

Hur kan vi utveckla "Embodied Compassion" på våra arbetsplatser?

Does out of our bodies means out of our minds?

Eva Bojner Horwitz, Monica Worline, Anne Birgitta Pessi

Eva Bojner Horwitz, docent, kulturhälsoforskare, utbildningsansvarig vid Centrum för social hållbarhet CSS, KI. Knuten till Institutionen för Klinisk neurovetenskap KI, samt Institutionen för Folkhälso- och vårdvetenskap Uppsala universitet. E-post: eva.bojner.horwitz@ki.se

Monica Worline, PhD., organizational psychologist at The Center for Compassion and Altruism research and Education, Stanford University. E-post: mworline@stanford.edu

Anne Birgitta Pessi, professor, Director of projects CoPassion and CoCare, Faculty of Theology, Helsinki University. E-post: anne.b.pessi@helsinki.fi

Under de senaste åren har ett samarbete pågått mellan Karolinska institutet, Helsingfors universitet och Stanford University kopplat till compassion och embodiment. "Co-passion" är samlingsnamnet för ett projekt som ägt rum på olika arbetsplatser i Finland under ledning av Professor Anne Birgitta Pessi. Projektet har mynnat ut i berikande kunskapsutbyten, flertal publikationer samt en bok om compassion i arbetslivet, vilket är upprinnelsen till denna artikel. Vi sammanfattar här en konceptuell modell som illustrerar hur compassion kan se ut på arbetsplatsen utifrån ett förkroppsligat perspektiv; compassions olika ansikten beroende av kontext och utrymme, hur det känns att bevittna compassion i kroppen, hur konst kan påverka compassion samt rumsliga dimensioner av compassion.

A collaboration between researchers linked to compassion and embodiment from Karolinska Institutet, University of Helsinki and Stanford University has been conducted during recent years. "CoPassion" is a project that took place at various workplaces in Finland led by Professor Anne Birgitta Pessi. A rich body of knowledge has been disseminated, articles have been published, and a book in Finnish has been published, which has inspired this article. We summarize a conceptual model that illustrates how compassion at the workplace is viewed from a bodily "embodied" perspective; the different faces of compassion that are depending on context and space, how compassion feels in the body, how art can affect compassion, as well as spatial dimensions of compassion.

Inledning

När vi betraktar begreppet social hållbarhet utifrån perspektiven välfärd/hälsa och problemlösning skapas förutsättning för tvärvetenskapliga och gränsöverskridande samarbeten. Eftersom det varit svårt att finna konsensus när det gäller definitionen

av begreppet social hållbarhet (Sanne 2006) så har vi valt att luta oss mot begreppet som riktningsgivare in till nya forskningsfält. Begripliggörandet av och förståelsen för compassion och embodiment i vår arbetsmiljö behöver gränsöverskridande angreppssätt.

Frågan vi ställer oss är hur vi kan ut-

veckla embodied compassion på våra arbetsplatser. Kunskapen om embodiment blir viktig när vi planerar för hälsosamma arbets- och lärandemiljöer. Vad kan vi konkret göra för att integrera kroppen i våra lärmiljöer och hur kan vi skapa förutsättning för ökad medkänsla? Genom att presentera 5 olika steg initierar vi ett nytt forskningsfält där arbetsplats, compassion och embodiment går hand i hand.

Embodiment och kognitiv perception

Teoribildningen kring embodiment beskriver att vi genom kroppen kan begripliggöra våra tankar och känslor, vilket betyder att vår kroppsmedvetenhet får betydelse för hur vi förstår oss själva och vår omvärld (Goldman & Vignemont 2009). Begreppet ”embodiment” används i litteraturen för att beskriva det vi på svenska skulle kalla för ”förkroppsligande” (vi har i texten uteslutande använt ordet embodiment).

Graden av kroppslig medvetenhet kan variera beroende på vilken situation vi utsätter oss för. Hur vi inhämtar kunskap genom kroppen och under vilka förhållanden kan spela in vid avläsning av våra kognitiva och känslomässiga perceptioner (Alsmith & Vignemont 2012). Det sätt vi uppfattar och förstår världen beror alltså inte enbart på våra kognitiva funktioner per se dvs mekanismer/funktioner i hjärnan utan också på olika pågående sensoriska och motoriska aktiviteter i kroppen (Niedenthal et al 2005, Mehling 2011, Koch 2010), liksom interaktioner med och föreställningar om omvärlden (Clark 2015). Den de-

finition som Niedenthal och kollegor använder för embodiment baseras på en teori som involverar olika specialiserade system i hjärnan med samtidigt pågående aktiviteter i övriga kroppen. Kortfattat delas dessa upp i tre system. Det första, det sensoriska systemet som kopplas till vår perception, det andra, det motoriska systemet som möjliggör olika aktiviteter i kroppen samt det tredje, det introspektiva systemet som registrerar kognitiva aktiviteter och medvetandegör känsloupplevelser. Enligt Niedenthal och medarbetare så kan vi förlora förmågan att avläsa kroppsliga budskap och därmed avläsning från andra människors kroppsspråk när vi tappar vår egen kroppskontakt. Varseblivning och medvetenhet är relaterade till varandra och dessa förmågor kan tränas med bland annat konstnärliga modaliteter (Bojner Horwitz 2004, 2010, 2016, 2018). I interventionsstudier och registerstudier ser vi även intressanta effekter på känsloreglering efter att man har musicerat, dansat, spelat teater och målat, vilket talar för att arbetsplatser kan gynnas av kulturaktiviteter under arbetstid, vilka inte minst kan buffra mot utmattning (Theorell 2013). Länken mellan emotionell reglering och förmåga att känna in andra personer blir här tydlig. (Bojner Horwitz et al 2004, 2012, 2014, Grape Viding et al 2014, Lennartsson et al 2016). Se även Theorells artikel i detta temanummer.

Skyddande faktorer på arbetsplatser

Frågan är om det finns någon socialt meningsfull process som är helt från-

kopplad medvetenheten om den fysiska kroppen, dvs ”non-embodied”. Faktorer som till exempel är skyddande mot hög arbetsbelastning och mot emotionell utmattning visar sig vara olika stödfunktioner och former av rättvisearbete på arbetsplatsen (Aronsson et al 2017). Om olika stödinsatser på arbetsplatser dessutom sätts in i ett embodiment perspektiv kan det få hälsosamt hållbara konsekvenser på arbetsmiljön och på den sociala hållbarheten.

Beröring och berörd – organisatoriska insatser på arbetsplatsen

Att vara medkännande (eller compassionate) är inte bara att ha en känsla av empatisk omtanke utan också att man har en intention eller en önskan att lindra en annan persons lidande (Goetz et al 2010). Idag används bl.a. skattningsskalor inom vården för att patienter ska skatta graden av upplevd empati i en omvårdnadssituation (Ahlform et al 2017). Dessa skattningsskalor skulle kunna utvecklas och användas även på andra arbetsplatser där chefer till exempel kan utvärderas av medarbetare.

Embodied compassion, eller att känna in compassion i sin kropp, är något som troligtvis utvecklats under evolutionen (Tomkins 1963). Medkänslans natur kan vi betrakta från till exempel forskning av Hertenstein och medarbetare (2006), där vi ser att compassion är lättare att känna igen från uttryck av beröring än genom ögonkontakt. En lätt beröring kan fungera som ett starkare uttryck för

compassion jämfört med en blick eller ett ord. Att beröra någon utan att vara i kontakt med sin egen kropp kan få konsekvenser som inte är önskvärda. Inom ”Body Awareness” och ”Body Intelligence” forskning används mätinstrument vilka används för tidig upptäckt av avsaknad av kroppslig medvetenhet och därmed även avsaknad av compassion (Anderssen 2006).

Från systematiska studier ser vi att vi behöver mer specifika organisatoriska insatser som riktar sig mot psykosociala faktorer på arbetsplatser (Theorell et al 2015, Theorell et al 2016). Troligt är att dessa insatser bättre bör grundas i den fysiska kroppen och kopplas till compassion för att kunna fungera som skydd mot känslomässig utmattning.

Hur kan compassion se ut på arbetsplatsen?

Pessi & Worline har initierat en konceptuell mosaik för att illustrera hur olika typer av compassion kan se ut på arbetsplatsen. Mosaiken består av olika delar som hjälper till att förstå compassions rötter på ett förkroppsligt sätt; compassion som en dygd, olika ansikten av compassion beroende på kontext och utrymme, hur det känns att bevittna compassion i kroppen, hur konst kan påverka compassion, kollektiv compassion med referens till naturen samt rumsliga dimensioner av compassion.

Compassion embodied på arbetsplatser i fem steg:

Hur vi i praktiken kan utveckla färdigheter för medkänsla på våra ar-

betsplatser kan se ut på olika sätt. Här presenterar vi fem olika steg som kan initiera temat ”compassion embodied” på arbetsplatser:

1. För det första handlar det om att ta hand om individuellt och organisatoriskt välbefinnande, både fysiskt och mentalt. Välbefinnande främjar compassion och compassion främjar välbefinnande. Compassion gentemot andra och med sig själv kan praktiseras och främjas i sig, men element av compassion kan också integreras i mer fysiska övningar på arbetsplatsen. Exempel på detta är teckningar av egna figurer och dans till musik, iakttagelser av egna och andras konstverk (Bojner Horwitz 2004) samt andra fysiska övningar som stöder compassion och som gör att man möter andra (Putkisto 2017). Kännetecken för att man är närvarande kan uppnås i stunder av lugnande andningsövningar t.ex. på mitten av arbetsdagen, vilket också kan stärka möjligheten till compassion. Se även Rundberg & Anderssons artikel.

2. För det andra är det viktigt att vara medveten om ”maktens känslor” på arbetsplatsen och vår egen känslomässiga klumpighet. Arbetslivet i Norden är inte en typisk plats för synliga känslouttryck. Däremot härbärgeras både positiva och negativa känslor i kroppen, och det intressanta är att våra kroppar kan reagera snabbare än våra ”medvetna” sinnen. Vilken typ av avläsning kan vi göra från blickar, från andras och egna kroppsliga rörelser? Vad berättar en fysisk kroppslig rörelse för oss? Alexitymi (oförmågan att känna igen och beskriva sina känslor) är vanligare än vi inser (5-10 % hos kvinnor, och 9-17 % hos männen

i den finska befolkningen i arbetsför ålder enligt Mattilla et al 2007). Men vi kan alla träna dessa förmågor. Vi kan ”lyssna” på andra med hela vår kropp. I forskning där ljudet har tagits bort från videokonferenser, så upplever vi att medkänslan är högre ju mer levande personens kroppsspråk är (Kogan et al 2011). Ju oftare personerna i videofilmen nickar naturligt, möter varandra med blicken samt ler mot den andra personen desto högre skattar man medkänslan. Compassion utväxlas i kroppen när personerna är öppna i sitt kroppsspråk.

3. Ett tredje steg för att initiera compassion embodied på arbetsplatsen är att se till att där finns kulturella och konstnärliga element som de anställda kan få utforska under arbetstid eller att arbetsgivare kan stödja enskilda kulturella aktiviteter utanför arbetsplatsen. Studier visar att tillgängligheten av kulturella aktiviteter på arbetsplatsen kan skydda mot utmattning (Theorell et al 2013, Bojner Horwitz 2018) och att tillgången av konstnärlig verksamhet kan främja mänskliga relationer (Bojner Horwitz et al 2015). En epidemiologisk studie (Hyypä och Mäkis 2001) i vilken man följde dubbelspråkiga finsk-svensk talande och enbart finsktalande i Österbotten i Finland, visade att faktorn socialt kapital var en viktig förklaring till att svenskgruppen levde längre och dessutom hade en längre livslängd utan sjukdomar. I det sociala kapitalet ingick olika kulturella faktorer och det intressanta är att det inte fanns andra riskfaktorer i studien som kunde förklara skillnaderna i hälsa mellan grupperna.

I studier som utgår från en svensk

tvillingdatabas (Fredrik Ulléns grupp vid KI) har det visat sig att kreativa aktiviteter såsom dans, skrivning, skådespel eller musik kan kopplas till lägre grad av alexitymi (Bojner Horwitz et al 2016, Lennartsson et al 2017). I studier har vi även sett att visuella konstformer som placeras i korridorer på arbetsplatser, däribland sjukhus, inspirerar och känns upplyftande (Westerlund 2013), särskilt om konsten väljs tillsammans.

4. För det fjärde bör vi överväga att införa fysiska övningar på arbetsplatsen där vandringar i parken mitt på arbetsdagen kan återställa energi ännu mer effektivt jämfört med avkopplingsövningar (Sianoja et al 2017). När vi skapar rörelser aktiverar vi neurala områden som är kopplade till det limbiska systemet (Umla et al 2001), det vill säga ”känslöhjärnan”, som gör att vi lättare kan spegla andra (Rizzolatti et al 1998). Ett sådant känslomässigt, reflekterande och rörelsebaserat återkopplingsystem kan hjälpa oss att förstå andras känslor. Hur rörelseaktiviteter ute i naturen relaterar till kognitiva funktioner är ett viktigt kommande forskningsområde (Stenfors et al 2018), som i hög grad berör vår psykosociala arbetsmiljö.

5. För det femte borde vi på alla arbetsplatser ägna mer uppmärksamhet åt rumsliga arrangemang, liksom rymdens inspirerande estetiska egenskaper. Inspirerar våra kontor positiva känslor och erfarenheter? Bjuder våra delade utrymmen in till möten för inspiration och personligt lugn? För att compassion skall utvecklas är det viktigt att människor faktiskt får möjlighet att mötas, och att även kunna dra

sig tillbaka vid behov. De starkaste mänskliga känslorna, såsom hat och kärlek är krafter som är förkroppsligade. Så är även compassion. Uppmärksammar jag andra och känner jag med dem och för dem? Fortsätter jag spegla andras goda handlingar med mina? Om det stannar vid enbart tankar så har vi missat något väsentligt på våra arbetsplatser.

Referenser

- Alsmith A. J. T, Vignemont, de F. (2012). Embodiment of the mind and representing the body. *Review of Philosophy and Psychology* 3, 1, 1-13.
- Anderson, R. (2006). Defining and measuring body intelligence: Introducing the Body Intelligence Scale (now known as the Body Insight Scale (BIS)). *The Humanistic Psychologist*, 34(4), 357-367.
- Aronsson, G., Theorell, T., Grape, T., Hammarström, A., Hogstedt, C., Marteinsdottir, I., Skoog, I., Träskman Bendz, L., Hall, C. (2017). A systematic review including meta-analysis of work environment and burnout symptoms. *BMC Public Health*; 17: 264.
- Bojner Horwitz, E. (2004). Dance/movement therapy in fibromyalgia patients: aspects and consequences of verbal, visual and hormonal analyses (Doctoral dissertation, Acta Universitatis Upsaliensis).
- Bojner Horwitz, E., Kowalski, J., & Anderberg, U. M. (2010). Theatre for, by and with fibromyalgia patients—Evaluation of emotional expression using video interpretation. *The Arts in Psychotherapy*, 37(1), 13-19.
- Bojner Horwitz E, Lennartsson A-K, Theorell T, Ullén F. (2015). Engagement in dance is associated with emotional competence in interplay with others. *Frontiers in Psychology*, 31, 1-8
- Bojner Horwitz, E., & Huss, E. (2016). Using Internet based arts to promote inter-generational meetings between young people and senior citizens: The “Playmakers” project in Sweden. *Journal of Applied Arts & Health*, 7(3), 297-311.

- Bojner Horwitz E, Grape Viding C, Rydwick E, Huss E. (2017). Arts as an ecological method to enhance quality of work experience of healthcare staff: a phenomenological-hermeneutic study. *Int J of Qual Studies on Health and well-being*.
- Crosta Ahlform, Bojner Horwitz, Osika W. (2017). A Swedish version of the Consultation and Relational Empathy (CARE) measure. *Scand J of Primary Health Care*; 20
- Grape Viding T, Osika W, Bojner Horwitz E. "You can't feel healthier than your caregiver" – The ripple effect of trust and empathy for patients and health care staff cultivated through cultural activities. *J of Nursing and Care*. 2017; Vol 6
- Bojner Horwitz E. (2018). Humanizing the working environment in health care through music and movement – The importance of embodied leadership. Ed. Lars Ole Bonde. In "Music and Public Health" Springer Books.
- Clark, A. (2015). Radical predictive processing. *The Southern Journal of Philosophy*, 53(S1), 3-27.
- Goldman A. I. & Vignemont, de F. 2009. Is social cognition embodied? *Trends in Cognitive Sciences* 13; 4, 154-159.
- Grape Viding C, Osika W, Theorell T, Kowalski J, Hallqvist J, Bojner Horwitz E. The Culture palette – a randomized intervention study for women with burnout symptoms in Sweden. *British J of Med Pract*. 2015;8(2):a813
- Hyppä, M.T. and Mäki, J. (2001). Why do Swedish-speaking Finns have longer active life? An area for social capital research. *Health Promotion International* 16, 55-64.
- Kogan A, Saslow LR, Impett EA, Oveis C, Keltner D, S Rodrigues Saturn. (2011). Thin-slicing study of the oxytocin receptor (OXTR) gene and the evaluation and expression of the prosocial disposition. *Proceedings of the National Academy of Sciences*.
- Lennartsson A. K., Bojner Horwitz E., Theorell T., Ullén F. (2017). Creative artistic achievement is related to lower levels of alexithymia. *Creativity Research Journal*, 29(1), 29-36.
- Matthew J. Hertenstein et al. (2006). Touch Communicates Distinct Emotions – Emotion. Vol. 6, No. 3, 528–533 1528-3542/06/\$12.00 DOI: 10.1037/1528-3542.6.3.528
- Mattila, A. K., Ahola, K., Honkonen, T., Salminen, J. K., Huhtala, H., & Joukamaa, M. (2007). Alexithymia and occupational burnout are strongly associated in working population. *Journal of psychosomatic research*, 62(6), 657-665.
- Mehling et al. (2011). Body awareness: a phenomenological inquiry into the common ground of mind-body therapies. *Philosophy, ethics, and humanities in medicine* 6:6.
- Niedenthal, P., Barsalou, L., Winkielman, P., Krauth-Gruber, S., Ric F. (2005). Embodiment in attitudes, social perception and Emotion. *Personality and Social Psychology Review*, Vol 9 (3), 184-211.
- Putkisto, M. 2017. Kehon kieli ja myötätunto. Blog site of the CoPassion research project. <http://copassion.fi/kehon-kieli-ja-myotatunto/>
- Rizzolatti, G. & Arbib, M. (1998) *Trends Neuroscience*, 21, 188–194
- Sanne, C. (2006) *Social hållbarhet – ett användbart begrepp?* KTH Stockholm.
- Sianoja, Marjaana et al. (2017). Enhancing daily well-being at work through lunchtime park walks and relaxation exercises: Recovery experiences as mediators. *Journal of Occupational Health Psychology*.
- Stenfors C, Bojner Horwitz E, Theorell T, Osika W. (2018). Similarities, disparities, and synergies with other complex interventions – stress as a common pathway. Ed. Matilda van den Bosch. In: *Nature and Public Health - The Role of Nature in Improving the Health of a Population*. Oxford University Press.
- Theorell, T., Osika, W., Leineweber, C., Magnusson Hanson, L. L., Bojner Horwitz, E., & Westerlund, H. (2013). Is cultural activity at work related to mental health in employees? *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 86(3), 281–8.
- Umiltà, M. A., Kohler, E., Gallese, V., Fogassi, L., Fadiga, L., Keysers, C., & Rizzolatti, G. (2001). I know what you are doing: A neurophysiological study. *Neuron*, 31(1), 155-165.
- Westerlund E. (2013). *Konst och välmående. Konst och estetik i vårdmiljö*. Yrkeshögskolan Novia. Enheten för forsknings och utveckling. Projekt rapport 7/2013. ISBN 978952-5839 791.