

MÅSKE HAR MENNESKET MERE TIL FÆLLES MED HØNS, END VI REGNER MED

Sidder du på et æg?

De sidste uger har jeg skrevet om pud-sige tilbøjeligheder ved det menneskelige sind. I dag vil jeg se på endnu en af dem. Det kommer sig af, at jeg for nogle måneder siden sad og læste op på noget hjerneforskning, da det gik op for mig, at vi mennesker deler en tilbøjelighed med høns. Og siden har det hjulpet mig meget at få et billede på tingene. Det billede, at jeg af og til kan blive lidt for meget høne.

Som bekendt har høner et stærkt medfødt instinkt til at ruge. I nogle situationer kan en høne faktisk finde på at ligge på sine æg i flere uger. I den tid kan den blive anspændt og pirrelig, og projektet kan blive skadeligt for den. Hønen kan glemme sine egne behov. Og den vil ikke bevæge sig, ikke engang for at spise eller drikke. Det kan blive nødvendigt at løfte den til truget for at få den til at drikke overhovedet.

Og den tilbøjelighed kender jeg desværre godt fra mig selv.

Det rugende menneske

Vi mennesker kan også ruge over ting. Personligt gør jeg det, når jeg har dummet mig eller sagt noget forkert. Så går jeg og genspiller situationen i hovedet igen og igen. Og her taler jeg ikke om livets store problemer, men bare om de små, daglige fejl. Dem har vi en tendens til at ruge på, lidt ligesom høns. Faktisk kan en rugende høne være så ivrig efter at ruge, at den kan finde på at lægge sig på sten eller golfbolde og ruge i flere uger.

Det mindsker ikke dens engagement, at den ruger på noget, der slet ikke er et æg. Og det minder jo lidt om os mennesker, når vi giver os til at ruge på en tanke, der egentlig ikke er relevant. Det er selvfølgelig godt at tænke over tingene, men sidder vi fast i én tanke for længe, giver det jo tit bagslag. Det kender de fleste af os nok fra de gange, hvor kæresten har gjort et eller andet, og vi har gået og ruget over det. I ugevis. Og når kæresten så en dag glemmer en sok på badeværelsegulvet, så flipper vi ud, og stiger af ægget og fremviser et ENORMT og velpoleret æg. »SE lige her, hvad jeg har siddet og ruget på!« Og selv om jeg tit synes, at jeg har fremvist flotte æg, så har det ikke altid være lige godt for forholdet, synes jeg. Men det har hjulpet mig at fange mig selv i at ruge. For min erfaring er, at så snart vi tager os selv i det, så kan vi forholdsvis let stoppe med at ruge over de små ting. De store ting er en lidt anden sag.

Vores indre reptil

En af de mest primitive dele af vores hjerne bliver af og til kaldt reptilhjernen. Den styrer lyst og instinkter. Det er også den, der tager over, når vi er truet. Og når vi virkelig bliver såret, som i skilsmisser eller ved utroskab, kan oplevelsen blive brændt ind i vores reptilhjerne. Oplevelsen har en voldsom effekt på os, og hjernen vil sikre sig, at vi husker det og ikke bliver udsat for det igen. Det er blandt andet det, der gør det svært for os at give slip på de situationer. Vores rationelle hjerne siger måske: »Okay, sket er sket, glem det nu.« Men oplevelsen er stadig brændt ind i reptilhjernen. Og det er ret let at få en høne af et æg. Men det er sværere at få et reptil af et æg. Så hvis man lige er blevet fyret og har fået besked om, at en i familien er død, så skal der helt andre ting til end de små lette betragtninger om høns og æg, som jeg kommer med her.

Men så længe, det er de små ting, vi taler om, så kan vi faktisk ret let stige af ægget.

Ikke skide i redekassen

Da jeg forleden sad og læste om høns, fandt jeg på en hjemmeside et herligt tip til, hvad man som landmand skal gøre, hvis ens høns har givet sig til at ruge. Der stod: »Modstå fristelsen til at sætte mad og drikke ned i hønsens redekasse, det vil helt fjerne hønsens lyst til at bevæge sig, og den vil måske endda begynde at skide i redekassen.«

Det fik mig til at smile. Men det er jo faktisk ikke et helt dumt råd til os mennesker! Når vi ruger, er vi tilbøjelige til at bure os inde og blive hjemme med tanker. Så hvis vi ser vores venner gøre det, så skal vi, altså ifølge citatet, ikke fodre et rugende medmenneske! Det bedste at gøre, når vi ruger, er at komme ud og tale med gode venner om tanker. Og derfor er det så godt med gode venner, der kan sige til os: »Det æg, du ruger på, er ikke interessant, makker. Hop af, du.«

Andre gode ting er alt fra at socialisere til at danse og lytte til musik, deltage i aktiviteter og engagere os i hobbyer. Alt andet end at ligge i reden. Rugende

» Vi mennesker kan også ruge over ting. Personligt gør jeg det, når jeg har dummet mig eller sagt noget forkert. Så går jeg og genspiller situationen i hovedet igen og igen. Og her taler jeg ikke om livets store problemer, men bare om de små, daglige fejl. Dem har vi en tendens til at ruge på, lidt ligesom høns.



det gode liv
MED CHRIS MACDONALD

høns kan faktisk ligge stille så længe, at de bliver angrebet af parasitter. Og måske gælder det også for os mennesker. Jo mere vi ruger, desto mere sårbare bliver vi for alt muligt andet skidt. Så jeg har nu lovet mig selv, at jeg vil prøve at hoppe af ægget, når jeg går i gang – og tjekke om det overhovedet er et æg, der er værd at ruge på.

lordag@berlingske.dk

LØB NU.DK STIL SPØRSMÅL TIL CHRIS OG
MEST FOR LØBERE LÆS MERE OM MOTION OG LØB

FRI.dk/chris

LÆS ALLE CHRIS' TIDLIGERE KLUMMER