

Hjernen KORT

sammendrag af Lis Lyngbjerg

Drop problemerne for en stund - og få gang i skrivelysten

Citatet i kassen her til højre forstår de færreste af os, heller ikke Daniel Goleman. Men han bruger eksemplet for at vise, at det at slippe et problem kan gøre, at det løser sig selv. Og når man gør det, bruger man det, Daniel Goleman kalder nede-fra-og-op-bevidstheden².

Den danske hjerneforsker Peter Lund Madsen har beskrevet det på en lignende måde i bogen Effektiv uden stress³:
"Hjernen er lige som et badekar fyldt med vand, hvor der er to eller tre spot(lamper), der lyser på vandet. Vores bevidste del af hjernen er der, hvor der er lys på vandet, men nedenunder ligger en meget stor del og arbejder ubevidst."

Det betyder kort sagt, at man, hvis man er meget koncentreret og fokuseret på at skrive en tekst og går i stå, kan det være en rigtig god idé at slippe problemet, sove på det eller lave noget andet. Så har hjernen nemlig mulighed for selv at arbejde videre og finde det frem, der er gemt rundt i underbevidstheden og koble tingene sammen af sig selv. Ofte vil man opdage, at kvaliteten er højere, det går nemmere og man løser tingene på et niveau, som man ikke kunne kæmpe sig til ved at bide tænderne sammen og fortsætte.

"Mit nederlag (...i studiet af aritmetiske spørgsmål...) bød mig så meget imod, at jeg tog ud og tilbragte et par dage ved havet," er matematikeren Henrik Poincaré citeret for at fortælle i Daniel Golemans bog Fokus¹.

"En morgen, da han gik en tur på klinten, kom det pludselig til ham, at "de aritmetiske transformationer af ubestemte tenære kvadratiske former var identiske med dem for ikke-euklidisk geometri."

Tøm arbejdshukommelsen

Vi har vores korttidshukommelse og arbejdshukommelse, som er de dele af hjernen, der fanger ny information og er i gang i dagligdagen. Om natten flytter informationen sig og bliver lagret på de rigtige hylder i langtidshukommelsen⁴. Vi har ikke ubegrænset plads til rådighed i arbejdshukommelsen, og derfor kan vi komme til at opleve mentalt overload⁵. Det er en tåget fornemmelse, hvor mange beskriver det som: "Nu skal jeg bare lukke hjernen ned" eller "Nu orker jeg ikke flere spørgsmål og beslutninger."

Det er tegn på, at der er fyldt op, og som regel vil man føle sig træt. Det er signal til, at man skal lave noget andet, holde fri, lege med børnene ude i haven – eller sove, hvis

det er på det tidspunkt af døgnet. Så ryddes der op, og man har plads i arbejdshukommelsen igen efter en god pause og en god nats søvn. Hvis det myldrer rundt med detaljer og ting, man skal huske, når man holder fri eller lægger sig til at sove, kan det være gavnligt helt bogstaveligt at tømme arbejdshukommelsen ned på papir. Skriv ned, hvad du gerne vil skrive i morgen, når du starter igen, eller hvad der myldrer rundt i hovedet, når du gør klar til at pakke sammen og holde fri. Så registrerer hjernen, at der er styr på det – det er ikke længere arbejdshukommelsens opgave at holde rede i tingene.

Noter:

- 1: Goleman, Daniel. **Fokus. De skjulte mønstre bag unikke præstationer.** Gyldendal Business, 2013, side 29.
- 2: Goleman, Daniel. **Fokus. De skjulte mønstre bag unikke præstationer.** Gyldendal Business, 2013, kapitel 3.
- 3: Lyngbjerg Steffensen, Lis. **Effektiv uden stress – en ny arbejdsmodel.** Børsens Forlag, 2003, side 43.
- 4: Lyngbjerg Steffensen, Lis. **Søvnkuren – til dig, der er træt af at sove dårligt,** Gads Forlag, 2011.
- 5: Klingberg, Torkel. **Den oversvømmede hjerne. En bog om arbejdshukommelse, IQ og den stigende informationsmængde.** Akademisk Forlag, 2008.

Hvis du vil vide endnu mere

Litteratur om HJERNEN:

Bauer, Joachim. **Hvorfor jeg føler det, du føler. Intuitiv kommunikation og hemmeligheden ved spejlneuroner.** Borgen, 2006.

Cain, Susan. **Quiet. The Power of Introverts in a World That Can't Stop Talking.** Penguin Group, 2013.

Goldberg, Elkhonon. **Hjernens dirigent. Frontallapperne og den civiliserede bevidsthed.** Psykologisk Forlag, 2002.

Goleman, Daniel. **Social intelligens. Den nye videnskab om menneskelige relationer.** Borgen, 2006.

Goleman, Daniel. **Fokus. De skjulte mønstre bag unikke præstationer.** Gyldendal Business, 2013.

HjerneForum: **Hjernen og stress, Hjerneforskningen om stress, en oversigt over aktuel viden.** Redigeret af Jane Brinch, Jens Bøgeskov og Karsten Ellemann. HjerneForum, pp. 3-64, 2002.

HjerneForum: **Hjernen og sprog.** Redigeret af Jens Bøgeskov og Karsten Ellemann, Hjerneforum, pp. 3-88, 2004.

HjerneForum: **Hjernen vil bedrages.** Redigeret af Jens Bøgeskov og Karsten Ellemann, Hjerneforum, pp. 3-88, 2006.

HjerneForum: **Den afhængige hjerne.** Redigeret af Jens Bøgeskov og Karsten Ellemann, Hjerneforum, pp. 3-120, 2007.

HjerneForum: **Hjernen – før, nu og i fremtiden.** Redigeret af Jens Bøgeskov og Karsten Ellemann. HjerneForum, pp. 3-144, 2008.

HjerneForum: **Den plastiske hjerne.** Redigeret af Jens Bo Nielsen og Anders Gade. HjerneForum, pp. 3-96, 2011.

HjerneForum: **Den sociale hjerne.** Redigeret af Anders Gade. HjerneForum, pp. 3-144, 2012.

HjerneForum: **Den genetiske hjerne.** Redigeret af Niels Tommerup. HjerneForum, pp. 3-88, 2013.

Klingberg, Torkel. **Den oversvømmede hjerne. En bog om arbejdshukommelse, IQ og den stigende informationsmængde.** Akademisk Forlag, 2008.

Knudsen, Ann-Elisabeth. **Pæne piger og dumme drenge. Hvorfor er der ingen børn, der opfører sig som de har hjerne til?** Schønberg, 2002.

Knudsen, Ann-Elisabeth. **Seje drenge og superseje piger. Hjerne og hjerte hos de 10-18-årige.** Schønberg, 2007.

Knudsen, Ann-Elisabeth. **Hvor svært kan det være? Værd at vide om voksne hjerner.** Schønberg, 2012.

Kringelbach, Morten L. **Den nydelsesfulde hjerne. Nydelsens og begærets mange ansigter.** Gyldendal, 2008.

Kringelbach, Morten L. **Hjernerum. Den følelsesfulde hjerne.** Peoples Press, 2006.

Lyngbjerg Steffensen, Lis. **Effektiv uden stress – en ny arbejdsmodel.** Børsens Forlag, 2003.

Lyngbjerg Steffensen, Lis. **Søvnkuren – til dig, der er træt af at sove dårligt,** Gads Forlag, 2011.

Madsen, Peter Lund. **Dr. Zugaroffs testamente. En bog om menneskehjernen.** Gyldendal, 2012.