

# HJERNE- TRENING

## for å mestre livet

Da den norske økonomen Deborah Borgen i 1986 ”møtte veggen” på en brutal måte, var hun nødt til å finne en måte å komme tilbake til livet på. Dette ble starten på en 24 års utforskende reise i terapier og livsfilosofiske retninger. Resultatet ble en ny metode, BevissthetsTrening™, som er en type hjernetrening.

TEKST IVER MYSTERUD

– Da jeg ”møtte veggen”, fikk jeg ikke den hjelpen jeg trengte fra eksisterende terapier. I tillegg savnet jeg konkrete teknikker jeg kunne bruke for ikke å bli sittende som et offer i eget liv, forteller Borgen.

– Min søken etter metoder som kunne hjelpe meg, førte til en reise på tjuefire år. Opplevelsene jeg hadde i denne perioden, skulle endre mitt syn på livet og hvem jeg var som menneske. På min utviklingsreise var jeg innom forskjellige vitenskaper, og de mange terapiene og livsfilosofiske retningene jeg møtte, satte jeg sammen til en helt ny metode, fortsetter hun.

I løpet av den lange reisen har Borgen fullstendig endret sitt liv. Hun har gått fra stadig å oppleve traumatiske hendelser og stress, som førte til sykdom, til et liv med mening og glede.

### Verken visualisering eller terapi...

*Hva skiller BevissthetsTrening™ fra andre former for visualisering?*

– BevissthetsTrening™ er en metode som trener opp hjernen til å komme i balanse og ikke en vanlig form for visualiserings-teknikk, avklarer Borgen.

*Hva skiller BevissthetsTrening™ fra energipsykologiske terapier som TFT (tankefeltterapi) og EFT (emosjonelle frihetsteknikker)?*

– BevissthetsTrening™ er ikke en terapiform, men en metode som gjør en i stand til bedre å håndtere og mestre livet, svarer hun.

### ... men hjernetrening

*Kan du forklare nærmere hva BevissthetsTrening™ er?*

– BevissthetsTrening™ er kort fortalt en helt spesiell metode som trener hele



hjernen til å falle til ro. Den fører gradvis til funksjonelle endringer i hjernen i form av nye nettverk og nervebaner. I tillegg tar den i bruk to enkle teknikker for å nå nye mål og skape endringer og mentale tilstander som gir kvalitetssøvn og dermed en hverdag med ro og overskudd, forklarer Borgen.

– En del av teknikken kan forklares som veiledet, positivt imaginær trening av hjernen, fortsetter hun. – Ordet imaginær betyr innbilt, uvirkelig eller ikke-eksisterende. Når vi er kreative og får en idé, bruker vi det imaginære, altså fantasien. Vi kan godt si at en idé er imaginær inntil den virkelig gjøres, sier Borgen.

Hun forteller at de mentale øvelsene i denne hjernetreningen er bygget på det imaginære. Det betyr at tankene brukes aktivt i treningen av hjernen. Når

treningen er fullført, kan vi selv gjøre de endringer vi trenger å gjøre, uten hjelp av terapeut. – Dette betyr at vi kan lede oss selv på en mer effektiv måte og oppnå en lykkeligere hverdag, mener Borgen.

### To teknikker

– Mange lar skjebnen styre livet fordi de tror at de ikke kan gjøre noe med det. I dag vet vi at vi kan gjøre det ubevisste bevisst og skape mange av de endringene vi ønsker, sier Borgen. Hun oppdaget at det ikke var nok bare å bevisstgjøre seg, og derfor utviklet hun i tillegg to teknikker som kan brukes i hverdagen.

– *Nattfilm* er en teknikk man kan bruke som et planleggingsverktøy. Kort fortalt brukes den til å sortere og rydde i hodet, samt å få en oversikt over neste dag. Dette gjør at man sover bedre og får bedre oversikt i hverdagen. Teknikken setter i tillegg

Når vi er kreative og får en idé, bruker vi det imaginære, altså fantasien.



Deborah Borgen ute i en IT-bedrift der de ansatte gikk gjennom en modul om effektiv selv-ledelse. Dette går på stress og effektivitet.

ting i perspektiv og skaper nye løsninger, opplyser Borgen.

– *Det Kreative Hjørnet* brukes til mål, mentale forberedelser, samt endringer av vanskelige situasjoner eller når noe stopper opp i livet. De endringer som gjøres, blir varige, noe som igjen øker blant annet mestringsfølelsen og tilfredsheten med livet, fortsetter hun.

Borgen er opptatt av at vi alle har et ubrukt potensial i det ubevisste. Det er en kilde til innsikt, kunnskap og løsninger, som vi kan bruke i hverdagen vår for *selv* å styre livene våre. Dermed kan vi håndtere og mestre det vi møter og selv lede oss dit vi ønsker.

### Tidsaspektet

*Hvor fort kan man merke effekt av BevissthetsTrening™?*

– Effekten merkes allerede i løpet av kurset. Forskere har studert kursdeltakere over fire måneder og har dokumentert god effekt og store resultater for den enkelte. Deltakerne var sin egen kontrollgruppe, noe som gir god

validitet for resultatene, poengterer Borgen.

### Bruksområde

*Hvilke tilstander/problemer kan BevissthetsTrening™ brukes mot?*

– Dette er faktisk ikke et enkelt spørsmål, siden det dreier seg om funksjonelle endringer i hjernen som fører til et annet bevissthetsnivå og tanke sett. Hvis vi ser på hva kursdeltakere sier og skriver i sine referanser, opplever de at det hjelper mot alt fra hverdagsproblemer til store helseproblemer, svarer Borgen.

### Studier

Det er publisert to studier om BevissthetsTrening™, begge i det velrennomerte tidsskriftet *Frontiers in Human Neuroscience*.<sup>1,2</sup> *Hva opplever du er det viktigste som disse studiene fant?*

– Rett etter fullført kurs har hjernen fått positive og fysisk varige endringer. Forskningen viste at dette ikke skyldes placeboeffekt, men har direkte sammenheng med denne hjernetreningen, vektlegger Borgen. Hun trekker videre fram at effekten viser

seg som økt emosjonell og kognitiv utvikling, altså det som har med følelser og tenkning å gjøre. – Større balanse mellom følelser og fornuft har stor betydning for å håndtere små og store utfordringer og oppgaver i hverdagen, poengterer Borgen.

De psykologiske testene viste at deltakerne i etterkant av kurset var:

- Mindre deprimerte
- Fant større mening med eget liv
- Fikk økt livskvalitet
- Stolte mer på intuisjonen sin
- Evaluerte seg selv som mer effektive
- Opplevde større mestringsfølelse

– Treningen ble også funnet å styrke hjernens plastisitet, sier Borgen og legger til at det *ikke* finnes noen tilstander eller problemer som metoden ikke bør brukes mot. Det er altså ingen kontraindikasjoner for å bruke BevissthetsTrening™.

### Mottakelse

*Hvordan er din metode mottatt hos ledende fagfolk, for eksempel i psykologi?*

– Noen er skeptiske, fordi jeg er en ”privatperson”, andre er nok skeptiske fordi de kan føle seg truet. Men de aller fleste mener nok at jeg er en fagperson de kan samarbeide med, og at arbeidet er nytt og spennende. Jeg blir godt mottatt hos de fleste, opplyser Borgen.

*Har metoden fått faglig kritikk?*

– Det har kommet negativ kritikk grunnet manglende kunnskap om hva BevissthetsTrening™ handler om. Jeg har holdt internopplæring av leger innenfor rus og psykiatri og blitt godt mottatt. Vi har også inngått et faglig samarbeid med en lege, som ønsker å se mer av dette i behandling, svarer Borgen.

### Kurs

*Hvordan kan en person lære seg å bruke BevissthetsTrening™?* – Det kreves to dager på kurs, der treningen gjøres, og så er det å ta det i bruk. Vi har også moduler på tre timer, der man trinnvis får tilnærmet et kurs. Disse tilbys spesielt i bedrifter i privat og offentlig sektor, opplyser Borgen.

Hun forteller at et kurs første gang koster kr 4500, hvorpå man kan repetere så mange ganger man ønsker resten av livet for kr 900 per repetisjon.



### Prosjekter

*Har dere noen nye prosjekter på gang?*

– Vi er i gang med et skoleprosjekt på Steinerskolen i Vestfold, der vi trener både lærere og barn på mellomtrinnet, svarer Borgen. Hun vektlegger betydningen av å styrke voksnes samhandlingskompetanse, siden dette er med på å styrke barn og unges læring og utvikling. Samtidig er det viktig at barn og unge tidlig lærer om sammenhengen mellom følelser, tanker og handlinger. Borgen mener at en god selvregulering vil gi et godt grunnlag for å kunne håndtere livets oppgaver og utfordringer.

– Det er et pågående prosjekt i Trondheim kommune med enheter fra psykisk helse og rus. I den forbindelse har vi inngått et faglig samarbeid med krisesenteret, der vi utvikler et kurs for kvinner utsatt for vold i nære relasjoner.

Deborah Borgen lager private videoer til kursdeltakere, slik at de kan brukes som en veiledning og hjelp etter kurs.

Deborah Borgen "i sitt ess", på samling og opplæring av instruktører.



Foto: Johnny Winterthun (Visuell Reklame)



Dette er et kurstilbud som skal rettes til kommuner i hele landet, opplyser Borgen.

Hun forteller at det også skal skrives en håndbok for veiledning av BevissthetsTrening™ i behandling innen psykisk helse og rus. Her har hun i tillegg et samarbeid

med en lege i spesialisering (LIS) i rus- og avhengighetsmedisin.

– Flere prosjekter er på gang, men de er i startgropen og kan derfor ikke omtales ennå. Det skjer mye hos oss for tiden, avslutter den engasjerte grunnleggeren Deborah Borgen.

#### Kilder:

1. Velikova S, Sjaheim H, Nordtug B. Can the psycho-emotional state be optimized by regular use of positive imagery?, Psychological and electroencephalographic study of self-guided training. *Frontiers in Human Neuroscience* 2017; 10: 664. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28127281>
2. Velikova S, Nordtug B. Self-guided positive imagery training: effects beyond the emotions—a Loreta study. *Frontiers in Human Neuroscience* 2018; 11: 644. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29375344>

## Om intervjuobjektet

Deborah Borgen ble født i Canada i 1960 og vokste opp i Oslo. Hun er utdannet økonom ved Handelshøyskolen BI og har bakgrunn som foredrags- og kursholder, forfatter, grunnlegger og leder av selskapet Unique Mind ESP. Borgen etablerte Unique Mind ESP i 2009, og her lanserte hun programmet BevissthetsTrening™. Det brukes i dag i Norge, Danmark, Storbritannia, USA og Canada.

E-post: [post@uniquemindesp.com](mailto:post@uniquemindesp.com);

Nettside: <https://uniquemindesp.com>