

FTA "Tag nye billeder med hjernen"
af Anette Prehn

Jeg har udviklet en enkel metode, som du kan bruge, når du gerne vil tage nye billeder med hjernen i en situation. Jeg kalder metoden for "De fem fingre". Se på indersiden af din venstre hånd. Forestil dig, at der på hver af de fem fingre "bor" en bestemt måde at se ting på.

Tommelfinger: Hvad er **gaven** eller **fordelen** i situationen her? Hvad giver den mulighed for?

Pegefinger: Hvad **står jeg for** som menneske, uanset hvad andre gør eller siger?

Langemand: Hvordan ser situationen ud, hvis jeg går i **den andens sko**?

Ringfinger: Hvordan ville en **superhelt** handle i denne situation? *Humanistisk linkel*

Lillefinger: Set fra en **helikopter**, hvor vigtigt er det her så i forhold til alt muligt andet, der foregår (nede på jorden)?

12

En anden måde at bruge din "pegefingre" på kan være, hvis du oplever, at din sidekammerat snyder til en matematikprøve. Mens læreren kigger den anden vej, kigger din kammerat på nogle printede ark med de rigtige svar. Måske frister det dig til at se, hvad kammeraten skriver ved den svære opgave. Her kan du for eksempel sige til dig selv: "Jeg vælger at være fair og give min hjerne fitness i stedet. Det hjælper mig i livet."

Det kan også være, at du er fristet til at gå på nettet eller sociale medier, mens du sidder og læser i en bog. Her kan du vælge "fokus" eller "koncentration" i stedet for at lade dig forstyrre. Det tager nemlig tid at komme tilbage på sporet igen, når man har distraheret sin hjerne. Og som du ved, ændrer hjernen sig hele tiden efter det, du gør.

En hjerne, der kan fokusere, vil få det langt lettere i livet, end en hjerne, der konstant lader sig distrahere og forstyrre.

16



13

På din **langemand** bor din evne til at se tingene fra en anden persons synspunkt. Man kalder det også at "gå i en andens sko". Det betyder, at du forsøger at sætte dig ind i, hvordan det er at være en anden person lige nu. Det er en vigtig evne i spillet mellem mennesker.

Hvis vi *ikke* kan sætte os i andres sted, så kommer vi let til at sige ting, der sårer andre, vi tager hele talletiden selv, og vi snupper altid det største stykke kage.



Hvis vi *ikke* kan sætte os i andres sted, bliver vi måske rasende, når vi taber i spil eller får en dårlig karakter. Måske undskylder vi vores reaktion med, at vi er et "konkurrencemenneske". Men det er muligt at gå efter at vinde, og alligevel - når vi taber - kunne glæde os over, at der i dag var en anden, som oplevede begejstringen ved at vinde.

17

Du kan også sætte dig i en andens sko, når du får ny vikar i skolen. Hvor sjovt tror du, det er at komme ind til en klasse, der larmer, svarer igen og virker, som om man er en idiot? Vi mennesker har mulighed for at vise hinanden respekt og venlighed i alle situationer. Og vi bliver mindet om, at det er en god idé, når vi er i stand til at forestille os, at det er os selv, der er vikaren.

Da jeg skulle tale på en konference i Indonesien, spurgte jeg forinden mine værter, om jeg måtte starte med at sige et par ord på indonesisk. Det var en rigtig god idé, syntes de. De lærte mig nogle venlige sætninger. Og publikum klappede højt, da jeg sagde dem. De følte sig set og respekteret.

Dit liv vil også føre dig mange forskellige steder hen. Når du kan bruge din kreativitet til at sætte dig i andre menneskers sted, øger du din evne til at kunne klare dig godt i livets mange situationer. Det bygger bro til andre menneskers hjerter.

18

Evnen til at kunne give et godt svar tilbage, med et glimt i øjet, er så vigtig, at jeg kalder den Klædt-på-til-livet-stien. Kunsten ligger i at kunne sende bolden retur *uden* at såre den anden. Hvis du vil lære at gøre ligesom personerne i bogen her, skal du huske at vise respekt i dit svar.

Hvis du gerne vil kunne svare noget, som virker i situationen, skal du også huske at øve dine svar inden. Ellers kan du nemlig let opleve at blive fuldstændig paf og ikke ane, hvad du skal svare. Det er ikke nok at ØNSKE at kunne give et stærkt svar tilbage. Det skal typisk indøves nogle gange i hjernen, så vi også kan huske det, når amygdala vipper op på grund af chokket over den kommentar, vi får, og pandelapperne derfor lukker ned.

På din **lillefinger** bor din evne til at se situationer lidt på afstand. Du kan forestille dig, at du sidder i en helikopter og kigger ned. Når du ser situationer udefra, beroliger du nemlig svære følelser og kan lettere finde gode løsninger.

20



Måske kan du ikke lige finde din mobil, og din amygdala er tæt på at kapre din hjerne. Men oppe fra helikopteren kan du se, at du er heldig overhovedet at have din egen mobil. Og at den har været væk før, men har det med at dukke op igen.

Når du ser på situationen på afstand, bevarer du amygdala i ro, og pandelapperne kan bedre arbejde for dig. På den måde bliver du også bedre i stand til at finde din mobil.

Du bliver også bedre til at trække på skuldrene og sige "i det mindste er jeg glad for at ...", når du kan flyve en tur op i helikopteren og se ting i et større perspektiv. "OK, måske er skolen lidt kedelig for tiden. Men hvor er jeg i grunden heldig at bo i et samfund, der giver ALLE ret til at lære og få en uddannelse."

21

Din hjerne fungerer sådan, at når du først har valgt at kigge på en situation fra en bestemt vinkel, så begynder den at lede efter alle de gode grunde til, at du har ret.

Det letteste i verden er at begynde at synes, at en anden er en nar. For så vil alt, du lægger mærke til herefter "bevise" for dig, at han eller hun virkelig ER en nar.

På samme måde med situationer. Når først du opfatter en situation som farlig eller ubehagelig, vil du blive bekræftet i, at den er det igen og igen og igen.

Man kalder dette for "bekræftelsesskævhed": Du får konstant bekræftet det, du mener, for din opmærksomhed opfanger først og fremmest de "bidder" af verden, som støtter din mening. Pointen er bare, at hjernen også skærer rigtig mange bidder fra.



22

Du kan altid finde på noget surt eller dumt ved andre mennesker eller situationer. Især hvis du leder efter det! Men du kan også stille og roligt vænne dig til at finde noget, du kan lide eller synes om i enhver situation. Du kan bruge din kreative hjerne til at kigge fra skæve og nye vinkler.

Det, du kigger efter, får du lettere øje på. Det, du træner, bliver du bedre til hen ad vejen. God fornøjelse med fotograferingen!

