



Hjernens hemmeligheter

– det er håp for alle som bruker hodet og hjertet

Meditasjonen skaper indre fred, det vet vi, men i dag åpenbarer forskning at vår sinnstilstand kan forandre hjernen. Vi begynner å lære hvordan bruke hjernen for å øke vår bevissthet. Aldri før har vi hatt disse mulighetene, som forskningsfeltet mellom moderne vitenskap og buddhismens tusenårige erfaringskunnskap viser OSS.

.....
TEKST: CHRISTINE ARENTZ SCHJETLEIN

Boken "Buddha's Brain" har siden den kom ut i 2009 blitt bestselger på Amazon og oversettes nå til ti språk. Forfatterne Phd. Rick Hanson, og Md. Richard Mendius, grunnleggere av Wellspring Institute for Neuroscience and Contemplative Wisdom, har skrevet en praktisk bok om nevrovitenskap og veien til lykke, kjærlighet og visdom, som det står på omslaget. For alle sunne skeptikere er den en fest å lese når man vil holde et blikk i begge retninger, øst og vest, innover og utover.

MEDITASJON OG MODENHET. Kan vi i det hele tatt bli voksne, modne mennesker uten dyp indre kontakt? Kan vi egentlig ta ansvar for livene våre helt og fullt før vi har tråklet oss gjennom identifikasjon med offerrollen og innser at ingen lenger kan være mor og far for oss, andre enn vi selv? I mitt arbeid som terapeut og kursholder blir det tydeligere og tydeligere at vi kommer ingen vei bevissthetsmessig uten selv å gripe fatt i det aller innerste av vårt sinn. Til dette har vi meditasjon, som et av våre fremste verktøy for å fordype og utvikle denne kontakten. Vil vi ha fred i sinnet er det nettopp i sinnet vi må begynne. Lykken vi lengter etter mettes kun delvis av ytre forhold. Og for mye materie, velstand og valg skaper tvertimot frustrasjon. Den indre, ubetingete lykken må skapes innenfra. Indre fred som alle lengter etter, kommer når vi løser opp vår selvopp-tatte selvinnvikling. Vestlig hjerneforskning bekrefter nå for oss er at vi kan lære å bruke hjernens egne funksjoner for å forsterke og utvikle vårt bevissthetspotensiale og bringe oss i dypere kontakt med hjertet.

"Et godt sted å begynne er der du er", som nestor inn vestlig buddhisme, nonne og klosterleder ved Gampo Abbey i Kanada, Pema Chödrön, har kalt en av sine bøker. Bli oppmerksom på vår naturlige våkenhet, det som i buddhismen kalles ikke-meditasjon. I alle

våre gode intensjoner om å meditere er vi ofte ikke tilstede annet enn når gongen klinger den stille stunden ut og vi trekker et lettelsens sukk og er et øyeblikk i ikke-meditation. Chödrön snakker om tilstedeværelse som praksis av åpen oppmerksomhet, årvåkenhet eller naturlig våkenhet. En avslappet samling av tanker, kropp, følelser synkronisert i tilstedeværelse.

Hun bruker bildet av å komme hjem fra en lang arbeidsdag og så slippe seg ned i sofaen uten tanker om noe som helst, slappe av og puste ut, nesten som et rent barnesinn uten noe forutinntatthet. Dette er ikke-meditation. Så tar man oppmerksomheten og plasserer den et sted, i kropp, pust og tanker. Slik oppdager vi vår iboende naturlige våkenhet, beskriver hun det som.

FRA TERAPI TIL TRENING. Hvordan kan vi fordype, stabilisere og bruke denne våkenheten? Det er fristende å forbli i sødmefylt fred, våken hvile som forsterkes av å meditere. Men hva med å bringe den kvaliteten ut i verden, handler utfra denne grunnen i oss og forholde oss til alt det relative rundt oss? At vi trekker det spirituelle inn i realiteten av vår hverdag. Det krever oppmerksom trening.

Rick Hanson beskriver i flere av sine foredrag, basert på boken og sin forskning, noen grunnleggende grep vi kan ta. Det absolutte er muligens uforanderlig, men hvordan vi forholder oss til det, er foranderlig med hjernens utvikling og kulturelle endringer, sier han. Rent fysiologisk trenger vi meditasjon for å skape ro, roe ned hulemennesket i oss som er stresset og redd og reagerer i verden med frykt og aggresjon. Vi trenger å roe dette overlevelsesinstinktet slik at vi kan handle fra våken bevissthet og ikke instinkter.

Vi opplever faktisk gjennomsnittlig langt flere positive opplevelser i løpet av en dag og et liv, men hjernen er skrudd sammen slik at den legger mest vekt på de negative

erfaringene – for å kunne lære å overleve. Med sinnet vårt kan vi overstyre dette. Vi trenger å anerkjenne hvor sårbare vi faktiske er og føler oss med denne tendensen til det negative, og se vår mulighet til å gjøre noe annet enn å la oss styre av det.

Hanson indikerer en enkel praksis med å ta inn det positive og bli ved det minimum 30 sekunder slik at hjernen kan befestes det, kroppen kan føle det og det kan lagres som en relevant overlevelseserfaring. Eller vi kan rette denne positive energien mot en negativ opplevelse, fysisk eller psykisk, slik at den påvirker, heler og nullstiller det negative.

I egen trening og erfaring med klienter og kursdeltagere kan jeg ikke sterkt nok understreke nødvendigheten av denne koblingen til kroppen og følelsene. Gode intensjoner holder svært kort, det må kjennes og føles og manifesteres i virkeligheten. Følelsen er nøkkelen til at hele opplevelsen i kroppen endres og bekrefter at det hodet tenker er sant.

Nevrologisk har vi aldri i menneskehetens historie vært utsatt for den mengden informasjon og impulser utenfra som idag. Vi er ikke skapt for dette og stresset utløser frykten vår. Nevrologisk oppfatter vi dette som en livstrussel. Vi må innse at vi er temmelig sensitive, nervøse dyr som overreagerer på muligheten av trusler – for å overleve. Tar vi feil så dør vi. Måten å møte dette på, sier Hanson, er å bli skikkelige gode på å roe det parasympatiske nervesystemet:

- 1) Lange utpuster – flere av dem når du trigges.
- 2) Pause-perioder / retreat, først og fremst i ditt sinn med dine holdninger og i tillegg fysisk med tid avkoplet fra dine aktiviteter. Gjerne i naturen, på meditasjonsretreat o.l.
- 3) Self compassion – vennlig kjærlighet for deg selv, for det kropp-sinn-sjel-systemet du er.



Det handler om å finne en helhetlig balanse i hjernen, som overvurderer fare og undervurderer muligheter. Sagt i buddhistiske termer, så stammer dette fra uvitenhet. Vi må lære å skille farlige, ekte tigre fra papirtigre vi tegner i tankene. Sannheten vil sette oss fri.

Underveis i et terapeutisk avdekkingsarbeid av alle våre papirtigre ser jeg i mitt arbeid et klart behov for trening, at vi aktivt bruker denne kunnskapen om hvordan hjernen fungerer. Selv ser jeg på min hjerne som en enkel huleboer med svært begrenset forståelse av verden utover det primitive. Jeg har vennlig kjærlighet for den, og trener på å ikke tro på hjernens feilaktige ”katastrofe-alarmer”. Det tar tid å avlære at vi lar huleboerens instinkter styre våre liv. Men først og fremst trengs det mye hjertevarme for denne enkle, begrensede bevisstheten i oss. Jeg ser dette som en direkte vei til eget ansvar for hvordan vi tenker og handler.

Til min inspirasjon bekrefter forskningen mine erfaringer. Vi kan bruke sinnet for å forandre hjernen. Nøkkelen til å forandre hjernens aktivitet og struktur er å vite hvordan å bruke vår oppmerksomhet slik at vi skaper dyp indre velvære. Det er viktig å vite at våre relasjoner har sterk innvirkning på hvordan sinnet fungerer og er essensielt for hjernens helse. Vi trenger å sakne farten gjennom livet, balansere hjernen og forbedre relasjonene med hverandre og oss selv.

SINNET ER IKKE HJERNEN. Sinnet er flyten av informasjon i nervesystemet. Informasjonene er representert ved nervesystemet. Det meste av sinnet er ubevisst. Oppmerk-

somhet er del av sinnet. Hovedkvarteret for nervesystemet er hjernen. I essens er sinnet det hjernen gjør, forklarer Rick Hanson.

Hjernen er avhengig av nervesystemet som er sammenvevd med kroppens systemer. Disse systemene vever i sin tur med natur og kultur, både her og nå og over tid. Hjernen er også avhengig av sinnet.

Det kan sammenlignes med hardware and software; ingen hjerne, intet sinn. Men la oss ta et sprang fra disse cutting edge-perspektivene til mer alminnelig tilgjengelig informasjon.

Vi har tre målrettede systemer i hjernen, beskriver Hanson:

- 1) Unngå trusler, straff, smerte (ved å fryse eller flykte).
- 2) Tilnærme oss muligheter, belønninger, nytelse (i våre sosiale relasjoner).
- 3) Tilknytte oss til et ”vi”, nærhet, bånd, følelser o.l.

Alle disse tre har sine egne mål og det de vil oppnå. De utnytter hverandre og fungerer i intern veving seg imellom.

Den sosiale og kjærlighetens kompetanse har vært primær drivkraft for utvikling av hjernen. Hjernens vekst opp gjennom menneskehetens evolusjon har krevd lengre barndom, hvilket igjen krever økt binding mellom mor og far og med den sosiale gruppen eller stammen. Hjernen er idag tredoblet i forhold til utgangspunktet. Det meste av dette er for sosial kompetanse.

Etterhvert som hjernen forandrer seg forandrer også sinnet seg. Aktivisering i hjernen

kan i dag observeres og det er som et kart som avspeiler sinnets reaksjoner.

Ingen del av hjernen alene aktiviseres når sinnet er opptatt av ”meg/jeg”. Bevissthet, oppmerksomhet bruker forskjellige deler av hjernen. Mediterende som fokuserer på *compassion* har aktivitet i det området av hjernen hvor tenkning og følelser smelter sammen (frontal cortex).

Mental aktivitet former nervesystemer. Flyten i sinnet skaper strukturer i hjernen. Selv om sinnet naturlig nok er ikke-materie så skapes materielle spor, som økt blodsirkulasjon, økt bruk av næring, endrete genetiske uttrykk (som ved dyp pusting). Nevroner knytter bindinger og skaper informasjonsbaner. Det øker intensiteten i aktive nevroner, stryker eksisterende synapser, bygger nye synapser og tykner cortexen. Det vi ikke lenger bruker, trimmes vekk. Prinsippet er bruk det, ellers mister du det. Man ser fysiske endringer, tykning av substansen i områdene av hjernen som brukes, som ved meditasjon.

FRA HULEBOER TIL HJERTEBEVISSTHET

Neuroplasticitet i seg selv er ikke nyheten, men at vi nå vet mer om hvordan det skjer, sies det innen hjerneforskning. Det oppdages nå at oppmerksomhet øker nevrologisk strukturbygging. At rester av bevisste opplevelser siver inn i det indre minnet; følelsen du har av å være deg. Dine erfaringer betyr noe, både hvordan det føles nå, og de vedvarende trådene det vever inn i hjernens teppe og din væren. Det meste av våre erfaringer legger seg i bakgrunnen i vårt sinn. Derfor er *mindfulness* så viktig, det å søke innover i deg selv.



Praktisk betyr dette at hvis du dveler ved negative tanker, så skaper du de depressive tilstandene ikke bare i ditt følelsmessige humør, men som strukturer i hjernen din. Utvikler du og styrker dine erfaringer av mestring, glede osv. så skaper du grunnlag for dette i hjernen og sinnet ditt. Poenget her er viktigheten av tilstedeværelse i det du tenker, føler, sier og gjør for å kunne styrke sinnet! Oppmerksomhet er den primære måten å omstrukturere hjernen på. Med årvåkenhet kan du endre hjernen og endre sinnet til det bedre. Vi vet nå at vi kan reversere strukturer fra det mentale til det fysiske. Dette er nytt i meneskehetens utvikling. Kunnskap om hjernen er doblet de siste 20 årene. Vi er helt i begynnelsen av avdekkingen av hva vi kan gjøre, understreker Rick Hanson.

Han lister opp fordelene ved negative erfaringer:

Angst vekker oss til indre og ytre trusler, sorg åpner hjertet, anger hjelper oss å styre anderledes gjennom livet, sinne setter lys på utrettferdighet og gir oss energi til å handle. Negative erfaringer kan øke vår toleranse for stress og emosjonell smerte. Erfaringene kan bygge motstandskraft og øke selvtillit, foruten å øke nestekjærlighet og toleranse for andre.

Men ulempene ved negative erfaringer er f.eks. svekket immunforsvar, svekket opptakk av næring fra maten, reduserte eller ødelagte reproduktive hormoner, utsatthet for hjerte-problemer, forstyrrede "nerver". Mentalt er vi nede og mer pessemistiske, vi føler økt irritabilitet og angst, vi forsterker vår opplevelse av hjelpeløshet (spesielt hvis det ikke er noen utvei), ofte trekker vi oss tilbake i isolasjon (kvinner i mindre grad), vi blir generelt mer unnvikende og negative til andre.

Kjærlig vennlighet for en selv er veien gjennom disse fallgrubene. "Selfcompassion" er i USA et økende forskningsfelt som viser at det reduserer stress og øker motstandskraft og opplevelse av selvverd.

Medlidenhet (compassion) er ønsket om at man selv eller andre ikke skal lide, koblet med sympatisk omtanke. (Dette er ikke selvmedlidenhet, klaging eller dyrking / dveling i smerte og lidelse).

Å BRY SEG. Motgiften til vanlig vestlig selvkritikk og selv-undertrykking er: Få følelse av at noen bryr seg om deg. Ha oppmerksomhet på en du faktisk bryr deg om. La opplevelsen av medfølelse synke inn i deg så du føler det i kroppen. Rick Hansons forenkling av dette holdningsarbeidet er:

- 1) Erkjenn at noe gjør vondt eller er feil for deg.
- 2) Ta det inn, aksepter det.
- 3) Pust ut og kjenn vennlig kjærlighet for deg selv.
- 4) Ta neste skritt videre på din vei.

Oppskriften er gjenkjennelig og buddhistisk i sin grunn.

Det blir grunnleggende å hjelpe hverandre til å redusere vår urealistiske frykt og øke vår evne til å se muligheter individuelt, og i våre nærmeste grupperinger. Vi endrer strukturer i hjernen når vi trener oss til gå fra et reaktivt til et responsivt modus.

Kjenn din hjerne, form din hjerne og sett din hjerne fri, oppsummerer til Rick Hanson.

Dette faller helt sammen med buddhismens, og flere andre kontemplative tradisjoner, tre grunnholdninger: 1) "mindfulness" / årvåken tilstedeværelse, 2) dyd og 3) visdom.

Her stemmer også kartet med terrenget i nervesystemet vårt : 1) motta/ lære, 2) regulere og 3) prioritere. Og med metodene for

Det blir grunnleggende å hjelpe hverandre til å redusere vår urealistiske frykt og øke vår evne til å se muligheter individuelt.



psykologisk healing og personlig vekst: 1) Være oppmerksom, 2) forløs og 3) erstatt, dvs. slipp til dypere selverkjennelse basert på iboende autentisitet.

"Let be, let go, let in".

TØFF MYKHET. Det er fordeler ved positive emosjoner som vi trenger mye av. Men dette gjør seg ikke selv, dessverre kunne man si, men her møter vi vår frie vilje i dypeste forstand. Friheten og ansvaret vi har for å drive med bevisstgjøringsarbeid. I egen erfaring og med mennesker jeg får jobbe med blir det tydeligere at måten å jobbe på er både tøff og myk. Vi vil alle ha fordelene og resultatene av indre arbeid, men så godt vi har det i vår del av verden, kan motivasjonen til å gjøre jobben variere. Økt bevissthet kan ikke kjøpes. Er du villig til å praktisere?

Å være årvåken i seg selv er ikke nok, det var



garantert de som utførte Nokas-ranet også. Det må knyttes opp til etikk og visdom. Fordi hjernen er skrudd sammen slik at den tar inn mye av det negative, må vi bevisst gå inn for å ta inn det positive med sinnet. Det som kjennetegner et responsivt modus er:

- Kjærlig vennlighet for deg selv.
- Være på parti med deg selv (støtte, ikke kritisere).
- Se verden klart som den er (ikke dine papirtigre).
- Ta livet mindre personlig (ikke som et angrep på deg).
- Ta inn det som er godt!

Se etter positive fakta, la dem bli til bevisst positiv erfaring. Når du gjør dette til en daglig praksis, forandrer du gradvis din indre tilstand.

POSITIVE ERINDRINGEN. Fordelene ved positive emosjoner er mange: De organiserer hjernen som helhet, de har bonuseffekter som å styrke immunforsvaret, redusere hjer-teproblemer, lette humøret, øke optimisme og motstandskraft, motvirke traumer, trekke deg i retning av villighet til å våge. I det hele tatt skaper positive emosjoner egne strukturer og bølger – sirkulasjon i hele ditt kropp-sinn-system.

Konsekvensene av det som driver oss til kontakt og tilnærming til andre, er da mer takknemlighet og glede. Med økt sirkulasjon av reelt følt positivitet kan vi i tilknytnings-moduset vårt fornemme andres lidelse, velge å være naturlig snille og kanskje også handle ubetinget. Vi evner utfra unngåelsesystemet i

hjernen å se med økt klarhet, skille og skjelne papirtigre fra ekte farlige tigre, kjølne og roe ned reaksjoner som er ut av proporsjon med virkeligheten, og i større grad tolerere frykt. Vi trener oss opp til å kunne velge mellom å leve reaktivt eller responsivt i verden.

EMPATI – VÅR BESTE OVERLEVELSE. Som kvinne, mor og terapeut og langtids mediterende har jeg lenge reagert på at ”survival of the fittest” regnes automatisk som grunnlaget for vår utvikling. Det er bare halve sannheten. Det er et prinsipp som (kanskje) fungerer i kriser, kaos og katastrofeti-der. Men hvem vet om vi ikke da bidrar til å skape og forlenge vår lidelse ved å konkurrere og sabotere, for ikke å si drepe hverandre? Er ikke det slik vi har skapt verden idag?

Mitt hjerte er klart og tydelig på at samarbeid er det som gjør at vi klarer oss. Det er varmen og forståelsen for klienter, kursdel-tagere og mennesker generelt, inklusiv meg selv, som smelter tilhardnete angreps- og forsvarsstrukturer i våre sinn. En familie eller et parforhold ødelegges når vi kjører ut våre reaksjoner som endegyldige sannheter. Mens innlevelse med den andre roer ned og åpner for nærhet og forbindelse. Jeg mener tiden er inne for at vi tar ansvar for å sette i forgrunnen den enorme kraften som ligger i kjærlighet. Kanskje hviler det et særlig ansvar på kvinner som har hatt dette som sitt domene, men ikke stått inne for det på den offentlige arenaen?

Vår relasjonsevne er det som har utviklet seg mest hos oss siden vi var reptiler. Vår evne til å kommunisere er avgjørende for vår

overlevelse, hevder Rick Hanson. Vi ser det i størrelsen på hjernebarken som er tredob-let de siste 2,5 millioner år. Vi er det mest sosiale og kjærlige dyret på jorden, utviklet for å være oppmerksomme på andre men-nesker handlinger, emosjoner og tanker ved at vi føler i oss selv det andre gjør. Vi søker resonans med andre. Vi kan utfra det vi idag vet om hjernens funksjoner, faktisk styrke hjernens empatiske ”strenger” ved å praktisere meditasjon, mindfulness, yoga, pilates o.l. som vender vår oppmerksomhet innover. Når vi blir mer oppmerksomme på vårt eget indre, blir vi tilsvarende vare på hva som foregår i andre mennesker.

Psykologi, hjerneforskning og meditative tradisjoner er alle opptatt av lykke, kjærlighet og visdom. Ved hjelp av ny og økende kunnskap om hvordan hjernen fungerer kan vi gripe inn i den ”sorte boksen” og får faktisk tak i styringshjulet til vårt eget liv. Du kan gradvis over tid endre årsakene til lidelse eller glede inni hodet ditt. Vi kan faktisk gjøre noe med vårt eget liv med våre egne reaksjoner. Vi kan aktivisere de sirkulasjonene som skaper empati. Bruke hjertet vårt til fulle. Årvåkenhet dreier seg om å oppdage hva som faktisk foregår av støy og rariteter i sinnet, men når du er stabil i din oppmerksomhet, så kan du velge hva du vil trekke inn og hva du vil la din oppmerksomhet være opptatt av. Det er håp når hodet er på nett med hjertet. 🌍

.....
WWW.CHRISTINESCHJETLEIN.NO
TLF. 922 60 216