



SELVMEDFØLELSE OG VEIER TIL MENING

PER-EINAR BINDER

PROFESSOR OG PSYKOLOGSPESIALIST

UNIVERSITETET I BERGEN

KORT INTRODUKSJON TIL SELVMEDFØLELSE

Menneskearten
- barn av
omsorgsgivere



Den ultrasosiale arten

Overlevd gjennom samhold

Utvalgt på vennlighetskriterier

Blir fysisk og psykisk syk av sosial isolasjon

Blomstrer i jevnbyrdighet...

... og vil sikre seg en god plass i flokken

«Getting along, and getting ahead» –
samarbeid og konkurranse er to hovedmotiv



Personality and Social Psychology

Does a short self-compassion intervention for students increase healthy self-regulation? A randomized control trial

INGRID DUNDAS,¹ PER-EINAR BINDER,¹ TIA G. B. HANSEN² and SIGNE HJELEN STIGE³¹Department of Clinical Psychology, University of Bergen, Bergen, Norway²Department of Communication and Psychology, Aalborg University, Aalborg, DenmarkDundas, I., Binder, P.-E., Hansen, T. G. B. & Stige, S. H. (2017). Does a short self-compassion intervention for students increase healthy self-regulation? A randomized control trial. *Scandinavian Journal of Psychology*, 58, 443–450.

The primary aim of this study was to examine the effects of a two-week self-compassion course on healthy self-regulation (personal growth self-efficacy and healthy impulse control) and unhealthy self-regulation (self-judgment and habitual negative self-directed thinking) in university students. We also examined the effects on self-compassion, anxiety and depression. Students ($N = 158$, 85% women, mean age = 25 years) were randomized to an intervention group and a waiting-list control group in a multi-baseline randomized control trial. Healthy self-control was measured by the Personal Growth Initiative Scale (PGIS) and the Self-Control Scale; unhealthy self-control was measured by the Non-judgement subscale from the Five-Facet Mindfulness Questionnaire (reversed) and the Habit Index of Negative Thinking (HINT). Secondary outcomes were measured by the State-Trait Anxiety Inventory (STAI-trait), the Major Depression Inventory (MDI), and the Self-Compassion Scale (SCS). A 2×3 repeated measures analysis of variance (ANOVA) showed gains for the intervention-group in personal growth self-efficacy and healthy impulse-control and reductions in self-judgment and habitual negative self-directed thinking, as well as increases in self-compassion and reductions in anxiety and depression. After all participants had completed the course, the groups were combined and repeated measures ANOVAs showed that changes remained at six-month follow-up for personal growth self-efficacy, self-judgment and habitual negative self-directed thinking; as well as for self-compassion, anxiety and depression. Concluding, a short self-compassion course seems an effective method of increasing self-compassion and perceived control over one's life for university students, as well as increasing mental health.

Key words: Self-compassion, mindfulness, randomized control trial, self-regulation, mental health, students.

Ingrid Dundas, Department of Clinical Psychology, University of Bergen, Christiesgate 12, 5015 Bergen, Norway. Tel: +47 55583184; fax: +47 55 589877; e-mail: Ingrid.dundas@uib.no

INTRODUCTION

Student life may contain many academic and social stressors, such as geographic relocation, academic failure, loneliness, and social rejection. The way students engage with academic and social challenges and exercise self-discipline may have important implications for their wellbeing and mental health. A sizable minority of students experience mental health problems, such as sadness and anxiety (e.g. Conley, Durlak & Dickson, 2013; Stallman, 2010). In a recent study, a third (33%) of a large sample of Norwegian university students ($N = 26,779$) reported experiencing moderate to serious psychological symptoms during the previous two weeks. This is more than twice the prevalence found in Norwegian non-students within the same age group (12%) and has increased from 25% in 2010. Only 13% of the students reported seeking help. Such figures indicate a need for easily accessible and effective psychological interventions for students.

Self-regulation and self-control encompass a wide range of behaviors that help individuals modulate responses (Nigg, 2017). As used here, the concept of self-regulation includes both the healthy sense of being able to influence one's life, and healthy

distressing feelings without getting lost in them (mindfulness vs. overidentification, Neff, 2003).

It has been argued that the greatest obstacle to self-compassion is the fear that it implies self-indulgence, evasion of responsibility, and lack of motivation to regulate or change unwanted traits (Gilbert, McEwan, Matos & Rivis, 2011; Neff & Germer, 2013). However, correlational and experimental research suggests that self-compassion might make students more rather than less motivated to grow and learn. Self-compassion has been shown to be positively related to mastery orientation (Neff, Hsieh & Dejitterat, 2005), to enable students to discard unreachable goals and adopt more functional goals (Neely, Schallert, Mohammed, Roberts & Chen, 2009), to be less defensive when receiving feedback (Leary, Tate, Adams, Batts Allen & Hancock, 2007), and to be more motivated to study after a difficult test (Breines & Chen, 2012). Several experiments have shown that inducing self-compassion (for example through a short writing assignment) may have favorable effects in student samples (e.g. Arimitsu & Hofmann, 2017; Johnson & O'Brian, 2013; Leary *et al.*, 2007; Odou & Brinker, 2014).

Most studies of self-compassion and motivation have been correlational or experimental, and there is little knowledge of the

Is Dispositional Self-Compassion Associated With Psychophysiological Flexibility Beyond Mindfulness? An Exploratory Pilot Study

Julie Lillebostad Svendsen^{1,2*}, Elisabeth Schanche³, Berge Osnes^{1,4}, Jon Vallestad⁵, Endre Visted^{1,2}, Ingrid Dundas⁶, Helge Norbby¹, Per-Einar Binder¹ and Lin Sørensen⁷

¹Division of Psychiatry, Haukeland University Hospital, Bergen, Norway; ²Department of Biological and Medical Psychology, Faculty of Psychology, University of Bergen, Bergen, Norway; ³Department of Clinical Psychology, Faculty of Psychology, University of Bergen, Bergen, Norway; ⁴Sleipner District Psychiatric Centre, Haukeland University Hospital, Bergen, Norway; ⁵Sol District Psychiatric Centre, Nestor, Norway

Background: Dispositional mindfulness and self-compassion are shown to associate with less self-reported emotional distress. However, previous studies have indicated that dispositional self-compassion may be an even more important buffer against such distress than dispositional mindfulness. To our knowledge, no study has yet disentangled the relationship between dispositional self-compassion and mindfulness and level of psychophysiological flexibility as measured with vagally mediated heart rate variability (vmHRV). The aim was thus to provide a first exploratory effort to expand

frontiers
in PsychologyORIGINAL RESEARCH
published: 03 April 2017
doi: 10.3389/fpsyg.2017.00014Mindfulness (2016) 7:113–113
DOI: 10.1007/s12671-016-0549-1

ORIGINAL PAPER

Trait Self-Compassion Reflects Emotional Flexibility Through an Association with High Vagally Mediated Heart Rate Variability

Julie Lillebostad Svendsen^{1,2}, Berge Osnes¹, Per-Einar Binder³, Ingrid Dundas³, Endre Visted³, Helge Norbby¹, Elisabeth Schanche³, Lin Sørensen^{1,4}

Published online: 2 June 2016

© The Author(s) 2016. This article is published with open access at Springerlink.com

Abstract Converging evidence shows a positive effect of self-compassion on self-reported well-being and mental health. However, few studies have examined the relation

self-compassion, vmHRV, self-reported trait anxiety (the trait scale of the State-Trait Anxiety Inventory; STAI) and self-reported rumination (the Rumination subscale of the Rumination-Reflection Questionnaire; RRQ-Rum) was also investigated. Higher levels of trait anxiety and rumination were highly correlated with low levels of trait self-compassion. Trait anxiety, but not rumination, correlated marginally significantly with the level of vmHRV. The findings of the present study indicate that trait self-compassion predicts a better ability to physiologically and psychologically adapt emotional responses. Possible implications and limitations of the study are discussed.

Keywords Self-compassion · Heart rate variability · Emotion regulation · Emotional flexibility · Young adults

Introduction

Self-compassion—the ability to be kind and caring toward oneself in times of suffering—is found to be positively associated with mental health and well-being (e.g., Hollis-Walker and Colosimo 2011; Neff 2003b; Neff *et al.* 2007b). Although there are strong reasons to expect a positive association with physiological health as well, there is a lack of studies examining the relation between self-compassion and physiological indices such as vagally mediated heart rate variability (vmHRV). High vmHRV is an index of healthy heart function and is suggested as a physiological index of emotion regulation capacity, reflecting an ability to effectively adapt to stress and environmental demands (Appelhans and Luecken 2006; Beevers *et al.* 2011; Thayer and Lane 2000). As self-compassion seems to be an effective emotion regulation strategy (Neff 2003b; Neff *et al.* 2005), we predicted in the current

Becoming Aware of Inner Self-Critique and Kinder Toward Self: A Qualitative Study of Experiences of Outcome After a Brief Self-Compassion Intervention for University Level Students

Per-Einar Binder^{1*}, Ingrid Dundas¹, Signe Hjelen Stige¹, Aslak Hjeltnes¹, Vivlan Woodfin¹ and Christian Moltu²

¹Department of Clinical Psychology, Faculty of Psychology, University of Bergen, Bergen, Norway; ²Department of Psychiatry, District General Hospital of Ferds, Ferds, Norway

OPEN ACCESS

Edited by: Antonella Granieri, University of Turin, Italy

Reviewed by: Helen Henrietta Egari, Birmingham City University, United Kingdom; Mark Durkin, University of Bolton, United Kingdom

***Correspondence:** Per-Einar Binder, per.binder@uib.no

Specialty section: This article was submitted to Psychology for Clinical Settings, a section of the journal Frontiers in Psychology

Received: 01 September 2019
Accepted: 18 November 2019
Published: 06 December 2019

This qualitative study investigated ways in which student participants in a three-session self-compassion course became more compassionate in challenges related to this change. Ninety-four participants completed and 12 participants were interviewed face-to-face. First, a th responses from the online survey was conducted, and then indicating their representativeness in the written responses. The identified: (1) being more supportive and friendlier toward self, (2) being too hard on oneself, (3) feeling less alone when having pain more acceptance of painful feelings, and (5) feeling more stable five most frequent themes served as a basis for a structured phenomenological analysis in the next analytic stage. They were used as a template for an interview material. Subsequently, a phenomenological analysis of interview transcripts covering the five thematic areas.

Keywords: university students, self-compassion, qualitative study, intervention, str

INTRODUCTION

Student life is associated with a multitude of pressures. Students

ORIGINAL RESEARCH
published: 06 December 2019
doi: 10.3389/fpsyg.2019.02728

Nordic Psychology, 2016

Vol. 68, No. 1, 58–72, <http://dx.doi.org/10.1080/19012276.2015.1071203>

ARTICLE

Self-compassion and depressive symptoms in a Norwegian student sample

INGRID DUNDAS¹, JULIE LILLEBOSTAD SVENDSEN¹, AGNETHE SMITH WIKER², KATRINE VALVATNE GRANLI³ & ELISABETH SCHANCHE¹

Corresponding address: Ingrid Dundas, Faculty of Psychology, University of Bergen, Christiesgate 12, 5015 Bergen, Norway. Email: Ingrid.dundas@psyk.uib.no

Abstract

Excessive self-criticism is common to many mental health problems, including depression. Theoretically, positive self-compassion may work to prevent depression by protecting against the proliferation of self-condemning responses. A sample of Norwegian university students

Selvmedfølelse - kortversjonen:

Å behandle oss selv med samme vennlighet og forståelse som vi ville behandle en god venn når ting går galt



Medfølelse er samhørighetsfølelse

- Vi forholder oss og hjelper ut fra at vi kunne hatt det vondt på samme måte, vi er *likestilte* med den som lider
- Selvmedfølelse åpner for å se vår *likhet* med andre når vi har det vondt (i motsetning til selvmedlidenhet)



STATUSJAKT OG PERFEKSJONISME

Status....

- følelsen av å være verdsatt og respektert av andre
 - gir tilgang til ressurser
 - påvirker din fysiske helse (Dr. Michael Marmot)
 - påvirker din livskvalitet mer enn penger (men penger kan være statussymbol)
 - påvirker din atferd – du snakker oftere, høyere, med mer uttrykksfylt ansikt, og mer avslappet kroppsholdning
 - mer motiverende enn makt
-





Dominanshierarkier - mest på vondt

Dominans-status gjennom:

- Tvang
- Trusler
- Torpedering av andres status

Vanlig blant dyrearter. Hos mennesker som mobber. I mafiaen. Og andre grupper du neppe ønsker å være medlem av.

Richard Wrangham: Slagsmål en-til-en ble mer og mer uvanlig hos mennesker for 770-126 000 år siden. Brutale, impulsive og voldelige alfa-menn mistet draget og ble venneløse. Symbolsk status overtok.

En rest av dominans-motiv i oss alle. Eks om vi hever stemmen.

Dominante personer har lettere for å nå lederposisjoner. De setter seg selv først, er lite lydhøre. Og får de dårligste resultatene.

Prestisjehierarkier – på godt og vondt

- Moralsk karakter
- Kompetanse og kunnskap
- Suksess

Dominans og prestisje er grunnleggende forskjellige motiv (Jessica Tracey):

Den dominante er fryktet

Den med prestisje er godt likt

Den som søker dominans beskriver seg selv som aggressiv, selvsentrert og manipulerende

Den som søker prestisje beskriver seg selv som ordentlig og samvittighetsfull, omgjengelig og har god selv-følelse





Rom for mangfold: prestisje-hierarkier er alltid relative til gruppen

- Sjekk ut hva som gir status – og gå om du merker det er usunt
- Det finnes aldri bare en form for suksess
- Det har verdi å være del av flere grupper enn en



Det sammenliknende sinn

- I samfunn med sosial ulikhet blir status viktigere
- I puberteten øker evnen til å se seg selv (og familien sin) utenfra
- Mange er ikke fornøyd med det de ser...
- Og hva skjer i et samfunn hvor både sammenligningsgruppen og sosial ulikhet øker...?

Etherson, M. E., Curran, T., Smith, M. M., Sherry, S. B., & Hill, A. P. (2022). Perfectionism as a vulnerability following appearance-focussed social comparison: A multi-wave study with female adolescents. *Personality and Individual Differences, 186*, 111355.

McComb, S. E., & Mills, J. S. (2021). Young women's body image following upwards comparison to Instagram models: The role of physical appearance perfectionism and cognitive emotion regulation. *Body Image, 38*, 49-62.





Statusfall

- Høy psykisk helserisiko - depresjon
- Suicidfare
- I dag – sosiale medier gir et uoversiktlig risikobilde, særlig for uerfarne brukere

Skam – utenforskapens følelse

- Forteller oss at vi er mindre verdifulle enn andre, mindre attraktive eller vi vurderer at det er noe feil med oss.
- Varsel om fare for avvisning, utstøtning eller statustap
- Ofte mest en indre prosess – nedvurdert av det forestilte publikum eller den indre kritiker
- Utenfor vår kontroll (til forskjell fra skyld)
- Kroppslig – den synkende følelsen. Å ville trekke seg vekk.



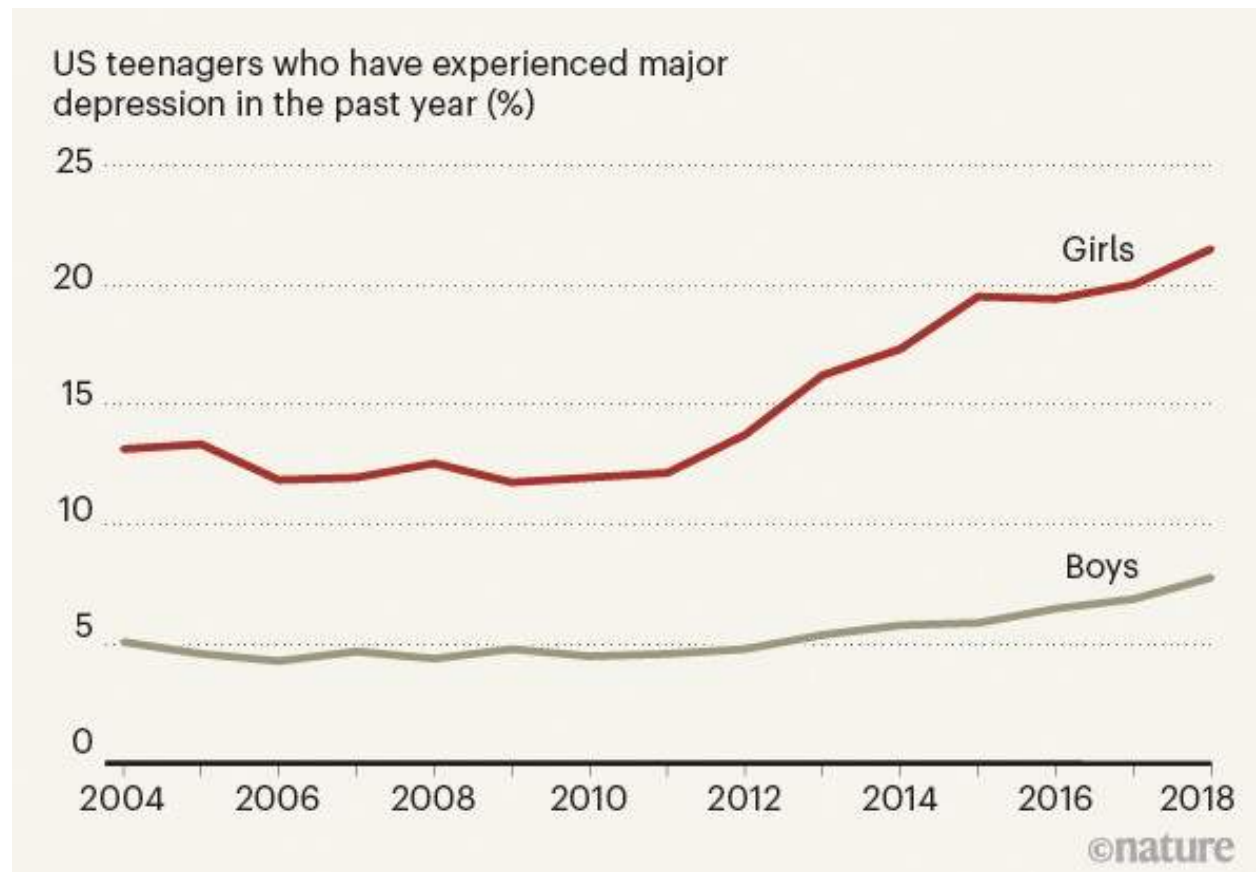
Ydmykelse – «følelsenes atombombe» (Evelin Lindner)

- Å miste status, og muligheten til å gjenvinne den
- Fire betingelser for ydmykelse (Raymond Bregner & Walter Torres):
 - Personen antar i utgangspunktet å være berettiget status (reelt eller forestilt)
 - Blir fratatt denne statusen i offentlighet
 - Den som degraderer har selv status
 - En mister retten til å øke sin status



Hva skjedde når vi begynte å «like» hverandre?

- Haidt, J., & Allen, N. (2020). Scrutinizing the effects of digital technology on mental health. *Nature*, 578(7794), 226-228.



Perfeksjonisten

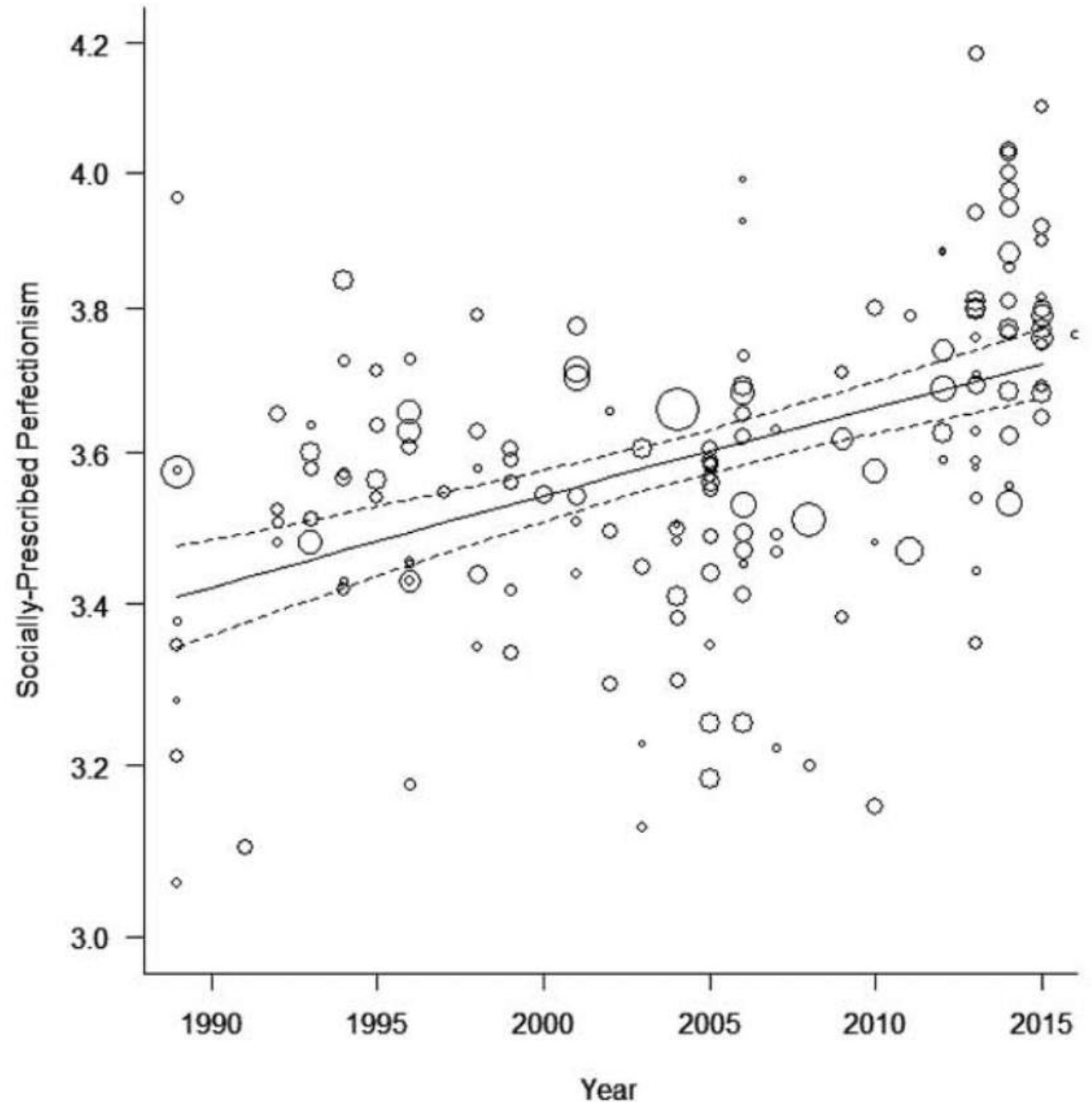
«Han holder frem for sin sjel et bile av perfeksjon, og ubevisst forteller han seg selv: Glem det skammelige vesen du faktisk er; dette er hvordan du skal være; og dette idealiserte selv er alt som betyr noe. Du skal være i stand til å holde ut alt, å forstå alt, å like alle, å alltid være produktiv».

(s. 65, min oversettelse)

Horney, K. (1950). *Neurosis and human growth: the struggle toward self-realization*. Norton

Perfeksjonisme- pandemien

Curran, T., & Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*, 145(4), 410–429. <https://doi.org/10.1037/bul0000138>



Maladaptiv perfeksjonisme

- Selv-orientert perfeksjonisme – urealistiske forventninger til en selv, og straffende selv-evaluering.
- Sosialt foreskrevet perfeksjonisme – opplevelse av at sosial kontekst stiller svært høye krav, at andre dømmer hardt, og man må vise perfeksjon for å sikre seg anerkjennelse.
- Andre-orientert perfeksjonisme - urealistiske standarder og forventninger til andre, kritisk vurdering av andre

Curran & Hill – en økning i alle tre former for perfeksjonisme hos unge mennesker siden 1989. Men særlig sosial perfeksjonisme. Som er farligst for psykisk helse.

Curran, T., & Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*, 145(4), 410–429. <https://doi.org/10.1037/bul0000138>

Livsprefeksjonisme

Antakelsen om en komplett livspakke av vellykkethet:

- ekstraordinær og fleksibel karriere
- en engasjerende og utviklende fritid
- stort vennenettverk
- en sunn og pen kropp
- positiv selvfølelse og positive tanker
- positive følelser

Gir sterk stimulans til den lille stemmen som forteller at "ting burde vært annerledes akkurat nå".

Hindrer deg i å gi deg hen til ditt unike, ufullkomne og til tider ubehagelige liv.



SELVMEDFØLELSE ER MOTGIFTEN



Selv-
medfølelser
pause

Selvmedføleleses- pause

1) Dette er et øyeblikk med lidelse

”Dette gjør vondt”

2) Lidelse er en del av livet

”Andre mennesker har det også vondt på denne måten iblant”.

3) La meg være vennlig med meg selv

”Hva trenger jeg å høre akkurat nå?”

Selv-medfølelse





To tilnærminger til medfølelse og selv-medfølelse

- **Å være med** – roe og trøste, koble seg på, bekrefte
- **Å handle i verden**– beskytte, tilby hjelp, motivere

Myter om selvmedfølelse

- selvmedlidende
- svak
- selvopptatt
- ettergivende for egne impulser
- demotivert



Hvorfor selvmedfølelse er bra for deg

- Økning i psykisk velvære – gledesfølelse, livstilfredshet, mestring, emosjonell robusthet, emosjonell intelligens
- Mindre angst, depresjon, stress og skam
- Bedret psykisk helse – immunforsvar, sunne helsevaner, slik som trening og balansert kosthold
- Mer tilfredsstillende relasjoner – mer samarbeidsorientert, medfølende

Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). *The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis*. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364.

Phillips, W. J., & Hine, D. W. (2019). *Self-compassion, physical health, and health behaviour: a meta-analysis*. *Health psychology review*, 1-27.

Ewert, C., Vater, A., & Schröder-Abé, M. (2021). *Self-Compassion and Coping: a Meta-Analysis*. *Mindfulness*, 1-15.

Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., & Einstein, D. A. (2019). *Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: A meta-analysis of RCTs*. *Mindfulness*, 10(8), 1455-1473.



Hvilke endringer gir et to ukers intensivt selvmedfølelses kurs?

- 97/87 studenter fra UiB og NHH deltok i åtte grupper
- 3/4 kurssamlinger, undervisning, øvelser, dialog og diskusjon og hjemmeoppgaver
- Sammenliknet de som sto på venteliste, med de som deltok i kurs
- Undersøkte også effekt etter 6 måneder

Scandinavian Journal of Psychology, 2017, 58, 443–450 DOI: 10.1111/sjop.12385

Personality and Social Psychology

Does a short self-compassion intervention for students increase healthy self-regulation? A randomized control trial

INGRID DUNDAS,¹ PER-ENAR BINDER,¹ TIA G. B. HANSEN² and SIGNE HELEN STIGE¹

¹Department of Clinical Psychology, University of Bergen, Bergen, Norway

²Department of Communication and Psychology, Aalborg University, Aalborg, Denmark

Dundas, I., Binder, P.-E., Hansen, T. G. B. & Stige, S. H. (2017). Does a short self-compassion intervention for students increase healthy self-regulation? A randomized control trial. *Scandinavian Journal of Psychology*, 58, 443–450.

The primary aim of this study was to examine the effects of a two-week self-compassion course on healthy self-regulation (personal growth self-efficacy and healthy impulse control) and unhealthy self-regulation (self-judgment and habitual negative self-directed thinking) in university students. We also examined the effects on self-compassion, anxiety and depression. Students ($N = 158$, 85% women, mean age = 25 years) were randomized to an intervention group and a waiting-list control group in a multi-baseline randomized control trial. Healthy self-control was measured by the Personal Growth Initiative Scale (PGIS) and the Self-Control Scale; unhealthy self-control was measured by the Now-judgment subscale from the Five-Facet Mindfulness Questionnaire (nowjud) and the Habit Index of Negative Thinking (HINT). Secondary outcomes were measured by the State-Trait Anxiety Inventory (STAI-trait), the Major Depression Inventory (MDI), and the Self-Compassion Scale (SCS). A 2×3 repeated measures analysis of variance (ANOVA) showed gains for the intervention-group in personal growth self-efficacy and healthy impulse-control and reductions in self-judgment and habitual negative self-directed thinking, as well as increases in self-compassion and reductions in anxiety and depression. After all participants had completed the course, the groups were combined and repeated measures ANOVAs showed that changes remained at six-month follow-up for personal growth self-efficacy, self-judgment and habitual negative self-directed thinking, as well as for self-compassion, anxiety and depression. Concluding, a short self-compassion course seems an effective method of

Key words: Self-compassion
Ingrid Dundas, Department
589877; e-mail: Ingrid.dundas@iuh.no



CLINICAL TRIAL
published: 09 December 2017
doi: 10.3389/fpsyg.2017.0151294

INTRODUCTION

Student life may contain such as geographic relocation, social rejection. The vast social challenges and their implications for their university students even

A Randomized Control Trial of a Brief Self-Compassion Intervention for Perfectionism, Anxiety, Depression, and Body Image

Vivian Woodfin¹, Helge Molden, Ingrid Dundas and Per-Enar Binder

Department of Clinical Psychology, Faculty of Psychology, University of Bergen, Bergen, Norway

Objective: Due to a rise in perfectionistic tendencies and growing concerns about the increase in mental health conditions among students this study aimed to examine the effects of a brief intervention in self-compassion on maladaptive perfectionism, anxiety, depression, and body image.

Methods: The intervention consisted of four seminars and a silent half-day retreat with short lectures and relevant experiential practices from Mindful Self-Compassion (MSC) and Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR). This randomized wait-list control trial was pre-registered at ClinicalTrials.gov (ID: NCT03453437, Unique Protocol ID: UEMSC2018). University students were randomly assigned to the intervention group and wait-list control group and filled out surveys weekly. A repeated measures analysis of variance (ANOVA) was used to compare the groups pre- and post-treatment. Mixed level modeling was used to analyze changes in all outcome measures over time.

Results: Eighty-nine participants completed the intervention. Results of the ANOVA showed significant post-intervention reductions in maladaptive perfectionistic tendencies and symptoms of depression and anxiety, in addition to increased self-compassion and improved body image in the intervention group as compared to the wait-list group. Mixed level modeling showed statistically significant changes in self-compassion, maladaptive perfectionism, adaptive perfectionism, anxiety, and depression but not body image. Only the mixed level modeling showed small but significant changes to adaptive perfectionism, also called strivings. Implications of different changes to maladaptive perfectionism than adaptive perfectionism are discussed.

Keywords: self-compassion, perfectionism, intervention, depression, anxiety, RCT, body image

OPEN ACCESS

Edited by:
Andrea PISA,
University of Pisa, Italy

Reviewed by:
Alexander R. Lindner,
United Kingdom; Beakley,
Joana Duarte,
University of London, United Kingdom

***Correspondence:**
Ingrid Dundas
inilas.ecood@iuh.no

Specialty section:
This article was submitted to
Psychology for Clinical Settings,
a section of the journal
Frontiers in Psychology

Received: 31 July 2017

Accepted: 26 October 2017

Published: 09 December 2017

Citation:
Woodfin V, Molden H, Dundas I
and Binder P.-E. (2017) A Randomized
Control Trial of a Brief
Self-Compassion Intervention
for Perfectionism, Anxiety,
Depression, and Body Image.
Front. Psychol. 8:151294.
doi: 10.3389/fpsyg.2017.0151294

INTRODUCTION

Studies in western countries report a rise in several mental health conditions among university students. A longitudinal study by Orvaschel et al. (2010) based on 454,029 students in the United States report significant increases in anxiety, ADHD, depression, insomnia, OCD, and panic attacks between 2009 and 2015. Duffy et al. (2015) used two large national datasets of 610,543 students and report a more than doubling of severe depression, non-suicidal self-injury, suicide plans, and



... og her er resultatene:

- Mer positiv selvkontroll – kunne styre livet i ønsket retning
- Mindre selvførdømmelse
- Mer medfølelse med seg selv i vanskelige situasjoner
- Mindre angst og depresjon
- I perfeksjonisme-studien: Mindre negativ perfeksjonisme, men ikke mindre perfeksjonistisk innsats

**VEIER TIL MENING – IDENTITET,
VERDIER OG KARAKTER**



Suffering a Healthy Life—On the Existential Dimension of Health

Per-Einar Binder*

Department of Clinical Psychology, Faculty of Psychology, University of Bergen, Bergen, Norway

This paper examines the existential context of physical and mental health. Hans Georg Gadamer and The World Health Organization's conceptualizations are discussed, and current medicalized and idealized views on health are critically examined. The existential dimension of health is explored in the light of theories of selfhood consisting of different parts, Irvin Yalom's approach to "ultimate concerns" and Martin Heidegger's conceptualization of "existentials." We often become aware of health as an existential concern during times of illness, and health and illness can co-exist. The paper discusses how existential suffering in Western culture is described, to an increasing degree, as disorders or psychological deficits, and perfectionistic health goals easily can become a problem. We seek to avoid suffering rather than relate to it, with all the tension that may create. The paper argues that suffering is an unavoidable aspect of people's experience of their lives, and actively relating to suffering must be regarded as a fundamental aspect of health. The need and usefulness of a concept of "existential health" is discussed.

Keywords: existential health, existential concerns, definitions of health, medicalization of life, suffering

OPEN ACCESS

Edited by:
Guy Doms,
University of Louvain, Belgium

Reviewed by:
Hans Wertz,
Duckworth Institute, United Kingdom
Frank Martini,
Aalto University, Finland

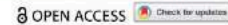
***Correspondence:**
Per-Einar Binder
per.ein@iuh.uib.no

Specialty section:
This article was submitted to
Theoretical and Philosophical
Psychology,
a section of the journal
Frontiers in Psychology

Received: 20 October 2021
Accepted: 05 January 2022
Published: 27 January 2022

Citation:
Binder P-E (2022) Suffering
a Healthy Life—On the Existential
Dimension of Health,
Front. Psychol. 13:831792.
doi: 10.3389/fpsyg.2022.831792

ARTICLE



Facing the uncertainties of being a person: On the role of existential vulnerability in personal identity

Per-Einar Binder*

Department of Clinical Psychology, University of Bergen, Bergen, Norway

ABSTRACT

This paper explores the role of existential vulnerability in the experience of personal identity and how identity is found and created. Existential vulnerabilities mark a boundary between what humans can bring about willfully or manipulatively to their advantage and what is resistant to such actions. These vulnerabilities have their origin, on an ontological level, in fundamental conditions of human existence. At the same time, they have implications on a psychological level when it comes to self-experience and identity formation. Narrative and value-based identity depend on how a person relates to finitude and the ambiguous side of lived experience. Relational identity depends on how a person relates to existential aloneness and the fact that the meaning and value of our actions are partly out of our control; they are always also dependent on other people's responses to us. Bodily identity makes us feel continuous and real, but at the same time vulnerable to death and the gaze and actions of others. Being "thrown" into an arbitrary life context is also a form of existential vulnerability. Authentic psychological identities can develop by giving meaning to these circumstances and balancing acceptance of existential vulnerability with the courage to make choices and act.

ARTICLE HISTORY

Received 25 March 2022
Accepted 19 September 2022

KEYWORDS

Existential vulnerability;
personal identity;
meaning-making;
embodiment

Introduction

Individuals find and create their personal identities through engagements within unique historical and psychobiological contexts. A larger existential landscape surrounds this context. In this landscape, death and bodily being are two sides of the same coin. Furthermore, an individual needs belongingness, meaning and freedom to find and create a personal identity. An implication is that we do not make our identities on stable ground. How are we to understand the role of vulnerability in the ways we form our personal identities?

Theoretical approaches highlight different foundational sources of personal identity; relationships and values, meaning-making and narratives, and

CONTACT Per-Einar Binder per.binder@iuh.uib.no Department of Clinical Psychology, University of Bergen, Bergen 5020, Norway

© 2022 The Author(s). Published by Informa UK Limited, trading as Taylor & Francis Group.
This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>), which permits non-commercial re-use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited, and is not altered, transformed, or built upon in any way.



OPEN ACCESS

EDITED BY:
Walter Tschugguel,
Medical University of Vienna, Austria

REVIEWED BY:
Nicola Krüsdan,
University of Oxford,
United Kingdom
Deepak Pandiaraj,
C. P. Jindal Global University, India

***CORRESPONDENCE:**
Per-Einar Binder
per.binder@iuh.uib.no

SPECIALTY SECTION

This article was submitted to
Theoretical and Philosophical Psychology,
a section of the journal
Frontiers in Psychology

RECEIVED 11 July 2022
ACCEPTED 15 September 2022
PUBLISHED 29 September 2022

CITATION

Binder P-E (2022) The call of the unlive
life. On the psychology of existential guilt.
Front. Psychol. 13:911325.
doi: 10.3389/fpsyg.2022.911325

COPYRIGHT

© 2022 Binder. This is an open-access
article distributed under the terms of the
Creative Commons Attribution License (CC
BY). The use, distribution or reproduction in
other forums is permitted, provided the
original author(s) and the copyright
owner(s) are credited and that the original
publication in this journal is cited, in
accordance with accepted academic
practice. No use, distribution or
reproduction is permitted which does not
comply with these terms.

The call of the unlive life: On the psychology of existential guilt

Per-Einar Binder*

Department of Clinical Psychology, Faculty of Psychology, University of Bergen, Bergen, Norway

This paper examines the psychology of existential guilt with Martin Heidegger and Rollo May's conceptualizations as the point of departure. The concept of existential guilt describes preconditions for responsibility and accountability in life choices and the relationship to the potential given in the life of a human. It might also be used as a starting point to examine an individual's relationship to the potential offered in their life and life context and, in this way, the hitherto unlive life of an individual. The following questions are discussed in contexts of identity development, perfectionism, and current cultural shifts in conceptualizations of selfhood: How can humans relate to the fact that only limited parts of who they might be can ever be actualized? Moreover, how can they relate to the fundamental ambiguity and "groundlessness" in the contexts of life where choices are made? There are striking parallels between the role of exploration in the Eriksonian approaches to healthy identity development and the ontological groundlessness that stands out as a premise for existential guilt. There are also parallels between identity fore-closure and normative identity styles and "falling" into das Man in the existential framework. Perfectionistic ideals easily become an objectivization – and closure – of possible alternatives and choices. In contemporary theories of constructions of selfhood, the dangers of alienation from the community on the one hand and escape into what might become totalitarianism on the other is pointed out. The contextualization of personal responsibility offered through the concept of existential guilt might address both dangers. It provides a perspective on how personal responsibility is embedded in contexts of human relationships, relationships to nature, and the finitude, freedom, uncertainties, and suffering that is given through human existence. Existential guilt can wake sorrow and regret over opportunities overlooked and lost. However, most of all, it can be seen as a drive toward repair in the relationship toward both oneself and the other. It takes the form of receptivity, an openness to a life not yet lived, and creative use of imagination.

KEYWORDS

existential psychology, existential guilt, personal identity (the self), human potential, responsibility, vulnerability

Lidelse som eksistensiell realitet



+

o

Den gode
nyheten – et
meningsfullt liv
trenger ikke
(alltid) være
behagelig

o

- Ubehag og stress står ikke i motsetning til et meningsfullt liv– man kan ha et ustressende, men meningsløst liv. Og et ubehagelig og meningsfullt.

Baumeister, R. F., Vohs, K. D., Aaker, J. L., & Garbinsky, E. N. (2013). Some key differences between a happy life and a meaningful life. *The journal of positive psychology*, 8(6), 505-516.

- Tragisk optimisme – å finne mening og samtidig erkjenne livets uunngåelige tragiske sider (Viktor Frankl)
- **Eksistensiell helse** – å kunne være tilstede i eget liv, med både glede og smerte, og finne mening og hensikt. Å kunne forholde seg til paradoksene og det sammensatte i seg selv, og i verden.

Binder, P. E. (2022). Suffering a Healthy Life-On the Existential Dimension of Health. *Frontiers in Psychology*, 13, <https://doi.org/10.3389%2Ffpsyg.2022.803792>

Eudaimoni versus hedoni

- **Eudaimoni** å leve et rikt liv, i tråd med sine verdier og i tråd med indre potensial (karakter-styrker). Å være involvert og engasjert. Dype gleder; kontakt, vennskap, generøsitet, kreativitet, flyt, mestring)
- **Hedoni** – å søke lyst, glede og behag. Belønningsgleder; gevinst, beundring.



Død og endelighet

Dødsbevissthet som åpner og lukker

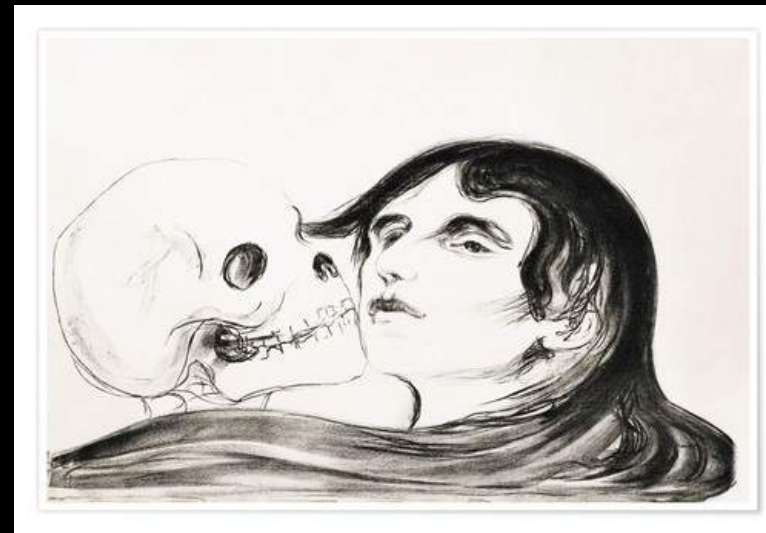
Heidegger – «Væren til døden» åpner erkjennelsen av å ha livet som sitt eget.

«Døden gjør livet meningsløst fordi alt vi noensinne har strevd for, opphører med den, og den gjør livet meningsfylt fordi dens nærvær gjør det lille vi har av det, umistelig, hvert øyeblikk kostbart».

Karl Ove Knausgård

Dødsbevissthet kan øke eksistensiell bevissthet, og påvirke verdiorientering og valg

Pals, J. L., & McAdams, D. P. (2004). The transformed self: A narrative understanding of posttraumatic growth. *Psychological Inquiry*, 65-69.



Ernest Becker/Terror management theory:

Verdensbilder tilbyr løfter om udødelighet, på godt og vondt.

Verdensbilder gir den enkelte mening, hensikt og betydning – og selvfølelse.

Dødspåminnere gjør mennesker positive til det som opprettholder verdensbilder, og aggressive til det som truer det.

Dødspåminnere stimulerer nærhetsbehov, og romantisk tiltrekning.

Solomon, S., Greenberg, J., & Pyszczynski, T. (2015). *The worm at the core: On the role of death in life*. Random House.



Resymé-dyder versus nekrolog-dyder (David Brooks)

Resymé-dyder

– orientert mot ytre suksess, definert ut fra sammenlignende konkurranse med andre (rikdom, sommerkroppen, følgere på sosiale medier...)

Nekrolog-dyder

– etiske dyder som har verdi i seg selv, uten sammenliknende konkurranse med andre (vennlighet, rettferdighetssans, mot, etc)

Brooks, D. (2015). *The road to character*. Random House.

En skog av kjerneverdier

Medfølelse, generøsitet, solidaritet,
ærlighet, lojalitet, mot, innflytelse,
autonomi, styrke, personlig vekst, likevekt,
utforskning, kontakt med naturen,
kreativitet ...

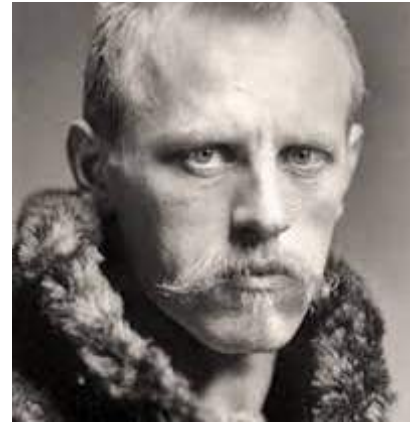
og

penger, makt, beundring, å være best ...



Kjerneverdier

- Våre grunnleggende ideer om hva som er verdt å jobbe for å få til
- Knyttet til følelser – hva som kjennes viktig og riktig
- Gir oss retning i livet
- Å handle i tråd med verdier vi har valgt og gjort til våre egne bygger selvspekt





Frihet og ansvar



Frihet – og ufrihet

- Et ikke-essensialistisk utgangspunkt: Vi har ikke noen «kjerne» inne i oss (Jean Paul Sartre)
- Å være født til frihet er å være født til ansvar; ovenfor oss selv, andre og verden vi lever i. Vi finner vei og gir livet form når vi tar ansvar (Erich Fromm)
- Opplevelsen av å være frie gjør oss vennlige og prososiale
- Opplevelse av autonomi og selvbestemmelse har stor betydning for livskvalitet

Baumeister, R.F., Masicampo, E. og DeWall, C.N. (2009). Prosocial benefits of feeling free: disbelief in free will increases aggression and reduces helpfulness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(2), 260–268.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.

Identitet og karakter

Personlig identitet

Det som skaper kontinuitet i vår selvopplevelse;

Selvfortellingen

Verdiene

Relasjonsveven

Kroppsoplevelsen

Carl Rogers – psykisk sunnhet handler om hvor mye av vår livs erfaring vi kan gi plass til i vårt selv-begrep

Personlig identitet er noe vi oppdager og skaper

Karakter

Hvordan vi levendegjør våre verdier og idealer gjennom handling i kontekst av vårt konkrete liv, relasjoner og hverdag;

Moralske kvaliteter

Håndtering av psykisk smerte og utfordringer

Styrker og dyder

Praktisk klokskap

Karakter er noe vi utvikler ved å *trene* og nære de egenskapene i oss selv som vi verdsetter:

«Det er ved å bygge hus at vi blir husbyggere, og vi blir harpister ved å spille harpe. På samme måte er det ved å gjøre rettferdige ting at vi blir rettferdige, ved å gjøre besindige ting at vi blir besindige, og ved å gjøre modige ting at vi blir modige».

(Aristoteles)



Karakterstyrker

Væremåter og trekk som hjelper oss
å handle i tråd med våre verdier og
idealer



6 dyder og 24
karakterstyrker
(Peterson &
Seligman)

- **Visdom**

Kreativitet, nysgjerrighet,
åpenhet, læringsglede,
perspektiv

- **Mot**

Ærlighet, vågemot,
utholdenhet, entusiasme

- **Medmenneskelighet**

Vennlighet, kjærlighet,
sosial intelligens

- **Rettferdighet**

Likebehandling, lederskap,
teamarbeid

- **Måtehold**

Tilgivelse, beskjedenhet,
dømmekraft, selv-
regulering

- **Transendens**

Verdsettelse av skjønnhet,
takknemlighet, håp,
humor, religiøsitet

- VIA – klassifikasjonen med 24 karakterstyrker er utformet av en gruppe forskere under ledelse av Seligman og Peterson som har gjort krysskulturelle studier av hva som blir betraktet som menneskers mulige sterke sider
- Karakterstyrker er en del av menneskers identitet som bidrar til
 - personlige velvære
 - kvalitet i relasjoner
 - styrking av fellesskap

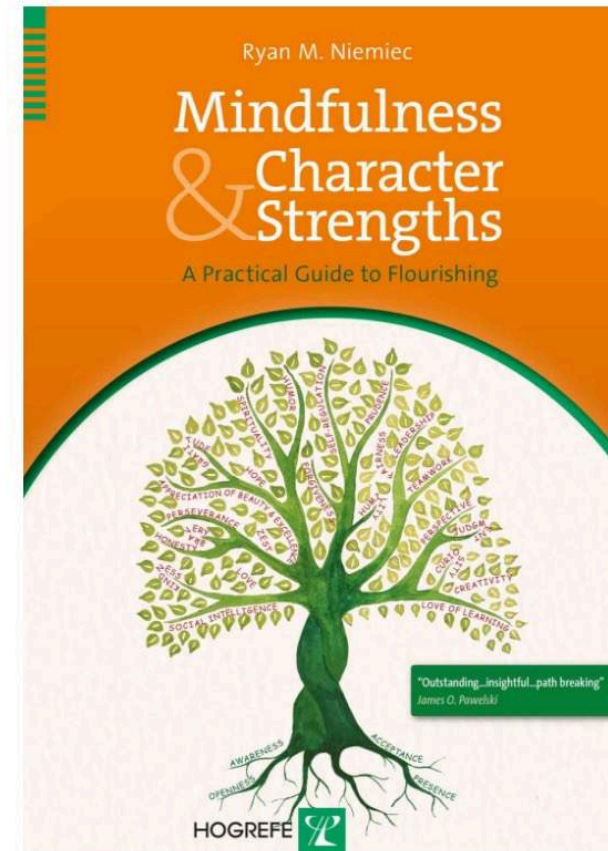
Ressurser for å måle karakterstyrker

- The VIA Character Strengths Survey

<https://www.viacharacter.org/account/register>

- Beskrivelse av alle 24 karakterstyrker

<https://www.viacharacter.org/character-strengths>



Mindfulness and Character Strengths


A Practical Guide to Flourishing

- Det å aktivt prøve ut nye måter å bruke ens fremste karakterstyrker (signaturstyrker) gir:
 - økt psykisk velvære
 - nedgang i depresjon
- Jo flere av dine dine fremste karakterstyrker du får brukt i jobben; jo større sjanse for at du opplever jobben som meningsfull, og at du bruker deg selv i jobben, den kan bli et «kall»
- Økt bevissthet om karakterstyrker kombinert med mindfulness-trening gir et ekstra løft i hedonisk og eudaimonisk velvære enn mindfulness alene

Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2019). The impact of signature character strengths interventions: A meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*, 20(4), 1179-1196.

Strecker, C., Huber, A., Höge, T., Hausler, M., & Höfer, S. (2020). Identifying thriving workplaces in hospitals: Work characteristics and the applicability of character strengths at work. *Applied Research in Quality of Life*, 15(2), 437-461.

Monzani, L., Escartín, J., Ceja, L., & Bakker, A. B. (2021). Blending mindfulness practices and character strengths increases employee well-being: A second-order meta-analysis and a follow-up field experiment. *Human Resource Management Journal*, 31(4), 1025-1062.



Verdien av å
kultivere de
fremste
karakterstyrkene

Eksempel på karakterstyrke-profil



1. Kreativitet

WISDOM

Det å tenke på nye måter å gjøre ting på er en viktig del av hvem du er. Du er aldri fornøyd med å gjøre noe på den konvensjonelle måten hvis det finnes en bedre måte.



2. Nysgjerrighet

WISDOM

Du er nysgjerrig på alt. Du stiller alltid spørsmål, og du synes at alle tema og emner er fascinerende. Du liker utforskning og oppdagelser.



3. Ærlighet

COURAGE

Du er en ærlig person, ikke bare ved å si sannheten, men ved å leve livet ditt på en ekte og autentisk måte. Du er jordnær og forestiller deg ikke; du er en "ekte" person.



4. Vennlighet

HUMANITY

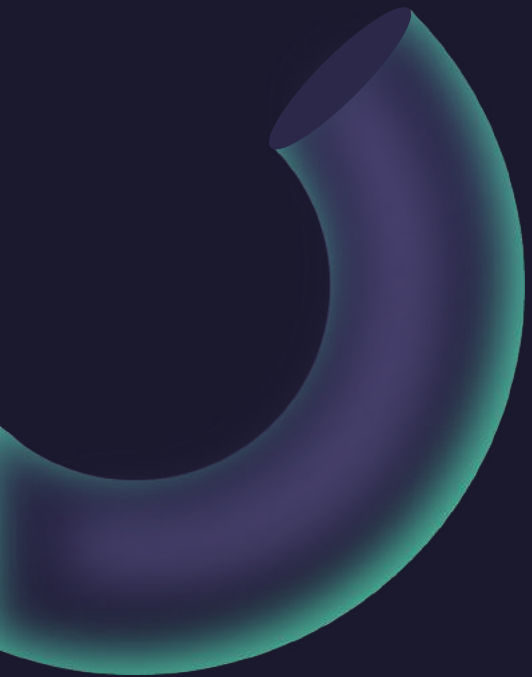
Du er snill og generøs mot andre, og er aldri for opptatt til å gjøre andre en tjeneste. Du liker å gjøre gode gjerninger for andre, selv om du ikke kjenner dem godt.



5. Lærelyst

WISDOM

Du er begeistret for å lære nye ting, enten det er i en klasse eller på egenhånd. Du har alltid likt skole, lesing og museer - hvor som helst og overalt finnes det muligheter for læring.



Medværen



Medværen og alenehet

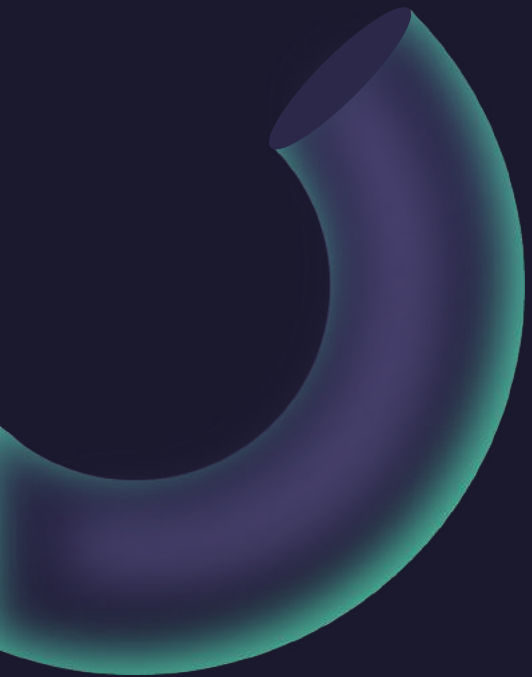
- Et jeg blir først mulig i møtet med et du
- Menneskelivet utspiller seg i det som skjer «mellom» (Martin Buber), væren er Medværen (Heidegger)
- Samtidig er alle mennesker grunnleggende alene (Irvin Yalom)





Dyrke tilhørighet
og sosiale
forbindelser
(Jonathan Haidt,
Susan Pinker,
Barbara
Fredrickson)

- Vi har overlevd og blitt til som art gjennom kontakt og samarbeid – hjernen og kroppen belønner oss for å være sosiale
- Positiv kontakt med andre, også «overflatisk» kontakt, styrker og vitaliserer oss.
- Dype og langvarige relasjoner gir trygghet og mening.
- Gruppetilhørighet gir identitet.
- Fysisk aktivitet sammen løfter oss opp – trening, dans, sang (Kelly McGonigal)
- Isolasjon gjør oss nedstemte og engstelige. Og svekker immunforsvar – langvarig ensomhet er like farlig som å røyke.



Mening



Mening og meningsløshet

- Mennesket må selv skape mening - Eksistensen kommer forut for essensen
- Mening innebærer:
 - 1) Å finne sammenheng og oppleve verden som forståelig.
 - 2) Å finne hensikt, som innebærer å arbeide mot mål som en opplever har verdi.
 - 3) Å ha betydning for noe som er større enn en selv
- das Man – konformiteten – både nødvendig, og en fluktmulighet
- Ydmykhet og ærefrykt som kilder til genuin meningsskaping



1

Å oppleve mening og hensikt gir bedre psykisk helse og livsglede.

Hos unge kan ikke bare prososiale livsmål, også finansielle livsmål og beundrende oppmerksomhet gir mening. Men bare inntil videre.

I voksen alder er det først og fremst prososiale livsmål – å gjøre noe som har positiv betydning for andre - som gir mening.

Hill, P. L., et al., Collegiate purpose orientations and well-being in early and middle adulthood, Journal of Applied Developmental Psychology (2009), doi:10.1016/j.appdev.2009.12.001



A person is walking away from the camera on a dirt path through a dense forest. The person is holding a blue umbrella. The forest is misty and the trees are tall and thin, creating a sense of depth and atmosphere. The lighting is soft and diffused, typical of a foggy day.

2

Å ha hensikt og mening gir bedre fysisk helse. Og gjør også at du lever lenger.

Cohen, Randy MD, MS; Bavishi, Chirag MD, MPH; Rozanski, Alan MD Purpose in Life and Its Relationship to All-Cause Mortality and Cardiovascular Events, Psychosomatic Medicine: February/March 2016 - Volume 78 - Issue 2 - p 122-133

A person is walking away from the viewer on a dirt path through a misty forest. The person is wearing dark clothing and holding a bright red umbrella. The path is flanked by tall, thin trees and dense green foliage. The atmosphere is hazy and blue-toned, suggesting a rainy or foggy day. The number '3' is visible in the upper right corner of the image.

3

Hensikt og mening i livet gir bedre kognitiv fungering fra og med midtlivet og ut i eldre år

– bedre hukommelse, bedre evne til å utføre oppgaver, generelt bedre evne til å tenke og resonnere.

Lewis, N. A., Turiano, N. A., Payne, B. R., & Hill, P. L. (2017). Purpose in life and cognitive functioning in adulthood. *Aging, Neuropsychology, and Cognition*, 24(6), 662-671.

4

Middelaldrende voksne og eldre som gjør en innsats for noe som er større enn dem selv opplever den største livskvaliteten

Bundick, M. J., Remington, K., Morton, E., & Colby, A. (2021). The contours of purpose beyond the self in midlife and later life. *Applied Developmental Science, 25*(1), 62–82. <https://doi.org/10.1080/10888691.2018.1531718>





Verdensanskuelsene

- Gir forklaringer på eksistensielle grunnanliggender – liv og død
- Gjør verden, og vår plass innenfor denne, forståelig
- Gir samhold og fellesskap
- Gir emosjonell trygghet
- Gir den enkelte mening, hensikt og betydning – og veier til selvfølelse.
- Demper dødsangst ved å gi symbolsk udødelighet?

Greenberg, J., Solomon, S., & Pyszczynski, T. (1997). Terror management theory of self-esteem and cultural worldviews: Empirical assessments and conceptual refinements. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 29, pp. 61-139). Academic Press.

Wong, P. T. (2005). The challenges of experimental existential psychology: Terror management or meaning management?. *PsycCRITIQUES*, 50

Religion og spiritualitet som kilde til livsmening

- Sartre og Yalom – ateistisk eksistensiell psykologi – de religiøse verdensbilder er illusoriske, og er en flukt fra eksistensielle realiteter
- Kierkegaard og Paul Tillich - religion er konstruktiv når den er udogmatisk, søkende og ydmyk
- Jack Kornfield (buddhist) og Sam Harris (ateist)– spiritualitet er et dypt menneskelig behov for opplevelse av ikke-dualisme og selvoverskridelse
- Emmy van Deurzen – «alle tror på noe» - menneskelivet har en unngåelig spirituell side, ved at vi har behov for å se oss selv som en del av en større helhet – enten religiøs eller ikke-religiøs



Ærefrykt som mulighet

«I dagboken min skrev jeg dette da jeg sto midt i den brasilianske skogens storhet: 'Det er ikke mulig å gi en dekkende gjengivelse av de store følelsene undring, beundring og hengivenhet som fyller og hever sinnet.' Jeg husker godt hvor overbevist jeg var om at det finnes mer i et menneske enn pusten i hans kropp». Charles Darwin

Darcher Keltner og Jonathan Haidt – ærefrykt er en følelse «i de øvre delene av nytelse og på grensen til frykt», og motiverer til innsats medmennesker

«Ærefrykt fungerer som en nullstilleknapp: Den får mennesker til å glemme seg selv og sine smålige bekymringer. Ærefrykt åpner mennesker opp for nye muligheter, verdier og retninger i livet»

Sammenheng mellom ærefrykt, prososial atferd og kreativitet

Kirk Schneider: Ærefrykt kan utvikles som en livsholdning med en grunnleggende transformerende kraft; erkjennelse av at »jeg»'et er del av en større og ikke fullt fattbar kontekst

Keltner, D., & Haidt, J. (2003). Approaching awe, a moral, spiritual, and aesthetic emotion. *Cognition and emotion*, 17(2), 297-314.

Schneider, K. (2017). The resurgence of awe in psychology: Promise, hope, and perils. *The Humanistic Psychologist*, 45(2), 103.

Ydmykhetens mulighet

Viljen til å se oss selv sannferdig – med både styrker og svakheter.

Å legge merke til hvor stor verden er når en ikke selv er fokus.

Å bruke innsikten i egne begrensninger til å utvikle seg.

Evnen til å verdsette og respektere andre, lære av dem, og se hva de bidrar med.

Bidrar til:

Personlig vekst

Kontakt og kvalitet i relasjoner

Kulturell ydmykhet styrker terapeutisk allianse

Profesjonell ydmykhet styrker terapeutisk allianse

Van Tongeren, D. R., Davis, D. E., Hook, J. N., & Witvliet, C. V. (2019). Humility. *Current Directions in Psychological Science*, 28(5), 463-468.

Nissen-Lie, H. A., Rønnestad, M. H., Høglend, P. A., Havik, O. E., Solbakken, O. A., Stiles, T. C., & Monsen, J. T. (2017). Love yourself as a person, doubt yourself as a therapist?. *Clinical psychology & psychotherapy*, 24(1), 48-60.

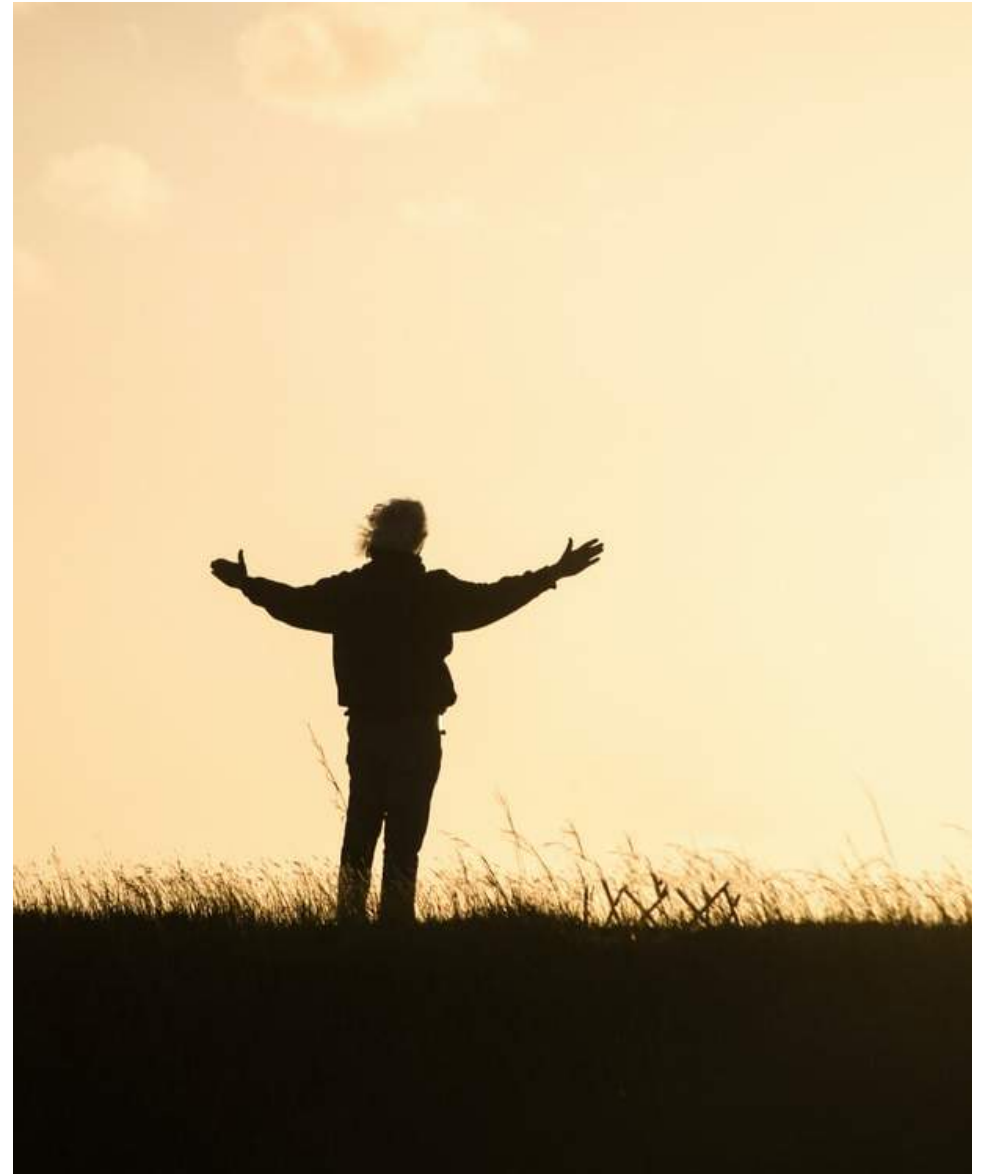



Takknemlighetens mulighet

- Å legge merke til og verdsette det en får i livet.
- Gjør en gladere, mer prososial, og gir også bedre fysisk helse (Robert Emmons)
- NB – gjelder bare for spontan og utvungen takknemlighet!

Vi er takknemlige for ting som kommer utenfra oss selv. Takknemlighet er en måte å gi mening til verden og forstå hvordan den henger sammen:

- At det andre gir er noe å verdsette
- At det naturen gir er noe å verdsette
- At det kan komme noe godt fra livets tilfeldigheter, eller skjebnen, eller en gudommelig kraft. At det finnes muligheter for noe godt i en verden som er større enn selvet.





«Når det kommer til slutten,
så er det bare tre ting som
betyr noe: Hvor godt har
vi levd. Hvor godt har vi
elsket. Hvor godt har vi lært å
gi slipp»

Jack Kornfield
(Twitter-melding
3. februar 2015)

