

En annerledes opprydding

Strever du med selvtilliten, samvittigheten, sinne, sorg eller bare følelsen av ikke å strekke til? Deborah Borgen mener hun kanskje kan hjelpe deg.

Av Arne Johan Furseth

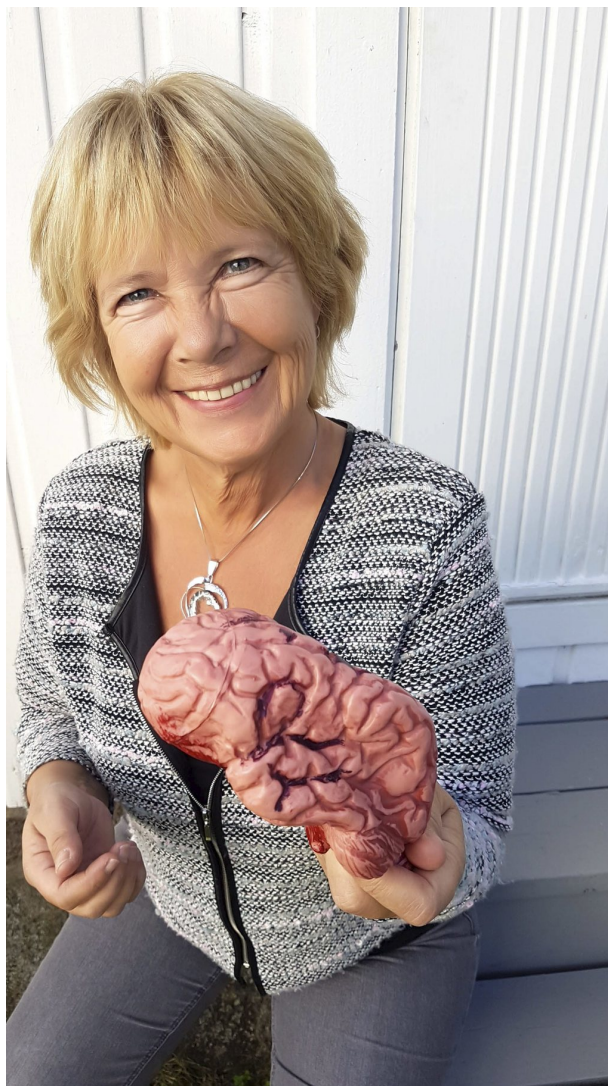
Det handler om hennes tanker om hvordan hver enkelt av oss kan utnytte hjernen bedre.

Borgen, bosatt på Tjøme, er nemlig grunnlegger av selskapet Unique Mind ESP, som siden 2010 har drevet med kursing både lokalt, nasjonalt og internasjonalt.

Hun kaller arbeidet sitt for BevissthetsTrening og har som målsetting å hjelpe mennesker til å mestre hverdagen bedre ved å trene hjernen.

Vi møter Deborah Borgen på Teies bakeri en tidlig tirsdagsmorgen. Hun og kollegaen, Cecilie Stenhaug, er nylig ute med en ny bok med den ambisiøse tittelen «Kvalifisert for fremtiden». Den handler om å mestre egne tanker i en tid med store menneskelige utfordringer.

Personen foran oss utstråler engasjement, men synes samtidig innforstått med at temaet kan ta pusten fra de fleste, ja, selv en nysgjerrig bladfyk.



– KAN GI ET BEDRE LIV: DEBORAH BORGEN MENER DET ER VIKTIG Å JOBBE MED BALANSEN MELLOM FØLELSER OG FORNUFT. FOTO: ARNE JOHAN FURSETH

– Mine kurs er banebrytende, hevder hun før kaffekoppen står på bordet. – Jeg har utviklet en ny type trening av hjernen som skaper bedre balanse mellom følelser og fornuft. Et liv som styres av sterke følelser, blir sjelden et godt liv og det samme kan du si om et liv dominert av den rene fornuften. En god balanse, derimot, kan hjelpe deg til å ta bedre valg på alle livets områder og dermed bidra til å bli den du egentlig vil være.

Deborah Borgen bruker ikke ordet mental trening og heller ikke ordet terapi. Hun har nemlig erfart at mennesker har ressurser til å greie dette selv gjennom det hun kaller en omskapelsesprosess.

– Nettopp vår evne til å skape oss selv på nytt, er en viktig pilar i mine kurs, understreker hun. – I det øyeblikket du og jeg blir bevisst på hva som skjer i hjernen, kan vi snu om på livene våre og bli en positiv kraft i hverdagen, ikke bare for oss selv, men også for andre.

Hun lar ordene synke før hun fortsetter: – Mahatma Ghandi var opp-tatt av at hver enkelt av oss må være den forandringen vi selv ønsker å se i verden. Mine kurs gjør dette mulig, hevder hun.

Tjøme-kvinnens kurs handler om å bli bevisst sine innerste tanker og følelser.

– Det er hemmeligheten!

Hun lager en skisse av det velkjente isfjellet på den medbrakte notatblokka.

– Det vi ser i dagslyset, er bare en liten del av deg. Skal du forstå deg selv og det livet du lever, må du dypere ned. Her nede, under overflaten, kan du finne fortrent sinne, sorg, fordommer, usikkerhet, for å nevne noe. «Rusk og rask» som du må rydde opp i for å få et bedre liv. Målet med mine kurs er å trene deltakerne til å bli bevisst disse mer eller mindre skjulte kildene til ubehag slik at de ikke fortsetter å legge hindringer i veien for deres utvikling.

Hun har selv erfart at dersom vi lar såkalte negative følelser herje med livene våre, kan det bli riktig utrivelig, både på det ytre og indre plan.

Selv begynte hun voksenlivet som økonomisjef i byggebransjen, men møtte veggen og var lenge langt nede. Hun forteller også åpenhertig om en vanskelig fødsel som ga henne en nær-døden-opplevelse.

– Dette siste ble vendepunktet for meg. Det ble umulig å ikke ta hensyn til det jeg hadde opplevd og jeg bestemte meg derfor for å lete etter formelen for et liv i balanse med seg selv og omgivelsene.

Hun konstaterer deretter med et snev av mild selvironi at det skulle gå mange år før hun fant skatten, eller hemmeligheten.

Deborah Borgen tar seg god tid. Igjen tegner hun på blokka.

– Det skjedde i det øyeblikket jeg forstod at hjernen er plastisk og kan påvirkes gjennom trening, sier hun. – Dette er nemlig magien ved hjernen vår. Du kan bokstavelig talt utnytte denne unike muligheten eller gaven til å endre deg som menneske. Denne forståelsen ble et helt naturlig utgangspunkt for meg og mine fremtidige kurs.

Her kobler hun inn «rakettforskeren» og refererer til ny kunnskap som viser at systematisk trening av de to hjernehalvdelene våre gjør de mer avslappet og mer effektive. Når hjernehalvdelene våre samtidig trenes til å kommunisere bedre sammen, blir vi mer til stede og dermed bedre rustet til å ta gode avgjørelser, sier hun.

Vi skal selvfølgelig vokte oss vel for å gjøre Statens vegvesen til et åndelig vesen, men som nysgjerrig lytter får vi straks assosiasjoner til bygging av nye veier. Deborah Borgen forteller nemlig at hjernen gjør det samme, fra fødsel til grav. Den bygger hovedveier og sideveier i et forrykende tempo. Én for språk, én for matematikk, én for fotball, matlaging, hudpleie, snekring, økonomi, «you name it», for å sette det helt på spissen. Samtidig lager hjernen også superflotte autostradaer for dårlig samvittighet, manglende selvtillit og alle andre skamfølelser og det er her «hjerneentreprenøren» Deborah Borgen kommer inn. Hun vil erstatte de helsefarlige hovedveiene våre med nye og bedre som utelukkende skal transportere positive tanker.

For å lykkes, gjør Deborah Borgen det samme som de store entreprenørene, fyller kursene sine med delmål. Mens Skanska eller Betonmast rydder skog, fjerner bergknauser og graver tunneler for å lage en ny hovedvei, rydder hun unna dårlig samvittighet, taperstempel, skamfølelser, aggresjon etc. Alt som hindrer deg å bli det unike mennesket du egentlig er. Den såkalte BevissthetsTreningen handler til syvende og sist om å kvitte seg med disse destruktive følelsene.

– Dersom du bare skyver de unna, kan du bli en tikkende bombe, sier hun og stanser et øyeblikk for å sortere argumentene. – Dårlig samvittighet er en gjenganger, påpeker hun. Ja, hvem av oss har ikke dårlig samvittighet? I verste fall kan samvittigheten bli en ubehagelig tvangstrøye som svekker helsa og gir deg en tøffere hverdag.

Interessant, tenker vi og scanner lynraskt egen samvittighet for udetonerte kvaler, men hvordan fjerner vi egentlig alt dette ubehaget som skaper problemer for oss i hverdagen? Hun gir oss ikke formelen her og nå, men inviterer oss sporenstreks på et av hennes kurs. Hun lover til og med at livet aldri blir det samme, heller ikke for lokalavisas utsendte.

Igjen oppstår det en pause før hun setter nye streker på papiret og fører oss tilbake til utgangspunktet for samtalen, nemlig reisen innover i eget liv.

– Dette er i mine øyne det viktigste et menneske kan gjøre. Jeg skulle ønske at flere våget eller tok seg tid. Belønningen er nemlig stor. Tenke seg til en magisk hjerne både i privatlivet og på jobben, sier hun med ertende smil, men samtidig i dypeste alvor!
