

Topforsker: Mindfulness revolutionerer vores hjerner

Af: Martin Ledstrup, journalist
7. juni 2012 kl. 10:18

En af en af verdens førende hjerneforskere mener, at mindfulness forandrer vores hjerner. Det kan føre til en bedre verden, siger han til Videnskab.dk.

Kan du se det for dig?

Der er de jubel-idealistiske meditationshippier, som vil forandre verden til det bedre. Og på den anden side er der de hardcore-realistiske hjerneforskere, som vil forstå, hvordan vores hjerne egentlig fungerer. Forskellen er afgrundsdyb. De taler to forskellige sprog.

Men billedet holder ikke, mener neurovidenskabsmand og hjerneforsker Richard Davidson fra det amerikanske University of Wisconsin.

Han har skrevet flere end 275 artikler om sammenhængen mellem hjerne og følelser. Han har modtaget nogle af USA's største videnskabelige priser, og ifølge det anerkendte Time Magazine hører han til blandt verdens 100 mest indflydelsesrige personer.

»I mit forskningsprogram har vi ledt 5-årige børn igennem et længere program, hvor de mediterer og dyrker yoga sammenlagt 90 minutter om dagen. Det viser sig, at de bliver markant bedre til at koncentrere sig og håndtere deres følelser. Ved at køre børnene gennem en hjernescanner, kan vi måle, at deres hjerner forandrer sig,« siger Richard Davidson.

Mindfulness hjælper ADHD-børn

Et eksempel på, hvordan børn forbedrer deres evne til at styre vanskelige følelser ved hjælp af åndedrætsøvelser og mindfulness kan ses i videoen herunder.

De to børn, der er diagnosticerede med ADHD, kommer op og toppes, men gennem mindfulness-teknikker løses konflikten.

Klipet kommer fra den nye danske dokumentarfilm 'Free the Mind', der handler om Richard Davidsons arbejde.

Den ene af drengene er ham, som ikke turde tage elevatoren i klippet øverst i artiklen.

Børn er ikke de eneste, Richard Davidson har undersøgt.

Indflydelsen fra meditation og yoga på hjernen og koncentrationsevnen er også blevet gransket hos:

- tibetanske munke
- almindelige mennesker samt
- krigsveteraner, der lider af posttraumatisk stress

Meditation forandrer hjernens funktioner

Mindfulness ser altså ud til at sætte gang i koncentrationsevnen og lægge en dæmper på de svære følelser for en masse forskellige mennesker.

Forandringerne i hjernen hos mediterende mennesker er ifølge Richard Davidson mest funktionelle: det er ikke så meget hjernens fysiske struktur, der ændrer sig – det er måden, den fungerer på.

De funktionelle forandringer finder sted i de kredsløb, der styrer vores koncentration og følelser. En stor del af kredsløbene mødes i den forreste del hjernen – nærmere bestemt det præfrontale cortex, der også er kendt som pandelapperne.

Richard Davidsons forskning viser en markant styrkelse af aktiviteten i netop den del af hjernen hos mennesker, der kaster sig over meditation og yoga.

Videnskabens veje er lange

Ok, tænker den kritiske læser måske: er det ikke muligt, at sammenhængen mellem en koncentreret, følelsesmæssig sund hjerne og mindfulness går den anden vej? Det kan tænkes, at folk, som beslutter sig for at meditere, netop er dem, der har en hjerne, som er disponeret for at koncentrere sig.

»Det er en legitim indvending,« siger Richard Davidson, da Videnskab.dk møder ham til en hurtig kaffe på Hotel Admiralen i København.

»Det er et faktum, at vores hjerner forandrer sig. Alt, hvad vi gør, påvirker os: spisning, TV, motion, kaffedrikning og søvn forandrer vores hjerne. Det er ikke bare en påstand – det understøttes af solide videnskabelige studier inden for hjerneforskning og neurovidenskab.«

»Spørgsmålet er altså ikke, om yoga og meditation påvirker vores hjerner – for det gør det ligesom alt muligt andet i vores omgivelser. Det store spørgsmål er snarere, hvordan meditation og yoga forandrer vores hjerne, sammenlignet med andre aktiviteter.«

»Vores forskning tyder på, at vi gennem yoga og meditation selv kan tage mere ansvar for forandringerne i hjernen. Vi kan selv være med til at påvirke vores hjerne i en positiv retning i stedet for at overlade den til kræfterne omkring os,« siger Richard Davidson.

Richard Davidson forholder sig dog stadig ydmygt til sin forskning:

»Studiet af, hvordan mindfulness påvirker hjernen, er stadig på et tidligt stadie. For at opnå en mere fuldstændig forståelse, er vi nødt til at foretage studier, der undersøger på en større skala og over meget længere tid. Vi har mange års grundige studier foran os – sådan er videnskab.«

Richard Davidson er farvet

Richard Davidsons videnskabelige ambitioner kommer ikke ud af det blå. Han har selv mediteret og dyrket yoga hele sit liv. Han er en nær ven af buddhismens åndelige frontfigur, Dalai Lama, og har svært ved at komme i tanke om noget, der er vigtigere end mindfulness.

En grundlæggende videnskabelig tommelfingerregel er imidlertid, at en akademiker skal være i stand til at forholde sig så objektivt som muligt til sin forskning. Er Richard Davidsons dybe personlige engagement i mindfulness på den måde ikke problem for hans videnskabelighed?

»Jeg er helt sikkert farvet,« indrømmer Richard Davidson.

»Men på den anden side er vores studier jo gennemtjekket og offentliggjort i de mest respekterede videnskabelige tidsskrifter. For 50 år siden var det langt ude at dyrke fysisk motion, men nu er mental fitness i form af mindfulness også på vej ind – blandt andet i det amerikanske skolesystem og sundhedsvæsen.«

»Tænk på, hvor mange ulykkelige mennesker der er – ikke bare blandt fattige, men også blandt de mange velstående, som lider af depression og angst. Tænk på, hvor meget al denne her ulykkelighed koster i manglende produktivitet, koncentration hos skolebørn, sygefravær og sundhedsomkostninger. Listen er lang.«

Mindfulness kan hjælpe verden

Perspektiverne i mindfulness og yoga går ifølge Richard Davidson endnu videre:

»Ulykkelighed er roden til en stor del af de sociale problemer, som menneskeheden står over for. Vores forskning er direkte forbundet med dette her problem. Gennem simple og billige øvelser fra yoga og mindfulness kan vi være med til at levere en modgift,« siger Richard Davidson:

»Hvad kan være vigtigere?«

URL: <http://videnskab.dk/krop-sundhed/topforsker-mindfulness-revolutionerer-vores-hjerner>

© Ophavsretten tilhører Videnskab.dk