

Sig mig engang, hvad tænker du på?

af Maiken Hirche, biolog, KU

Morgenen er endnu dugfrisk da jeg befinder mig i en dunkel herskabslejlighed i København. Mageligt sidder jeg i en gammel vamset lænestol med ryggen mod de øvrige deltagere og seancen går i gang: 'Luk dine øjne og tag et laangt dybt åndedrag... du mærker nu dine fodsåler mod gulvet... heeele fodsålen mod gulvet... dine fødder mod gulvet bliver tungere og tungere, mens du fokuserer på mine ord, der taler dig ind i din krop... '

Hvis ikke det lige var for sammensuriet af elektroder og ledninger, ville jeg føle mig hensat til en skummel hypnoseseance. De mange stik og kabler snor sig i min hovedbund og forbinder mit hoved med en maskine, skabt til at læse vibrationerne i min hjerne. Maskinen vil fortælle mig om jeg tænker som jeg skal, for mine gamle indgroede tankemønstre skal nemlig afrettes, så jeg kan blive et nyt og bedre menneske.

Bliv hvad du tænker

Eksperimentet jeg sidder model til kaldes i fagjargon *Neurofeedback*-træning, og er et kommercielt spin-off af nyeste forskning i *mind-body* medicin. Begrebet opstod i 1960'erne, og dækker over ideen om at man med tankens kraft kan påvirke det fysiske legeme. Egentlig er tanken ikke ny, for både Østens mystikere og de gamle grækere så allerede krop og sind for gensidigt forbundne – kun i Vestens tradition insisterede man på den skarpe adskillelse af sjæl og legeme med det resultat, at videnskaben brugte et par hundrede år på at fare omkring som en anden hovedløs rytter, førend den moderne videnskab igen etablerede en forbindelse mellem krop og sind.

Og det virker. Dét at vende fokus væk fra omverdens larm og kaos for en stund, og koncentrere tankerne om sin krop gør underværker, for på en eller anden måde hænger en ensrettet og fokuseret tankegang sammen med kroppens og sindets velbefindende.

Neurofeedback-træning kan siges at være meditation med vestligt tilsnit, for ved at optage hjernens energiudladninger i form af hjernebølger, kan man nemlig se om den mentale aktivitet holder sig indenfor et meditativt spektrum eller ej. Spektret er kalibreret på baggrund af mange tusinder af hjernebølgeoptagelser af den menneskelige hjerne i forskellige mentalstilstande. For eksempel

udleder hjernen en særlig kraftig deltabølgeaktivitet under dyb søvn, mens beta2-bølgerne skyller ind over dig når du knokler derudaf med at knække Riemann-hypotesen. Når du er hvilende men årvågen, er du på alfabølge frekvensen, og det er disse bølger, der dominerer, når du er i meditativ tilstand.

Så har du alligevel aldrig kunnet sidde i dobbelt Lotus, kan du i stedet lade din hjerneaktivitet overvåge med elektroder og en computer, som via en belønningstone fortæller dig om dine tanker er på rette spor.

Pas på du ikke bytter om!

Som mangeårig praktiserende udi zen-traditionens meditationsteknikker er jeg vant til mental træning på egen hånd. Derfor er jeg nu inviteret til at teste, hvordan *Neurofeedback*-træning fungerer som meditationsmiddel.

Første skridt er grundig vask og peeling af udvalgte hudområder omkring hovedbunden, for elektroderne er sensitive overfor smuds. Dernæst påsmøring af scanning gel på de smuds- og nu næsten hudfri områder – på med elektroderne – så er jeg online.

Flankeret af sygeplejerske, kropsterapeut og en kollega med et smørret grin på, er vi nu i gang. 'Se der! Der er hendes betabølger. Der er meget aktivitet!' bryder sygeplejersken som den første tavsheden, 'Hun spænder nok i kæbemusklerne. Det sker typisk når man er nervøs og anstrengt', udleverer hun troligt min psykiske tilstand. Jo, jeg er lidt nervøs, for min mentale aktivitet er faktisk til offentligt skue for forsamlingen - live. Jeg fortsætter tankerækken med min viden om menneskets formidable evne til at udvikle og forfine teknologi i hastigt tempo: 'Hvad bli'r mon det næste... '.

'Man kan rent faktisk fremtræne en depression' udbryder sygeplejersken igen, 'ja, hvis man bytter om på elektroderne'. Jeg har med ét svært ved at koncentrere mig om heeele fodsålen mod gulvet og mine bekymringer galoperer derudaf: 'Hvad nu, hvis et ondsindet menneske i al hemmelighed kalibrerer maskinen og tilslutter sin værste fjende – og træner psykosier og paranoia og angst... ', for min nethinde fremtoner nu et udvalg af forgangne tiders science fiction-film og skrækhistorier om maskinens kommende overtagelse af menneskeheden.

'Ingen panik! Tag dig sammen!' tænker jeg, og med alt hvad jeg har af mentale redskaber fortrænger jeg mine indre stemmer. Foden er igen i fokus og tankerne falder bort én efter én. Så er den der. En dyb tuden fylder lokalet, og det er nu min opgave at holde tonen de næste tyve minutter. Det lykkes, og mit sind føles afslappet og på samme tid frisk. Det virker jo. *Næsten* som traditionel meditation, for der er dog stadig en rest af tanker som nager mig. Jeg tror hellere jeg må hjem og folde mig en beskyttende sølvpapirshjelm – for en sikkerheds skyld – og så ned på meditationsskolen. Der véd jeg nemlig, hvor jeg har mine tanker... lidt endnu.