



3.Trin: Vi overgiver os til programmet

At vi overgiver os til programmet indebærer, at vi øver os i at give slip på vores vaner, gamle tanke- og handlemønstre. Vi træner også mod og tillid: mod til at teste programmets øvelser og tillid til at vi hver især kan sortere til og fra.

Med øvelser fra første og andet trin, har vi allerede arbejdet med at acceptere, at smerter hæmmer vores liv og med at erkende, at vi har brug for hjælp.

Med øvelserne under tredje trin byder vi forandringen velkommen.

Jo mere vi holder fast, des mere fastlåse bliver vi. Vi kan for eksempel holde fast i bestemte ting, personer, gamle oplevelser, værdier, overbevisninger og vaner eller vi kan forsøge at undgå noget eller nogen.

Tilknytninger og aversioner hænger sammen med et basalt behov for tryghed, men hvis vi ønsker forandring er vi nødt til at finde trygheden i det frie fald; Mærke suset i maven i tillid til at det er okay; En indre tryghed i selve frigørelsen fra det vi holder fast i eller det som vi forsøger at undgå.

Måske har du svært ved at slippe forestillingen om den du var og bærer stadig på sorg og vrede som gør det svært at byde velkommen til den du er? Måske har du svært ved at slippe bekymringer om fremtiden?

Jo mere vi arbejder på at give slip – bare i små øjeblikke – des mere vil vi opleve at vi ikke behøver være ofre for tilknytninger og aversioner.

Øvelse 3.1: Hvorfor ABMS?

Denne øvelse varer et kvarters tid, men afsæt 30 minutter til forberedelser og en god bagkant så du undgår fornemmelsen af at skulle holde øje med tiden undervejs.



Sluk for telefonen og andre forstyrrende elementer. Sæt dig på en stol og gør dig det så behageligt som muligt med tæpper, puder og evt. et glas vand. Hav også pen og papir klar ved din side så du har mulighed for at nedfælde et par stikord efter øvelsen.

Luk øjnene og koncentrer dig nu - skiftevis – om fokuseret opmærksomhed på din vejtrækning og på at betragte de svar der dukker op når du stiller dig selv spørgsmål. Følg formen som i nedenstående:

1. Luk øjnene og fokusér din opmærksomhed på din vejtrækning i 2 min.
2. Spørg dig selv flere gange: **Hvorfor gør jeg det her?** (2 min.)
3. Fokusér din opmærksomhed på din vejtrækning i 2 min.
4. Spørg dig selv flere gange: **Hvad er det jeg ønsker at forandre?** (2 min.)
5. Fokusér din opmærksomhed på din vejtrækning i 2 min.
6. Spørg dig selv flere gange: **Hvad er det jeg ønsker at få ud af ABMS?** (2 min.)
7. Fokusér din opmærksomhed på din vejtrækning i 2 min

Skriv dine svar ned.

Øvelse 3.2: Hjertemeditation

Denne hjertemeditation er en mindfulnessøvelse i kærlig venlig opmærksomhed. Den er relevant at benytte sig af når du arbejder med tredje trin, idet den reducerer stress og angst. Derfor skaber den et godt grundlag for at kunne finde modet til at give slip, på det du holder fast i eller det du forsøger at undgå, og finde modet til at ændre det du gerne vil. Mod er dog ikke fravær af frygt. Mod er evnen til at handle til trods for frygt – husk det.



Lydfil



Det hjerne- og kognitionsvidenskabelige fundament for hjertemeditationer som denne, er at hjernen stimuleres på en måde som får hypothalamus til at producere hormonet oxytocin. Det refereres ofte til som "kærlighedshormonet", idet oxytocin også frigives i forbindelse med forelskelse, interagerer med dopaminsystemet og blandt andet styrker empati, tillid tryghed, sociale relationer, samt menneskers evne til at forstå hinanden. Desuden skaber oxytocin ro og kan bruges til at træne mod til at turde mere. Helt konkret så binder hormonet sig til neuroner og derfor reduceres neural aktivitet, også i amygdala, det center i hjernen som blandt andet håndterer flugt og forsvarsmekanismer.

Hjertemeditationen kan rekvireres som lydfil pr. mail

dittepode@abmsdanmark.dk.

Øvelse 3.3: Bevidsthed om tilknytninger og aversioner

Med denne øvelse bliver du mere bevidst om dine tilknytninger og aversioner, og om de står i vejen for det som du ønsker at ændre. Svarene som dukker op, kan være af vidt forskellig karakter og hver gang du laver øvelsen kan det have forandret sig.

Måske har du, med øvelse 3.1, opdaget noget som du ønsker at forandre. Med øvelse 3.3 får du mulighed for at undersøge om der er noget du holder fast i eller som du forsøger at undgå, som forhindrer dig i at ændre de ting du gerne vil.

Eksempel 1

Det kan eksempelvis være, at du har brug for at bo i et hjem som er mindre fysisk krævende for dig at holde rent og mere praktisk i forhold til de skånehensyn du har behov for. Det kan også være, at du simpelthen har brug for andre rammer, med stimuli som skaber mental ro med former, farver, planter, mv.



Med øvelse 3.3 opdager du måske, at du ikke flytter fordi du sidder fast i forestillingen om at du absolut skal blive boende i dit hus, fordi det altid været planen og fordi du har svært ved at identificere dig med at flytte i en lejebolig, måske endda i en boligforening med viceværter. Det kan også være, at du har holder fast i møbler og ting, som du skulle bruge i livet uden smerter, men som nu bare fylder op, er upraktiske og i det hele taget gør dit liv mere udfordrende end det behøver at være.

Ved at få øje på hvad du holder fast i så ser du også hvad der står i vejen for at lade forandringen indfinde sig. Samtidig bliver du bevidst om hvad der, helt konkret, medvirker til at fastholde dig i at en bekræftelse af at dit liv ikke er som det *bør* være, måske endda i følelser og tanker om at du ikke er som du *bør* være, at du er forkert. Det er utilfredsstillende og blot en barriere for at leve et godt liv til trods for smerter.

Eksempel 2

Det kan også være, at du er dybt frustreret over dine smerter og i bund og grund ønsker at gøre alt hvad du kan for at lindre og håndtere dem, men med øvelse 3.3 opdager, at du undgår at opsøge en fysioterapeut fordi du er bange for at blive kastet ud i øvelser som forværrer dine smerter eller undgår at teste den medicin din læge foreslår, fordi du forsøger at undgå vægtøgning.

Ved at skabe bevidsthed om dine aversioner bliver det tydeligt for dig hvad du forsøger at undgå og hvorfor. Det giver dig vigtig information, som du kan bruge til at undersøge om den modstand du har er udtryk for en sund grænse der skal respektere eller en usund grænse, som du kan arbejde med at udfordre. Det kan være, at du beslutter at skifte læge eller opsøger en ny fysioterapeut. Det kan være, at du kan arbejde med din tillid til behandlere eller kan ringe til behandleren og fortælle om dine bekymringer så vedkommende kan



hjælpe dig med at gå langsomt til værks så du er tryk i at teste træningsøvelser eller den medicin du tester.

Ovenstående er blot to ud af mange eksempler. Der findes et utal af eksempler og ingen forkerte svar. Det er kun dig der kan finde frem til det der er rigtigt for dig, men ved at skabe bevidsthed om dine tilknytninger og aversioner giver du dig selv mulighed for at forandre de ting du gerne vil ændre. For at gentage en sætning fra første trin: Hvis ikke du kan se tingene som de er, hvordan skal du så kunne forandre dem?

Øvelsen varer et kvarters tid, men afsæt 30 minutter til forberedelser og en god bagkant så du undgår fornemmelsen af at skulle holde øje med tiden undervejs.

Sluk for telefonen og andre forstyrrende elementer. Sæt dig på en stol og gør dig det så behageligt som muligt med tæpper, puder og evt. et glas vand. Hav også pen og papir klar ved din side så du har mulighed for at nedfælde et par stikord.

Luk øjnene og koncentrer dig nu - skiftevis – om fokuseret opmærksomhed på din vejtrækning og på at betragte de svar der dukker op når du stiller dig selv spørgsmål. Følg formen som i nedenstående:

1. Luk øjnene og fokusér din opmærksomhed på din vejtrækning i 2 min.
2. Spørg dig selv flere gange: **Hvad ønsker jeg at forandre – lige nu?** (2 min.)
3. Fokusér din opmærksomhed på din vejtrækning i 2 min.
4. Spørg dig selv flere gange: **Er der noget, jeg forsøger at undgå, som afholder mig fra at ændre det jeg gerne vil? Hvis ja, hvorfor?** (2 min.)
5. Fokusér din opmærksomhed på din vejtrækning i 2 min.



6. Spørg dig selv flere gange: ***Er det noget, jeg holder fast i, som afholder mig fra at ændre det jeg gerne vil? Hvis ja, hvorfor***
(2 min.)
7. Fokusér din opmærksomhed på din vejtrækning i 2 min

Øvelse 3.4: Giv slip

Tilknytning og aversioner hænger snævert sammen med vores basale behov for tryghed, men hvis vi ønsker forandring er vi nødt til at finde trygheden i selve frigørelsen; at give slip på det vi holder fast i eller det som vi forsøger at undgå.

Måske har du svært ved at slippe forestillingen om den du var og bærer stadig på sorg og vrede som gør det svært ved at byde velkommen til den du er nu? Måske har du svært ved at slippe bekymringer om fremtiden? Måske har du svært ved at smide gammelt skrammel ud – for hvad nu hvis du får brug for det engang i fremtiden? Måske holder du fast i relationer og vaner, fordi det føles trygt at køre på rutinen, men måske tager det bare din energi?

Helt overordnet, kan du øve dig i at give slip, ved indimellem at stoppe op og gøre ting anderledes end du plejer. Jo mere vi arbejder på at give slip – bare i små øjeblikke – des mere vil vi opleve at vi ikke behøver være ofre for tilknytning og aversioner.

Men du kan også have et specifikt fokus på at give slip på det du fandt frem til med øvelse 3.3 og som står i vejen for at forandre det du gerne vil ændre. Der er dog ikke et quick-fix. Du kan ikke give slip på kommando, ligesom du ikke kan falde i søvn på kommando, men du kan skabe de rette omstændigheder for at kunne give slip, ligesom du kan skabe de rette omstændigheder for at kunne falde i søvn.



Med *Eksempel 1* og *2* fra øvelse 3.3 in mente, kan du beslutte dig for at gå langsomt frem. Du kan eksempelvis beslutte dig for, at smide en ting ud ad gangen (eller sælge den), hver dag eller hver uge, i stedet for at rydde ud i det hele på en gang. Er det lægen eller fysioterapeuten, som du afholder dig selv fra at få hjælp af så prøv om du kan forberede alle de spørgsmål du måtte have til vedkommende, samt alle dine bekymringer og alt det du kan forestille dig vedkommende kan gøre for at skabe så megen tryghed som muligt for dig at kunne modtage hjælpen. Skriv det hele ned så det står tydeligt foran dig sort på hvidt og giv din behandler en kopi. På denne måde hjælper du vedkommende bedst muligt med at hjælpe dig. Tillad også dig selv at få en ekstra undersøgelse og vurdering hos fysioterapeutens eller lægens kollega, hos Smertelinjen eller rådgivere i din forening før du langsomt tester de øvelser eller den medicin du får anbefalet.

Skab gode omstændigheder ved at lave en hjertemeditation hver morgen, som øvelse 3.1, og giv dig selv så meget stilhed og søvn som muligt. Dette får du en forklaring på med en introduktion i hjerne- og kognitionsvidenskab på de følgende sider. Læs mere om søvn og stilhed under øvelse 3.5.

Øvelse 3.5: Stilhed

For at forstå hvordan stilhed kan medvirke til at skabe gode omstændigheder for at skabe ro og finde mod til at forandre det du gerne vil er det nødvendigt med en indføring i relevant hjerne- og kognitionsvidenskab på de følgende sider. Hvis du ikke har brug for at forstå hvorfor så kan du blot teste hvilken forskel det skaber i dit liv. Prøv at give dig selv to timer, hver dag i total stilhed. Brug eksempelvis et par lydisolerende høretelefoner eller brug ørepropper. Sørg også for at sove alt det du kan om natten og giv dig selv en middagslur på 20-30 minutter, hver dag.



Hjerne- og kognitionsvidenskab

Noget af det jeg, Ditte, virkelig brænder for er *EMPOWERMENT* via *EMBODIMENT*. Det håber jeg, at kunne give dig lidt af her via hjerne- og kognitionsvidenskab, samt erfaring med øvelser fra programmet. Du får med andre ord forståelse for hvordan din krop interagerer med din omverden, samt hvordan du kan sætte dig ved roret som kaptajn og tage hånd om dit helbred og din trivsel. Hvis du synes, at det her er alt for stor en mundfuld, men gerne vil læse et helt konkret eksempel – så hop videre til afsnittet "*Støj og stilhed - Et håndgribeligt eksempel*" som begynder på side 12. Jeg vil dog, på det kraftigste, anbefale dig, at læse det hele – igen og igen – og hvis du er sulten på mere så kan jeg varmt anbefale at læse *Læring med kroppen forrest* af Kjeld Fredens.

Empowerment kan oversættes til "bemyndigelse" eller "at sætte i stand til". Begrebet bruges i forbindelse med selvstændiggørelse og evnen til at kunne modvirke afmagt og afhængighed. *Embodiment* hænger sammen med "kognition". Kognition kan oversættes med "tankeproces" eller "tankemønster" og bruges i forbindelse med indlæring og mental informationsbearbejdelse. Der er mange embodimentteorier, men der er generel enighed om, at kognition skal forklares som et samspil mellem hjerne, krop og omverden (Fredens 2018: 18).

HJERNEVIDENSKAB

Vi lever i en tid hvor hjerneforskningen har fået vind i sejlene, men mennesker er mere end hjerner. Selvfølgelig er det en fordel, at forstå de neurobiologiske mekanismer der ligger bag vores adfærd, reaktioner på stimuli, oplevelse af verden og livet, stress, angst, smerter, vaner og meget mere, især hvis det er noget vi gerne vil ændre på, men hjernevidenskaben kan altså "kun" fortælle os noget om kemiske og fysiologiske processer – that's it.

Hvad kan vi så bruge hjerneforskningen til? Vi kan få **FORSTÅELSE** – og for mange personer er det en lettelse at få en biologisk forklaring. Vi lever i et naturvidenskabeligt paradigme hvor vi legitimerer sygdomme og adfærd med henvisning til



naturvidenskabelige forklaringer. Derfor kan det være en lettelse for nogen, at kunne forstå og forklare symptomer og/eller livsstilsændringer med henvisning til hjernevidenskaben.

Forståelsen bidrager også til **EMPOWERMENT**, idet hjernevidenskaben giver os viden om hvilke biologiske mekanismer i kroppen der har indflydelse på vores helbred og trivsel. Desuden giver hjernevidenskaben giver os et **SPROG** til at samarbejde med kroppens biologiske mekanismer, både individuelt, i samråd med en dygtig vejleder og/eller med pårørende (Benedetti 2011; Fredens 2018).

HJERNENS PLASTICITET OG UDVIKLING

Hjernen er plastisk. Det betyder, at den hele tiden "reproducerer" sig selv og tilpasser sig din omverden. Groft sagt, er den produktet af neurokognitive og ubevidste konstruktioner som justeres og opdateres på flere niveauer og med en hastighed på flere millioner gange i sekundet. Men dét faktum, at den konstant tilpasser sig ved at specialisere og effektivisere de kredsløb som stimuleres, betyder, at du er i en ekstremt magtfuld position til at omforme og strukturere den måde din hjerne bliver ombygget på og dermed mentaltræne de evner du gerne vil indlære, eksempelvis evnen til at være i nuet, koncentrationen, empati, hukommelsen og meget andet.

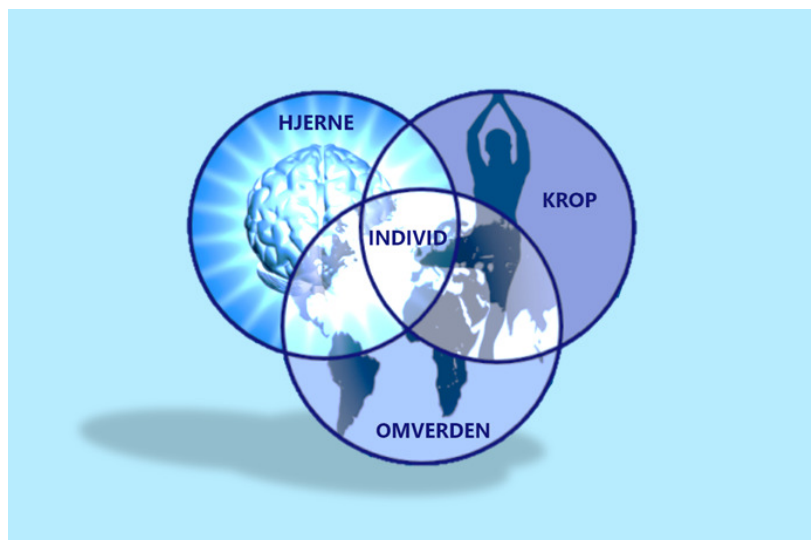
De første 12 år udvikler hjernen sig ved at skabe flere og flere forbindelser mellem hjernecellerne, men i ungdomsårene gennemgår hjernen en masse fysiologiske ændringer. Disse ændringer bevirker, at hjernen bliver mere specialiseret og effektiviseret.

1. For det første forsvinder neuroner og forbindelser. Det betyder, at det bliver vigtigere at stimulere (fokusere på og beskæftige sig med) det man gerne vil være god til og som gør en godt - for at bevare de kredsløb, der er nødvendige for at kunne det man gerne vil.
2. For det andet styrkes de blivende neuroner, dem som stimuleres, samt forbindelsen mellem dem. Kommunikationen mellem hjernecellerne bliver 3000 gange mere effektiv. Der er en slags "use it and loose it"-princip for hjernens udvikling, ligesom styrketræning for musklernes udvikling.

Den vigtigste pointe du skal have med om hjernens neuroplasticitet er, at du kan forme din hjerne. Dermed er du i en ekstremt magtfuld position, idet du kan forme og omstrukturere hjernens udvikling og dermed få indflydelse på dit helbred og din trivsel.

KOGNITIONSVIDENSKAB

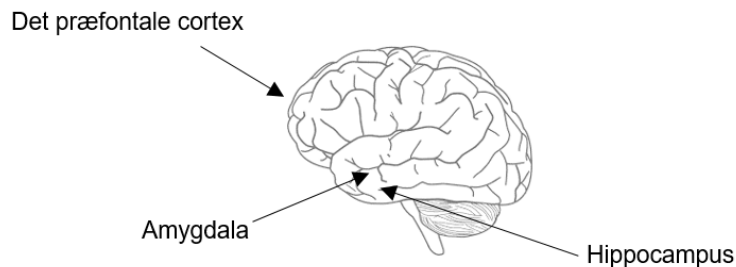
Kognitionsvidenskaben tager højde for, at det enkelte individ både er hjerne, krop og omverden. Hjernen er en del af dit nervesystem i din krop og kan derfor ikke adskilles fra din krop. Dit perifære nervesystem er brobygger via interaktionen mellem din krop og din omverden, samt mellem din krop og din hjerne (Benedetti 2011, *passim*; Fredens 2018: 92). Der bliver med andre ord bygget bro imellem de kemiske og fysiologiske processer i din hjerne og stimuli i din omverden, med kroppen som brobygger. På den ene side påvirker stimuli fra din omverden de kemiske og fysiologiske processer i din hjerne, via din krop. På den anden side påvirker kemiske og fysiologiske processer i din hjerne, dit helbred, dine tanker, dine følelser og dine handlinger - hele din måde at leve og opleve verden og livet på. Kroppen er forrest og det er til din fordel.



HJERNEN INTERAGERER MED OMVERDENEN VIA KROPPEN

Din hjerne opfanger stimuli fra din omverden, associerer dem med dine erfaringer og vurderer om din opmærksomhed skal rettes mod disse stimuli, helt ubevidst og automatisk. Vurderer hjernen, at der ikke er fare på færde så er dine hukommelses- og følelsessystemer stadig blevet stimuleret og aktiveret af stimuli fra din omverden og vækker minder eller følelser som kan tage din opmærksomhed.

Du har tre områder i hjernen der samarbejder om at opsamle alle dine sanseoplevelser og afgør hvor din opmærksomhed skal være og hvordan du skal reagere på sanseindtrykkene: Amygdala (din *relevansdetektor*, din *alarmklokke* og din *trusselsrespons*), hippocampus (din *huskecentral*) og det præfontale cortex (din hjernes "*boss*").



Hvis Amygdala afgør, at der er fare på færde sættes følgende mekanismer igang:

- 1) Hippocampus, som normalt styrer kortisolafgiftningen af binyrebarken, sættes ud af spil og derfor sender binyrerne store mængder af stresshormonet *kortisol* ud i blodbanerne som bevirker at ilt og sukker suges ud af dit blod.



2) Det præfontale cortex, som ellers sørger for at du kan skabe overblik, sættes ud af spil og din opmærksomhed zoomes ind på de stimuli som Amygdala vil gøre dig opmærksom på.

3) Samtidig frigiver Amygdala stresshormonet adrenalin som bliver pumpes ud i dine muskler så du kan bevæge dig hurtigt – og dermed reagere hurtigt på faren.

Det er super smart at vi mennesker er biologisk indrettet med denne overlevelsesmekanisme. Det er knap så smart når vi har været udsat for traumer eller længerevarende stress eller smerter – for så nedsættes de normale funktioner i både det præfontale cortex og hippocampus. Det bevirker en kronisk stresstilstand med en øget udskillelse af kortisol og adrenalin, manglende overblik, samt øget puls og blodtryk.

Støj og stilhed - Et håndgribeligt eksempel

For at gøre kognitionsvidenskaben konkret og håndgribelig vil jeg fremhæve et eksempel på hvordan din hjerne, krop og omverden interagerer. Lyd, eller fravær af samme, er et godt eksempel på stimuli fra vores omverden. Vi kan holde os for ørerne hvis ambulancen drøner forbi, men storbyens støj og larmen på banegården vænner vi os til at være i hvis vi er der længere tid. Så hvis du bor midt i storbyen bemærker du ikke støjen, men neurofysiologisk forskning viser, at støj fra din omverden bevirker:

1) At amygdala, hjernens alarmklokke, er lige så aktiv som hvis du stod overfor en flok sultne løver. Det får vejtrækningen til at stige og blodtrykket øges. Desuden vil støjen påvirkes nattesøvnen negativt. Vi kan med andre ord nemt lande i en ond støjforurenende cirkel.

2) At hippocampus, hjernens huskecentral, mister nerveceller. Dermed svækkes din hukommelse, indlæring og immunsystem (Fredens 2018: 115-116; Heck *et al.* 2017).

Til gengæld kan du bryde den onde cirkel med stilhed og Mindfulness i stilhed:

1) Ved at skabe stilhed to timer om dagen. Nok viser studier, at afslappende musik virker beroligende, men det er med total stilhed du får størst positiv indflydelse på hjernens



kemiske og fysiologiske processer. Ved at give dig selv to timer med total stilhed hver dag hjælper du hippocampus med at danne nye nerveceller. Du kan evt. købe støjreducerende høretelefoner eller ørepropper og give dig selv en middagslur.

2) Forskningen viser, at du også kan aktivere hjernens defaultnetværk ved at udøve din formelle praksis i Mindfulness i stilhed. Dermed kan du styrke din opmærksomhed, din koncentrationsevne og din hukommelse. Defaultnetværket er et rigt forgrenet netværk i hjernen der fx også udvikles når sover. Desuden er netværket tæt forbundet med udviklingen af din forestillingsevne, kreativitet og empati (Fredens 2018: 65-66, 115-116; Heck *et al.* 2017; Moran *et al.* 2013)

Som individ er du altså både hjerne, krop og omverden og det er en super vigtig pointe. Kognitionsvidenskaben er med andre ord afgørende for at forstå **HVORDAN** din omverden påvirker dit helbred og **HVORDAN** du kan få indflydelse på de biologiske mekanismer i din krop - via din krop.