enkelte mindfulness/meditations studerende til følge.....

Men vi hører stort set aldrig om de der har pådraget sig psykologiske problemer, som følge af meditation. Derfor kan det være svært at vide hvor stort problemet er. Men alle er enige om bestræbelserne på at holde styr på sindet i mange/nogle tilfælde faktisk ender med det modsatte. Problemerne har nok været der i forvejen, men meditationen har måske fået den frem til overfladen på en ikke hensigtsmæssig måde.

Mindfulness i Hjernen.

Torsdag d. 6 Oktober 2011.

v. Ph.D. Peter Vestergaard-Poulsen

Center for funktionelt integrativ Neurovidenskab.

Aarhus Universitet.

Emner i foredraget¹⁵:

- Hjerneplasticitet som effekt af mindfulness træning.
- Kognitiv funktion som følge af mindfulness træning.
- Kardiovaskulære, immunologiske effekter som følge af mindfulness Træning.
- Lidt om hjerneplasticitet som følge af mental stress.

For mere vedr. de hjerne områder der omtales i det følgende se Appendix – Mindfulness i Hjernen – centrale hjerneområder.

Vores hjerne forandrer sig i takt med hvad vi gør.

Man har f.eks. undersøgt taxa chauffører i London – her bliver Hippocampus¹⁶ større jo længere tid de har kørt taxi¹⁷. Draganski (2006) har vist at Parietal cortex og Hippocampus får højere tæthed af grå substans efter 3 måneders eksamenslæsning.

Efter **en uge** kan man se strukturelle forandringer i hjernen ved gentagelse af en bestemt aktivitet!

Så, hvilke effekter er der i hjernen som følge af meditationstræning?

I mindfulness meditation arbejder man med at :

- Hjerterefrekvens og blodtryk sænkes.
- Åndedrætsfrekvens sænkes.
- Iloptagelsen sænkes.

¹⁵ fuau.dk/modules/GetFile.aspx?FileID=4398

¹⁶ <http://en.wikipedia.org/wiki/Hippocampus>

¹⁷ <http://news.bbc.co.uk/2/hi/677048.stm>

F.eks. **Man ser lige frem og mærker så sit åndedræt lige nedenfor navlen.**
(Den **mest anvendte meditations teknik**).

Ser man på kognitiv informations processering - Attentional blink (Hjernens ”flaskehals”) får man:

Hjerneskrumpning og faldende koncentrationsevne ses generelt i livsperioden 25-50 år, men i en gruppe, der dyrker meditation ses ikke noget fald.

Med meditation: Bedre kontrol af begrænsede hjerne ressourcer.

Med mindfulness træning bliver man bedre til:

- Kognitive processer, der før har været automatiseret, kan hurtigere bringes tilbage til bevidst kontrol.
- Tidligere automatiske reaktioner kan afbrydes eller undertrykkes.

Spørgsmål: Hvor i hjernen er mennesker der meditere forskellige for dem der ikke gør det?

Sara Lazars studie¹⁸ viser at der rent faktisk er målbare forskelle. Konkret ses anatomiske forskelle, mellem mediterende og ikke-mediterende, i den grå substans i **venstre frontallap** (sup. frontal gyrus) og i **hjernestammen** (den forlængede rygmarv).

Hvor venstre frontallap har at gøre med introspektion (Hvordan har jeg det lige nu) –

Samme område **deaktiveres** ved stressfuldt arbejde !! // overlevelses mekanisme? Man skal ikke tænke over hvordan man har det ved stressfuldt arbejde – men skal bare gøre sit arbejde, løbe fra den sabel-tiger der forfølger én - //

Hjernestammen er en relæ station for de sensoriske signaler fra hele kroppen (og har kontakt til alle områder i hjernen). Hjernestammen regulerer lunger, tarmsystemet osv. ”automatisk”.

Opmærksomhedstræning går ind og ændrer hvordan dette basale system virker!

Meditation øger den vagale tone! ¹⁹

- Hjertefrekvens og blodtryk, åndedrætsfrekvens, iltoptagelse sænkes.
- Lavere kortisol (mindre stress)
- Vice versa: reduceret vagal tone ved stress!
- Bedre koncentrationsevne ved stressfulde stimuli.
- Forbedret immunsystem. Vagus aktivitet fra den forlængede rygmarv styrer immunforsvaret.

¹⁸ <http://www.sciencedaily.com/releases/2011/01/110121144007.htm> Participating in an 8-week mindfulness meditation program appears to make measurable changes in brain regions associated with memory, sense of self, empathy and stress.

¹⁹ http://www.psych.usyd.edu.au/staff/jamesh/intro_to_vagal_tone.pdf “Vagal” - Referring to the action of the vagus nerve; “Tone” - In this context it means something similar to 'tension'. Tone is a term commonly used to refer to systems in continuous and partial states activity, such as 'arterial tone' or 'muscle tone'.

Thus, vagal tone is the continuous, chronic, passive activity of the vagus nerve. As the vagus nerve is a central component in the parasympathetic nervous system (PNS), in a research context vagal tone refers to the level of activity of the PNS.

The PNS is responsible for the 'resting state' actions of the autonomic nervous system (ANS), that is, the branch of the nervous system which controls bodily functions which are beneath conscious control – heart rate, digestion, salivation, pupillary diameter etc. In **healthy people high levels of parasympathetic activity are desirable**; this is indicative of a state of calmness, rest or relaxation, which is a sign **that the body is repairing itself**. Likewise, there are a very long list of physical and psychological illnesses where parasympathetic activity is reduced – everything from heart disease to depression, anxiety, and some mood disorders.

Altså **meditation som anti-stress behandling**: Meditation giver bedre immunforsvar. Meditation øger opmærksomheden ved stress-fulde stimuli. Automatiske reaktioner kan bedre kontrolleres. Og Man øger "meta kognitionen" ved meditation, dvs. bevidstheden om sig selv.

Meditation giver:

- Højere intro-spektions niveau? Hvordan har jeg det lige nu?
- Relæstation mellem krop og hjerne er måske forandret – kan vi så bedre føle vores krop og dermed følelser?
- Bedre immunsystem.
- Meditation øger opmærksomheden ved stressfulde stimuli.
- Automatiske reaktioner kan bedre kontrolleres – metabevisthed?

Hvad sker der i hjernen ved stress?

- Ved stress tabes dendritter i Hippocampus. Hippocampus skrumper ved stress. Korttidshukommelsen og indlæringssevnen nedsættes²⁰. En lang række patofysiologiske effekter – specielt hjerte-kar sygdomme.
- Amygdala vokser. Mens Hippocampus skrumper. Ekstremt i PTSD: Når der er symptomer på problemet (noget der ligner) lukkes hele den frontale del af hjernen ned! (Så Amygdala har "frit" spil). Altså bevidsthed om egne følelser deaktiveres. Ved visning af fotos med krigshandlinger og med tilsvarende lyd ser man hos krigsveteraner med PTSD at medial præfrontal cortex aktivitet formindskes og aktivitet i anterior cingulum stopper.

Generelt – jo mindre Hippocampus, jo større følsomhed overfor psykisk traume²¹.

Somatiske makører ligger i medial præfrontal cortex.

Beslutninger med høj kompleksitet, høj usikkerhed, uklartheder, og mange alternativer der konflikter kan overbelaste de kognitive processer så de ikke kan producere en entydig beslutning.

Somatiske markører fra alle erfaringer (belønning/straf) ift den relevante situation summer op (altså ubevidst) og producerer en bias på den kognitive beslutningsproces – der gør det nemmere for os at træffe en beslutning²².

Det der kommer mod os (i livet) laver vi mønster genkendelse på – og aktiverer en følelse. Langt det meste af det der lagres i hjernen er ubevidst.

(Ekstremt) For PTSD: I truende situationer er der dysfunktion af medial præfrontal cortex (så det bliver vanskeligt for os at træffe komplekse beslutninger) og anterior cingulum (Emotionel bevidsthed, beslutninger, empati). Større Amygdala giver mere angst.

²⁰ Hvis moderen er stresset kan det overføres til et ufødt barn. Hvis moderen har været nervøs så bliver barnet anderledes. Det giver evolutionær mening at barnets hjerne tilpasses den virkelighed det kommer ud i.

²¹ Mindre Hippocampus giver større chance for at udvikle PTSD.

²² http://en.wikipedia.org/wiki/Somatic_markers_hypothesis When we have to make complex and uncertain decisions, the somatic markers created by the relevant stimuli are summed to produce a net somatic state. This overall state directs (or biases) our decision of how to act..

The somatic marker hypothesis proposes that emotions play a critical role in our ability to make fast, rational decisions in complex and uncertain situations

Patients with frontal lobe damage provided the first evidence that the frontal lobes were associated with decision-making and social conduct. Frontal lobe damage, particularly to the VMPFC, results in impaired abilities to organize and plan behavior, learn from previous mistakes, and behave in a socially appropriate manner.

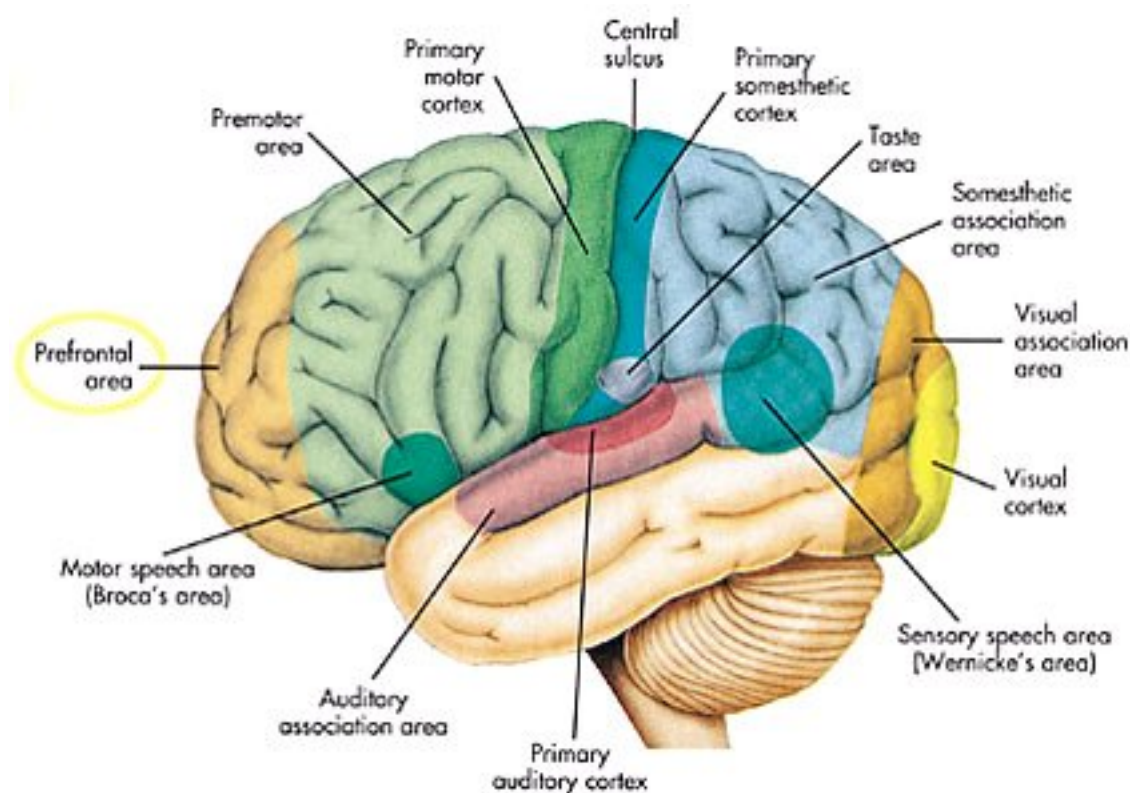
Generelt: Når præfrontale områder med højere kognitive funktioner er dysfunktionelle/bliver deaktiveret og derved ikke kan undertrykke andre områder, får disse andre områder ”frit spil”.

Meditation – slappe af og blive bevidste om hvad vi gør.

Når vi bliver stressede er det fordi vi ikke ”mærker os selv” (Hvis vi observerer omkring os, og os selv, bliver vi ikke så let bange, når vi f.eks. ser en gyser film. Vi sidder i en sofa – der er et Tv foran os. Der er ingen grund til at være bange).

Hvis vi er ”nede” i vores krop – hvor der ikke er så mange ”tanker” – så er vi mindre stressede.

Appendix – Mindfulness i Hjernen – centrale hjerneområder.

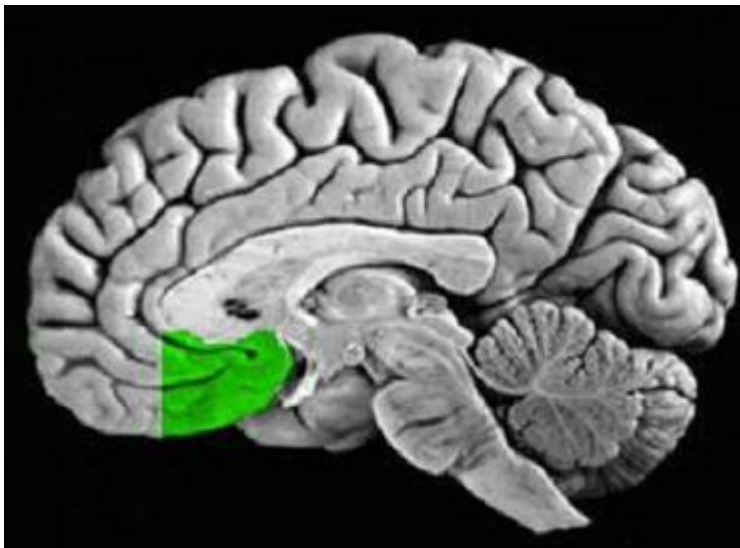


Medial Præfrontal korteks (ventromedial)^{23, 24, 25}

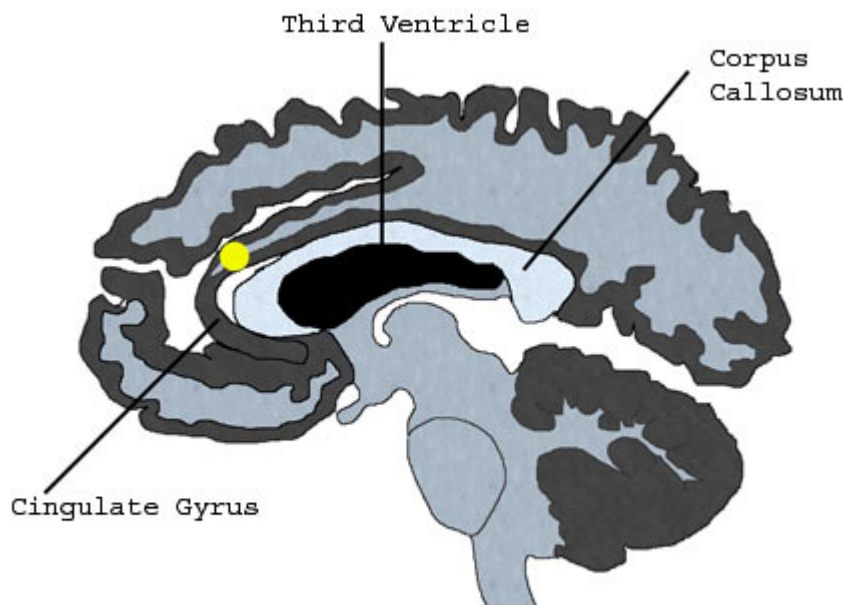
²³ fuau.dk/modules/GetFile.aspx?FileID=4398

²⁴ http://en.wikipedia.org/wiki/Prefrontal_cortex This brain region has been implicated in planning complex cognitive behaviors, personality expression, decision making and moderating correct social behavior.

²⁵ <http://www.pnas.org/content/98/7/4259.short> These results support the view that dorsal and ventral MPFC are differentially influenced by attention-demanding tasks and explicitly self-referential tasks.



Med grønt: Medial Præfrontal cortex .
 Processering af angst/frygt, risiko, beslutninger, "humørregulation"



Anterior Cingulum²⁶ Processering af Emotionel bevidsthed, beslutninger, empati.

På "my brain notes"²⁷ læser man om **Anterior Cingulum**:

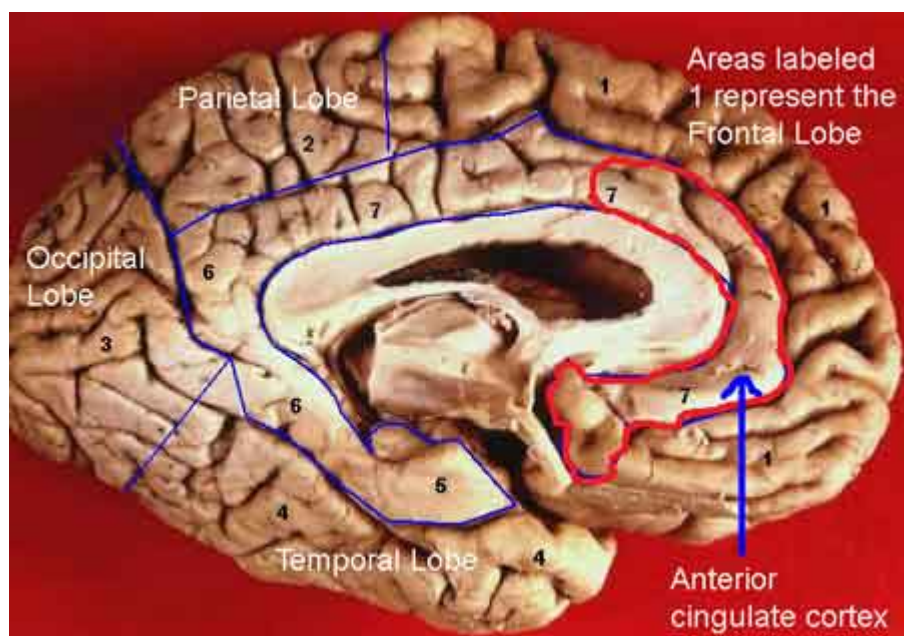
*In [Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain](#) (1994), Antonio R. Damasio writes: "I would like to propose that there is a particular region in the human brain where the systems concerned **with emotion/feeling, attention, and working memory** interact so intimately that they constitute the source for the energy of both external action (movement) and internal action (thought animation, reasoning). This fountainhead region is **the anterior***

²⁶ <http://www.network54.com/Forum/281849/message/1140429937/Anterior+capsulotomy+%26amp+%3B+Anterior+Cingulotomy> forklarer indgreb i området, Anterior Cingulotomy, The procedure was initially developed for the treatment of intractable pain, but its other indications include anxiety disorders, depressive disorders, and OCD.

²⁷ <http://mybrainnotes.com/memory-language-brain.html>

cingulate cortex, another piece of the limbic system puzzle." Damasio goes on to say: "My idea about this region comes from observing a group of patients with damage in and around it. Their condition is described best as suspended animation, mental and external—the extreme variety of an impairment of reasoning and emotional expression." Damasio calls attention to an interesting phenomenon that illustrates the function of the anterior cingulate cortex. Damage to the motor cortex will affect a voluntary smile but not a genuine, emotional smile generated from within the anterior cingulate cortex. "When a stroke destroys the motor cortex on the brain's left hemisphere and, as a result, the patient has paralysis on the right side of the face," Damasio notes, "the muscles cannot act and the mouth tends to be pulled toward the normally moving side. Asking the patient to open the mouth and reveal the teeth only heightens the asymmetry. Yet when the patient smiles or laughs spontaneously, in response to a humorous remark, something entirely different happens: the smile is normal, both sides of the face move as they should, and the expression is natural, no different from the usual pre-paralysis smile of that individual. This illustrates that the motor control for an emotion-related movement sequence is not in the same location as the control for a voluntary act. The emotion-related movement is triggered elsewhere in the brain, even if the arena for the movement, the face and its musculature, is the same."

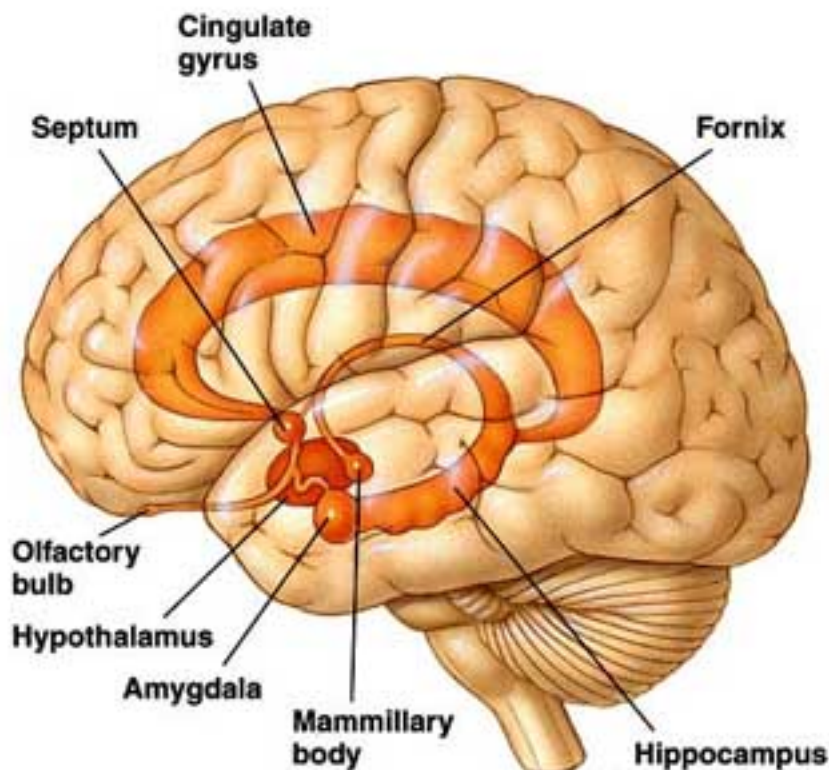
To clarify where emotional expression does originate, Damasio writes: "If you study a patient in whom a stroke has damaged the anterior cingulate in the left hemisphere you will see precisely the opposite result. In repose or in emotion-related movement, the face is asymmetrical, less mobile on the right than on the left. But if the patient tries to contract the facial muscles willfully, the movements are carried out normally and symmetry returns. **Emotion-related movement, then, is controlled from the anterior cingulate region**, from other limbic cortices (in the medial temporal lobe), and from basal ganglia, regions whose damage or dysfunction yields a so-called reverse or emotional facial paralysis."



I **Det limbiske system**²⁸ findes centre, **Amygdala** (Angst, Belønning) og **Hippocampus** (Hukommelse, regulering af stresshormon, kontekstafhængig angst), til behandling af følelser, adfærd og hukommelse. **Hypothalamus** behandler regulering af blodtryk, stresshormoner, hjerte frekvens, sult, tørst, sex lyst og søvn.

²⁸ <http://www.thebrainwiki.com/pmwiki.php?n=Forebrain.LimbicSystem>

► Location of Major Limbic System Structures



Og længere nede i **hjerne stammen**²⁹ processeres der bl.a.:

- Relæstation for alle sanse og motor-nerver fra/til kroppen
- Regulerer hjerterytme og åndedræt, temperatur o.m.a.
- Regulerer smerte, søvn og bevarelse af bevidstheden.

Kvalitet og tværfaglighed i mindfulnessstræning.

Torsdag d. 13 Oktober 2011.

v. Cand.mag. Karsten Skipper

I vesten handler mindfulness bl.a. om stress, forening af job, familie og økonomi – det er en kur mod migræne?

I buddhismen hedder det i Mahasatipatthana Sutta³⁰ (*Discourse on the Establishing of Mindfulness*) :

²⁹ http://en.wikipedia.org/wiki/Brain_stem

³⁰ http://en.wikipedia.org/wiki/Satipatthana_Sutta *Discourse on the Establishing of Mindfulness*

"This is the direct way [Pāli: ekāyano ... maggo], monks, for the purification of beings, for the overcoming of sorrow and lamentation, for the extinguishing of suffering and grief, for walking on the path of truth, for the realization of nibbana..." (Vipassana Research Institute, 1996, pp. 2, 3.)

Det handler om at udtømme/fjerne lidelse, at gå den sande vej til Nirvana³¹.

Vestens og Østens forståelse af mindfulness lyder altså ganske forskellige. Og bagved ligger der helt forskellige motivationer.

Hvis en vesterlænding kun studerer mindfulness for at kurere migræne vil man i den Buddhistiske tradition mene at han så går glip af meget³²!

Verdensbillederne er også meget forskellige:

Egocentrisk : Hvor langt rækker det gode? Her, kun til mig selv!

Etnocentrisk: Hvor langt rækker det gode? Her, til en eller form for gruppe.

Verdenscentrisk: Hvor langt rækker det gode? Her, til alle mennesker, alle væsener.

Moderne vestlige mennesker vil sikkert gå til mindfulness ud fra en egocentrisk vinkel. Men i den buddhistiske munke tradition for mindfulness er vinklen den verdenscentriske.

Der er også stor forskel på hvilke niveau'er man taler om mindfulness på:

- Selvregulering (Holde sig mental sund. Stress fri. Vedligeholde status quo).
- Selvundersøgelse (Bruge teknikkerne til at finde ud af hvem man selv er. Villig til at opdage noget nyt).
- Selvbefrielse ("højdepunktsoplevelse". Intuition om at der findes andre attraktive mentale tilstande, som vil kaste nyt lys på tilværelsen – der vil give nye prioriteter i tilværelsen. Eksempelvis NærDødsOplevelse).

Typisk vil der i vestlig træning kun være tale om selvregulering. Stress reduktion. Man vil ikke ønske eller efterspørge de andre ting.

Hvordan vi undersøger verden:

Meditations øvelse:

- Observer rummet omkring dig.
- Observer dig selv. Følelser, tanker fra i dag.
- Observer de andre kursister. Stemning i rummet. Er der en speciel stemning, noget der kendetegner denne flok?
- Observer lokalet. Se på lamperne. Følg el - ledningerne ud i verden. Kig ud af vinduerne.

³¹ <http://en.wikipedia.org/wiki/Nirvana>

³² Der er også et problem at deltagere på mindfulness kurser i vesten definerer sig som stressede for at få gevinst af mindfulness. Derved skaber mindfulness også de problemer, som mindfulness siger det er løsningen til.

De 4 kvadranter – 4 perspektiver på nu'et:

Indre:
(Indersiden, mærke sig selv)

Ydre:
(Ydersiden, hvordan verden faktisk ser ud)

Individuel: Hvordan har **jeg** det?

Objektiv registrering
(MRI scanner)

Kollektiv: Hvordan har **gruppen** det?
(Hvordan er det inde i gruppen?)

Økosystemet, trafik netværket.
Socialitet.

Perspektiverne giver også forskellige moralske verdensbilleder:

Moralske verdens billeder:

- Prækonventionel – Stjæl bare hvis det gavner **dig**.
- Konventionel – Du må ikke stjæle.
- Postkonventionel – Stjæl hvis der er et verdensperspektiv....

Selvudvikling – I Industrisamfundet og i Informationssamfundet.

Perspektiver: Selvudvikling – selvrealisering:

- Man sætter sig et mål. Man vil gerne være direktør om 5 år. Hvad skal man så gøre om 4 år. Om 3 år. Om 2 år. Om 1 år. Nu?
- Man er villig til at spørge til ens mål? Vil man være direktør pga. manglende selvværd? Man tør stille de kritiske spørgsmål.

I Industrisamfundet havde vi specifikke funktioner, og specifikke mål. I industrisamfundet bliver vi imidlertid tandhjul i det store maskineri. Vi får skyklapper på i forhold til helheden. Det giver stress og depression mm.

Den demokratiske tankegang med at stille spørgsmål ved reglerne. Bruge sin indsigt til at gøre noget ved verden åbner mod informations samfundet?

I industrisamfundet gjaldt det om at være en kølig registrerende maskine. Mens man i mindfulness oplever med indlevelse og medfølelse med andre mennesker. Måske passer det også bedre til informations-samfunds tankegangen?

Med mindfulness tankegangen forsøger man at bevæge sig i retning af:

Selvet befinder sig inde i en cirkel af:

- Livs udfoldelse (Arbejde, Kærlighed, Viden).
- Bevidsthed (balanceret med krop).
- Dialog med det ubevidste.
- Biologisk og Psykologisk afdækning (karakter forståelse).

Der tilstræbes en:

- Medfølelse nærhed.
- Åndedrætsøvelse (være tilstede).
- Kreativitet (nu'et er åbent). Evig tilblivelse.
- Balance med kroppen.

--- --- --- --- ---

16 Oktober 2011

Simon Laub

XX
XX

----- Original Message -----

From: Simon Laub

Newsgroups: dk.livssyn,dk.videnskab.psykologi

Sent: Sunday 16 October 2011 16:40

Subject: Erindringer og Mindfulness - Noter fra Kursus

Har netop deltaget i super interessant kursus om
Erindringer (Hvordan det vi husker fra vores liv er
påvirket af kulturelle lifescritps. Hvordan vores identitet er bygget op
af elementer fra vores selvbiografiske hukommelse, som
vi selv har udvalgt mm.)

Efterfulgt af kursusrække om tidens store buzzword, Mindfulness,
(Hvordan vi i Industrisamfundet har specifikke funktioner, og specifikke mål.
Men bliver tandhjul i det store maskineri. Hvordan vi derfor får skyklapper på i forhold til helheden.
Det giver stress og depression mm. Hvor mindfulness postulerer
at det kan komme ind og se på os – og vores erindringer -
og forandrer vores perspektiv til at give os bedre livs udfoldelse
- på arbejdet og i privatlivet).

Da jeg alligevel har været igang med det relativt store arbejde at tage noter til kurset og rundsende dem til nogle medkursister tænkte jeg at jeg ligeså godt også kunne sende dem ud her på dk.livssyn: <http://www.simonlaub.net/Post/Erindringer.pdf>

FUT: dk.livssyn

mvh.
-Simon

Simon Laub
www.simonlaub.net