



ANETTE PREHN

er sociolog, foredragsholder og entreprenør i Centre for Brain-Based Leadership and Learning. Hun arbejder med at oversætte hjerneforskning til hverdagsprog med enkle metoder, der kan bruges af almindelige mennesker. Anette arbejder typisk med ledere og medarbejdere, men i denne bog tager hun for første gang fat på hjernens spilleregler i forhold til børn – inspireret af egne erfaringer som mor og bonusmor og projekter i pædagogiske institutioner. Anette er forfatter til bøgerne *Coach dig selv – og få hjernen med til en forandring* samt *Play Your Brain*. Hun har arbejdet flere år i udlandet, men bor i dag igen i Danmark med sin familie.



10.

"HJERNENS FOTOGRAF" GIVER RO

Vi kan alle – store som små – blive kapret af vores amygdala. Når det sker, bliver vi "overtaget" af en fysisk reaktion, for eksempel vrede, nervøsitet, frygt eller ked-af-det-hed.

Mange hverdagssituationer kan, som vi lige har set, få amygdala op i det røde felt. Når du kender dem som forælder, bliver du langt bedre i stand til at opdage, hvornår din egen – eller dit barns – amygdala er på vej op i hastig fart. Du kan træne dig i at gøre amygdala-triggende situationer til situationer, du tackler anderledes og bliver styrket af.

Et af de vigtigste værktøjer, du bør kende, hedder reframing.

Det betyder omfortolkning. Professor James Gross, som har lagt grundstenen til følelsesreguleringsforskningen i verden, roser reframing så højt, det kan gøres. Han siger, at reframing "burde være i det vand, vi drikker." Alligevel er værktøjet en fremmed fugl for mange.

Ligesom vi i Danmark får en smule jod, når vi spiser bordsalt – og man i mange lande får en dosis B- og D-vitamin, når man spiser cornflakes – ville vi vinde stort, hvis evnen til omfortolkning blev tilsat de mange slurke vand, vi tager i løbet af en helt almindelig dag. Hvis vi hver gang, vi drak vand, blev en lille smule bedre til at se ting fra flere sider. Fra mange sider. Det er nemlig dét, omfortolkning handler om. Og det er stærkt amygdaladæmpende.

Reframing (omfortolkning) burde være i det vand, vi drikker.

Når du omfortolker bevidst, er det ligesom at lege fotograf. Du giver ny mening til en situation. Du bliver faktisk ved med at tage nye billeder fra nye vinkler, lidt anderledes vinkler, og det hjælper dig med at "komme igen" følelsesmæssigt fra situationer, som ellers virker svære, umulige, ulykkelige, låsende eller utrygge. Når du bevidst går ind og omfortolker en situation, gør du dig fri af den fastlåste forestilling, at "min nuværende fortolkning er lig med virkeligheden".

Omfortolkning er en påfaldende ukendt kompetence. Der kommer kun enkelte arme til vejs (og typisk tøvende), når jeg til foredrag spørger, hvem der kender til metoden. Det er ligegyldigt, om deltagerne er fra erhvervslivet eller det offentlige: Mindre end 10 procent af mine publikummer kender til omfortolkning.

Endnu færre mestrer det selvfølgelig. Endnu. Og når jeg spørger til, hvem der har børn, som aktivt og systematisk bruger omfortolkning i deres hverdag, bliver der helt stille på rækkerne.

Lad os lægge ud med at se et eksempel på en teenager, der omfortolkede. Det illustrerer potentialet i, at børn og unge bliver hjernesmarter på den omfortolkende måde. Dernæst kan vi kigge på, hvordan du selv kan omfortolke i dit liv.

"Hvor er du bare lille!"

Da min bonusdatter, Cecilie, var 13 år gammel, betroede hun mig, at nogle af hendes kammeraters kommentarer gjorde hende rigtig ked af det. De kunne finde på at sige til hende: "Hvor er du bare lille!" Når de sagde det, krympede Cecilie indeni. Hun blev ked af det, følte sig utilstrækkelig og ja ... lille. Cecilie var ikke synderlig høj dengang, og det er hun såmænd heller ikke i dag. Hendes højde er et vilkår, som ikke står til at ændre. Derfor er det en god idé, at hun træner sig i tackle sådanne situationer med indre overskud.

Jeg fortalte først Cecilie om Hjernens fotograf til illustration af, hvad omfortolkning går ud på. Hjernen tager konstant billeder af situationer – det vil sige, vi laver fortolkninger. Jeg fortalte hende også, at vi kan træne vores hjerne op til at tage billeder, som får os til at føle os bedre tilpas i situationen.

En fotograf, der tager billeder af en situation, kan:

- Zoome ind og zoome ud.
- Få alle deltagere med på billedet eller bare nogle enkelte.
- Tage billedet, når der grines, eller når der er rynker i panden.

- Tage billedet fra forskellige vinkler.
- Ja, han kan sågar bruge fototeknikker, der får billedet til at se helt anderledes ud og opfattes på andre måder, end det ellers ville blive opfattet.

Cecilie og jeg legede dernæst Hjernens fotograf. Vi ”tog billeder” af situationen, hvor hendes klassekammerater kaldte hende for ”lille”. Og vi brainstormede på, hvad hun kunne sige i situationen, som ville få dem til at tage nye billeder af hende, og som hun kunne bruge til at komme igen følelsesmæssigt i stedet for at ryge helt ned under gulvbrædderne.

Vores leg førte til en lang, sjov liste. Sætningerne blev en slags modsvar, som hun også kunne sige højt i situationen. Sådan er det ikke altid med omfortolkning. Nogle gange smitter den, som her, direkte af i et menneskes eksterne kommunikation – andre gange er det først og fremmest den indre samtale og følelserne, der påvirkes af omfortolkning.

Nedenfor ser du Cecilies repertoire af modsvar. Øj dem gerne igennem og vurder, hvilke der mon ville være dine favoritter, hvis du var i Cecilies sko:

- Hvor er du bare høj!
- Tak, dagens compliment.
- Er det rigtigt? Det har jeg aldrig hørt før.
- Ja, jeg vil sikkert få færre udgifter til bodylotion end dig.
- Måske er jeg lille her. Men i en asiatisk kultur ville jeg være pænt høj.
- Lille – men glad/smuk/klog!
- (stiller sig på tæerne) Nu er jeg højere.

- Ja, det er nok svært for mig at se *ned* på andre.
- Ja – og let på tå.
- Sjovt, du siger det. Mit fornavn betyder ”blind”. Mit efternavn ”lille”: ”Den lille blinde”.
- Ja, jeg vokser langsomt, ligesom en rose.
- Nå ja, jeg var højere engang, men så blev jeg klippet.
- Jeg er ikke bare lille – jeg er mindst.
- Tak, fordi du er ærlig.

Bemærk, hvordan Cecilies omfortolkninger er nogle, der dels løfter hende selv, dels også udfordrer den anden med humor og i øjenhøjde. Sætningerne sandsynliggør, at mange fremtidige drillerier bliver skudt til hjørne, for ”hvad siger jeg lige, når Cecilie svarer mig sådan der?”

Bemærk også, hvordan Cecilie undlader at komme med ”tarvelige” modsvar a la: ”Ja, drengene vil nok hellere svinge rundt med mig på dansegulvet end med dig!” For mig at se er de bedste omfortolkninger nogle, der – med respekt – får den anden til lige at standse op og tænke sig om en ekstra gang.

Allerede da vi var færdige med processen, følte Cecilie sig mere ovenpå og glad.

Bring it on!

Et par måneder efter vores omfortolkningsøvelse spurgte jeg Cecilie: ”Hvordan går det egentlig med dine omfortolkninger?” Hun kiggede på mig og løftede sine øjenbryn, mens hun nikkede: ”Det er meget mærkeligt, Anette. Men jeg har ikke haft brug for dem overhovedet. Der er ingen, der har kommenteret min højde siden!”

Det kan virke underligt, men det sker tit: Når vi slipper vores binding til – eller låsning i forhold til – et bestemt tema, så slipper temaet os. Jeg har godt nok ikke set nogen hjerneforskere forklare dette fænomen endnu – men mon ikke det kommer?

Omfortolkning giver ny mening til en situation – og dæmper amygdala.

I dag er Cecilie ikke 13 længere. Hun er blevet 18. For nylig bemærkede jeg, hvordan nogle af gymnasiekammeraterne på Facebook indimellem gav kommentarer a la: "Hva' så, dværg?" Derfor spurgte jeg Cecilie: "Hvad føler du egentlig, når de skriver det der?" Hun svarede mig helt roligt: "Jeg er fuldstændig ligeglad. Jeg har faktisk brugt den med bodylotion nogle gange, og så klapper folk helt i!"

Det spring, som Cecilie har lavet i sin egen fortolkning, er stort. Det går fra at opfatte:

**Kammeraternes kommentarer
= et problem/en trussel**

Til i stedet at tænke:

**Kammeraternes kommentarer
= en anledning til at vise mine værdier**

Og hvad er mon én af Cecilies kerneværdier? Rigtigt gættet ... humor!

De stærkeste omfortolkninger er dem, hvor vores hjerne hjælper os med at vende en situation så meget om, at vi går fra at hade den til nærmest at længes efter den. "Kom bare an!" ender vi med at tænke – i stedet for at frygte situationen. Vi kan også nå til at kunne omfortolke en situation så effektivt, at vi nærmest bliver *skuffede*, hvis den ikke dukker op igen.

Det er dybest set sådan, du "måler", om en omfortolkning virker eller ej: på følelsen. Hvis du fortsat bliver vildt ked af det eller smaddervred, når du tænker på den oprindelige situation (den, der tidligere udløste stærke, drænende følelser), så har du ikke omfortolket, men måske højst forsøgt at undertrykke. Du ved, at du tænker nyt om en situation, når du har andre følelser i situationen.

Tvangsvending er ikke omfortolkning

Når nu systematisk omfortolkning er en ret ukendt metode for mange, hvad gør de mon så i forsøget på at regulere deres følelser og håndtere hverdagssituationer på en god måde?

Lad os blive i voksenhøjde et øjeblik og illustrere forskellige strategier for følelsesregulering ved at tage på besøg hos Nikolaj, Sebastian og Martin. De arbejder på samme arbejdsplads. Og de kan alle tre blive enormt vrede, når de føler sig pressede. Alligevel reagerer de vidt forskelligt:

- Nikolaj udtrykker sine vrede følelser gennem *udbrud*. Han udtrykker vreden aktivt. Han kan finde på at sparke til kopi-maskinen eller råbe højt til et teammøde. Nikolaj mener selv, at det er godt at lette låget for vreden – og dermed slippe af med noget af den. Hvem har ikke læst sin Freud?

- Sebastian *undertrykker* sine vrede følelser. Han blokerer bevidst for udlevelsen af den vrede følelse. I stedet skumler han inde i sig selv, mens han lader, som om alt er fint. For det er da uciviliseret at lade sin vrede gå ud over andre, er det ikke?
- Martin har valgt en tredje strategi. Han *tvangsvender* situationer (og mener selv, at han dermed omfortolker). Når noget gør ham vred, ærgerlig eller bekymret, tvinger han sig selv til at se positivt på tingene. Et "problem" bliver til en forceret "udfordring". Pessimisme eller tristhed forsøges tvangsvendt til "optimisme". Faktisk har Martin helt slettet "negative" ord fra sit vokabularium. Det skulle jo være så sundt at se halvfulde glas!

Hvilke af de tre strategier trækker du mon oftest på for at regulere dine egne følelser?

- *Udbrud* (som ud over vrede for eksempel også kan indebære at gå stærkt ind i en følelse af – og udtrykke – at være ked af det, irriteret, bange eller nervøs)?
- *Undertrykkelse*?
- Eller *tvangsvending*?

Omfortolkning er et forskningsbaseret alternativ til disse tre følelsesreguleringsstrategier. Både udbrud, undertrykkelse og tvangsvending viser sig nemlig at være mindre hensigtsmæssige i en lang række situationer, ja, de kan faktisk give decideret bagslag.

Udbrud øger aktiviteten i amygdala og sandsynliggør, at man næste gang vælger den samme reaktion (her: vrede). Desuden risikerer man at sætte varige spor i andre. Forskerne taler om, at det

at udtrykke en følelse kraftfuldt er som at kaste benzin på et bål. I stedet for at blive flammerne kvit gør man ilden vildere.

Undertrykkelse er også udtryk for en kontraproduktiv følelsesregulering. Undertrykkelse fører til sammensnøring af blodårerne, svækket hukommelse og faktisk også til, at blodtrykket forhøjes hos de mennesker, som "undertrykkeren" omgås. Det har altså systemiske konsekvenser og ulemper, når en person undertrykker. Denne nye viden minder os om, at den enkeltes følelsesmæssige regulering ikke bare vedrører én selv. Den er i høj grad i fællesskabets interesse, hvad enten vi med "fællesskab" tænker på et team, en organisation, en klasse, en børnehavegruppe eller en familie. Mens omfortolkning genuint ændrer en situation (eller en relations) betydning – og dermed de deraf vakte følelser – gør undertrykkelse det ikke.

Forskerne taler som nævnt ligefrem om Den ironiske boomerang: Når man forsøger at undertrykke en tanke eller en følelse, vender den tilbage til én som en boomerang. Når man får at vide, at man ikke må tænke på isbjørne, så gør man det netop. Vil man "ikke være nervøs, ikke være nervøs, ikke være nervøs" – ja, så bliver man helt sikkert nervøs.

Tvangsvending er blevet udbredt i Danmark i de seneste år i form af tvangspositivitet. Medarbejderne har fået at vide – som minimum mellem linjerne – at de skal være positive, og at det *ikke* er o.k. at "surstråle" og befinde sig "under stregen". På med ja-hatten, tak! Som følge heraf har mange som Martin (og kloget nok fra en overfladisk betragtning) valgt tvangspositiviteten: at tvinge positivitet igennem, koste hvad det vil. De har givet bekymring og problemtænkning det røde kort, i al fald udadtil, i deres

kommunikation. De har forsøgt at holde vreden væk gennem et påklistret smil.

Tvangspositivitet får dig ikke til reelt at ændre din udlægning af en situation og dine følelsesmæssige reaktioner på den. Mange, der vælger at gøre "sort" til "hvidt" eller "problem" til "udfordring", tror, at de omfortolker, men de forsøger i stedet at tvinge en følelse frem enten hos sig selv eller andre.

At tvinge positivitet igennem er det samme som at undertrykke – og det er altså hverken sundt for dén, der gør det, eller for omgivelserne. Det er omfortolkning til gengæld. Sundt, altså. Det er derfor, den vitterligt burde være i det vand, vi drikker. Udfordringen er, hvordan omfortolkning bliver gjort tilgængelig og let at anvende for både børn og deres voksne.

Omfortolkning er et effektivt værktøj til at regulere sine følelser og dermed håndtere vanskelige situationer.

Følelsesreguleringsforskningen slår fast, at der foregår en konstant kamp mellem *skabelsen* af følelser og *reguleringen* af følelser i os – og at udfaldet af denne kamp i høj grad afgør vores adfærd. I disse år interesserer det særligt forskerne, hvordan forskellige kombinationer af følelsesreguleringsstrategier virker i forskellige sammenhænge. Så frem for at tænke på nogle af strategierne ovenfor som entydigt dårlige eller entydigt gode i enhver sammenhæng er forskerne begyndt at studere, hvordan vi fleksibelt kan veksle mellem forskellige reguleringsstrategier for at tilpasse os forskellige situationers krav. Ligesom forskningen

interesserer sig for, hvad forskellige følelsesreguleringsstrategier gør, når de kombineres.

Før vi kaster os ud i, hvordan man kan styrke børns evne til omfortolkning, er det vigtigt, at du styrker din egen. Det er dig som forælder, der skal tage de hjernesmarTE værktøjer til dig, inden du eventuelt deler dem med dit barn. Som tidligere nævnt: HjernesmarTE børn forudsætter hjernesmarTE voksne.

