

1.

HJERNENS NYE VIRKELIGHED

Vi står midt i en hjernerevolution. Banebrydende nye indsigter i hjernen er nærmest hverdagskost. Nye scanningsteknologier har gjort det muligt for os at kigge ind i hjernen og se, hvad der egentlig sker derinde, mens vi lever vores liv.

Hvad sker der for eksempel i hjernen på et barn, der føler sig udenfor? Hvad sker der i hjernen, når du gør det, du er virkelig god til? Hvad sker der i os, når vi lærer nyt?

Hjerneforskere ved i dag, at hjernen er plastisk, det vil sige formbar og foranderlig. Oplevelser forandrer hjernen. Tanker forandrer hjernen. Følelser forandrer hjernen. Hvis vi kunne scanne din hjerne lige nu – hvor du er begyndt at læse bogen her – og scanne den igen efter endt læsning, ville vi ikke se det samme. Hjernen er i konstant udvikling, og dét er ny viden.

Hvis vi skruer tiden tilbage, mente hjerneforskere helt frem til slutningen af 1990'erne, at hjernen udviklede sig, til vi var 20-25 år, hvorefter det gik ned ad bakke. Hjernefunktioner blev svækket dag for dag. Vaner blev stadig sværere at ændre. Hjerneceller døde, som tiden gik. Den rene elendighed.

Ved at kende hjernens logikker kan vi oplære vores hjerne til mere hensigtsmæssige reaktioner og handlinger.

I dag er man blevet meget klogere. Heldigvis. Forskerne ved i dag, at hjernen evner "neurogenesis", det vil sige at skabe nye hjerneceller. De ved, at denne neurogenesis kan fremmes af bestemte vaner og bestemte typer af adfærd. Og de ved, at neurogenesis kan finde sted hele livet.

Hjernen formes af vores erfaring og er konstant på arbejde: i gang med at skabe, styrke eller svække forbindelser mellem hjerneceller. Princippet hedder "Use it or lose it" – Brug det eller mist det – men jeg bruger også billedet "at træde stier i skoven". De hjerneforbindelser, der bruges ofte, styrkes i vores hjerne og bliver lettere og lettere at aktivere. De er ligesom tydelige, veltrådte stier i skoven.

De forbindelser, der ikke bruges ofte, bliver svækket. De minder om stier i skoven, der ikke bliver betrådt særlig tit: De gror til lidt efter lidt. Stisporet forsvinder aldrig helt i hjernen, men det bliver mindre og mindre oplagt at følge det, som tiden går. Præferencen skifter.

Blinde spiller basketball

Vi lever i en fascinerende tid, hvor hjerneforskningen har fået hul igennem til ting, vi troede var umulige for bare få år siden. Blinde kan lære at spille basketball. Mennesker, der er ramt på balancenerven og end ikke kan stå oprejst, kan lære at cykle. Mistede funktioner kan genlæres af andre områder i hjernen. Mennesker med posttraumatisk stress kan blive deres ulidelige symptomer kvit på fem uger – med den rette neuroplastiske behandling.

Eksemplet med min datter og hotdoggen viser én af hjernens spilleregler i praksis. Den hedder på hjerneteknisk sprog "selvdirigeret neuroplasticitet". Men det er helt fint, hvis du bare husker udtrykket "Lommelygten i hjernen". Det er den spilleregul, jeg har valgt, at du skal lære at kende og anvende allerførst, for den er grundlæggende vigtig i samspillet med børn.

Det er, som om vi har en lommelygte i hjernen. Hvor end vi retter vores hjernes opmærksomhed hen, er det nemlig dér, vi skaber og styrker hjerneforbindelser. Dét, vi lyser på, giver vi energi og næring til. Hver gang vi retter opmærksomheden i retning af noget, vi ikke ønsker mere af, styrker vi det imod vores eget ønske. Og hver gang vi lykkes med at rette opmærksomheden i de retninger, vi rent faktisk ønsker at styrke, gør vi dem tydeligere og nemmere at følge.

Dér, hvor vi retter vores opmærksomhed hen, skaber og styrker vi hjerneforbindelser.

I bogen her vil du stifte bekendtskab med det, man kunne kalde for følelsesmæssig og adfærdsmæssig plasticitet. Det vil sige



muligheden for at forandre vores måde at reagere og handle på. Ved at få tilstrækkelig stort kendskab til hjernens logikker kan vi aflære, indlære og oplære vores hjerne til mere hensigtsmæssige reaktioner og handlinger i alskens situationer.

Vaneændring er mulig, særligt når vi kender hjernens spilleregler. Så lad os hoppe ud i Lommelygten i hjernen og forstå mere af, hvad den går ud på.

”Jeg vil ikke være nervøs”

Hvis herrehåndboldlandsholdets stjerne Mikkel Hansen midt i en skudsituation begynder at tænke: ”Jeg vil ikke ramme stolpen, jeg vil IKKE ramme stolpen”, hvad så? Ja, så øger han sandsynligheden for at ramme netop stolpen. Ordet ”ikke” er en abstraktion, som hjernen visker ud, overser, glemmer. Ordet ”stolpen” er konkret, meningsbærende, styrende.

Derfor ved elitesportsudøveren, at han eller hun skal fokusere på det sted, bolden skal ramme, frem for på de steder, bolden ikke skal ramme. For fokus leder kroppens bevægelser i en bestemt retning. Og fokus sætter Mikkel Hansen – og alle os andre – i stand til at adfærdskorrigere på relevant vis.

Husker du, da du tog kørekort? Hvad sagde kørelæreren om at køre i sving på landevejen? Er det dér, vi skal tænke: ”Jeg vil ikke ramme vejtræet”, eller ”Bare jeg ikke rammer vejtræet derovre”? Niks. For dét fokus leder opmærksomheden i præcis den retning, du ønsker at undgå. Opmærksomheden skal i stedet fortættes omkring den retning, du vil have bilen til at køre i. Kørelæreren foreslog sikkert, at du fokuserede på striberne på vejen. Måske

endda på de inderste striber i vejkurven: Det øger nemlig sandsynligheden for, at du forbliver på ret kurs.

Hjerneforbindelser, der bruges tit, bliver som veltrådte stier i skoven: tydelige og lette at gå ad.

Hvis jeg selv – når jeg nu om dage står foran 800 mennesker i en kongressal – begynder at sige indeni: ”Jeg vil ikke være nervøs” – så kan jeg være helt sikker på, at jeg bliver nervøs. Meget nervøs endda. Hvis jeg ville, kunne jeg utvivlsomt fremkalde et panikanfald på en scene. Jeg kender koden og har endda brugt den som yngre. Dengang overvejede jeg mange karrieremuligheder: journalist, psykolog, lærer, ingeniør – ja, skibsingeniør, for at det ikke skal være løgn. Men jeg husker også tydeligt den dag, hvor jeg definitivt droppede idéen om at blive skibsingeniør. Det var, da jeg 17 år gammel sad og læste *Hvad kan jeg blive* og så, at for at blive skibsingeniør skulle man forsvare sin afhandling i et auditorium. ”Gisp!” tænkte jeg. ”Dét tør jeg ikke foran så mange mennesker. Det er slet ikke mig.” Og så skød jeg definitivt den mulighed ud af mit hoved.

Om det var skæbnen, tilfældet eller skostørrelsen, der gjorde, at jeg i dag lever af at tale i auditorier foran hundredvis af mennesker, ved jeg ikke. Men jeg elsker det. Og det er både en pud-sighed og et sigende eksempel på hjernens formbarhed. I dag kender jeg alternative spor. Ressourcefulde spor. Jeg har trænet dem. Jeg har givet min hjerne erfaring med dem. Jeg har endda trænet mig i at skifte spor, så jeg kan gå fra begyndende nervøsit-et til indre ro og glæde.

”Brug det eller mist det”, lyder en af hjernens spilleregler som



nævnt. Princippet betyder i praksis, at de stier, du træder ofte, bliver stærkere. Mens de, du kun sjældent går ad, svækkes.

En anden spilleregul hedder Hebbs Lov, og den lyder sådan her: "Hjerneceller, der aktiveres samtidig, forbinder sig med hinanden." Da jeg var teenager var "auditorium" i min hjerne koblet til "præstationsangst". I dag er min association en anden: Et auditorium er et rum som mange andre, hvor menneskers øjne lyser op, når vi forbinder os med hinanden, og når jeg hjælper dem med at bygge bro mellem hjerneforskning og deres egen verden og virkelighed. Det er et rum fuldt af potentiale. Overgangen fra én kobling i hjernen til en anden er selvfølgelig ikke sket ved et trylleslag. Hver ressourcefuld erfaring har til gengæld trådt de nyttige stier i hjernen tydeligere, bredere og stadig lettere at følge. Skridt for skridt er vanen vendt.

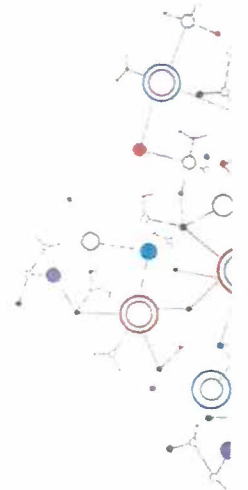
Gad vide, hvilke hjerneceller der aktiveres samtidig i din hjerne? Hvilke hjerneceller er nærmest groet sammen? Hvis du for eksempel som teenager har drukket for mange "små grå" og knækket dig hele natten, er bare tanken om dem sikkert nok til at give dig opkastfølelser. På samme måde teamer hjerneceller også op, hvad angår glædesvækkende oplevelser. Duften af nybagte boller fører dig måske lukt tilbage til bedstemors køkken. Ligesom synet af én, du holder meget af, sikkert får dit hjerte til at danse.

Hvordan taler voksne til børn?

Så hvad betyder denne hjernens virkelighed i praksis? Og hvorfor er det en god idé, at du kender til den som forælder? Det er det, vi skal kigge på nu. En lille forandring i din tilgang til det sprog, du bruger, kan nemlig gøre en verden til forskel.

Mit arbejde med børn og voksne – og dynamikken imellem dem – har frembragt en lang liste af sætninger, som voksne ofte bruger i deres kommunikation med børn og unge. Hvilke af disse genkender du mon?

- *Man må ikke slå! Jeg vil ikke have, at du slår!*
- *Hold op med at drille hinanden!*
- *I må ikke skændes!*
- *Hold op med at larme!*
- *Lad være med at tromme i bordet!*
- *Her skubber vi ikke hinanden!*
- *Du bliver altid så stjernegal!*
- *Nu bli'r det for voldsomt/vildt!*
- *Du skal ikke være bange!*
- *Du skal ikke pege på damen!*
- *Det er ikke farligt!*
- *Ikke mere iPad!*
- *Vi skal undgå, at perlerne ryger på gulvet.*
- *Pas på, du ikke falder (ned)!*
- *Du skal ikke tale sådan (til mig)!*
- *Der er ingen grund til at være utryg.*
- *Stop så med at sparke hinanden.*
- *Det gør ikke noget.*
- *Jeg vil ikke have, at du står på stolen.*
- *I må ikke sige det til nogen!*
- *Jeg er ikke sur mere ...*
- *Stop så med at være en pestilens*
- *Er du nervøs?*
- *Du er da ikke genert, er du?*
- *Du er vist morgensur i dag!*
- *Gå ikke over vejen ...*



- Det behøver vi ikke at **diskutere** mere.
- Du behøver ikke at **råbe** så højt!
- Stop så med at **løbe**! Ikke **løbe**!
- Nu gider jeg ikke mere **pjat**!
- Du behøver ikke at **bande**!
- Du **kravler** ikke derop!
- Der er ikke nogen grund til at være **ked af det**.
- I må ikke gå over i **pigernes** huse!
- Det er forbudt at **snyde** til prøven!
- Pas på, du ikke **spilder**!
- Jeg **går** ikke **fra dig**!
- **Dét** skal du ikke gøre!
- Der findes ikke **trolde**.
- I må ikke **drikke alkohol** på studieturen
- Det er forbudt at tage **egen mad/drikke** med
- Jeg vil ikke **se det** mere!
- Du må ikke **bebrejde** dig selv!
- Jeg vil ikke høre mere **brok**!
- Gider du godt at lade være med at **tale sådan** til mig?
- Du skal ikke **flytte den** nogen steder hen!



Alle sætningerne ovenfor er udtryk for det, der kaldes væk-fra-sprog. Sætningerne retter lommelygten mod det, den voksne faktisk gerne vil *væk fra*. Men ved at bruge ord om netop det, vi har en intention om at hæmme, fremmer vi det. Hjernen sletter ganske enkelt abstrakte ord. Jeg kalder også fænomenet for "Hjernens viskelæder". Det forstår både børn og voksne. Hver gang du bruger abstrakte ord som "ikke", "hold så op med" eller "lad være med" i dine sætninger, retter barnet sin opmærksomhed mod sætningens konkrete, meningsbærende ord. De er markeret med fed i listen. Et barn hører ikke det abstrakte i sætningen.

Derfor opfattes sætningen "Du må ikke slå" af barnet som: "Du må ... slå". Kombineret med dine irettesættende voksenøjne kan det gøre et barn meget forvirret. Forståeligt nok.

Vi voksne har en pudsigt tilbøjelighed til at benævne det, vi ønsker at begrænse. Men hvis målet er adfærdskorrektur – og det er det tit, når voksne taler til børn – så er væk-fra-sprog helt utilstrækkeligt. Det levendegør for barnet præcis den adfærd, vi ønsker mindre af. Det styrker barnets erfaring med den tilstand, vi ønsker ændret. Og det ignorerer totalt den adfærd og de værdier, vi ønsker at smitte barnet med. Hvis du ønsker, at dit barn skal ændre adfærd, skal du bruge hen-imod-sprog. Det udforsker vi om lidt.

Hvilke hjerneforbindelser styrker du mon i dit barn, når du taler til det?

Der findes børn, som i det meste af deres samspilstid med andre mennesker får at vide, at "det må du ikke", "lad være med det", "stop nu med ..." og "du skal ikke ..." Deres ører fyldes med væk-fra-sprog. De får konstant at vide, hvad de ikke må. Der sættes igen og igen en mur op mellem dem og deres udfoldelse. De voksne omkring dem overser vigtigheden af at invitere barnet til at gå ad mere givende stier.

Set med hjernebriller på er det helt logisk, at disse børns adfærd går over gevind, og at mange af dem ender med at få stempler og diagnoser af deres hjerneklodsede omgivelser: stempler, som næppe fremmer børnenes styrkelse af relevante hjerneforbindelser til at kunne tackle hverdagsituationer fleksibelt og resilient.

Adfærden hos et barn med en diagnose er ofte først og fremmest en akkumulation af uhensigtsmæssige vaner.

Når væk-fra-sprog står alene og "blafre i vinden" – det vil sige uden at blive suppleret med hen-imod-sprog – gives der ingen konstruktiv vej videre. I stedet for at gribe en unik mulighed for at lade hen-imod-sprog hjælpe barnet med at identificere og udføre en mere hensigtsmæssig adfærd lader vi reelt barnet i stikken. Vi svigter barnet. Uden egentlig at ville det.

Grænsesætning er vigtigt – ja, essentielt – i formningen af et velfungerende barn. Derfor virker det fjollet og unødvendigt, at så mange af os grænsesætter på en hjerneklodset måde. En lille ændring i vores kommunikation gør en stor forskel, når først vi forstår Hjernens viskelæder (at hjernen sletter abstrakte ord ala "ikke") og Lommelygten i hjernen (at hjernen styrker det, den fokuserer på).

Brug "ikke-formen" med måde

I almindelig hverdagskommunikation på dansk bruger vi tit "ikke-formen". Den kaldes også negationen. Det gør vi for eksempel, når vi vil udtrykke os humoristisk: "Det var vist ikke så smart, det der!", "Intet problem!" eller "Ikke dét?"

Men ikke-formen bruges også som en del af et rigt, nuanceret sprog. Sådan må det være. For eksempel vil du i bogen her støde på flere "væk-fra-sætninger", der er formuleret, som de er, helt bevidst. Nogle gange er det en kommunikativ fordel både at præcisere, hvad ting ikke er, samt hvad de er. Ofte bliver du tydeligere, når du både siger, hvad du ikke står for, samt hvad du står for. I vores

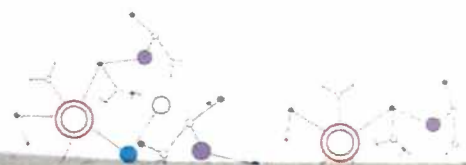
almindelige hverdagskommunikation supplerer væk-fra-sætninger og hen-imod-sætninger med andre ord hinanden.

Men når kommunikationen har til formål at adfærdskorrigere, adfærdsinspirere, styrke værdier eller at udvide perspektivet hos den anden, er det ubetinget hen-imod-sproget, vi skal have aktiveret. Vi skal have trampet nye stier i hjernen.

Abstrakte ord som "ikke" og "lad være" overser hjernen. "Du må ikke slå".

Du har sikkert erfaret, at væk-fra-sætninger ofte ikke virker efter hensigten. For nylig i svømmehallen så jeg det demonstreret for fuldt blus. To 7-8-årige piger står stille og roligt og bruser sig, den ene holder en bruser i hånden. En bademesterinde kommer forbi, peger på afløbet og siger til pigene: "Kan jeg lige få lov at fjerne de dér hår ... hvis du altså ik' sprøjter med vand?" Hvorefter pigens hjerne sletter ordet "ikke", og hun fluks retter sin bruser mod hårene ved afløbet. "Hey, stop lige," siger bademesterinden. Pigen peger bruseren væk igen. Men så snart den voksne er ude af syne, siger pigene drillende til sin veninde: "Skal jeg sprøjte på dig?" En god idé er blevet sået af bademesterindens væk-fra-sprog.

Jeg kalder også væk-fra-dominans i sproget for "sid-på-dine-hænder-logik". Jo mere vi i hverdagen misbruger væk-fra-sprog i forhold til vores barn (det vil sige fremhæver, hvad barnet *ikke* skal gøre), desto døvere bliver barnet for vores kommentarer. Der går Peter og Ulven i den. Barnet udvikler tolerans over for vores sætninger. De virker ikke længere. Vores ord når end ikke barnets hjerne. De slider sig selv op, inden de kommer så langt. Barnet hører ganske enkelt ikke, hvad vi siger.



Alligevel genbruger vi voksne væk-fra-sætninger bevidstløst og i ét væk – som pr. refleks. Albert Einstein sagde i sin tid, at det at blive ved med at gøre det samme, men forvente et anderledes udfald, er definitionen på sindssyge. At blive ved med at sige det samme igen og igen uden at opnå den ønskede effekt hører til i samme kategori.

På en god dag bevirker væk-fra-sprog måske, at barnet bremser sin adfærd her og nu. Men barnet bliver ikke klogere med hensyn til alternativer. Og det styrker heller ikke anderledes adfærd i situationen. Hen-imod-sprog giver børnene en større forståelse af værdier som respekt, empati og ansvar, frem for hvis du kun siger ”nej” eller ”det må du ikke”!

Lad os se nogle eksempler på, hvordan det sker i praksis. Og lad dem gerne give næring til, at du selv begynder at eksperimentere med bevidst formulerede hen-imod-sætninger.



for giver det mening at give barnet praktisk, taktile erfaring med de alternativer, du gerne vil styrke.

Et forældrepar, som deltog på ét af mine kurser, tog hjem og udforskede med deres børn, hvordan forskellige typer "hænder" egentlig blev oplevet:

- "Hvordan mærkes en venlig hånd?"
- "Hvornår bliver berøring for hård ... og den gør ondt?"
- "Hvordan er den mere venlig?"
- "Hvis jeg gør sådan, er det så rart, eller gør det 'av'?"

Øvelserne gjorde børnene mere opmærksomme på bredden af berøringer og på, at dét, der opfattes som o.k. og harmløst af den ene, kan gøre rigtig ondt for den anden.

Vil vi vænne børn af med at slå, er en styrket hen-imod-opmærksomhed på for eksempel venlig berøring en god idé. Vi skal dog være realistiske i vores forventninger. Har barnet slået andre i flere uger eller måneder eller år, er det næppe en hen-imod-sætning eller to, der "fikser" situationen. Det kræver snarere en kulturændring: en ændring i den sproglige tilgang til barnet. For "Du må ikke slå" er næppe den eneste væk-fra-sætning, barnets omgivelser får sagt i løbet af en helt almindelig dag. Vil vi hjælpe børnene med at udvide deres adfærdsmæssige repertoire, må systemet omkring dem (og her mener jeg: menneskene) på forrest og bage vejen ved at turde gøre og sige noget andet end det de plejer.

Empati begynder i øjnene

Lad mig vende tilbage til punkt 11 på listen: "Jeg kan se på Elias' øjne, at han blev bange der. Hvordan gør vi ham tryk igen?"

Hvorfor dette fokus på øjnene? Jo, spritny forskning viser, at børn kan trænes op i at være mere empatiske ved at styrke deres opmærksomhed på andres øjne. Ved at bruge eye-tracking (det vil sige måling af øjenbevægelser) har forskerne opdaget, at børn med lav empati kigger alle mulige andre steder hen end på øjnene, når de bliver bedt om at aflæse andres følelser. De er formentlig aldrig blevet hjulpet til og trænet i, hvordan man bedst gør det. De ved ikke, hvor de præcist skal kigge hen. Mange voksne bruger den meget mere generelle sætning: "Se på Elias. Han blev bange." Og barnet ser – måske – på Elias, men uden at være hjulpet til, hvordan det skal kigge mere konkret.

Når du bruger "hen-imod-sprog", udpeger du en retning for dit barn og hjælper det videre.

Sætningen "Jeg kan se på Elias' øjne, at han blev bange der. Hvordan gør vi ham tryk igen?" præciserer i stedet for barnet, hvor den voksne specifikt kigger hen. Måske supplerer den voksne endda med mere konkrete iagttagelser ala: "Jeg kan se, at Elias får våde øjne." Det får barnet til i endnu højere grad at styrke sin opmærksomhed på øjnene og deres forskelligartede udtryk.

Øjnene er ikke bare sjælens spejl, som ordsproget siger, øjnene giver direkte adgang til at registrere stemningsskift i en anden person. Vi kan ikke vide, hvilke følelser den anden har. Men vi kan træne os i at bemærke, hvornår øjnene melder om en ændret tilstand indeni. Hvornår de skifter fokus, størrelse eller blankhed. Du kan som forælder begynde allerede i dag: Læg mærke til dit barns øjne. Hvis du har en baby, så kig på hans eller hendes øjne, når der ammes eller gives flaske. Læg mærke til lyset i øjnene. Hvornår blikket skifter retning. Øjnenes form og facon. Deres

fugtighed. Har du et ældre barn, så prøv at følge hendes eller hans blik. Hvornår blikkets retning skifter. Hvad der sker i øjnene.

En lille forandring, der gjorde en stor forskel

Hen-imod-sprog virker på både de helt små børn og de større. Det hjælper os med at træde opbyggelige stier i hjernen. Lad os se på et eksempel med et helt lille barn.

Aksel er 17 måneder gammel og går i vuggestue. Siden han begyndte i vuggestuen for seks måneder siden, har hans adfærd været klæbende og skrøbelig. Han holder sig konstant til et voksent ben, og han græder og klynker ofte. Aksel har meget svært ved at finde ro, når han skal sove til middag. Hvis han endelig falder i søvn, sover han overfladisk og vågner let. Vuggestuen går på listefødder i den tid for ikke at vække ham, for Aksel trænger virkelig til sin søvn.

Da Aksels kontaktpædagog, Hanne, hører om Lommelygten i hjernen og Hjernens viskelæder, går hun tilbage til institutionen og fortæller om metoden. De ændrer forsøgsvist – men fluks – deres tilgang til Aksel. Her er Hannes historie:

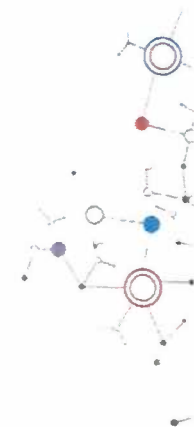
”Det er normalt mig, der putter Aksel. Jeg står ved hans barnevogn og siger til ham: ’Du skal ikke være ked af det. Der er ikke noget at være bange for. Kan du nu holde op med at græde, Aksel?’ Da jeg lærte om hjernesmart samspil, forstod jeg pludselig, at de følelser og det fokus, jeg såede i Aksel, var: ’Ked af det’, ’bange’, ’græde’. Jeg valgte derfor en ny kommu-

nikationsform: ’Jeg er hos dig, Aksel. Du kan være tryk hos mig. Din krop bliver stille og roligt mere rolig. Det er o.k. Du klarer det flot.’

Hermed begyndte jeg at så nogle nye frø – ’hos dig’, ’tryk’, ’stille og roligt’, ’rolig’, ’o.k.’, ’flot’ – og jeg blev virkelig overrasket over at se, hvor hurtigt det hjalp. Allerede første gang, jeg begyndte at tale sådan til Aksel, lå han i sin lille vogn og kiggede op på mig med store øjne, mens han bappede på sin sut og nikkede, når jeg talte. Og fra første dag havde mit nye hen-imod-sprog en kæmpe effekt. Aksel faldt til ro og sov tre timer i streg. Vi var paf – ganske enkelt!

Siden har vi alle ændret tilgang, ikke bare til Aksel, men til de øvrige børn også. Vi er blevet gode til at tænke: ’Hvad vil jeg gerne fremme i barnet lige nu?’ og så fremhæve det i stedet for bevidstløst at repetere alt dét, vi synes, at barnet ikke skal gøre. Og Aksel? Han er blevet en helt anden dreng. Han er tillidsfuld og modig og trives med at få små opgaver væk fra det voksne ben, han altid klamrede sig til før. Han har fået langt mere overskud af at få en god søvn. Og han er begyndt at lege mere med de andre børn.”

Hannes vidnesbyrd er bare ét blandt mange, som er blevet delt med mig. Og det er – synes jeg – sigende for, hvor lidt der skal til for at skabe en betragtelig forskel i socialt samspil og i vores børns indre tilstand.





Boomerangen giver bagslag

Tilbage i voksenverdenen spurgte en kursist mig drillende: "Vil det så sige, at jeg, hvis jeg er på slankekur, hellere skal sige: 'Jeg vil ikke spise salat, jeg vil ikke spise salat?' end at sige: 'Jeg vil ikke spise chokolade, jeg vil ikke spise chokolade?'"

Svaret er faktisk ja. Når vi forsøger at undertrykke et fokus, bobler det op til overfladen. Det kaldes populært for "Den ironiske boomerang". Et klassisk eksperiment blev lavet i 1985 på et universitet i USA, hvor de studerende i en klasse blev opdelt i tre grupper:

- En gruppe skulle tænke på isbjørne, så meget de kunne.
- En gruppe måtte ikke tænke på isbjørne.
- En gruppe var kontrolgruppe og fik ikke nogen instruks.

Hvem tænkte mon mest på isbjørne?

Ja, rigtigt gættet: Den gruppe, der ikke måtte. Man kalder det også for Romeo og Julie-effekten. Jo mere forældrene modarbejder et kærlighedsforhold, og jo mere de "tvinger" teenagedatteren til ikke at tænke på kæresten, desto mere flammer forelskelsen op.

Bruger du alene "væk-fra-sprog". hjælper du ikke barnet til at forstå, hvad det skulle have gjort anderledes.

Et skægt forsøg viser Den ironiske boomerang i fuldt flor. Inviter en gruppe kvinder til en chokoladesmagstest. Fortæl den ene halvdel i dagene op til testen, at de ikke må tænke på chokolade. Lad den anden halvdel være kontrolgruppe (der ikke får noget at vide). Og studer så deres adfærd under selve testen. De, der har gået og undertrykt deres trang til at spise chokolade, spiser næ-

sten dobbelt så meget chokolade til smagstesten som den anden gruppe. Det giver simpelthen bagslag at undertrykke.

Forskning inden for feltet viser, at man godt i visse tilfælde kan lykkes med at tænke mindre på noget – men at man dermed kraftigt øger sin tilbøjelighed til at gøre det, man *ikke* ville tænke på, når man får muligheden for det. Går direktøren og undertrykker sin trang til at tænke på sekretæren, øger han sandsynligheden for at sætte efter hende til næste julefrokost. Er hjernens spilleregler ukendt land for os, kan de hurtigt komme til at arbejde imod os: imod vores intention og imod vores interesse.

"Du behøver ikke at sove"

Vi eksperimenterer jævnligt med væk-fra-logikken hjemme hos os. For eksempel ved at bruge ikke-formen til netop at fremme den adfærd eller udvikling, der vil hjælpe barnet mest.

Til vores fireårige datter kan vi finde på at sige: "Du behøver ikke at sove. Bare luk øjnene og slap af i kroppen. Og put dig ind til din dejlige, bløde bamse." Det gjorde vi også en aften, hvor store-søster Celina hjalp med at putte. Kort tid efter snorksov den lille. "Sejt!" udbrød Celina med strålende øjne. Næste aften ville hun gerne putte sin lillesøster alene, og det fik hun lov til. Bagefter kom hun stolt ud til os: "Jeg har sagt til Alicia, måske 30 gange, at hun IKKE skal sove, men bare lukke øjnene!" Hun følte sig meget snedig. Hvem der havde været en flue på væggen derinde!

