

EN UHELDIG TILBØJELIGHED I DEN MENNESKELIGE HJERNE

Når tankerne tager magten

Det er ikke meget, vi mennesker har til fælles med køer. Men én egenskab deler vi. Og ikke den heldigste egenskab af alle.

Sidste uge skrev jeg, at vi oplever godt én negativ tanke for hver positiv tanke, når vi er deprimerede. Mens vi, i mental balance, har godt fem positive tanker for hver negativ. Men den balance kan altså forstyrres, og en af de menneskelige tilbøjeligheder, som forstyrrer den mest, er den, vi deler med køer.

Så lad mig starte med en kort beskrivelse af den egenskab, en ting man kan observere, hvis man betragter en ko i længere tid. Gør man det, vil man opdage et helt skævt forhold mellem, hvor lidt græs koen spiser, og hvor meget tid den faktisk bruger på at tygge. Koen tygger helt uhørt meget. Og grunden er, viser det sig, at køer sjældent kun tygger på græs. Som oftest tygger de også på ... opkast.

Køer har én mave med fire afdelinger, hvoraf den største kaldes vommen. Det område er fyldt med bakterier og mikrober, og når koen spiser, ryger græsset derned og bliver langsomt nedbrudt. Efter noget tid gylper koen græsset op igen i en klump. Og giver sig til at tygge videre på det. Sådan fortsætter det. Koen tygger græsset, sluger det, gylper det op igen og tygger videre på den halvfærdøjede suppe af græs og insekter (det viser sig også, at koen undervejs laver en speciel type bøvs af både CO2 og metan, så den står faktisk og, ja ... fjærter med munden).

Koen i os alle

Således bruger koen altså tiden på at tygge drøv. Men hvad har det så med noget at gøre?

Jo, det viser sig, at koens fordøjelsesproces er en god metafor for noget, vi mennesker gør, ikke med vores mad, men med vores tanker. Vi kan mentalt tygge drøv, så at sige.

Det sker tit, når vi er i sorg eller har begået en fejl, så sidder vi bagefter og ærgrer os. »Fuck, det var dumt,« tænker vi. Det er en normal reaktion. Det er den første tygge-proces af græsset. Så sluger vi det, ned i hukommelsen med det, og så burde det være det. Det er det bare ikke altid, for der ligger det så, nede i hukommelsescenteret, og gærer rundt i en suppe af andre gamle tanker og halvfærdøjede fejl, og pludselig kommer vi i tanker om de fejl og gylper hele massen op og begynder at tygge på den. »Det er tredje gang, du dummer dig,« tænker vi, og nu tygger vi også på snack og fortidens fiaskoer, og så kommer tanken: »Du er en fiasko!« Og lidt efter: »Og du er også grim!«

På engelsk hedder den form for grubleri »ruminating«, og det ord bruges faktisk både om køer, der tygger drøv, og mennesker, der tygger på negative tanker. Sjovt nok bruger køer op til 40 procent af dagen på at tygge drøv, og det passer godt med, hvor meget af tiden vores tanker driver væk fra nuet. To psykologer fra Harvard, Matthew Killingsworth og Daniel Gilbert, har fundet, at vi 46,9 procent af tiden tænker på noget andet end det, vi er i gang med.

I den tid driver tankerne væk, og det er her, de kan ryge ned i drøvtyggeriet.

Når hjernen løber løbsk

At tygge på negative tanker er helt naturligt, når vi har dummet os, og når vi oplever svære ting. Den tankeproces hjælper os til at se, hvad vi gjorde forkert, og hvad vi kan ændre. Den gør, at vi kan lære af fortiden.

Desværre har hjernen ikke en automatisk mekanisme til at stoppe tankerne igen. Og problemet opstår, når refleksion bliver til drøvtyggeri. Når vi reflekterer over en hændelse, henter vi nemlig typisk den nyttige information ud af den i løbet af fem-ti minutter. Derfra begynder vi i højere grad at tænke i ring, og det kan blive destruktivt. Den form for



det g MED CHRIS MACDONALD

» Tid tilbragt med andre har derimod en stærk effekt på at stoppe tankerne. Og studier viser, at gode aktiviteter er at lave mad med og spise med andre.

tænkning kan skrue op for styrken af vores negative følelser og sende hjernens stress-kredsløb i fuldt beredskab. Og studier viser, at der er et meget klart link mellem mentalt drøvtyggeri og depression og angstlidelser.

Tankerne løber simpelthen af med os og skaber deres egen virkelighed (eller som Mark Twain så smukt sagde: »Jeg har været gennem nogle forfærdelige ting i mit liv, og nogle af dem er rent faktisk sket.«)

Men hvad kan vi så gøre for at stoppe tankerne, når det sker?

Sådan stoppes tankerne

Der er to trin i den proces. Første step er at opdage det, når vi er i gang med at tygge på negative tanker. Næste step er at stoppe drøvtyggeriet, og det handler om at aflede tankerne.

Nogle af de bedste måder at gøre det på er: Sport, leg og gode samtaler. Dog må jeg advare mod tandem-drøvtygning: situationer, hvor vi sidder sammen og gylper gamle, triste tanker op i fællesskab. Studier viser, at specielt teenage-piger er slemme til det, men vi kan alle falde i den rille.

Andre måder at stoppe tankerne på er motion og bevægelse, og særligt intense og opmærksomhedskrævende motionsformer er gode. Vi tror, at det at

ligge på sofaen og dovne, er lige hvad lægen ville anbefale. Men det er en fejl. Inaktivitet gør os sjældent glade. Små doser er fint, og fokuseret refleksion og meditation er godt. Men for meget tid tilbragt alene med vores frontallap er et hjørisko-foretagende.

Tid tilbragt med andre har derimod en stærk effekt på at stoppe tankerne. Og studier viser, at gode aktiviteter er at lave mad med og spise med andre.

Men det første skridt er altså at holde øje med vores tænkning. Og så simpelt som det lyder, gør vi det sjældent. Frontallappen er hjernens direktør, og han styrer tankerne. Men alle direktører har brug for en god bestyrelse, der kan holde direktøren i snor. Så mit råd er, at vi holder øje med vores frontallap og dens tanker. Er de positive? Eller sidder vi og tygger drøv?

lordag@berlingske.dk

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

FRI.dk/chris

LÆS ALLE CHRIS' TIDLIGERE KLUMMER