Ordet skaber hvad det nævner

Skrevet den Aug 20, Skrevet af Pernille PlantenerKategori Ikke specificeret

Byg om i din hjerne med Ikkevoldelig Kommunikation

N.F.S.Grundtvig var på linje med nyeste hjerneforskning, da han i 1829 skabte tag-linjen Ordet Skaber Hvad Det Nævner. Eller som Martin Brofman, amerikansk kræft-overlever og healer formulerer det: 'De ord, du bruger til at beskrive din virkelighed, skaber din virkelighed'.

Selvsamme Martin Brofman foreslog mig for 32 år siden at erstatte mit 'Jeg hader dig!' til mit eget spejlbillede med 'Jeg elsker dig'. Det – sammen med andre discipliner, som jeg skriver om i denne blog – har hjulpet mig fra mit indre triste fængsel til det vidunderlige liv, jeg har i dag.

Grundtvigs ord betyder forenklet sagt, at når vi beskæftiger vores tanker med det, der er svært, frygtindgydende eller uudholdeligt, så får vi mere af det. Hvis vi derimod fokuserer på det, vi gerne vil have mere af, kommer vi til at møde dét hyppigere.

Fysisk ombygning i hjernen – nu… Og nu… Og nu…

Det er sådan at vores hjernes mange centre har en arbejdsdeling. Korttidshukommelsen er f.eks. ét sted, forsvarsberedskabet et andet og den logiske evne et tredje. Ligesom kroppen leder mere blod til en muskel, der arbejder, får de aktive kredsløb i hjernen mere blod og dermed ilt og næringsstoffer end de passive.

Hjernen er under livslang forandring. Når et bundt nerveceller er aktive, danner de flere nervetråde, indgår i flere forbindelser og bliver hurtigere til at lede de elektriske impulser. Nervebaner, der ikke bruges, bliver svagere – akkurat som en grusvej gror til, når ingen længere færdes på den. Tænk blot på hvor svært det blev at finde vej efter du fik din første GPS…

Samtidig passerer en impuls lettere igennem, når der først er dannet en landevej. Bekymringer og smerte når hurtigere bevidstheden, hvis vi tit bekymrer os. Hvis vi derimod har for vane at fokusere på det, der gør os tilfredse, vil vi også hurtigere få øje på det, der gør os glade, og overse hvad der tidligere kunne dræne os.

Fokus på behov bygger nye nerveveje

Selvfølgelig skal vi ikke undertrykke vores følelser, når vi er triste, bange eller vrede! Livet skal mærkes, leves og formuleres, og det gælder hele registret. Vores negative følelser er der jo netop for at fortælle os, at der er vigtige behov, som ikke er opfyldt lige nu, så de skal bydes velkommen, inddrages og forstås.

Hvis vi gerne vil have det bedre, er det hjælpsomt derefter at vende opmærksomheden mod den ønsketilstand, som følelsen kalder på. Frygt kalder ofte på sikkerhed. Ensomhed kalder på fællesskab, og vrede er tit udtryk for at vi længes efter respekt. Prøv at spørge dig selv: Hvad er det, som den følelse jeg oplever lige nu, længes efter?

Ved at bruge 10-15 sekunder på at forestille os hvordan det ville være, hvis denne eftertragtede tilstand var til stede netop nu, og virkelig inhalere tilstanden med hele bevidstheden og kroppen, så træner vi vores hjerne i netop denne tilstand. Det giver tit øjeblikkelig lettelse, men det er ikke det hele. Ikke sjældent leder det til, at vi bliver mere opfindsomme og modige og faktisk opsøger situationer, der bedre opfylder behovet for os.

Ikkevoldelig Kommunikation som alternativ til meditationspuden

Spørger man nogle af tidens populære hjerneforskere og terapeuter som Daniel Siegel og Rick Hanson, peger de på mindfulness meditation

som et uomgængeligt redskab ved ny-orientering af bevidstheden. IVK kan imidlertid det samme – og tilmed mens vi lever livet med hinanden i stedet for at meditere.

IVK foreslår os at fokusere på det, vi længes efter, når vi har mærket det, der gør os ondt. Det sker sjovt nok ikke automatisk, hvilket hjernevidenskaben også har en forklaring på – men det bliver i et andet indlæg. Med IVK lærer vi samtidig en enkel måde at opnå mellemmenneskelig kontakt.

Min længsel da jeg gik i gang med at skrive dette indlæg, var at lindre nogle af bekymringerne derude og inspirere til mere tro på at det nytter, at vi formår at få et godt liv, alle sammen, sammen. Blev du inspireret? Hvad længes du efter?

Tags: Utagget