



# MANDEHJERNEN, FØLELSER OG ALT DET "BLØDE"

- Mænds og kvinders hjerner
- Det handler også om følelser
- Din hjerne er på mange spændende stoffer
- Meditation er også for mænd

## AT GØRE ELLER AT TALE OM

For at forstå mandens hjerne skal du forestille dig en reol med en masse kasser, som kan trækkes ud én ad gangen. Hver kasse indeholder kun ét emne. Der er en kasse til bilen, til arbejdet, til fodbold og til familien – og en ingenting-kasse nederst til venstre. Når et bestemt emne kommer på bordet, trækker manden den rigtige kasse ud, og når samtalen er slut, skubber han kassen pænt på plads igen. Praktisk og fornuftigt.

Når mænd kan virke meget ensporede og problem- og løsningsorienterede, skal forklaringen findes i vores urmiljø: Mænd skulle jage og tage sig af de hårde fysiske opgaver. Det krævede en hjerne, der var designet til at være udholdende og blive ved, til mammutten var slået ihjel, eller klippeblokken foran hulen var fjernet. Det mandlige kønshormon testosteron sørger for at forme mandehjernen sådan lige fra fostertilstanden. Når man taler om, at mænd bliver feminiserede, kan man derfor overveje, om det er et svar på samfundets krav, eller om det skyldes udsættelse for østrogenlignende stoffer, der hæmmer testosteronproduktionen.

Mænd opfatter kvindens hjerne som et sammenfiltret bundt ledninger, hvor ALT er forbun-

det. Arbejde, børn, kæresten og svigermor, det hele hænger sammen, og derfor kan kvinder tale om alt på én gang. Og det hele er styret af følelser. Når kvinden så spørger sin mand om noget, bliver manden den rigtige kasse frem og roder efter et svar og en løsning. Mens kvinden faktisk godt kender løsningen, men har brug for at "snakke tingene igennem" for at få styr på sine følelser. Hvis mænd har problemer, trækker de sig tilbage til deres "ingenting-kasse" og vil bare være i fred, mens kvinder får endnu større behov for at tale om deres følelser og tage trykket.

Så det er altså ikke, fordi mænd ikke også har følelser. Men hos mænd er det område i hjernen, der analyserer og løser problemer, dominerende i forhold til det område, der styrer følelser og empati. Så mænd synes tit, at deres partner vil tale for ofte og for længe om problemer, og hvordan man har det med hinanden. Mænd dvæler mindre ved problemer og udforsker i mindre grad smertefulde tilstande. De har tit en optimistisk forestilling om, at problemer går over af sig selv, eller også har de en stor trang til at handle sig hurtigt ud af følelserne. Det er også derfor, at når mænd så går ned, er det ofte for fuld hammer.

## VI LEVER IKKE LÆNGERE I STENALDEREN, SÅ LYT OGSÅ TIL DIN KVIND E OG BLIV MERE MAND

Det er en udfordring for mænd og mandehjernen, at ensporethed kan være et problem nu til dags, hvor vi indgår i mere komplekse relationer på ar-

bejdet og i samfundet. Der er andre faktorer på spil, som vi ikke kan klare ved at spille rollen som primal hulemand, men hvor vi kan lære noget af kvindernes mere komplekse tilgang. Det kan godt være, du synes, kvinderne har patent på det med at snakke. Men du bliver ikke mindre mand af selv at blive bedre til at sætte ord på dine tanker og følelser – tværtimod! Hvis du også kan rumme dine feminine sider, bliver du mere "hel" som mand, og derfor også mere maskulin. Og DET giver kasse – både på jobbet og hos kvinderne!

## HJERNEN KAN BARE BLIVE VED — OM NEUROPLASTICITET

Din hjerne har en fantastisk evne til at udvikle og forandre sig og til at tage imod nye input. Det kaldes "neuroplasticitet": altså hjernens forandrings- eller udviklingspotentiale. Tidligere troede man, at hjernen mistede evnen til at regenerere og udvikle sig med alderen. Nu ved man, at man kan gøre rigtig meget for at holde hjernen ung ved at leve og spise rigtigt. Ved at spise masser af grøntsager og bær, sundt fedt fra f.eks. nødder, frø, kerner, fisk, krydderurter, bælgfrugter og kakaobønner, får du de rigtige næringsstoffer og vitaminer, bl.a. D- og A-vitaminer, som booster din hjerne. Der er en direkte sammenhæng mellem, hvor sundt du spiser og lever, og hvor meget forandrings- og udviklingspotentiale din hjerne har. Forestil dig, at din hjerne er en klump modellervoks: Ved stuetemperatur = sund kost og levevis kan du forme det, som du vil, men har det ligget i fryseren = alkohol, usund levevis og usund mad, sker der intet!

### OPSKRIFT PÅ SUCCES

Lynsydet citruskilling med grønt, cashewnødder og kikærter side 263

tiviteter i din hjerne, så arm- og mavebøjninger er også hjernebøjninger. Alle hjernens aktiviteter, herunder udskillelse af forskellige signalstoffer, styrkes.

Og det er en tottrinsrakat: Når du sørger for, at din hjerne er fleksibel, er det næste at spørge dig selv, hvad du så vil med den? Hvad vil du gerne udvikle, hvad vil du gerne lære, hvor vil du gerne hen? Din hjerne lærer og udvikler sig via de ting, du faktisk gør. Hvis du f.eks. ser tv tre timer om dagen, lærer du hjernen at være passiv og uengageret. Hvis du ofte er stresset og irriteret, tror din hjerne, at det er normalt tilstanden. Så træn din hjerne ved at udfordre og stimulere den med noget nyt og noget godt. Det får den til at vokse og øge antallet af nerveforbindelser. Gør noget nyt hver dag – hver måned – hvert år.

## SIGNALSTOFFERNE I DIN HJERNE

Det er din hjerne, der styrer produktionen af de hormoner og signalstoffer, som holder hele dit system kørende. Væksthormonet sørger for, at der hele tiden dannes nye forbindelser mellem dine hjerneceller, og kønshormoner styrer din potens og din hårpragt. Din hjerne er på mange spændende stoffer: signalstoffer!

### BDNF — DIN HJERNES VÆKSTHORMON

BDNF (brain derived neutropic factor) er et molekyle, der har vist sig vigtigt for vækst og dannelse af hjerneceller. Hvis ikke der er nok af det, går det ud over neuroplasticiteten og evnen til at genopbygge din hjerne. Udviklingen af BDNF styrkes af alt det sunde: Søvn, motion, styrke- og intervaltræning, afstresning, sund mad, omega 3-fedtsyrer – hele molevitten.

## SEROTONIN OG MELATONIN

Du har sikkert hørt en masse om serotonin i forhold til depression og lykkepiller. Og ja, serotonin er et vigtigt stof i din hjerne, men ikke det ene-

ste. Serotonin påvirker overordnet aktivitetsniveauet i din hjerne. Det spiller en vigtig rolle for din kropstemperatur, dit humør, din appetit, din søvn og din lyst til sex. Hvis der ikke er nok serotonin, giver det øget sultfølelse, mental ustabilitet og søvnproblemer. Utilstrækkelige mængder af serotonin spiller nogle gange en rolle i forbindelse med OCD (obsessive compulsive disorder) eller depression. For meget serotonin udløser aggressioner og paranoia og kan føre til selvmordstanker. Derfor er det ikke altid en god idé at give lykkepiller mod depression. Du kan booste og regulere din serotoninproduktion ved at spise en kost med gode fibre fra grove kulhydrater, der giver stabilt blodsukker, masser af grøntsager med folsyre og magnesium, mælkesyrebakterier, omega 3-fedtsyrer og D-vitamin, ved at dyrke motion, der styrker din udholdenhed, og ved meditation, mindfulness og afstresning.

Melatonin kaldes også søvnhormonet, fordi det er med til at styre din døgnrytme. Det får dig helt ned i den dybe drømmesøvn, det bringer balance i dine andre hormoner og virker reparerende på hjernen, og så virker det som en antioxidant og beskytter mod inflammation. Sov i mørke og sørg for at få nok B<sub>6</sub>-vitaminer, folsyre og magnesium fra grøntsager, fuldkornsprodukter, nødder og tørrede frugter. Melatonin dannes ud fra serotonin, så et lavt serotoniniveau rammer også dit melatoniniveau.

## KATEKOLAMINER

Dopamin spiller en vigtig rolle for indlæring og evnen til at fokusere og koncentrere sig, for glæde, velvære, belønning, lyst og mental energi, og for evnen til at være på og gøre noget. Derfor skal produktionen være i orden, for at du bevarer din handlekraft. Utilstrækkelig produktion giver indlæringsproblemer, koncentrationsbesvær, manglende handlekraft, lyst og begejstring, problemer med at komme ud af starthullerne og risiko for depression. Dopamin er også med til at regulere produktionen af kønshormoner og stofskiftehormoner. Det er derfor, psykofarmaka mod depression kan gøre mænd fede og trætte, fordi dopaminindholdet øger produktionen af østrogen. Du kan booste din naturlige dopaminpumpe med træning, der kræver fokus og koordi-

nation som f.eks. styrke- og intervaltræning, tai chi og yoga, og ved generelt at leve og spise sundt og få nok protein.

Noradrenalin skærper opmærksomheden i din hjerne. I rette mængder giver det fokus, koncentration, mental energi og handlekraft, mens for meget giver panik, nervøsitet, stress og angst. Det hjælper din hjerne til at fokusere på en bestemt opgave under positiv stress, så du er helt skarp og helt "på" og forfølger dit mål uden at miste overblikket. Koffein stimulerer produktionen af noradrenalin, og derfor gør for meget kaffe dig til et rystende vrøl!

Adrenalin produceres ikke i hjernen, men i binyrerne. Det nævnes i sammenhæng med de andre katekolaminer, fordi det udløses, når stressresponsen er aktiveret, og skærper de øvrige stressmekanismer i kroppen.

## ENDORFINER

Endorfinerne kaldes også lykkehormoner, fordi de virker smertedæpende i både fysisk og psykisk forstand, så ting ikke gør lige så "ondt", heller ikke mentalt, og giver en følelse af lyst, succes og energi. Endorfiner produceres, ud over ved smerter, f.eks. ved hård træning, hårdt arbejde, succes, forelskelse, sex eller latter. Der findes stoffer, bl.a. i kakaobønner, der øger produktionen af endorfiner. Testosteroniveauet har indflydelse på produktionen, så mænd har mere end kvinder.

## L-GLUTAMAT OG GAMMA-AMINOBUTYLSYRE

Disse to signalstoffer er hjernens aktivitetstermostat. L-glutamat skruer op for hastighed og følsomhed, mens gamma-aminobutylsyre skruer ned. Derfor er et vigtigt, at der er balance mellem de to, og at kroppen hurtigt kan omstille sig. Kroppen styrer produktionen, så der er balance, ved hjælp af meditation, afstresning, træning, nok søvn, B<sub>6</sub>-vitamin, magnesium og L-theamin, der findes i grøn te. Kunstige sødemidler og det tredje krydderi (E621) indeholder glutamat, og derfor kan det hos nogle give migræne, epileptiske anfald, hyperaktivitet og koncentrationsbesvær, fordi de får for meget L-glutamat.

## SPIS HJERNEGUF!

- Sundt fedt er højkvalitets-“motorolie” til din hjerne. Det får du fra nødder, frø, kerner og jomfruolier. Omega 3-fedtsyrer får du især fra fed fisk, fiskeolie, levertran, hørfrø (olie), ekstra jomfrurapsolie, valnødder og ekstra jomfruvalnøddolie.
- Protein er murstenene i celler, nogle hormoner og stort set alle hjernesignalstofferne, og det får du fra fisk og skaldyr, fjerkræ, kalve-, okse- og lammekød fra dyr, der har levet økologisk, nødder, frø og kerner, bægfrugter, tofu og mejeriprodukter.
- Hold dit blodsukker stabilt, så din hjerne er frisk dagen igennem, ved at spise fuldkornsprodukter: Havregryn, usigtet fuldkornsmel, fuldkornspasta, brune ris, vilde ris, rugbrød lavet på 100 % fuldkornsmel – og lad være med at springe måltider over!
- Grøntsager, frugter og bær giver din hjerne vitaminer, mineraler, sporstoffer og ikke mindst antioxidanter, der gør dig klogere og gladere, holder din hjerne mentalt frisk og modvirker demens og Alzheimers.
- Et tilskud af multivitamin og D-vitamin, især i vinterhalvåret, er ikke nogen dårlig idé.

## TRÆN DIN HJERNE!

Tænk på, at når du træner, så træner du ALLE dele af din krop – også din hjerne! Styrketræning er lige så stimulerende for de opbyggende processer i din hjerne som i dine muskler, og kredsløbstræning sender alle vækstfaktorerne rundt i kroppen og ”oversvømmer” hjernen med ilt og næring via blodet. Træning booster også produktionen af BDNF, som er din hjernes væksthormon. Så sørg for at blande udholdenheds- og styrketræning, og få mindst 30 og helst 45-60 minutters fysisk aktivitet hver dag.

## GIV DIN HJERNE GAVER I FORM AF SØVN OG AFSTRESNING

Overtræning dur ikke. Din hjerne har brug for hvile for at regenerere og undgå at blive stresset. Det får

den via søvn, afspænding og meditation. Så skru ned for tempoet, når sengetiden nærmer sig. Lad være med at træne hårdt, men lav i stedet afspænding og udstrækning. Sørg for, at dit blodsukker er på plads, så du ikke vågner klokken to om natten og skal op og tømme køleskabet, og drop aftenkaffen. I stedet for at arbejde, til du falder bevidstløs om, så prøv at slutte dagen med at meditere. På den måde dækker du det rene gavebord for din hjerne. Depoterne af væksthormon, serotonin, dopamin osv. fyldes op, og du producerer færre stresshormoner. Din forbrænding bliver bedre, og din hjerne får tid til at lagre alle de input, den har fået i dagens løb, og forvandle dem til reel viden. Når du slår øjnene op næste morgen, er du udhvilet og afslappet, fyldt med ny energi og klar til at kaste dig over dit arbejde, dit liv og din kvinde!

## EKSTRA BISSETRICKS

- Hvis du synes, du har prøvet alt – henlagt dit soveværelse i totalt mørke og stilhed, luftet ud, taget et varmt fodbad og lavet åndedrætsøvelser – og du alligevel har svært ved at falde i søvn, kan du prøve med kamille, baldrian og humle som te eller dråber.
- Du kan også føre en søvn”nat”bog i en uge for at prøve at finde ud af, hvad dit problem er. Download den på [www.umahro.dk](http://www.umahro.dk).

## HVAD GØR JEG, OG HVAD KUNNE JEG GØRE BEDRE?

### Det gør jeg

- Træner og er fysisk aktiv.
- Laver afstresning og er opmærksom på at prioritere og bruge min tid på ting, jeg gerne vil have min hjerne til at lære og udvikle.
- Bruger tid sammen med mennesker, jeg kan lide at være sammen med; omgiver mig med mennesker, der giver mig noget, både i mit arbejde og privat.
- Spiser rigtig meget hjerneguf.
- Laver hjernetræning.

### Det kunne jeg gøre bedre

- Sove nok i perioder med fart på.
- Generelt gøre stressbelastningen mindre.

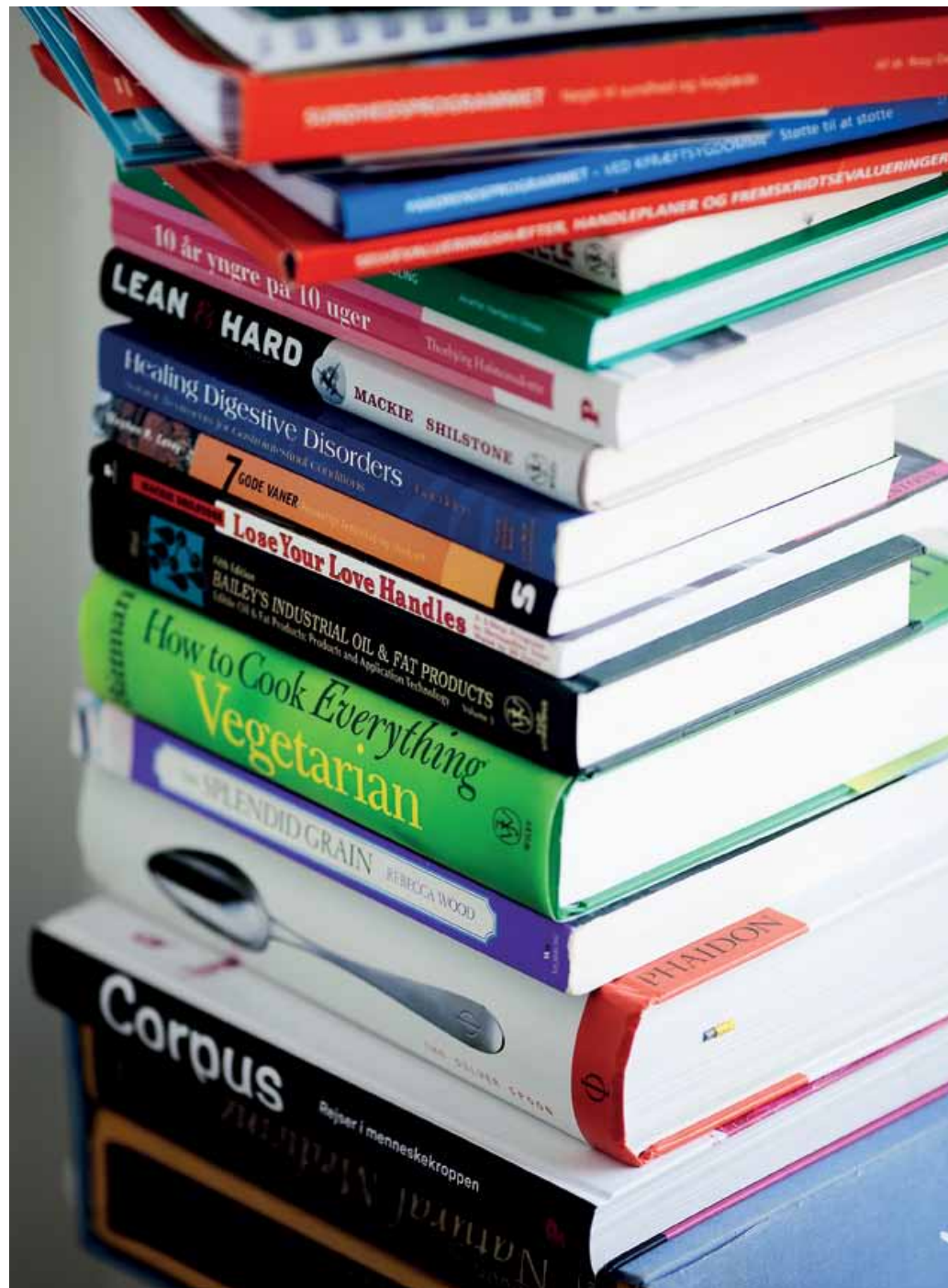




Foto: Morten Jerichau

#### HENNING DAVERNE

44 år, far til tre og indehaver af Lotus Heart Academy, hvor han underviser i meditation og mindfulness for både private og erhvervslivet. Forfatter til bogen *Vejen til indre ro i en travl hverdag*. Aktuell med bogen 12 minutter til succes. En af de højst dekorerede Wing Tsun-kæmpere i Europa, professionel i mange år og har undervist i hele verden.

## INTERVIEW MED HENNING DAVERNE

# MEDITATION ER IKKE FOR SVAGPISSERE

### *Howdan træner og spiser du?*

Jeg træner fire gange om ugen. Det skifter i perioder i forhold til, hvad jeg er inspireret til, men det er typisk crossfit, vægttræning, løb og yoga. Jeg er stoppet med den fysiske del af kampsporten for tre år siden, så jeg føler ikke, at jeg træner hårdt nu, men bare at jeg holder mig selv ved lige.

Jeg spiser så økologisk som muligt, ikke mindst inspireret af vores samarbejde på mad- og meditationskurserne, og jeg har været vegetar i 20 år, men mine børn er det ikke. Jeg tror på kroppens intelligens, og den lyttede jeg til, da jeg simpelthen mistede lysten til at spise kød. For to år siden begyndte jeg dog at spise fisk og æg igen.

### *Hvorfor skiftet fra fokus på kroppen til fokus på sindet?*

Jeg startede med det fysiske – hård fysisk træning og kampsport – men gik med tiden over til det indre og det mentale i forbindelse med min kampsport. I stedet for kun at bruge ekstern styrke begyndte jeg at søge vejen med mindst modstand, når jeg kæmpede. Jeg begyndte at arbejde med den indre energi, det man kalder qi eller chi i det fjerne Østen, og prana i Indien. ”Derinde” findes der umådelige mængder energi. Hvis du har adgang til disse indre ressourcer og denne indre energi, bliver alting mere uanstrengt, og du kan

præstere bedre på det ydre plan. Det oplevede jeg bl.a. i ringen.

Der er flere lag af energi. Det fysiske og det biologiske er de ydre lag. Men indeni er der flere mentale ressourcer, og endda endnu mere energi at finde i nogle endnu dybere lag på det spirituelle plan. Helt inde i din indre kerne. Det er et sted, du ikke kan nå med dit sind, men du kan få adgang til det via meditation. Hvis du kun fokuserer på de ydre lag, bliver du tom indeni, og livet føltes meningsløst, mens de dybere lag giver dig indre healing og mere dybde som menneske.

Når du kan finde din indre ro og energi via meditation, og holde fast i den det meste af tiden, så har du adgang til stærke ressourcer. Den tilgang begyndte jeg at bruge alle de steder, hvor det passede i resten af mit liv: parforhold, kampsport, arbejde osv. Nu har jeg taget springet og arbejder ikke længere med kampsport, men lærer folk at meditere og finde deres indre gnist. Jeg underviser ikke længere i den fysiske kampsport, men fokuserer i dag på de mentale og spirituelle aspekter.

### *Men er meditation og spiritualitet noget for rigtige mænd? Er det ikke lidt for blødt og kyllingeagtigt?*

Meditation og det, man opnår gennem meditation, er ikke for svagpissere. Det handler om indre styrke. Det ændrer dig ikke, det gør dig ikke til mere eller mindre mand, end du allerede er, men

det giver dig noget ekstra dybde og power, ud over den fysiske og intellektuelle styrke, du allerede besidder. For mig betyder det at være spirituel at være mere hel. At bruge hele sig selv. At kende sig selv bedre og bruge alle dele af sig selv og alle sine ressourcer.

*Men man skal vel bruge mange timer hver dag på meditation og leve helt asketisk for at få adgang til sin ekstra styrke? Det er der jo ikke tid til på grund af travlhed.*

Meditation er et redskab. Et værktøj, som giver dig mere energi, mere glæde, mindre stress, mere klarhed og bedre fokus. Du bliver nulstillet og visker tavlen ren. Meditation frigør dine ressourcer, så du kan engagere dig fuldt ud i det, der ligger foran dig. Du behøver ikke at sidde med øjnene lukket en time hver dag eller leve helt asketisk som en munk. Det handler om at finde din indre gnist og at leve i kontakt med dit dybere formål, så du ikke strandes i din egen overflade og lever et liv i ren overlevelsesh-mode.

Travlhed er det, du giver din tid til, mens formål er det, du giver dit hjerte til.

I slutningen af 2010 udførte vi, i et samarbejde mellem Troels Kjær, hjerneforsker ved Rigshospitalet, speakers club og jeg selv, et pilotprojekt, som viste, at bare 12 minutter om dagen i 2 måneder var nok til at give markant mere glæde hos dem i forsøget, der mediterede, kontra kontrolgruppen, som ikke mediterede, og det er interessant på to måder. Et: Når du er gladere, kan du udføre 50 % flere opgaver, end når du er mindre glad. To: Resultaterne fra meditation kan nås med bare 12 minutter dagligt, hvilket gør det muligt for de fleste med en travl hverdag. Meditation kan give dig adgang til indsigt og refleksion, så du kan finde frem til, hvad der er dit formål. Når du gør det løbende, så du bliver ved med at forfølge dit formål gennem et helt liv, så udvikler det dig og tilføjer mere dybde til dit liv.

Læs mere om Henning Daverne på [www.henningdaverne.dk](http://www.henningdaverne.dk), hvor du kan hente gratis kapitler om meditation fra hans bøger.