

Fortsättning

Neuroscience of Compassion

Föredrag: Tania Singer på World Economic Forum

► Preliminära resultat lovande

Vi väntar fortfarande på huvuddelen av resultaten. Tania Singer delade dock med sig av några övergripande preliminära resultat, som visar att modulerna verkligen utvecklade de förmågor de var avsedda för:

Perspektivmodulen tycks förbättra deltagarnas förmåga att ta andras perspektiv. Känslomodulen tycks stärka förmågan till medkänsla och ökar viljan att hjälpa till och donera pengar. Forskarna kunde också se att den grupp som började med Känslomodulen inte förbättrade sitt perspektivtagande förrän de genomgått Perspektivmodulen, omvänt gällde för den andra gruppen. Kontrollgruppen förbättrade varken närvaro, empati, medkänsla eller perspektivtagande. Det tycks alltså vara så att specifika övningar utvecklar antingen närvaro, empati, medkänsla eller perspektivtagande.

Är meditation alltid avslappnande?

Även om forskningen kring meditation och mental träning gett mycket ny kunskap finns det fortfarande många obesvarade frågor, exempelvis huruvida det alltid är avslappnande att meditera? Genom "The ReSource Project" har Singer kunnat besvara även detta i en redan publicerad delstudie.

Det visade sig att den mest avslappnande träningen skedde i Modul Närvaro med andningsmeditationerna. Träning i "kärleksfull vänlighet" och "öppen uppmärksamhet" var mer kognitivt krävande och ledde också till en högre fysisk aktivering i kroppen. Så det är minsann inte alltid avslappnande att meditera – olika meditationer får olika effekt!

Deltagarna lärde sig dock att uppskatta meditativa tillstånd med hög aktivitet i kroppen. De angav dem faktiskt som mindre ansträngande trots att fysiologiska måtvärden visade annorlunda. Författarna drar paralleller med "flow", ett tillstånd som vi ofta upplever som behagligt trots att det kännetecknas av intensiv aktivitet.

Stressmarkörerna i kroppen tar tid att dämpa

Det visade sig också att mental och känslomässig transformation tar tid. Trots att en del deltagare rapporterade att de kände mindre stress redan efter några dagar eller veckors träning, gick inte skillnaden att se i de biokemiska markörerna förrän efter ett par månader!

Nya ekonomiska modeller på väg – nya "globala medborgare" på väg

– Resultaten har en överväldigande betydelse. De visar att genom att kultivera sinne och hjärta, med samma dagliga regelbundenhet som vi borstar våra tänder, kan vi förändra vårt motivationssystem från ett självcentrerat till ett präglat av omsorg och medkänsla, vilket i sin tur leder till samarbete och ett ökat prosocialt beteende, avslutade Singer i Davos. Om vi någonsin ska kunna samarbeta mot samma mål måste vi verkligen träna oss i universell medkänsla och i att kunna förstå varandras perspektiv!

De mentala träningstekniker som används i the ReSource Project kan användas inom näringslivet, vid politiska institutioner, skolor och hälsovård – faktiskt i alla sammanhang där vi hittar höga nivåer av stress och stressrelaterad psykisk ohälsa.

Det är icke minst viktigt att barn tidigt får lära sig etiska värden och mentala förmågor som aktiverar den välgörande positiva medkänslan och reglerar stress, verktyg som kan hjälpa dem hela livet.

Tillsammans med en grupp ekonomer och Dennis Snower, chefen för Kiel Institute for the World Economy, arbetar Tania Singer redan med att formulera en ny motivations-baserad modell för ekonomiskt beslutsfattande som bland annat baseras på denna omfattande forskning. Vi avvaktar med spänning på de publicerade resultaten och på vad som kommer ut av detta tvärvetenskapliga samarbete!

Källor

Singer T, Lumma A, et. al, 2015, International Journal of Psychophysiology 97

Tania Singer på World Economic Forum – jan 2015 Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=5P70CQsoSHY>

The Resource Project: <https://www.resource-project.org/en/home.html>

Psykologi

Beslutsfattande

Personlig utveckling på jobbet

Nytänkande kvalitativ forskning från Handelshögskolan i Stockholm visar att arbetsplatsen är ett utmärkt ställe för att utvecklas som människa och uppnå en personlig mognad.



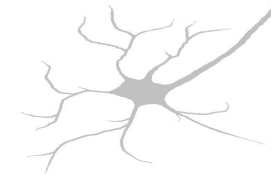
Lasse Lychnell

Att anta ett så kallat meditativt förhållningsätt till arbetsdagens olika utmanande situationer kan bidra till att arbetsplatsen faktiskt blir den plats där man kan mogna

och utvecklas som människa. Det innebär i princip att man skapar ett "glapp" mellan det som händer och hur man reagerar på det – det handlar om ett par sekunder. Den reflexmässiga autopiloten sätts då ur spel. Detta skapar också bättre villkor för ett hållbart affärsliv, menar forskaren Lasse Lychnell. I somras presenterade han sitt nytänkande vid två världskonferenser inom management.

Holone rapporterar kontinuerligt från den naturvetenskapliga fronten och vad som händer i hjärnan vid meditation. En mängd studier visar att det finns kognitiva vinster med en liten stunds daglig stillhet och en inåtgående uppmärksamhet.

– Men människor kan ha olika avsikt med sin mindfulnessträning, förklarar Lychnell. När avsikten är minskad stress, ökat fokus och bättre motståndskraft mot utmaningar så handlar det om ökad produktivitet och effektivitet. Detta kan beskrivas som att man har en "instrumentell intention" med sin träning. Den ursprungliga traditionen med meditation har emellertid som mål att eliminera psykiskt lidande, vilket är en mer "själslig intention". Denna intention går djupare och är den som intresserat Lasse, när han i 2 år följde sju vd:ar för några mellanstora svenska företag. Alla sju hade mediterat många år.



Själslig intention en stark drivkraft

Trots att meditation i mångt befriats sin andliga kontext har själva övningen en beskaffenhet som bjuder in den praktiserande till ett djupare utforskande av sig själv. Forskning visar att meditation kan generera omvälvande insikter och en förmåga att se situationer i nya perspektiv. Detta leder inte sällan till ett skifte i hur man upplever omvärlden och sig själv.

Den själsliga intentionen med meditation erbjuder därmed för många den starkaste drivkraften till kontinuerlig träning. Mediterar man enbart med en instrumentell intention, exempelvis för att minska stress, riskerar man att tappa sin motivation när stressen lagt sig. Men då hamnar man snart på ruta 1, för hjärnan är ju föränderlig. En stark drivkraft är därför nödvändig! Med en själslig intention i botten får man alla de instrumentella fördelarna på köpet.

Press mitt i livet

Arbetslivet ställer höga krav icke minst när vi är mitt i livet. Många påbörjar då ett sökande efter olika möjligheter till så kallad "worklife balance", en del går kurser i personlig utveckling, yoga och meditation. Då kan djupa insikter komma, men om vi inte integrerar dessa insikter i vårt dagliga liv har ju ingenting hänt. Lychnells forskning är i grund och botten en fallstudie av hur deltagarna i studien använder arbetet som ett verktyg för personlig utveckling och för att tillämpa sina nya insikter.

– Vi tillbringar en stor del av våra liv på jobbet. Antingen kan arbetet ligga i vägen för vår personliga utveckling, eller så kan vi göra det till den plats där det verkligen sker en mognad och utveckling av visdom, säger Lasse.

Allt kan man ta ifrån människan, utom en sak – den yttersta friheten att välja förhållningssätt till det som livet för med sig

Viktor Frankl



Informell träning – när arbete förvandlas till meditation

Meditation kan delas in i två övergripande kategorier baserat på var man håller sin uppmärksamhet. I fokuserad uppmärksamhet riktas uppmärksamheten mot ett speciellt objekt, exempelvis andningen, man tränar fokus; i öppen medvetenhet låter man allt som dyker upp av tankar, sinnesförnimmelser och känslor att finnas utan att involvera sig i det, man bara betraktar.

Ett annat sätt att dela in meditation är som formell träning och informell träning.

Under formell träning drar man sig undan det aktiva livet medan man tränar, medan den informella träningen sker "i steget", medan man gör annat. Vardags-situationen på jobbet erbjuder en perfekt plattform för den informella träningen.

Meditativt förhållningssätt

Ett meditativt förhållningssätt skapas genom en process med tre steg. Processen tränar hjärnan till att skapa ett "glapp" mellan det som händer och hur man reagerar på det, dvs den reflexmässiga autopiloten sätts ur spel. De tre stegen är:

Stanna upp när du noterar en inre friktion; att något "smärtar" inombords. Uppmärksamma känslan. Det kan vara en lätt irritation, en plötslig känslostorm av ilska, osäkerhet, avundsjuka eller nervositet, tvingande tankar eller rent av fysisk smärta som kidnappar ditt medvetande. Uppmärksamheten riktas från omvärlden till insidan och den friktion som uppstått.

Observera situationen och det som sker i dig utan att värdera eller försöka förändra något. När du kan acceptera detta läge kommer du att se hur känslan förändras av sig själv. Friktionen försvinner och en större förståelse för situationen möjliggörs. Uppmärksamheten är fortsatt inåtriktad.

Svara på situationen från en plats av autenticitet och medkänsla. Nu riktas uppmärksamheten utåt igen men med bibehållen medvetenhet om insidans tillstånd. I detta läge kan du välja om du ska svara eller släppa.

Med träning går hela denna tre-steps-process allt snabbare. Till slut blir den en del i ditt sätt att hantera olika typer av utmaningar.

Över tid sker ett skifte

Och resultaten från Lychnells fallstudie visar att arbetsplatsen är en bra plattform för personlig utveckling. Deltagarna hade lyckats skaffa sig ett meditativt förhållningssätt till sitt arbete.

Men chefernas förändrade förhållningssätt främjade också deras respektive verksamhet. Det lilla glappet, de två små sekunderna av självobservation, gjorde underverk. De kunde alla berätta hur:

- relationerna till andra delägare och medarbetare förbättrades,
- de mer omsorgsfullt valde vilka projekt som skulle prioriteras,
- de hade lättare att ta in fler och bredare perspektiv,
- de arbetade mer i linje med det allmänna bästa.

Källa

Lychnell, L. (2015). When work becomes meditation: A case study of how managers use work as a tool for personal growth. Paper presented at the Academy of Management Meeting, Vancouver.

I nästa nummer av Holone refereras Lychnells andra delstudie.

Lärkonst



OM OKUNSKAP

*'Det viktigaste
fysiken har lärt oss om verklighetens
yttersta beskaffenhet
är att den, oavsett hur den ser ut,
inte alls är vad den verkar.'*

OM MENING

*'Även om det är lätt att känna sig betydelselös
i vårt väldiga kosmos kommer antagligen livets framtid
i vårt universum att avgöras på vår planet under
vår livstid – av dig, mig och våra medpassagerare.
Hjälp till att ta vara på den chans vi fått!'*

Max Tegmark, 2014

HOLONONE