BI-utdannede Deborah Borgen hadde nær døden-opplevelse:

Skapte egen metode for å endre hjernen!

Deborah Borgen er skaperen av metoden BevissthetsTrening, som ifølge forskning skaper varige, positive endringer i hjernen. Undersøkelser i samarbeid med Nord Universitet konkluderer med at metoden er effektiv for å oppnå økt emosjonell og kognitiv utvikling og bedre balanse mellom følelser og fornuft.

::Tekst: Andreas Aubert ::Foto: Privat

Andreas Aubert er coach, psykoterapeut, gruppeleder, journalist og skrivehjelper. Han skriver om helse og spirituell utvikling for Medium. Se autentisitet.no og andreasaubert.no. E-post: andreas@autentisitet.no

I barndommen var alt tilsynelatende veldig bra, slik så det også ut i Deborah Borgens voksne liv. Hun var BI-utdannet og jobbet som økonomisjef, hadde mann og tre barn. Men dette var bare utsiden – det perfekte, fine ytre.

– Innvendig hopet alt seg opp, sier Borgen, som er født i Canada, men oppvokst i Norge. Hun møtte veggen i 1986. Det ble starten på en reise som ledet fram til at hun i januar 2010 lanserte metoden BevissthetsTrening.

Trener intuisjon og magefølelse

BevissthetsTrening består av enkle teknikker for å håndtere stress og mestre utfordringer i livet. Man lærer metoden ved å delta på et to-dagers kurs. Hjernen kan trenes for å få økt tilgang til det potensialet som bor i oss.

– Teknikkene hjelper oss til å forstå det ubevisste sinnet og å få større tilgang til våre ressurser. Vi bruker alle en magefølelse eller intuisjon i hverdagen, oftest som varsler på noe som ikke er bra. Jeg vil at folk skal forstå disse ressursene på en ny måte, slik at vi i mye større grad kan bruke dem til å finne positive og gode løsninger, sier Borgen.

Nær døden-opplevelse

Det store vendepunktet kom i 1986 i form av en nær døden-opplevelse da hun skulle føde og narkosen i forbindelse med keisersnittet ikke virket som den skulle.

– Opplevelsen var både skremmende og fascinerende. Det ble dråpen som fikk begeret til å flyte over. Jeg ble alvorlig syk. Samtidig opplevde jeg i nær døden-opplevelsen å komme til et sted fullt av ubetinget kjærlighet og godhet. Jeg var helt til stede, jeg kunne tenke som normalt og jeg så kroppen min ligge på benken, sier Borgen, som etterpå ikke kunne fortsette å leve som tidligere. Hun måtte ta hensyn til det hun hadde opplevd.

– Under nær døden-opplevelsen var det som om jeg fikk en fasit på hvordan vi fungerer og det enorme potensialet vi har. En av mine slutninger fra opplevelsen var at vi har en fysisk kropp og samtidig også en ikke-fysisk del som er både logisk-tenkende og intuitiv. Selv om jeg under opplevelsen så kroppen min ligge på benken, opplevde jeg å kunne bruke logikk og klare å forstå.

Forente fire vitenskaper

Da hun kom tilbake til hverdagsbevisstheten, der bevisstheten er forankret i kroppen, ble mye av opplevelsen delvis utvisket.

– Essensen jeg satt igjen med var at vi mennesker bærer på mye større ressurser enn vi tar i bruk.

Hun begynte en sterk søken, leste mye litteratur innen fagfeltene naturvitenskap, samfunnsvitenskap, humaniora og teknologi. Hun fornemmet at å forene essensen av disse fire vitenskapene kunne skape en forbindelse mellom de forskjellige delene av hjernen. Hun tok det hun intuitivt kjente hun trengte fra hver vitenskap for å få satt brikkene sammen.

Healing og nedstressing

Hun forstod også at for å utfolde sitt potensiale, måtte hun finne tilbake til roen og kraften hun møtte under nær døden-opplevelsen. Borgen kjente at når hun klarte å bruke hjernen på en helhetlig måte og finne roen i seg selv, så skjedde det en healing både i henne og i de hun møtte. Dette førte til at hun jobbet med healing i fem år i perioden 1990–1995.

– Mange opplevde å få god hjelp. Gjennom jungeltelegrafen fikk jeg etter hvert fullt med klienter hver dag.

Konklusjonen hennes fra de fem årene med healing var at å stresse ned er det aller første vi mennesker må gjøre.

– Det er vanskelig å få tilgang til vårt dypere potensial hvis vi har mange stressende tanker. Vi må være i en rolig tilstand kjennetegnet av kjærlighet og kraft.

Deltok i TV-programmer

I perioden 2002–2007 var hun med i forskjellige TV-programmer knyttet til intuisjon og synske evner. Det første programmet var *Fornemmelse for mord*. Borgens intensjon med å delta var å vise at vi alle har en magefølelse.

– Det vi kaller magefølelse og intuisjon er del av ESP-sansen. ESP betyr ekstra-sensorisk persepsjon, altså oversanselig persepsjon – det vil si en sansning som ikke baserer seg på de fem fysiske sansene. Vi kan kalle det å motta «ikke-fysisk» informasjon.

Mange omtaler ESP-sansen som noe som er forbeholdt spesielt utvalgte – de klarsynte eller synske. Gjennom sin nær døden-opplevelse, merket Borgen at dette ikke er noe spesielt, det er noe vi alle potensielt har tilgang til.

– Det var mitt utgangspunkt for å delta. Jeg fikk dessuten testet teorien og teknikkene jeg hadde kommet fram til, og fikk bekreftelse på at det holdt mål, sier Borgen, som likevel ble satt i den boksen hun ønsket å unngå: «du har spesielle evner».

– Intensjonen min var snarere å inspirere seerne til at de skulle ta i bruk sine egne evner for å skape et godt liv, slik jeg selv hadde klart å bli frisk.

Underviste i Silvametoden

Borgen hadde fra 1996 undervist i forskjellige programmer innen Silvametoden, etter amerikanske Jose Silva. Disse går ut på å utvikle evnen til ekstra-sensorisk persepsjon.

«Vi kan ikke endre det som skjedde, men vi kan endre følelsen vi sitter igjen med.»

Deborah Borgen

– Silvas fokus på hjernen, og hjernefrekvenser skulle få stor betydning for meg. Jeg traff Jose Silva i 1998, mindre enn et år før han døde. Jeg var glad for å møte ham, fordi han var en jeg så opp til som menneske. Møtet tydeliggjorde at vi hadde samme intensjon om å bidra til en fredeligere verden, selv om vi ikke alltid var enig om tilnærmingen. I 2001 introduserte jeg *Silva Ultra Mind* i Norge – det siste kurset Silva skapte før han døde. Jeg var leder for *Silva Ultra Mind* i Norge, Danmark og Storbritannia fram til 2009.

Har åndene makt?

Borgen var også en kort tur innom TV-programmet *Åndenes makt*.

– Jeg tror ikke at åndene har makt eller at det finnes spøkelser. Jeg tror ikke ånder har skylden for ting som skjer. Jeg tror at det er vi mennesker som skaper merkelige opplevelser gjennom vår forestillingsevne og det ubevisste sinn. Mennesker påvirker seg selv og andre negativt når frykt og fantasi får for stort spillerom. Derfor ble det viktig for meg å trene mennesker til en balanse mellom fornuft/logikk og fantasi og følelser, sier Borgen.

I sin metode bruker hun gjerne *isfjell-metaforen*, som hun har lånt fra Freud.

– Vi kan tenke oss et isfjell der bare en liten del befinner seg over vannoverflaten – det bevisste sinn, mens mesteparten av isfjellet er under overflaten – det ubevisste sinn. Det er altså det ubevisste som har størst innflytelse og som styrer handlingene våre. Det er gjennom å oppnå større bevisst kontakt med det ubevisste at vi får økt tilgang til ressursene våre.

Hun ble opptatt av at vi kan bruke følelsene våre, forestillingsevnen og vårt ▶

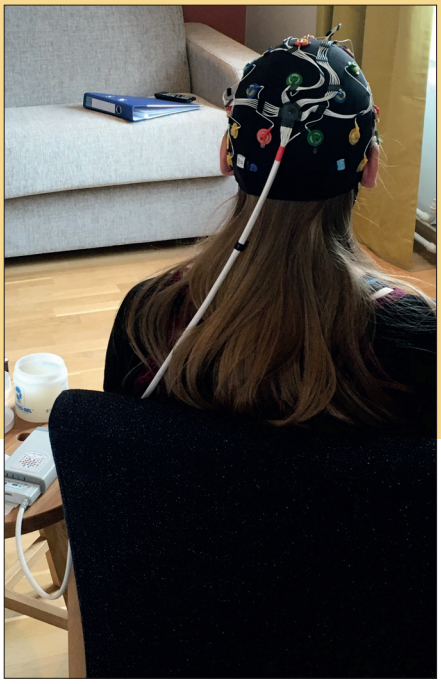
Slik ble forskningen utført

Det ble brukt målinger av hjerneaktiviteten med EEG for å gjøre objektive evalueringer av eventuelle endringer i hjernen. I tillegg til målinger av hjernen, ble det brukt forskningsgodkjente spørreskjemaer.

– Dr. Svetla Velikova er psykiater og en internasjonalt anerkjent hjerneforsker. I samarbeid med førsteamanuensis Bente Nordtug ved Nord universitet har hun publisert to vitenskapelige artikler om BevissthetsTrening. De psykologiske spørreundersøkelsene kartla opplevd endring hos kursdeltakerne, og hvordan disse samsvarte med fysiske endringer i hjernen, sier Borgen.

De to undersøkelsene ble publisert i det internasjonalt anerkjente tidsskriftet *Frontiers in Human Neuroscience.*

– For å bli publisert måtte undersøkelsen fagfellevurderes, altså gjennomgås av andre forskere som kvalitetssikrer arbeidet og leter etter feil.



Forskningsprosjekt med EEG-målinger.

ubevisste sinn enten til å skape gode ting, eller til å skape ubehageligheter for oss selv og andre.

– Jeg ønsket å forklare dette, men det ble ikke god TV. Derfor ga jeg meg etter to sesonger, sier Borgen, som også var med som rådgiver og mentor for TV-programmet *Psychic Challenge*, eller *Jakten på den 6. Sans*, som det heter på norsk. Programkonseptet har gått i 19 land, der England var først ute.

Spiritualitet og ånder

Borgen har opplevd mye tragedie i sitt privatliv de siste fire årene. Hun mistet sønnen, moren, broren og svogeren.

– I mitt indre kan jeg oppleve å snakke med sønnen min og det kan være en trøst for meg. Det betyr ikke at han er her – kroppen hans er død. Hvis vi drar slike fenomener for langt, blir det å skape et sirkus og å bidra til å skape ubalanser som psykiatrien må ta seg av.

Mange har blitt sure på henne, de tenker «Deborah er ikke lenger spirituell».

– For meg handler ikke det å være spirituell om ånder, ei heller om å framheve seg selv. Det handler om å bidra til å støtte andre mennesker i å finne sin egen indre kraft og autoritet. Derfor har jeg trukket meg ganske mye tilbake. Jeg vil heller lære folk de verktøyene jeg har, slik at de kan håndtere sitt eget liv og gjøre gode endringer.

Jung og hjernen

Da Borgen sluttet å holde kurs i Jose Silvas metoder og startet BevissthetsTrening, ble hun inspirert av Einsteins utsagn om å «gjøre det så enkelt som mulig, men ikke enklere». Også den sveitsiske psykiateren Carl Jung var en viktig inspirasjonskilde.

– Jung sa at inntil du gjør det ubevisste bevisst vil det styre livet ditt og du vil kalle det skjebne. Det ønsket jeg ikke skulle skje med meg, jeg tror vi i vesentlig grad kan styre det selv. Det ville jeg få til gjennom å tilby en hjernetrening som gjør at folk får tilgang til de lavere bevissthetssvingningene, som er forbundet med det ubevisste sinnet, og at man slik får et annet nettverk i hjernen.

Hun er veldig opptatt av hjernen, som har milliarder av hjerneceller.

– Vi kan tenke på nettverket og veibanene i hjernen som spor av innlæringen vår. Alt vi lærer, opplever og har med oss ligger i det nettverket. Da jeg allerede på slutten av 1980-tallet fortalte folk at jeg hadde gjort endringer i hjernen min, sa de «nei, det går ikke an». Senere, i 1998, bekreftet vitenskapen at vi gjør endringer i hjernen hele tiden, og at hjernen fortsetter å reorganisere seg hele livet.

Håndterte egne traumer

Borgen vokste opp med en alkoholisert far. Hun opplevde også to voldtekter i ung alder. Å bære på disse traumene ble til slutt mer enn hun taklet.

– Ved å bruke teknikkene mine kunne jeg endre sporene i hjernen, endre minnene. Et hvert minne har en spesifikk følelse tilknyttet seg. Vi kan ikke endre det som skjedde, men vi kan ende følelsen vi sitter igjen med. Jeg ble opptatt av å formidle til folk: «du har ressurser til å gjøre endringer i livet i stedet for å bli sittende og tro at du ikke kan gjøre noe, eller at alle andre kan, men ikke du.» Å få til slike endringer gir en mestringsfølelse i livet. Jeg kunne endre livet mitt fra å være traumatisk, håpløst og vondt, til å ha livskvalitet, løfte andre og være med på å påvirke.

Samtidig understreker hun at selv om ressursene ligger i oss, så trenger vi noen verktøy til å hjelpe oss selv og å opprettholde tilgangen til dem.

– Det sitter i hjernen. Det har stor verdi å bruke ESP-sansen vår og å utvikle en styrket magefølelse, men vi må også gjøre endringer i hjernen som gjør at vi får et bedre liv. Dette kan gjøres mye hurtigere enn man hittil har trodd.

Teknikker til selvhjelp

Kursene hennes tar utgangspunkt i en trening av hjernen og teknikkene hun har skapt. Med støtte fra teknikkene kan deltakerne bli styrket i sin evne til å finne gode svar og løsninger i sine personlige og yrkesmessige liv, sier Borgen, som kortfattet presenterer sine to hovedteknikker nedenfor:

1. Nattfilm

Dette er en teknikk som kan brukes som planleggingsverktøy. Den brukes til å sortere og rydde i hodet, samt å få en oversikt over neste dag. Dette gir kvalitetssøvn og

Dette er Deborah Borgens Unique Mind ESP

Borgens virksomhet heter *Unique Mind ESP*. Firmaet holder kurs, seminarer og foredrag innen *BevissthetsTrening*, med fokus på økt livskvalitet og livsmestring. De arbeider innenfor følgende arenaer:
Privatpersoner – voksne, ungdom og barn
Utdanning, barnehager og skole
Helse og beredskap
Bedrifter i offentlig og privat sektor

Deborah Borgen er grunnlegger og leder av Unique Mind ESP.

en god oversikt i hverdagen. Teknikken setter i tillegg ting i perspektiv og skaper nye løsninger.

Teknikken støtter oss til å nå de dypere nivåene i oss selv og i hjernen. Hensikten er å nå enda dypere enn det dypeste søvnnivået. Der ligger ressurser som empati, kraft, utholdenhet og restitusjon. *Nattfilm* er også nyttig for de som bekymrer seg mye.

– Jeg hadde veldig mange bekymringer. Jeg opplevde et behov for å kvitte meg med det før jeg la meg om kvelden. Det er det ene prinsippet bak teknikken. Det andre prinsippet er å «sove på det». Nattfilmen hjelper meg å sortere og rydde tanker, få en oversikt og finne de løsningene jeg trenger i livet – både for meg selv og for andre.

2. Det kreative hjørnet

Det kreative hjørnet brukes til mål, mentale forberedelser, samt endringer av vanskelige situasjoner eller når noe stopper opp i livet.

– Dette er en teknikk som kan brukes til det meste. Den handler om endringer i mine holdninger, mitt ubevisste og det jeg har med meg av læring og minner, men kan også brukes til å aktivere mål. Hvis jeg ikke vet hvor jeg skal gå, finner jeg heller ingen vei dit. Så jeg må ha noen mål. Da bruker jeg teknikken til å gjøre endringer i hjernen – endre min egen adferd, endre gamle minner slik som eksempelvis følelser jeg ikke vil ha, sier Borgen, som har brukt *det kreative hjørnet* for å klare å stå oppreist i livet i møte med store utfordringer.

– Teknikken reddet livet mitt. Den hjelper meg også til å vedvarende være i en utvikling. Livet byr alltid på oppturer og nedturer. Med denne teknikken kan jeg bedre håndtere det.

Underviser mange yrkesgrupper

Borgens kurs holdes i regi av hennes firma Unique Mind ESP.

– Vi har holdt kurs blant annet for fagfolk innen psykisk helsearbeid. Som deltakere har jeg hatt alt fra advokater til helsearbeidere og lærere. Jeg har undervist både innenfor privat og offentlig sektor. Jeg kommer til å lage en sertifisering som gjør at folk kan lære bort metoden til andre, eksempelvis kollegaer eller studenter, slik at metoden kan tas mer aktivt i bruk i institusjoner og på arbeidsplasser.

Borgen understreker at det hun beskriver først og fremst må erfares.

– Skal vi klare å endre samfunnet, må vi begynne med å endre oss selv. Da kan vi også løfte hverandre, ha mer empati og skape bedre løsninger. Uten å endre individet innenfra, blir det ingen store, varige samfunnsendringer.

Mye publisert forskning

Det var tidlig et anliggende for Borgen å få involvert forskere og å gjøre målinger for å undersøke om det hadde oppstått gunstige endringer i hjernen som konsekvens av å bruke BevissthetsTrening. Borgen viser til to publiserte forskningsartikler publisert i samarbeid med Nord universitet. (Se egen boks for å lese om hvordan forskningen ble utført.)

– *Hva konkluderte forskningen?*

– Rett etter fullført kurs har hjernen fått positive og fysiske varige endringer. Forskningen viste at dette ikke skyldes placeboeffekt, men har direkte sammenheng med hjernetreningen. Effekten viser seg som økt emosjonell og kognitiv utvikling (følelser og tenkning). Bedre balanse mellom følelser og fornuft har stor betydning for å håndtere små og store utfordringer og oppgaver i hverdagen. Dette er også noe kursdeltakere forteller at de opplever etter kurs.

Tenker smartere og mer effektivt

Borgen sier at BevissthetsTrening hjelper deltakerne å tenke smartere og mer effektivt.

– Hjernen bruker mindre energi, samtidig som vi tenker mer effektivt. Plastisiteten (hjernens evne til å forandre seg) øker. Den økte plastisiteten gjør at det er flere funksjonelle kontakter mellom hjerneregionene.

I henhold til forskningen fikk smartere og mer effektiv tenkning følgende utslag:
– *større evne til å bruke logikk for å løse nye problemer*
– *økt intuisjon og kreativitet*
– *økt innlæring og hukommelse*
– *økt evne til emosjonell selvregulering*

Les mer: *uniquemindesp.com* ■