

HENNING DAVERNE

VEJEN TIL
INDRE RO
I EN TRAVL HVERDAG



GYLDENDAL BUSINESS

Indholdsfortegnelse

Forord af Tune Hein · 7

Forfatterens forord · 9

Introduktion · 13

KAPITEL 1

En dynamisk udviklingsmodel · 17

Baggrunden for den dynamiske udviklingsmodel · Sådan fungerer den dynamiske udviklingsmodel

KAPITEL 2

Den nye forskning og meditation · 29

Bevidsthed og bundlinje · Happiness set point · Neuroplasticitet · Neuroplasticitet og meditation · Opmærksomhed er nøglen

KAPITEL 3

Stress og meditation · 43

KAPITEL 4

Den indre rejse hjem · 53

Realiseringsfasen – rejsen mod nærværet

KAPITEL 5

Meditation · 57

Hvad er meditation? · Den indiske definition af meditation · Koncentration, meditation og absorption · Opmærksomheden er fri · Åndedræt · Et fuldt meditationsprogram · Mantra

KAPITEL 6

Den indre rejse hjem – næste fase · 83

Integrationsfasen – rejsen med nærværet · Aktualiseringsfasen – rejsen i nærværet · Hvor er du på din indre rejse hjem?

KAPITEL 3

Stress og meditation

90 procent af medarbejderne i virksomheder og organisationer med et højt niveau af stress siger ikke, hvad de mener, eller gør ikke, hvad de siger. Det er årsagen til, at 90 procent af det, som burde ske, ikke sker. Fra top til bund i store virksomheder føler individer sig ofte gjort til syndebukke af de valg, som de tror, de skal træffe for at overleve. Derfor slipper mange deres uafhængighed, deres etiske betæneligheder og deres ansvar for konsekvenserne af deres handlinger over for andre og verden, når de krydser dørtrinet til kontoret. Kort sagt forekommer vores bevidsthed at være mere udviklet uden for kontoret end inden for. Dog er det sådan, at forskellen mellem enkeltpersoners længsel efter en dybere mening på den ene side og de snævre interesser i de virksomheder, som de arbejder i, på den anden side rummer et stærkt potentiale for forandring indefra og ud.

BRIAN BACON,

THE PRESIDENT OF THE OXFORD LEADERSHIP ACADEMY

Tankevirksomhed er ikke kun noget, der påvirker din hjerne. Dit sind og din krop er forbundet, så når du tænker, sender du ikke kun signaler til dit nervesystem, men også til dit fordøjelsessystem, dit immunforsvar, dit hormonsystem og din åndedrætsfunktion. Det betyder, at du bare ved at tænke dig til en bestemt situation kan påvirke din krop. For eksempel kan du godt få dit hjerte til at banke af nervøsitet blot ved udsigten til at skulle holde en tale til din bedste vens bryllup. Egentlig burde nerverne først melde sig, når du slår på glasset til selve bryllupsfesten for at holde talen, men hjernen kan ikke kende forskel på det, du tænker, og det, du rent fak-

tisk gør. Og det gælder alle slags tanker. Du kan forestille dig en situation, hvor du er meget tæt på at blive kørt over af en tonstung lastvogn. Først i sidste øjeblik får du kastet dig ind på fortovet og i sikkerhed. Alene tanken udløser stress, som er en tilstand af alarmberedskab i din krop og i dit sind.

Der er flere slags stress. Positiv stress øger din præstationsevne, mens negativ stress kan skade immunforsvaret og medføre følgesygdomme. Stress i små mængder kan din krop heldigvis sagtens tåle, så du bliver ikke syg af at forestille dig et lastbiluheld, men på længere sigt kan både positiv og negativ stress være skadelig. Stress opstår, når den situation, du står over for, er større end de evner, du har til at håndtere situationen. Stressudløsende faktorer er enhver situation, der opfattes truende for et menneske. Alle situationer, som din organisme ikke kan tilpasse sig, er stressende. Nogle af de mest kendte eksempler på stressfaktorer er:

- Dødsfald af en nærtstående
- At miste sit job
- Opleve økonomisk utryghed
- Gennemgå en skilsmisse
- Lide af søvnmangel
- Have et anspændt arbejdsforhold

Ydermere kan en stressfaktor let føre andre med sig. Hvis du for eksempel, fordi din økonomi halter, ikke kan falde i søvn, kan det øge stressbelastningen og dermed føre til problemer i parforholdet, hvilket kan lede til skilsmisse og så videre. En sådan sammenlagt effekt af flere samtidigt forekommende stressfaktorer har selvsagt en endnu mere skadelig effekt på helbredet, end hvis der kun er en stressfaktor.

Der sker en biokemisk kædereaktion i kroppen, når du har stress. Stressfølelsen eller de stressede tanker gør, at kroppen instinktivt indstiller sig på enten at kæmpe eller at flygte. Kemisk set sker der det, at hypofysen udskiller stresshormonet ACTH (adreno-cortico-tropoisk hormon), som igen aktiverer udskillelsen af kortisol, adrenalin og nonadrenalin fra binyrerne og nervesystemet. Denne komplekse kemiske reaktion, hvor dine kirtler fyrer hormoner af, har til formål at sikre kroppens overlevelse ved at styrke den i en fart,

men reaktionen medfører samtidig et forhøjet blodtryk, forhøjet puls, et forhøjet niveau af blodsukker og laktat, en højere udskillelse af mavesyre, forøget aktivitet i svedkirtlerne, og at blodet løber væk fra fordøjelsessystemet og ud til hjerne, muskler og hjerte.

I bund og grund er kroppens stressreaktion egentlig et brillant forsvarssystem, som beskytter dig mod udefrakommende trusler. Alle dine kropslige systemer mobiliserer kroppens trillioner af celler i et organiseret biokemisk forsvar mod den lurende trussel. Det har været en enorm vigtig funktion for vores fjerne forfædre, der levede under helt andre trusselsforhold, end vi gør i dagens velfærdssamfund. Trusler kan imidlertid også komme indefra i form af bakterier, vira, fremmedlegemer og lignende. Når den slags trusler opstår, bliver dit immunforsvar aktiveret, og det bruger rigtig mange af kroppens energiresourcer. Tænk blot på, hvor træt du er, mens dit immunforsvar bekæmper en indre trussel som influenza.

Immunforsvaret bliver også hæmmet, når stress opstår. Det sker, fordi kroppen bruger sin energi efter devisen, det vigtigste først. Sådan er naturen indrettet, og ganske fornuftigt egentlig. Forestil dig, at dit hus brænder, og du skal redde dig selv ud af flammerne, inden det er for sent. Selvom du ligger syg med influenza, og du nok først er frisk igen om fem dage, vil dit overlevelsesinstinkt alligevel beslutte, at det er vigtigere at bruge dine energireserver her og nu på at spæne ud af huset frem for at bekæmpe influenzaen. Kroppen standser altså immunforsvarets indre arbejde for at mobilisere alle kræfter på at overleve flammernes trussel. Konsekvensen af at være i alarmberedskab er, at immunforsvarets evne til at bekæmpe sygdom hæmmes, og hvis du er i alarmberedskab (er stresset) over længere tid, er det let at forstå, at alvorlige sygdomme kan opstå, fordi dit immunforsvar samtidig er svækket. Ofte er den yderste konsekvens af stress alvorlige sygdomme som hjerte-kar-sygdomme, hjerneblødning, åreforkalkning, blodpropper, søvnløshed, mavesår, fedme og så videre.

De alvorlige følgesygdomme, som stress kan udløse, kræver ofte lang tids behandling. Jo mere intens din stressoplevelse har været, jo dybere skal din restitution ligeledes være for at afbalancere de spor, som stressen har sat i din krop. Den bedste modgift mod de hormoner, som stresstilstanden har udløst, er ofte hvile og rekreation. Når du slapper af, udskiller kroppen nemlig nogle andre hormoner, der

skaber ro i kroppens systemer, men i en moderne verden, hvor vi har travlt og ofte er online døgnet rundt, kan det ofte være svært at finde nok hvile – endsize nok søvn – til at få kroppen til at producere de afstressende hormoner. I Østen har de tusind års gamle metoder, der kombinerer fysiske øvelser med åndedræt og meditation, og tilsammen er disse øvelser effektive til at afgifte kroppen.

- Meditation kan skabe en ro i kroppen, der giver dybere afslapning end normal søvn.
- Meditation kan sænke blodtrykket og sænke laktat- og kolesteroltallet i blodet.
- Meditation øger kroppens udskillelse af oxytocin – et antistresshormon – samt af stofferne dopamin og serotonin, der i modsætning til adrenalins kamp- eller flugt-virkning giver en følelse af indre ro og tilfredshed.
- Meditation har en beroligende effekt og virker som en biokemisk modgift til alarmberedskabstilstanden.



Øvelse

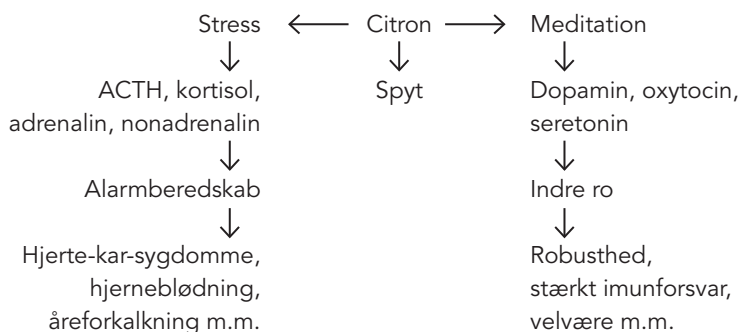
En af menneskets største velsignelser – men samtidig også største forbandelser – er vores evne til at simulere verden i vores tanker. Din evne til at forestille dig, hvordan en given situation vil være, betyder, at du kan undgå mange fejltagelser ved først at se det konkrete forløb for dig uden at udføre det i praksis. Dine følelser er en slags energi, men hvad sker der, når du putter energi ind i en simulation af virkeligheden? Og hvad hvis det er en unøjagtig simulation? Når du tænker på noget godt, kan du generere følelser, som er stærkere end dem, du oplever i den tilsvarende virkelige situation. Og når du bekymrer dig og tænker på, hvad der kunne gå galt, kan den nervøsitet, vrede eller frygt, som disse tanker genererer, være lige så stærk som i den virkelige situation. På den måde kan vi alle blive ofre for vores egen forestillingsevne.

Denne øvelse har til formål at give dig en erfaring, som kan hjælpe dig til at forstå ideen om, at krop og sind hænger sammen. Tænk

på – forestil dig eller visualiser (afhængigt af hvad der er let for dig) – at du lægger bogen fra dig og transporterer dig hen til det nærmeste indkøbscenter. Her går du ind og kigger dig omkring, og du får øje på frugtafdelingen og går derhen. Her ser du forskellige frugter, æbler, appelsiner, ananasser, bananer og gule modne, saftige citroner, og du køber fire af de saftige citroner, betaler ved kassen og begiver dig hjem. Her går du ud i køkkenet og tager et skærebræt og en kniv frem, og du tager en af de gule modne, saftige citroner, og med kniven skærer du citronen ud i citronbåde, mens du mærker, hvordan kniven skærer sig igennem det bløde frugtkød, og ser, hvordan citronsaften løber ud på skærebrættet. Nu tager du en citronbåd op til din mund og sætter tænderne i den. Du bider til og suger al saften ud af citronen, og du mærker, hvordan den syrlige smag fylder hele din mund.

Hvis du har udført øvelsen med indlevelse, vil du nu opdage, at du temmelig sikkert har produceret spyt i munden som følge af at tænke på den saftige og syrlige citron. Der er altså sket en kemisk reaktion i dig. Du har dannet enzymer (spyt), og det blev udledt blot af en tanke. Det sker, fordi kroppen ikke kender forskel på, om vi *oplever* en situation, eller om vi *tænker* på en situation. I begge tilfælde reagerer kroppen, som om det var virkeligt.

Tanke



Figur 6. Dine tanker fører til forskellige kemiske reaktioner og dermed forskellige tilstande i kroppen, afhængigt af om du tænker på en citron, en stressende situation eller er i en tilstand af indre ro som i meditation.

Når du tænker på en citron, udskiller din krop spytt. Når du tænker på en stressende situation, udskiller din krop adrenalin, og du føler dig urolig. Når du er i meditationstilstanden, udskiller din krop serotonin, og du føler indre ro og tilfredshed. Hvor lang tid gik der, fra du tænkte på at bide i citronen, før din krop udskilte spytt? Ikke lang tid, vel? På samme måde er det, når du tænker på en stressende situation. Der går ingen tid, før din krop udskiller stresshormoner. Krop og sind er tæt forbundet, og man kan sammenligne din krop med et apotek og dine tanker og dit sind med apotekeren, der henter de forskellige medikamenter ned fra hylderne. Til overlevelsessituationer hentes adrenalin, og til restitution og velvære hentes serotonin med videre. Stressens effekt i kroppen kan betragtes som en form for biokemisk forgiftning, og sindshygiejne betyder, at du dagligt – for eksempel via meditation – vasker dit indre rent for stressens negative effekt på krop og nervesystem og på den måde undgår stressrelaterede sygdomme og et svækket immunforsvar. Meditation er et stærkt værktøj, der kan skabe dyb hvile og være modgift til stress.

Konklusionen på ovenstående er, at det ikke er uvæsentligt, hvad du tænker. Din krop og dit sind er forbundet på det molekylære plan, hvor tanker bliver oversat til kemiske budbringere, og meditation udløser kemiske reaktioner, på samme måde som stress gør det. På den måde kan du modvirke – eller i det mindste nedsætte – risikoen for alvorlige stressrelaterede sygdomme betragteligt ved at meditere. På Sundhedsstyrelsen hjemmeside kan man blandt andet læse i en rådgivningspjece til almen praksis omkring forebyggelse af langvarig stress, at; ”forskellige afspændingsteknikker har vist sig at kunne modvirke negative effekter af stress på blandt andet hormon-, immun- og hjerte-kar-systemet og give patienten en følelse af velvære. Det gælder teknikker som meditation, visualisering og yoga.”

Jeg oplever ofte, at travlhed dækker over frygt og manglende refleksion. Hvis du har meget travlt, er det værd at tænke over, hvad formålet med din travlhed er. Det egentlige formål er i hvert fald aldrig travlheden selv, og travlheden blokerer faktisk ofte for dit egentlige formål. Travlhed er det, du giver din tid til, mens formål er det, du giver dit hjerte til. Travlhed kan tørre dit hjerte ud, så du

ender med at miste kontakten til dit sande formål, så inden du drukner i travlhed, så tænk over, hvad dit formål egentlig er.



Ud af stressens favntag

Keld Hasforth er ejer af rådgivningsvirksomheden Hasforth & Co. Jeg underviste ham på et tidspunkt i at meditere, da han søgte et middel mod den stress, der havde fået ham ned med nakken i hans arbejdsliv. En stress, han ikke følte komme, men som ændrede alt, da han for længe havde undladt at huske på, hvorfor han egentlig var stresset.

Keld Hasforth ejer og driver virksomheden Hasforth & Co., som tilbyder støtte til mindre eller mellemstore virksomheder, der trænger til et skub i den rigtige retning, eller som blot vil udvikle sig til at blive endnu stærkere. Tidligere arbejdede Keld Hasforth som produktchef på sukkerigiganten Danisco, og her var det ham selv, der havde brug for et skub i den rigtige retning, da han oplevede at gå ned med stress.

”Jeg var en af dem, der løb for hurtigt i for lang tid. Jeg havde altid mange bolde i luften, og jeg sagde måske også ja til for mange opgaver. Men jeg syntes jo, jeg havde det skønt. Tingene fungerede, og jeg havde et godt flow i hverdagen, men rent faktisk glemte jeg at slappe af, glemte at holde frokost eller arbejdede, mens jeg spiste frokost og så videre.”

De første tegn på stress viste sig for Keld Hasforth, da han begyndte at få summen i fingrene. Senere blev han helt følelsesløs i fingrene, og det begyndte at brede sig. Han vidste stadigvæk ikke, at det var stress, og han blev indlagt på Gentofte Amtssygehus.

”Det var en lang proces, hvor de undersøgte mig, og til sidst kom overlægen og sagde til mig, at jeg skulle fortælle ham lidt om mit liv. Da jeg kom til mit arbejdsliv og begyndte at beskrive, hvordan hverdagen så ud, sagde han: ’Du har jo stress!’”

Da diagnosen var stillet, måtte Keld Hasforth i gang med at se på, hvad han kunne gøre ved sin stress. En del af løsningen blev meditation. Både Keld Hasforths kone og datter havde me-

diteret gennem flere år, men selv havde han altid syntes, meditation var lidt mystisk og ikke noget, en struktureret forretningsmand med orden i sagerne kunne drage nytte af. Han skiftede dog mening, da han blev inviteret til et kursus i erhvervsmeditation.

”Det syntes jeg lød håndgribeligt, også fordi jeg lærte på kurset, at meditation er et værktøj på lige fod med computeren og telefonen, som du jo også bruger, når du er på arbejde. Du får et værktøj, der kan forebygge stress og hjælpe dig med at finde indre ro. Jeg har stadigvæk fart på hele dagen, og også i mit eget firma går det stærkt, og jeg har mange bolde i luften, men når jeg så kommer hjem om aftenen, kan jeg komme i total ro med meditationen og få rensset helt ud.”

Keld Hasforth mediterer nu to-tre gange om ugen. Han har overvejet, om han burde gøre det endnu oftere, når der til tider er ekstra arbejdspress, men i det daglige er de to til tre gange nok til, at han finder indre ro og er klar til næste dags opgaver med fuld fart på.

”Jeg skal ikke ind i stressens favntag igen, og det hjælper meditationen mig med. Den rensrer ud og gør mig klar til morgendagens udfordringer. Jeg har lært, at stress handler om balance mellem aktivitet og hvile. Det, meditation giver mig, er i virkeligheden en hvile, som er endnu dybere, end når jeg sover, så jeg virkelig kan restituere mig.”

Keld Hasforth kan let indlemme meditation i sin hverdag. Han følger en guidet meditation, som han har lagt over på sin mobiltelefon, og på den måde har han altid sit afstressningsværktøj lige ved hånden.

”Det, som har været vigtigt for mig i forhold til stress, har været at få en struktureret hverdag, og så skal jeg også have en struktureret meditation. På lydfilen i min mobiltelefon kan jeg se, at det tager 23 minutter og 41 sekunder at meditere, og dermed er det let at gøre plads til i kalenderen. Og det gør jeg så.”



Opsummering

- Tanker påvirker hele din krop.
- Der er både positiv og negativ stress.
- Forestilling alene kan udløse negative følelser.
- Stress udløser en kemisk reaktion i kroppen.
- Meditation modvirker negative følger af stress.