



Benita Holt Rasmussen



STRESS

EN KATALYSATOR FOR SPIRITUEL UDVIKLING?

Ved brug af meditation og hjernebølgetræning

I artiklen kommer forfatteren ind på forskning i meditation, samt på meditationens fysiologiske grundlag. En påstand fremlægges om, at stress ikke nødvendigvis er af det onde, men kan ses som en vigtig katalysator for psykologisk og spirituel udvikling. Dette netop fordi meditation er antitesen til stress, og at meditation bl.a. indebærer en styring af tankeprocessen.

Meditation vinder i disse år frem i den bredere befolkning, og er i dag ikke kun for new-age tilhængere; det bliver også brugt i erhvervs-livet som en måde at reducere stress på. På ledernes hjemmeside kan man bl.a. læse, hvordan direktøren for Danfoss, Jørgen Mads Clausen, bruger meditation i sin hverdag, både til at afhjælpe stress og for at sætte sig op til store præstationer.

Indenfor psykologien, og specielt indenfor den transpersonlige psykologi, har man i nogle år interesseret sig for meditation, idet man gerne vil have mere eksakt viden om, hvorfor og hvordan meditation virker.

Forskning i meditation

Indtil videre har forskning i meditation primært været i forhold til de mere verdslige mål. Dvs. man har prøvet at bevise meditationens positive effekt på menneskers psykiske og fysiske helbred. Ifølge Walsh (1983) er dette uheldigt, fordi meditation oprindeligt var tiltænkt som en metode til spirituel udvikling. Jeg ser det imidlertid ikke som et problem, fordi meditation i dens verdslige form når ud til mange flere mennesker. – Til mennesker som ikke er religiøse eller spirituelle, men som alligevel bliver hjulpet lidt på vej af meditationens

gavnfulde effekter. Lad mig illustrere det ved et eksempel fra min egen hverdag:

Stress og alfa-hjernebølgetræning

Til dagligt arbejder jeg som neuroterapeut og behandler primært stress-klienter. Jeg bruger en metode, der hedder neurofeedback, eller hjernetræning. Metoden bygger på den viden,

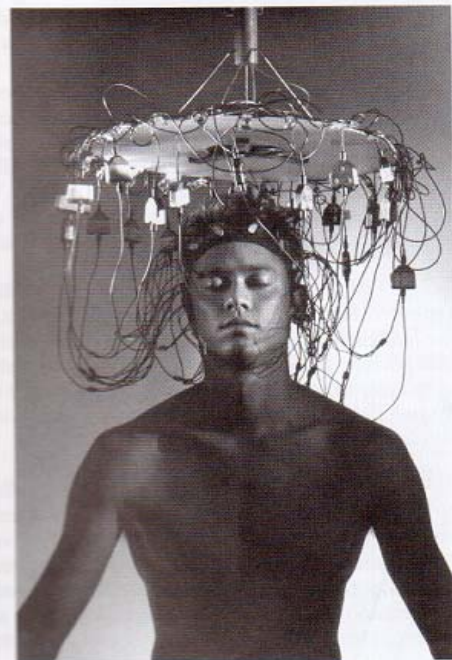
døser man enten hen, eller man mister koncentrationen og begynder at tænke. Den ene tanke tager den anden, og pludselig er man langt væk fra den egentlige opgave.

Man ved fra empiriske studier af mediterende, at hjernen under meditation overvejende laver alfabølger, samt en smule thetabølger. Denne tilstand vil opleves som en tilstand af mental

Indenfor psykologien har man i nogle år gerne ville have mere eksakt viden om, hvorfor og hvordan meditation virker.

der findes om hjernens elektriske impulser, og er desuden empirisk udledt. Psykologen Anna Wise er en anerkendt forsker indenfor neurofeedback, og hun redegør i bogen "The High-Performing Mind" (1995) for sammenhængen mellem hjernebølger og bevidsthedstilstande. Hjernebølger er de små elektriske impulser, vores hjerne konstant producerer. De måles vha. sensitive elektroder på hovedet, og angives i svingninger pr. sekund/Hz. Når vi er i den normale, vågne bevidsthedstilstand, svinger vores hjernebølger med 14-24 Hz, kaldet Beta1 bølger, og når vi er ophidsede, svinger hjernebølgerne endnu hurtigere med 24-38 Hz, kaldet Beta2-bølger. Dagdrømmer, fantasierer eller visualiserer vi derimod, falder hjernens svingningshastighed til thetabølger (4-8 Hz), og slapper hjernen helt af, laver den alfabølger (8-13 Hz).

Mange af os, der mediterer, eller prøver på at meditere, kender det godt fra os selv. Man starter fint ud, man fokuserer f.eks. på hjertecentret. Men pga. mangel på stimulation



ro og nærvær. Men som jeg var inde på, er det umiddelbart ikke en tilstand, som kommer let til det gennemsnitlige vestlige menneske, der lever i en stresset hverdag. Heldigvis har man idag, som noget forholdsvis nyt, hjælpemidler, som kan gøre opgaven at meditere lettere. Vha. EEG- måleudstyr kan man måle hjernebølgerne, og via en tone give klienten en tilbagemelding om, hvad hjernen laver. Ved alfabettræning hører klienten en behagelig tone, når hjernen laver en vis mængde alfabetbølger. Hvis klienten dører hen, falder alfa-niveauet, og tonen stopper også. Tonen stopper også, hvis mængden af betabølger stiger, hvilket er tegn på, at klienten tænker for meget. Metoden er utrolig effektiv til at blive opmærksom på, hvad man egentlig foretager sig rent mentalt.

Identifikation med vores tanker sidder dybt i de fleste af os.

Det, vi tænker om os selv og andre, har status af sandhed for os, og vi overvejer som oftest ikke, om tanken er forkert.

At meditation eller alfabettræning er antitesen til stress kommer nok ikke som nogen overraskelse, men omvendt betyder det også, at stress, som jeg ser det, er nutidens store forhindring i forhold til at udvikle sig, både psykologisk og spirituelt. Man kan simpelthen ikke være i kontakt med sig selv, være i balance og udforske/udnytte sine potentialer, hvis man samtidig er stresset. At få stressniveauet ned er derfor første skridt på vejen til en dybelse i, og udforskning af sig selv.

Tanker, stress og spirituel udvikling:

Umiddelbart er stress et stort problem, både for den enkelte og for virksomhederne. Stress koster dyrt på bundlinjen, og er noget, vi som samfund må lære at håndtere. Men i denne nødvendighed ligger også en mulighed for udvikling. Ser man derfor positivt på stress, kan det gå hen at blive en stor katalysator i den psykologiske og spirituelle udviklings tjeneste. Lad mig forklare mig nærmere:

De af os, der har oplevet stress, beskriver det som en tilstand af indre uro, en tilstand hvor man har svært ved at koncentrere sig, og tanker kører i ring. Man har svært ved at finde afbryder knappen til øverste etage, og man kan endda vågne om natten med tanker om alt det, man skal nå, eller problemer man skal løse. Som jeg ser det, indebærer stress -håndtering at lære at styre sine tanker. Engang troede man, at tanker var todfrie, men i takt med den kognitive revolution inden for psykologien, er man blevet opmærksom på tankernes altafgørende betydning, både på følelserne og på de handlinger, der følger efter. Det er automatiske, og

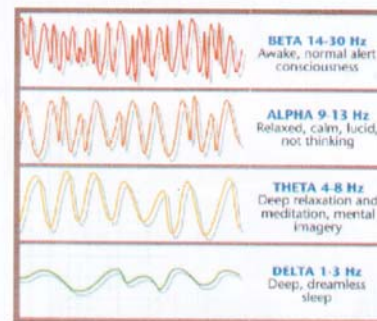
oftest negative, tanker, der ligger til grund for stress. Man ser f.eks. på den bunke af papirer, der hober sig op på skrivebordet, og tænker "jeg når aldrig igennem bunken, min chef bliver sur, mine kolleger tænker, at jeg er doven, måske bliver jeg fyret". Dvs. man vurderer situationen negativt, hvilket sætter en række negative følelser igang, man får lavt selvværd, føler sig uduelig, og oplever derfor en modstand på arbejdet, der gøres svært at lave. Inden for transpersonlig psykologi taler bl.a. psykologen Roberto Assagioli om vigtigheden af ikke at identificere sig med sine tanker. Omvendt er det netop, hvad mennesker som oftest gør. "Jeg tænker, altså er jeg", sagde filosofen Descartes. Denne identifikation med tanken sidder dybt i de fleste af os. Det,

vi tænker om os selv og andre, har status af sandhed for os, vi overvejer som oftest ikke, om tanken er forkert. Man kunne f.eks. også tænke om bunken af papirer, at den sikrer fast arbejde i lang tid fremover, hvilket ville være en positiv vurdering af situationen.

Første skridt på vejen til at lære at styre sine tanker, er at blive bevidst om dem. Og for at blive bevidst om vores tanker, må vi rette vores opmærksomhed på selve tankeprocessen. Vi må observere vores tanker neutralt. For mit eget vedkommende har jeg f.eks. observeret, at mine automatiske tanker som oftest er indre samtaler. Jeg kan tænke videre på, hvad jeg skulle have sagt i stedet for eller skulle have argumenteret for et eller andet. Men som oftest kommer jeg ingen vegne, tankerne kører bare i ring; de er som gamle gramofonplader, der spilles om og om igen. Men ved netop at blive bevidst om mine tanker, kan jeg se deres uhensigtsmæssighed. De gavner mig ikke. Ved erkendelsen af dette, kan jeg slippe dem, og dirigere min opmærksomhed ind i nuet og ned i kroppen.

For en god ordens skyld skal det lige præciseres, at det jo ikke er alle tanker, der er automatiske og uhensigtsmæssige. Der er også de konstruktive tanker, der hjælper os med at løse problemer, lægge planer osv. Men de udgør bare ikke så stor en del af den samlede tankestrøm, som vi kunne ønske.

Dét at lære at styre sine tanker er en vigtig del af den spirituelle udvikling. Man går så at sige fra at tankerne styrer en, til at man selv styrer tankerne. En nutidig spirituel lærer, som bekræfter dette, er Eckhart Tolle. I bogen "Nuets



Kraft" beskæftiger han sig netop med denne problemstilling, og en af hans centrale pointer er at øve sig i at forlænge afstanden mellem tankerne, sådan at tilstanden af "no-thought" fylder mere og mere i bevidstheden. At være i nuet er at være i en dyb alfa-tilstand, hvor man er hævet over tankerne, og alting opleves mere intenst. Det er en tilstand, hvor man begynder at opleve den, man er bagved/over alle tankerne. Man begynder at opleve sin sande natur, eller indre kerne. At opnå kontakt hermed er Selvrealisering, målet med den spirituelle udvikling. Denne kontakt kan selvfølgelig opnås på dybere og dybere niveauer, eller mere og mere intenst.

At lære at håndtere stress er en bydende nødvendighed for os alle. Det er en stor udfordring, der dog også rummer store muligheder. Det er en mulighed for at få mange "almindelige" ikke-troende mennesker til at begynde at styre deres tankeprocesser, og dermed efterhånden opleve det stille, indre rum af nærvær, mental ro og klarhed, som karakteriserer alfabetilstanden. For var det ikke for stress, var erhvervsfolk nok ikke i den udstrækning, de er i dag, begyndt at meditere? Og dermed begyndt at erkende nødvendigheden af at have kontrol over deres mentale processer, og måske i korte øjeblikke at have en oplevelse af den rene bevidsthed de er, bagved alle tankerne om, hvem de burde være, eller kunne blive. •

Links:

www.transpersonligpsykologi.dk

www.mentalfitness.dk

Om meditation i erhvervslivet, se www.lederne.dk, månedsmagasinet, nr.9 ,sep.2002

Kilder:

Shapiro, S.L et al. (2002): *Meditation and Positive Psychology. I: Snyder, C.R & Lopez, S.J (ed). (2002): Handbook of Positive Psychology. Oxford University Press.*

Walsh, R.N. (1983) *Meditation practice end research. Journal of Humanistic Psychology. 23(1), 18-50.*

Wise, Anna. (1995): *The High-Performing Mind. Mastering brainwaves for insight, healing and creativity. Putnam's son. New York.*