

7 MYTER OM HJERNEN

Bruger du kun en del af din hjerne? Er vi født med en bestemt intelligens? Hjernen kan virke som et stort mysterium med sine 100 milliarder neuroner, men neuropsykolog og ekspert i hjerneforskning, Ann-E. Knudsen, stiller her skarpt på vores tænkende organ og afliver syv myter, der omgiver hjernen.

AF NATASCHA GRACIA



MYTE 1 VI BRUGER KUN EN TIENDEDEL AF VORES HJERNEKAPACITET

Det er en udbredt myte, at vi kun ser toppen af isbjerget, og at der ligger uanede mængder af potentiale gemt dybt i vores hjerner, som vi bare ikke bruger. Men nej, det passer ikke, og det er evolutionært uholdbart. Hjerneceller, vi ikke bruger, dør, og der kommer ikke nye i deres sted. Der er altså ingen pointe i at gå og holde tilbage. Hvorfor myten er så udbredt, ved forskerne ikke, men måske bundet det i et håb om, at vi gemmer på noget eller har noget i reserve.

MYTE 2 EN STOR HJERNE ER EN KLOG HJERNE

Det er nemt at tro, at en stor hjerne kan indeholde ekstra meget viden, men som i så mange andre sammenhænge, så er det altså ikke størrelsen, det kommer an på. En stor hjerne hænger i hvert fald ikke nødvendigvis sammen med stor genialitet. Tag fx de to genier Tolstoj og Einstein. Ingen vil vel betvivle de to herres intelligens, men faktisk er der intet mindre en 800 grams forskel på deres hjernevægt. Og Einsteins hjerne er faktisk ekstremt lille. På samme måde er der ingen belæg for påstanden om, at mænd er mere intelligente end kvinder som følge af en større hjerne. Jo, mænds hjerner ER større end kvindens, men det er deres nyrer, hjerner og muskler også, så regnestykket skal laves lidt om. Hvis man tager højde for, at langt størstedelen

af hjernens funktioner er eksterne og fx styrer bevægelser, organernes funktioner m.m. og regner dem fra, så der kun er de dele tilbage, som har med de kognitive funktioner at gøre, ja, så er kvindens hjerne faktisk større end mandens!



MYTE 3 KREATIVITET SIDDER I DEN ENE SIDE AF HJERNEN

Man siger generelt, at kreativiteten er styret af den højre hjernehalvdel, fordi det er her, de rummelige og musiske, også kaldet analoge, evner sidder, og at den venstre side tager sig af de digitale evner, som fx når vi husker en talrække. Men det er en sandhed med modifikationer, for i virkeligheden kan det ene ikke fungere uden det andet, og kreativitet vil altid være et samarbejde mellem de

to hjernedele. Tænk på en maler. Han har brug for sine rumlige og musiske evner fra højre hjernehalvdel, når han skaber et værk, men det værk kan ikke blive til noget, hvis han ikke bruger sine evner fra venstre side, hvor han fx har siden viden om, hvordan man bruger en pensel eller blander farver.



Du kan gøre meget for at fremme din intelligens. Du er ikke født med slutresultatet.

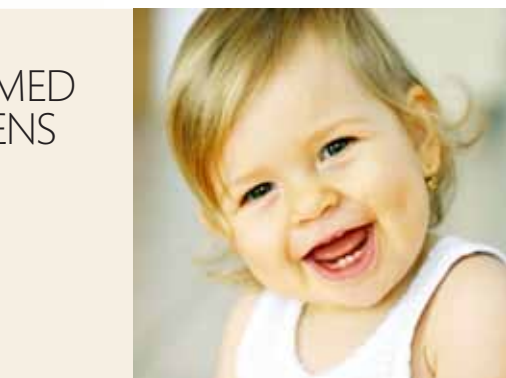
MYTE 4 DU KAN IKKE PÅVIRKE HJERNE MED DIN KOST

Helt forkert! Det er videnskabeligt dokumenteret, at du har rig mulighed for at påvirke dit hjernemæssige potentiale gennem, hvor sundt du lever. Der er særligt to områder, du kan sætte ind på gennem kosten. Sørg for at få rigeligt med essentielle fedtsyrer, altså fiskeolie, hørfrøolie og andre gode vegetabiliske olier, da de er med til at stabilisere myelinen i din hjerne. Myelin er en vigtig struktur i din hjerne, der sørger for at sende impulser fra nervecellerne det rigtige sted hen i hjernen. Sørg også for at spise en masse antioxidanter fra blåbær og andet kraftigt farvet frugt og grønt, og udsæt hjernens ældning. Vi taber nemlig hjerneceller over tid, og det kan føre til degenerering af hjernen og demens, men antioxidanterne holder degenereringen fra døren, så det gælder om at have noget at tære på på vores gamle dage.



MYTE 5 DU ER FØDT MED EN BESTEMT INTELLIGENS

Delvist sandt. Du er naturligvis født med et vist arveligt anlæg og opdraget på en måde, der sætter en vis ramme for, hvor kvik du umiddelbart bliver. Men der er stadig et stort spektrum for, hvad du selv kan gøre, og potentielt fremme din intelligens. Noget af det bedste, du kan gøre for din hjerne, er hele tiden at udfordre og vedligeholde den fx ved at lære noget nyt. Vi er nemlig sådan indrettet, at vi helst gør det, som vi er gode til i forvejen, men hvis vi drister os lidt ud af komfortzonen og lærer noget nyt, så skabes der nye og hjernebevarende forbindelser. Gamle hunde kan også lære nye tricks, og der er ingen hjernemæssige begrundelser for, at vi ikke skulle



kunne lære nye ting. Der er højst en psykisk barriere, men det er en helt anden snak. Så giv dig endelig i kast med det italiensk kursus, du så længe har drømt om, meld dig til et hold i pileflet eller gå på kunstmuseum, hvis du ikke er vant til det. Det er nemlig ikke så vigtigt, hvad du lærer, men at du gør noget, som du ikke er vant til, så din hjerne udfordres.

MYTE 6 ALLE SPROG ER KNYTTET TIL SAMME HJERNEHALVDEL

Du har et modersmål, som er det, du har hørt, siden du blev født, og det lagres via sprogområderne Broca og Wernicke, som sidder i venstre hjernehalvdel. Men de sprog, du tilegner dig efter dit første leveår, lagres i højre hjernehalvdel. Det vil sige, at en person, der mister sproget efter en blodprop i venstre hjerneside, måske kun mister evnen til sit modersmål, men stadig reagerer på et sprog, som det har lært senere i livet. Det er forholdsvis ny viden, som man har fået inden for de sidste otte år med udviklingen af nye hjernescannere, og det er interessant viden indenfor behandling og rehabilitering, men også i forhold til arbejde med ordblinde.



FOTO: LISBETH H. RASMUSSEN



Ann-E. Knudsen

Cand.mag. i psykologi og dansk og arbejder med neuro-psykologi og hjerneforskning.

Læs mere på www.ann-e-knudsen.dk

VIDSTE DU

At hjernen er hjemsted for tænkning og følelser. Den koordinerer signaler fra alle sanser og sender beskeder til musklerne.



MYTE 7 MED ALDEREN GÅR DET KUN NED AF BAKKE FOR HUKOMMELSEN

Hvis vi ikke gør noget for det, så ja. Med alderen mister vi hjerneceller, som ikke erstattes af nye, men som vi tidligere har været inde på, så er der en hel del, vi selv kan påvirke gennem kosten. Men faktisk kan vi også træne hjernen med en slags hukommelsesfitness, for at holde den i topform. Der er forskel på de to hjernehalvdelers hukommelseskapacitet, og mens den venstre side er begrænset, så kan højreside trænes i nærmest det uendelige. Når du skal lære digitalt, fx et

telefonnummer, så bruger du venstre side af hjernen. Problemet er bare, at den side af hjernen gennemsnitligt kun husker 7-10 ting, og derfor husker vi ikke enkelttallene, men sætter dem sammen to-og-to, for at gøre det nemmere for os selv. Men hvad så, når vi skal huske flere tal? Hvis du i stedet træner at huske med højre side af hjernen, der lagrer gennem billeder, fortællinger, remser og sammenhænge, så bliver det pludselig meget nemmere, og der er plads til mere.

HVAD KAN DU GØRE?

- Spis rigtigt. I særdeleshed antioxidanter og essentielle fedtsyrer.
- Bevæg dig. Bevægelse skaber trofiske faktorer i hippocampus, som man kan kalde støttecenter for hukommelse, og det virker nærmest som madpakker til nervecellerne.
- Fokuser på det musiske, altså hukommelsesøvelser til højre side af hjernen. Husk ved hjælp af musik, remser, billeder og fortællinger.
- Hold hjernen i gang. Lav hjernebjælkeøvelser som fx sudoku, skak og krydsord.
- Skab ny forbindelser. Lær hele tiden nyt, eller prøv noget, du ikke har gjort før.