



RELASJONELL OPPMERKSOMHETSTRENING

ROT

ET FORSKERDREVET AKSJONSLÆRINGSPROGRAM FOR UTVIKLING
AV PROFESJONSUTØVERENS PERSONLIGE KOMPETANSE

ESPEN BRAATHEN

FØRSTELEKTOR

VID VITENSKAPELIGE HØGSKOLE

18. NOVEMBER 2016



PERSONLIG OG PROFESJONELL BAKGRUNN

- ERFARINGER FRA EGEN SYKDOM OG MIN TVILLINGBRORS KREFTSYKDOM
 - SYKEHUS
 - HOSPICE
- ERFARING SOM PLEIEASSISTENT I PSYKIATRISK INSTITUSJON
- SOSIALANTROPOLOG
- PSY-KOMPETANSER:
 - PSYKOTERAPEUT, VEILEDER OG SUPERVISOR
- PERSONLIG KOMPETANSE
 - MEDITASJON OG YOGA (+ 30 ÅR)
 - PSY-KOMPETANSER

ROT

- **FØR-PÅSTAND!**

DET BLIR ROT UTEN ROT

SYKEPLEIEUTDANNINGEN TRENER IKKE SYSTEMATISK STUDENTENS RELASJONELLE
NÆRVÆRSKOMPETANSE

VESTLIG NÆRVÆRSTRENING ER INTROSPEKTIVT OG INDIVIDUALISTISK, OG I LITEN GRAD
RELASJONELT ORIENTERT

- **ETTER-PÅSTAND!**

SYKEPLEIEREN HAR ERFARING MED Å TA KONTAKT MED SEG SELV, VÆRE OPPMERKSOMME PÅ SIN
EGEN OPPMERKSOMHET OG ER INTERESSERT I Å UNDERSØKE VIKTIGHETEN AV SITT
OPPMERKSOMME SAMVÆR FOR EGEN PERSONLIG OG PROFESJONELL VEKST

ET INTEGRATIVT PERSPEKTIV

ENTALL, INDRE PERSPEKTIV	ENTALL, YTRE PERSPEKTIV
JEG	DET
FLERTALL, INDRE PERSPEKTIV	FLERTALL, YTRE PERSPEKTIV
VI	DET ER

ORGANISMEN

- NEVROVITENSKAPELIG VITEN HAR BEKREFTET AT INDIVIDETS GRUNNLEGGENDE FORNEMMELSE OG OPPLEVELSE AV SEG SELV ER NEUROANATOMISK OG NEUROFYSIOLOGISK KNYTTET TIL BASALE KROPPSLIGE REGULERINGSMEKANISMER
- EMOSJONER, SANSING OG KROPPSLIGE MARKØRER HAR AVGJØRENDE PÅVIRKNING PÅ INDIVIDETS RASJONELLE KOGNITIVE FUNGERING
- ANTONIO DAMASIO
 - (1994) DESCART'S ERROR: EMOTION, REASON AND THE HUMAN BRAIN
 - (1999) THE FEELING OF WHAT HAPPENS: BODY AND EMOTION IN THE MAKING OF CONSCIOUSNESS



MINDFULNESS

OPPMERKSOMT NÆRVÆR

- Å VÆRE OPPMERKSOMT TIL STEDE I ØYEBLIKKET PÅ EN IKKE-DØMMENDE MÅTE (JON KABAT-ZINN, 1991)
 - Å GJØRE FLYTEN AV ENERGI OG INFORMASJON SOM ER SINNET VÅRT TIL GJENSTAND FOR BEVISST OPPMERKSOMHET
 - BLI KJENT MED OSS SELV OG BRUKE DENNE KJENNSKAPEN TIL Å REGULERE FLYTEN AV ENERGI OG INFORMASJON PÅ NYE MÅTER
- 

OPPMERKSOMT NÆRVÆR

- HELT GRUNNLEGGENDE HANDLER MINDFULNESS OM Å HA OG TA KONTAKT MED SEG SELV
- KONTAKT KAN DEFINERES SOM UTVEKSLING AV INFORMASJON MELLOM JEG(-HET) OG ANNEN(-HET)
- KONTAKT REPRESENTERER BÅDE ATSKILTHET OG FORBUNDETHET MELLOM ORGANISME OG OMVERDEN
- KONTAKT ER BÅDE Å VÆRE ATSKILT OG FORBUNDET



OPPMERKSOMT NÆRVÆR

- INTENSJON: NOE JEG GÅR BEVISST INN FOR; TAR I BRUK MIN VILJE
 - I ØYEBLIKKET
 - REGULERING AV OPPMERKSOMHETEN:
 - SIKTE
 - HOLDE
 - VENDE TILBAKE NÅR OPPMERKSOMHETEN VANDRER
 - FOKUSERT VS. ÅPEN OPPMERKSOMHET
 - HOLDNING
 - VENNLIGHET
 - OMSORG
 - AKSEPT
- 

OPPMERKSOMT NÆRVÆR

- KOGNISJON
 - OPPMERKSOMHETSREGULERING
 - DESENTRERING; ØKT METAKOGNITIV BEVISSTHET
 - ENDRET PERSPEKTIV PÅ SELVET
 - REDUSERT GRUBLING
- EMOSJON
 - AKSEPT SOM EMOSJONSREGULERING
 - SELV-MEDFØLELSE
 - VENNLIGHET FOR SEG SELV
 - VÅR FELLES MENNESKELIGHET
 - OPPMERKSOMT NÆRVÆR
- ATFERD
 - BEVISST OG VERDIFORANKRET (VS. AUTOMATISK) HANDLING

ORGANISMISK SELVREGULERING

- DEN MENNESKELIGE ORGANISME ER SELVOPPRETTHOLDENDE I FORHOLD TIL DET FELT DEN ER EN DEL AV
 - MIKRO: PÅ CELLENIVÅ
 - MAKRO: I SOSIALE SITUASJONER OG RELASJONER
- ET BEHOV KAN I SIN GRUNNFORM FORSTÅS SOM ET UTRYKK FOR EN TILSTAND AV UBALANSE ELLER MANGEL VED ORGANISMEN
- DEN KROPPSLIGE FORNEMMELSE ER FUNDAMENTAL I ETHVERT FELT



KONTAKT

- KONTAKTREGULERING FOREGÅR I KONTAKTFLATEN MELLOM ORGANISMEN OG OMVERDEN
 - FORSVARSMEKANISMER VS. SAMVÆRSFORMER
 - KONFLUENS
 - INTROJEKSJON
 - PROJEKSJON
 - RETROFLEKSJON
 - DEFLEKSJON
- 



AWARENESS

OPPMERKSOMT SAMVÆR

OPPMERKSOMHET, ÅRVÅKENHET, BEVISSTHET, VITEN

MEDVITENHET

*VI HUSKER AT KONTAKT KAN DEFINERES SOM UTVEKSLING AV INFORMASJON
MELLOM JEG(-HET) OG ANNEN(-HET)*

AWARENESS KAN DEFINERES SOM OPPLEVELSEN AV REGISTRERINGEN AV
FORSKJELL OG BEVEGELSE MELLOM JEG(-HET) OG ANNEN(-HET)



PROTO-AWARENESS

- AWARENESS FORUTSETTER PROTO-AWARENESS
- PROTO-AWARENESS ER DEN IKKE-OPPLEVDE REGISTRERINGEN AV FORSKJELL OG BEVEGELSE MELLOM JEG(-HET) OG ANNEN(-HET)
- (DAMASIO 1994, 1999; TØNNESVANG OG SONNE 2013)

AWARENESS-SONER

- INNERSONE
 - INNSIDEN AV HUDEN; SANSING OG FØLELSER
- YTTERSONE
 - UTSIDEN AV HUDEN; SE, HØRE, LUKTE, SMAKE, BERØRE
- MELLOMSONE
 - KOGNISJON; TANKER, VURDERINGER, FORKLARINGER...
- SAMSKAPENDE SONE
 - DET RELASJONELLE MELLOMROMMET SOM SKAPES MELLOM MEG OG ANDRE

FORANDRINGENS PARADOKS

- FORANDRING SKJER NÅR PERSONEN ANERKJENNER DET SOM ER
- BEISSER (1970) THE PARADOXICAL THEORY OF CHANGE
 - KJENNER
 - PERSONEN HAR INFORMASJON OM SITUASJONEN HER OG NÅ
 - ERKJENNER
 - PERSONEN GJENKJENNER OG GODKJENNER AT DET AT DET ER SLIK DET ER
 - ANERKJENNER
 - PERSONEN AKSEPTERER, FORSONER SEG MED, AT DET ER SLIK HAN ELLER HUN ERFARER SITUASJONEN AKKURAT NÅ

BEGREPER

- OPPMERKSOMT NÆRVÆR (MINDFULNESS) ER EN SÆRLIG FORM FOR OPPMERKSOMHET
 - JEG ER OPPMERKSOM PÅ MIN OPPMERKSOMHET
 - JEG TAR I BRUK MIN VILJE OG LEGGER MERK TIL MIN OPPMERKSOMHETS BEVEGELSER
 - JEG ER BESTEMT PÅ Å VÆRE HER-OG-NÅ, OG BEVEGE MEG FRA ØYEBLIKK TIL ØYEBLIKK
 - JEG KULTIVERER HOLDNINGER DER JEG ER VENNLIG, AKSEPTERENDE OG IKKE-DØMMENDE I FORHOLD TIL MEG SELV

BEGREPER

- OPPMERKSOMT SAMVÆR (AWARENESS) ER NÅR JEG SETTER MITT OPPMERKSOMME NÆRVÆR I SPILL I RETNING DEN ANDRE OG SAMHANDLER MED DENNE ELLER DE
 - JEG ER OPPMERKSOM PÅ MEG SELV
 - JEG ER OPPMERKSOM PÅ DEN ANDRE
 - JEG ER OPPMERKSOM PÅ DET SOM ER MELLOM OSS
 - JEG ER OPPMERKSOM PÅ HVA VI SAMMEN SKAPER

BEHOV

- HVA ER MITT BEHOV?
- HVA ER DITT BEHOV?
- HVA ER VÅRT BEHOV?

GRUNNLEGGENDE PSYKOLOGISKE BEHOV

ANERKJENNELSE

Autonomi
å være den jeg er

- *Drive to acquire - Lawrence & Nohria*
- *Need for autonomy - Deci & Ryan*
- *Need for power - D. Winter*

UTFORDRINGER

Kompetanse
å mestre mine oppgaver

- *Drive to learn - Lawrence & Nohria*
- *Need for competence - Deci & Ryan*
- *Need for achievement - D. McClelland*

SAMHØRIGHET

Tilhørighet
å være en del av fellesskapet

- *Drive to bond - Lawrence & Nohria*
- *Need for belongingness - R. Baumeister*
- *Need for relatedness - Deci & Ryan*
- *Need for affiliation/intimacy - D. P. McAdams*

MENING

Mening
å være på vei

- *Drive to comprehend - Lawrence & Nohria*
- *Need for security - A. Maslow*
- *Need for purpose - D. Pink*
- *Need for transcendence - V. Frankl*



GESTALTTERAPIENS HVORDAN?

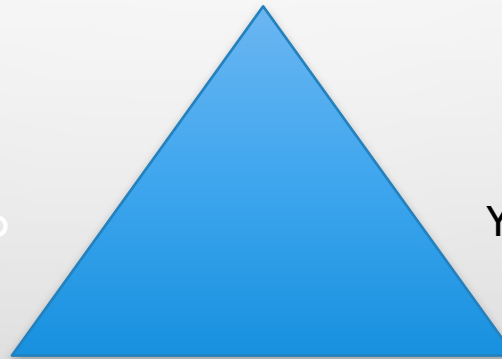
- HVORDAN GJØR JEG DET?
 - HVORDAN GJØR DU DET?
 - HVORDAN GJØR VI DET?
- 

TEORI

- TRENE KJERNEKOMPETANSEN I HJELPEPROFESJONENES FELT
- **VÆREN** > VITEN > GJØREN
(TØNNESVANG & SONNE 2013)
- PROFESJONSKOMPETANSE
(SKAU 2014)

Teoretisk kunnskap

Yrkesspesifikke ferdigheter



Personlig kompetanse

FORANDRINGENS PARADOKS "REVISITED"

- EKSISTENSENS GRUNNVILKÅR
 - VI BLIR FØDT, VOKSER, MODNES, VISNER OG DØR
- LIDELSE SOM GRUNNVILKÅR
 - SKADE, SYKDOM OG DØD
- LIDELSE = SMERTE X MOTSTAND