Kapitel 4: Underbevidstheden

Inden vi går videre, er det nødvendigt at forstå, hvad det bevidste og det ubevidste er. Begge dele hører hjemme i hjernen, og er et udtryk for, hvem vi er og hvad vi kan.

Den bevidste del af os er kommandocentralen. Det er her, den kritiske, logiske, analytiske og rationelle sans hører hjemme. Det er her, input fra sanserne, samt viden og reaktioner fra underbevidstheden, bliver evalueret, vurderet og besluttet.

Den *bevidste* del af os indeholder imidlertid ingen viden eller erfaring – der er ganske enkelt ingen data til rådighed. Du kan sammenligne den bevidste del med en processor i en computer. Processoren analyserer og beregner, men kan ingenting uden data. Den bevidste del af os, er også den vi *tror* vi er.

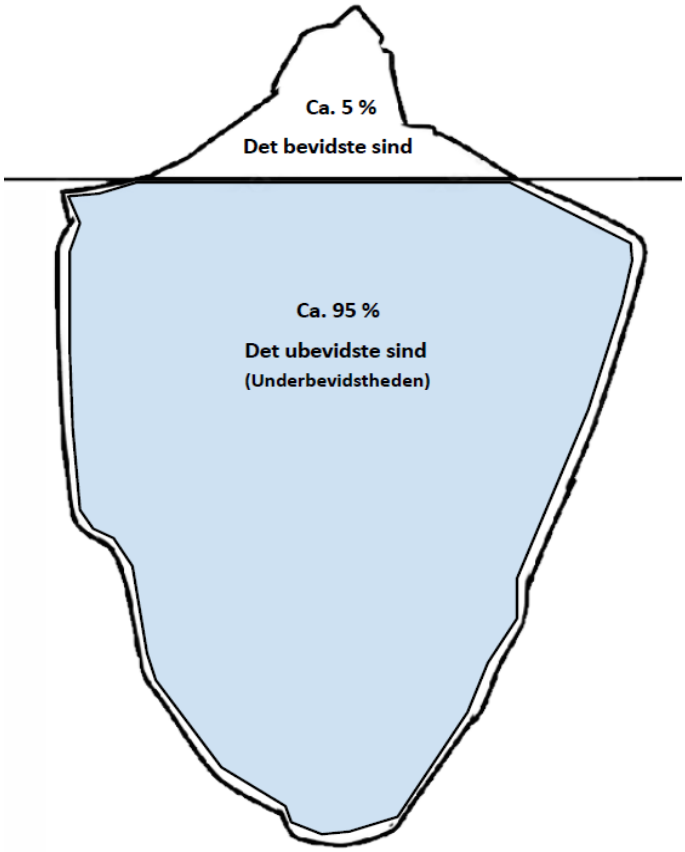
Den *ubevidste* del af os, kører fuldstændig på autopilot, og styrer de helt basale kropsfunktioner, som for eksempel at trække vejret, få hjertet til at slå, fordøje, hele sår, producere sved, og føle sult og søvn. Disse funktioner, eller skal vi sige programmer, er medfødte og kaldes det "autonome nervesystem".

Udover medfødte programmer, får vi også puttet en masse læring ind i løbet af livet, herunder særligt de første 7-8 leveår. Det er programmer som for eksempel at få muskler og sener til at samarbejde – f.eks. når vi bevidst, beslutter os for at gå eller cykle.

Der bliver også fyldt op med viden om f.eks. alfabetet og talrækken, og hvordan vi bruger den viden til at stave og regne. Minder gemmes også i den ubevidste del, og det gør de fleste af vores overbevisninger også.

Underbevidsthedens viden, erfaringer, minder og overbevisninger, definerer os som mennesker og afspejler vores personlighed, og som du kan se i illustrationen herunder, fylder de data det meste af vores samlede bevidsthed.

Vi er altså primært, hvad vi har med i rygsækken. Nogle af disse ting er vi nødt til at skille os af med, eller ændre følelser omkring, hvis vi vil have det bedre.



Vi har kun meget begrænset adgang til de data der opbevares i underbevidstheden. Den bevidste del svarer til toppen af et isbjerg. Resten (underbevidstheden) er skjult under vandet.

Den *ubevidste* del af os kan ikke tænke. Den del har ikke nogen logisk, analytisk eller rationel sans, og kender ikke til rigtigt/forkert eller godt/skidt. Den kender heller ikke til fortid eller nutid, og så har den en tendens til at generalisere.

Underbevidstheden kan du sammenligne med et meget stort lager (harddisk) fyldt med viden, erfaring og overbevisninger (programmer), hvis formål er at passe på os, og hjælpe os i enhver tænkelig situation.

Underbevidstheden indeholder information om alt, hvad vi har oplevet og lært, siden vi blev skabt, og som vi kun i meget begrænset omfang kan tilgå med vores bevidste jeg, men som helt automatisk og autonomt hives frem til bevidstheden, når informationerne skal bruges.

Når vi f.eks. beslutter os for at løfte armen for at give et håndtryk, er det en *bevidst* beslutning. Underbevidstheden sørger så for, at det sker, altså ved at aktivere de rigtige muskler i den rigtige rækkefølge og med den rette styrke. Det er jo ikke noget, vi tænker over. Vi gør det bare.

Det med underbevidstheden kan for mange være en lidt drøj kamel at sluge. Det er jo ikke noget, vi kan se, måle, veje, føle eller på anden måde registrere. Omvendt er det jo også derfor, at det hedder det ubevidste eller underbevidstheden. Vi er jo netop ikke bevidste om, at vi render rundt med sådan et kæmpe lager af viden og erfaring.

For en god orden skyld skal det nævnes, at teorien om fordelingen af det bevidste og det ubevidste, stammer fra den hypnotiske lære, samt fra Bruce H. Lipton, PhD, som er en internationalt anerkendt cellebiolog og forfatter.

Følelsesbånd

Minder bliver opbevaret i underbevidstheden, som billeder og filmklip, med tilhørende sanser og følelser. Hvis du for eksempel tænker tilbage på en sjov dag, hvor du grinede, så tårerne trillede ned ad kinderne, vil du sikkert kunne mærke lidt "bobler" i maven eller brystet, og du vil måske også uvilkårligt komme til at trække lidt i smilemusklerne.

Hiver du de gamle fotos frem, så kan du sikkert også fornemme hvordan du havde det, på det tidspunkt. Du kan sandsynligvis fremkalde følelser af glæde, spænding eller hvad det nu var du oplevede, efterhånden som minderne vælter frem fra underbevidstheden.

Når du vækker mindet, bliver følelser og reaktioner fra dengang altså overført til nutiden. Det samme gør sig naturligvis også gældende med hensyn til ubehagelige oplevelser. Vi kan kalde det en slags "følelsesbånd", der trækker følelser og reaktioner fra tidligere oplevelser, ind i nutiden.

Test dig selv

Prøv at tænke tilbage på en sørgelig, trist eller på anden måde ubehagelig oplevelse i dit liv, og mærk så efter, hvordan det føles i kroppen. Gør det, inden du læser videre, og mærk efter hvor i kroppen du mærker følelsen.

Prøv så at tænke tilbage på en sjov, dejlig, spændende eller på anden måde livsbekræftende oplevelse, og mærk, hvordan det nu føles i kroppen. Gør det, inden du læser videre, og læg mærke til hvor i kroppen du mærker følelsen.

Prøv også at tænke på den allerbedste dessert, du nogensinde har smagt, og mærk så efter, hvad du oplever i kroppen. (Hovedet, munden og dine smagsløg hører også med til "kroppen"). Gør det, inden du læser videre.

Du kan altså godt bevidst fremkalde minder fra underbevidstheden, men det er din underbevidsthed, der skaber eller udløser de *følelser*, der er forbundet med mindet. Der er med andre ord en direkte sammenhæng mellem hvad vi tænker, og hvad vi føler i kroppen, og dermed også, hvordan vi har det.

Overvej følgende:

- Følelsen af angst eksisterer ikke, hvis vi ikke tænker på noget angstfuldt.
- Følelsen af bekymring eksisterer ikke, hvis vi ikke tænker på noget, der kan bekymre os.
- Følelsen af sorg eksisterer ikke, hvis vi ikke tænker på noget sørgeligt.
- Følelsen af usikkerhed eksisterer ikke, hvis vi ikke tænker på usikkerhed.

Andre mennesker, eller udefrakommende omstændigheder, kan naturligvis påvirke os til bevidst eller ubevidst, at tænke glade eller triste tanker (tænk bare på en sjov eller en uhyggelig film), men ingen kan åbne låget på os, og tvinge os til at tænke på noget bestemt. Ikke engang en hypnotisør med det sorte bælte i hjernevridning, kan udøve den slags magi.

Hypnotisøren kan foreslå, og han kan sprogligt forføre vores tanker, men til syvende og sidst bestemmer vi selv suverænt, hvad vi vil tænke, og dermed bestemmer vi også selv suverænt vores eget humør.

Det er bare ikke altid, vi føler, at vi har kontrollen, og derfor vil mange naturligt stritte imod påstanden. Inden du brænder bogen af i arrigskab, så lad os tage et eksempel på, hvorfor det *ikke* opleves, som om vi har kontrollen.

Et fiktivt overfald

Lad os for eksemplets skyld sige, at jeg for mange år siden, er blevet overfaldet af to mænd med fuldskæg. De gennemtævede mig i en sådan grad, at jeg følte, jeg var i overhængende livsfare.

Sådan en oplevelse vil naturligvis sætte sig dybt i mig, og hver gang jeg herefter møder nogen med fuldskæg (eller andre detaljer, som minder mig om oplevelsen), vil frygten helt automatisk stige op i mig. Det er ikke følelser, jeg *bevidst* ønsker - de kommer bare af sig selv. Noget tilsvarende vil mange sikkert kunne nikke genkendende til, hvis de for eksempel har angst for insekter etc.

Det er naturligvis de to mænd med fuldskæg, der i sin tid overfaldt mig, der var skyld i, at jeg fik pådraget mig den skræk, men det er mig selv der har **vedligeholdt** skrækken lige siden. Hvordan kan jeg nu påstå det?

Prøv lige at standse op, og tænk lidt over det. Hvor kommer følelsen af frygt eller angst fra? De to gutter har jeg ikke set siden, så det kan jo ikke være dem, der udløser skrækken eller angsten, nu så længe efter. Og den herre med fuldskæg, der lige har passeret mig, har aldrig nogensinde gjort mig noget, så det er jo heller ikke ham. Så hvor kommer følelsen af skræk eller angst fra?

Jeg skrev lidt tidligere: "*Underbevidstheden indeholder information, om alt hvad vi har oplevet og lært, siden vi blev skabt, og som vi kun i meget begrænset omfang kan tilgå med vores bevidste jeg*". Da jeg blev banket gul og blå, fik jeg, uden at vide det, indlært/indkodet et "program" i min underbevidsthed, som kunne se nogenlunde sådan her ud: **Mænd med fuldskæg = Frygt**.

Det er altså mig selv, eller rettere min underbevidsthed, der udløser angsten i min krop. Det sker helt autonomt, og jeg har ikke nogen bevidst kontrol

over det. Det er altså ikke andre mennesker, eller udefrakommende omstændigheder, der gør at jeg føler angst - det er et program inde i mig selv. Det ligger inde i det ubevidste - inde i køkkenet.

Underbevidstheden kender ikke til rigtig/forkert, godt/skidt eller tid. Det er bare en harddisk, med programmer som automatisk udløses i bestemte situationer.

Dengang indlærte jeg, helt og aldeles ubevidst, programmet: Mænd med fuldskæg = Frygt, og det program vil blive liggende her til evig tid, eller indtil jeg ændrer det til noget mere hensigtsmæssigt.

Herudover har min underbevidsthed det med at generalisere. Så det er altså ikke kun de to gutter, der tævede mig, jeg føler angst for, men alt og alle, der minder om situationen.

Endelig, så er underbevidsthedens opgave at beskytte os mod fare, og da den tidligere har erfaret, at mænd med fuldskæg er lig med fare, så vil den sende den slags følelser ud i kroppen for at advare mig, når noget minder om den tidligere oplevelse, hvor jeg følte mig i overhængende livsfare.

I de mellemliggende år, fra det fiktive overfald og til nu, har jeg ikke anet hvad jeg skulle stille op med min angst. Jeg har forsøgt at fortrænge den, grublet over den, spekuleret, analyseret, og skældt de to gutter ud, gentagne gange i mine tanker.

Uvidende, har jeg altså *vedligeholdt min angst* ved at give hændelsen og angsten opmærksomhed. Jeg har med andre ord vandet og gødet ukrudtet, i et fortvivlet håb om, at det ville hjælpe.

Det vi giver opmærksomhed vokser. Det gælder også negative oplevelser og følelser.

Vil vi ubehagelige følelser til livs, skal vi altså ikke vande ukrudtet, eller ”pille i såret”. Underbevidstheden opfatter og lærer helt anderledes end vores bevidste sind, og skal derfor også programmeres på en helt anden måde. Hvordan vi programmerer underbevidsthedens overbevisninger, kommer vi til senere.

Kropsfunktioner

Det er også i underbevidstheden, at viden om kropsfunktioner opbevares og styres. Vi har en del *medfødte* evner som fx at trække vejret, føle sult og søvn mv., og herudover har vi en masse *indlærte* kropsfunktioner, som vi bevidst kan aktivere.

Vi kan f.eks. godt *bevidst* vælge at gå fra A til B, men det er den *ubevidste* viden der gør det for os. Når vi vælger at gå, er vi jo ikke samtidig bevidst fokuseret på hvilke muskler vi skal aktivere, hvor meget kraft de forskellige muskler skal yde, i hvilken rækkefølge, eller hvilke sener der skal trækkes i, samtidig med at vi også skal holde retning og balance - vi går bare, mens vi tænker på alt muligt andet.

Den viden sidder ganske enkelt fast på “rygraden” (underbevidstheden). Med andre ord sidder vi i kommandocentralen (den bevidste del af os) og

tager beslutninger, og så er det maskinen (den ubevidste del af os), der udfører arbejdet.

Du kan jo prøve at overveje, hvor bevidst du i virkeligheden er, om hvordan du cykler, kører bil, spiller håndbold eller på anden måde bruger din krop. Prøv at sætte dig ned og beskriv hvordan du går. Altså hvilke muskler du anvender, i hvilken rækkefølge og med hvilken kraft, for at flytte benene og samtidig holde balancen. Husk også at beskrive de muskler du bruger til at holde hovedet, kigge dig til siden, og husk også at få armbevægelser, åndedrættet, synsnerverne, hørelsen og blinken med øjnene, med.

Du vil lynhurtigt finde ud af, at det ikke er nogen nem opgave. Det er faktisk langt mere kompliceret, end de fleste tænker over. Ligesom tankerne, er det også bare noget vi har vænnet os til, uden at være bevidste om det.

Krop og hjerne

Da vores bevidsthed har lidt svært ved at forstå noget, vi ikke ser, føler, mærker eller registrerer, kan det nogle gange være nemmere at forstå, hvis du tænker på underbevidstheden som kroppen, og bevidstheden hjernen.

Rent billedligt giver det også mening, da hjernen jo kun fylder ganske lidt i forhold til kroppen - ligesom det bevidste jeg, kun fylder ca. 5 % af den samlede bevidsthed. Samtidig giver det mening, fordi alle kropsfunktioner, følelser, fornemmelser og reaktioner, reguleres og styres af underbevidstheden.

Hver gang vi tænker en tanke, kan det registreres som en følelse/fornemmelse i kroppen - i hvert fald, hvis vi kommer i tanke om noget, der har haft særlig betydning for os. Og enhver reaktion fra kroppen vil omvendt også skabe tanker.

Vores underbevidsthed kan ikke tænke, og det kan vores krop jo heller ikke. Så for at gøre det hele lidt mere spiseligt, så lad os aftale, at:

- Bevidstheden = Hjernen
- Underbevidstheden = Kroppen (altså alt undtagen hjernen)

Selvom enhver tanke udløser en følelse/kropsfornemmelse, så registrerer vi kun følelserne, når vi tænker på noget, der har en særlig betydning, som f.eks. angst, glæde, generthed, sorg, irritation, forelskelse, nydelser, vrede, spænding, væmmelse, begejstring og alt muligt andet.

Det er måske ikke noget, du har tænkt så meget over tidligere, men hvis du prøver at mærke efter, når du får en af den slags følelser, så vil du efterhånden ret tydeligt kunne mærke følelser eller fornemmelserne i kroppen, typisk i mave- og brystregionen.

Underbevidsthedens enorme viden

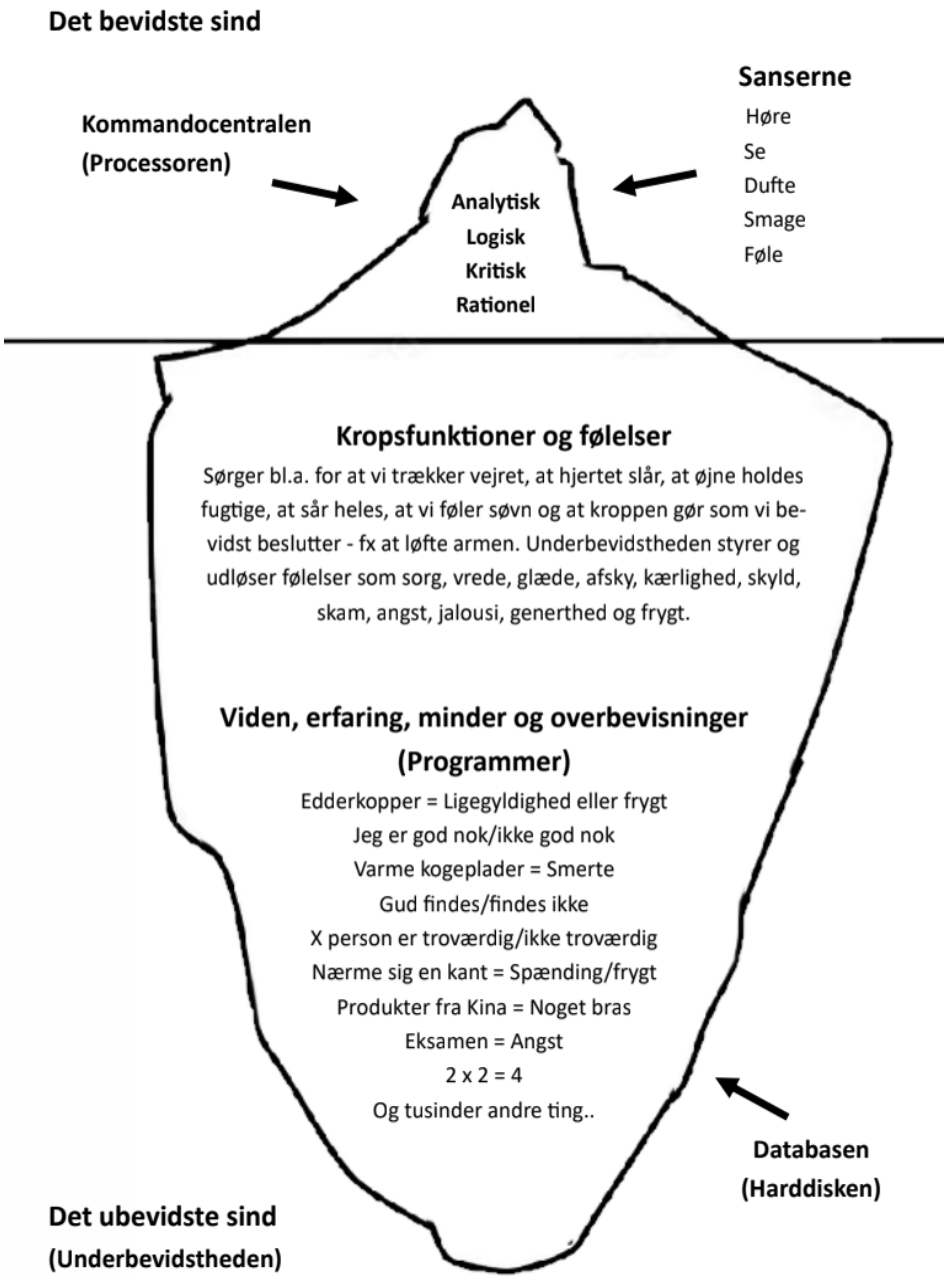
Overbevisninger er alt det, vi har lært "på rygraden", som for eksempel den lille tabel, evnen til at gå, og at en varm kogeplade gør av. Overbevisninger kan derfor også sammenlignes med en slags programmer, der helt automatisk afspilles, når de trigges af et eller andet.

En trigger kan for eksempel være en person, der spørger, hvad 2 plus 2 er, eller hånden, der registrerer en varm kogeplade. Når et program aktiveres, udløses der en eller anden form for følelse, eller fornemmelse i kroppen. Kun følelser, der i særlig grad betyder noget, lægger vi mærke til.

Eksempel: Du møder tilfældigt en bekendt på gaden, som du ikke bryder dig ret meget om. Lige så snart du ser vedkommende, kan du måske mærke en følelse af irritation, frustration, opgivenhed, vrede eller lyst til at skjule

dig. Det er ikke sikkert, du registrerer følelsen, men du reagerer helt automatisk på den.

Et andet eksempel: Hvis jeg nu bad dig om at svare så hurtigt, du kan, på hvad 2 plus 2 er, så vil du helt automatisk, og uden at tænke nærmere over det, svare 4. Du har lavet det regnestykke tusinder af gange i skolen, og du har gjort det mange gange siden. Det er altså en viden, du har fået banket ind på rygraden, eller rettere i underbevidstheden.


Det bevidste sind
Sanserne
Høre
Se
Dufte
Smage
Føle
Kommandocentralen
(Processoren)
Analytisk
Logisk
Kritisk
Rationel
Kropsfunktioner og følelser
Sørger bl.a. for at vi trækker vejret, at hjertet slår, at øjne holdes fugtige, at sår heles, at vi føler søvn og at kroppen gør som vi bevidst beslutter - fx at løfte armen. Underbevidstheden styrer og udløser følelser som sorg, vrede, glæde, afsky, kærlighed, skyld, skam, angst, jalousi, generthed og frygt.
Viden, erfaring, minder og overbevisninger
(Programmer)
Edderkopper = Ligegyldighed eller frygt
Jeg er god nok/ikke god nok
Varme kogeplader = Smerte
Gud findes/findes ikke
X person er troværdig/ikke troværdig
Nærme sig en kant = Spænding/frygt
Produkter fra Kina = Noget bras
Eksamen = Angst
2 x 2 = 4
Og tusinder andre ting..
Databasen
(Harddisken)
Det ubevidste sind
(Underbevidstheden)

Hvis jeg derimod spørger dig, hvad 2 plus 2 gange 4,5 er, så skal du sandsynligvis aktivere både det bevidste og det ubevidste, og det går noget langsommere. Det er jo netop ikke automatviden, så her skal processoren på overarbejde.

Alt, hvad vi har terpet og jævnligt bruger, sætter sig fast i det underbevidste, hvorfra vi (også ubevidst) henter det, når vi har brug for det.

Underbevidstheden fylder omkring 95 % af den samlede kapacitet, så der er altså kun 5 % tilbage til bevidstheden. Den samlede bevidsthed kan derfor også sammenlignes med et isbjerg. Over overfladen (den vandrette streg) har du det bevidste jeg, som er kommandocentralen, hvor sanserne er koblet til.

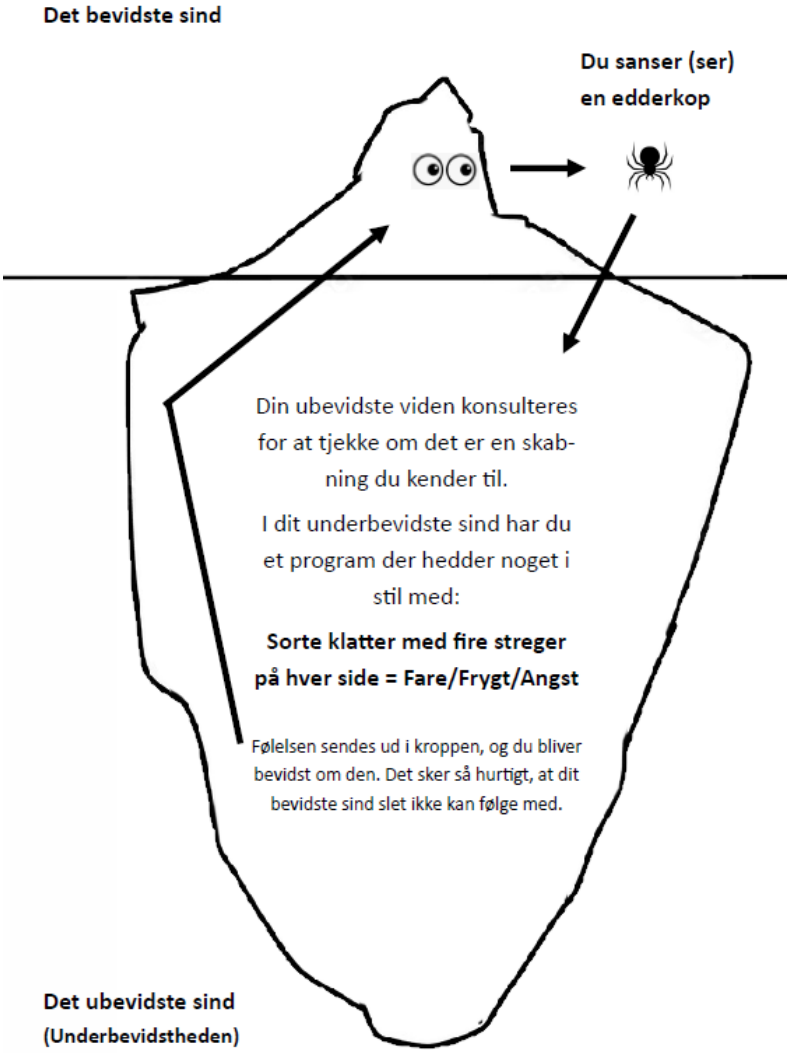
Vi bruger det bevidste jeg til at fordøje de indtryk, der kommer fra sanserne. Mellem det bevidste og det ubevidste sind, er der et filter (den vandrette streg), som gør, at vi kun har meget begrænset adgang til den ubevidste viden.

Hver gang vi sanser et eller andet, ser eller hører noget, mærker, smager eller dufter noget, så sender sanserne signalerne direkte til underbevidstheden for at tjekke, om vi har været ude for noget tilsvarende tidligere.

Har vi det, så reagerer kroppen helt automatisk med de følelser/fornemmelser, der var forbundet med erfaringen, og relevant info sendes herefter til bevidstheden, hvor vi oplever en følelse eller fornemmelse. Vores underbevidsthed kommunikerer altså med det bevidste jeg, via følelser.

Hvis du f.eks. er lidt angst for edderkopper, så vil du opleve en følelse af frygt eller angst i kroppen når du møder sådan en skabning, men det er ikke

en følelse du *bevidst* vælger at få. Det er en følelse som underbevidstheden aktiverer i kroppen, baseret på tidligere programmering.



For at gøre det mere forståeligt, kan du sammenligne den samlede bevidsthed med et stort firma. Chefen (bevidstheden) har med sine sensorer (sanserne) fået øje på en sort klat med fire streger på hver side. Han ved

ikke, hvad det er, og ringer derfor til den dataansvarlige (underbevidstheden) og spørger, om der er noget, han skal være opmærksom på.

Underbevidstheden søger straks i den enorme database, han har til rådighed. Efter en kort søgning kan han konstatere, at meget tidlige erfaringer viser, at edderkopper er nogle farlige skabninger, der springer på os, og suger al indmad ud i løbet af et splitsekund.

Det er ganske vist en meget gammel erfaring, men underbevidstheden kan som nævnt ikke tænke og ved ikke, hvad der er rigtigt/forkert eller godt/skidt, og den kender heller ikke til tid. Den reagerer blot med den information, den finder. Det indlærte program aktiveres helt automatisk.

Den dataansvarlige (underbevidstheden) tænder nu alle alarmer i virksomheden, og oplyser chefen, at han skal passe meget på den farlige skabning. Det hele sker i løbet af et millisekund - langt hurtigere end vi med vores bevidsthed kan opfatte.

Lad os ændre lidt på programmet

Prøv nu at forestille dig, at du ser en person som du holder meget af. Hvad er det så for følelser, din underbevidsthed sender ud i din krop? Og hvis det er en person, du bryder dig meget lidt om, hvilke følelser oplever du så?

Lidt senere i bogen skal vi bruge en del sider på at gennemgå underbevidstheden, og særligt de overbevisninger der ligger her, da det er helt fundamentalt for at forstå vores sind, og den måde det fungerer på. Den forståelse er nødvendig, for at lære hvordan vi kan "pille" ved underbevidstheden, og ændre på nogle af de uheldige overbevisninger vi alle går rundt med.

Opsummering

Den samlede bevidsthedskapacitet er delt op i det bevidste og det ubevidste. Sidstnævnte kaldes også for underbevidstheden, eller den ubevidste intelligens. Underbevidstheden råder over mere end 95 % af den samlede bevidsthed.

Vores adfærd og personlighed er primært defineret af den viden og erfaring vi opbevarer i underbevidstheden, og det er derfor, jeg tidligere skrev, at det bevidste jeg er den, vi tror, vi er. Det er i virkeligheden den ubevidste del af os, der definerer, hvem vi er, og hvad vi kan - altså vores personlighed.

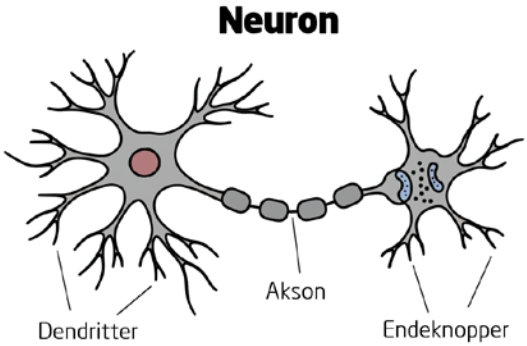
Da vi kun har meget begrænset adgang til den underbevidste viden, kan vi nogle gange blive frustrerede over os selv. For eksempel kan vi blive irriteret over at blive forskrækket over en edderkop. Vi ved, at vi bliver forskrækkede. Det er jo noget, vi kan konstatere. Men de færreste ved *hvorfor* den følelse opstår - det sker bare.

Inden du læser videre, så læg bogen fra dig et øjeblik, og reflekter lidt over hvad du lige har læst.

Kapitel 5: Det neurale netværk

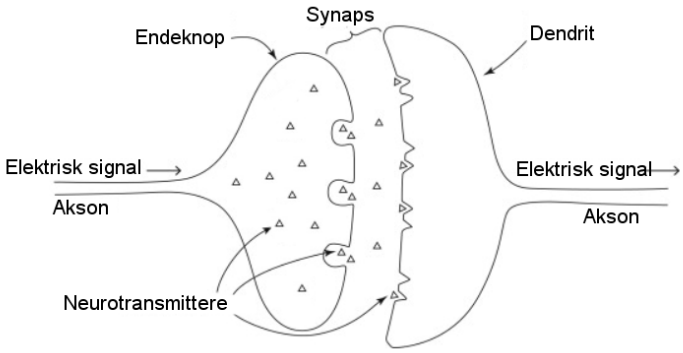
Uden at gøre det alt for kompliceret, skal vi lige vende det neurale netværk i vores hjerner. Det er blot en mere videnskabelig måde at forklare det på.

Neuroner: Hjernen består af milliarder af neuroner, som er de grundlæggende enheder i det neurale netværk. Hver neuron har en cellekrop, dendritter (som modtager signaler), og en akson, som sender signaler via endeknopper.



Synapser: Neuroner kommunikerer med hinanden gennem synapser, som er små mellemrum mellem neuroner. Når et elektrisk signal når enden af en neuron (endeknopperne), frigives kemiske budbringere kaldet neurotransmittere.

Neurotransmittere: Disse kemiske budbringere krydser synapsen og binder sig til receptorer på dendritterne af den næste neuron.



Elektriske signaler: Når neurotransmitterne binder sig til receptorerne (Dendrit), kan de udløse et elektrisk signal i det næste neuron. Dette signal bevæger sig langs aksonet til den næste synapse, hvor processen gentages.

Netværk: Neuroner er forbundet i komplekse netværk, hvor signaler kan bevæge sig gennem mange neuroner for at udføre forskellige funktioner, såsom at tænke, føle, bevæge sig, og huske.

Hjernen sammenlignet med en harddisk

Vi har omkring 100 billioner neurale forbindelser, og hvor mange af dem vi rent faktisk bruger, ved man ikke. Det vurderes dog, at vores hjerner kan lagre hvad der svarer til 2,5 millioner gigabyte (*Bartol et al. (2015): "Nanoconnectomic upper bound on the variability of synaptic plasticity." eLife. DOI: 10.7554/eLife.10778*).

For at sætte det lidt i perspektiv, og hvis vi siger at en sang i MP3-format fylder omkring 5 MB, så svarer det til 500 millioner sange, hvilket vil tage mere end 2.000 år at lytte til uden pause. Og hvis man regner med, at en e-bog fylder ca. 1 MB, kan hjernen gemme omkring 2,5 milliarder bøger. Det kan sammenlignes med Library of Congress, der har ca. 170 millioner enheder (bøger, kort, optagelser osv.), hvoraf måske 20-30 millioner er

bøger. Så hjernens kapacitet vil altså kunne rumme et bibliotek 100 gange større end Library of Congress.

Disse sammenligninger er dog lidt kunstige, fordi hjernen ikke gemmer data på samme måde som en computer. I stedet for at lagre "filer" lagrer hjernen mønstre, associationer og processer.

Hjernen er også langt mere effektiv, når det gælder energiforbrug — den bruger kun omkring 20 watt, svarende til en sparepære, mens en moderne computer vil kræve hvad der svarer til 630.000 watt, hvilket er 31.500 gange mere end hjernen (*Kilde: ChatGPT*).

For en god ordens skyld skal det nævnes, at man rent videnskabeligt ikke kan skelne mellem det bevidste og det ubevidste, ligesom man jo heller ikke kan kortlægge tanker, viden eller erfaring i hjernen.

Hjernen som en skov med stier og veje

Hjernen ændrer sig konstant og tilpasser sig ny information. Nogle neurale forbindelser bliver styrket, mens andre kan blive svækket, afhængig af hvor meget de bruges.

Forestil dig hjernen som er en uoverskueligt stor skov, med en frygtelig masse stier og veje. Hver gang du tænker den samme tanke, eller gør de samme ting, går du den samme sti i skoven. Jo oftere du går den samme sti, jo tydeligere bliver den. Til sidst er stien blevet til en fast vej, som du kan gå ad, uden at tænke over det.

Evnen til at gå, cykle, tale, skrive og regne, er f.eks. brede faste veje i dit neurale netværk. Det er også derfor, at du lynhurtigt kan svare på hvad 2 + 2 er – den vej i skoven, kender du jo rigtig godt.

Når du tramper nye stier i skoven, altså når du lærer nyt, vil du i starten være usikker, og bevidst fokuseret på det du skal lære. Men jo mere du øver det nye stof, jo stærkere bliver forbindelsen. Til sidst er forbindelsen blevet så stærk, at det nye stof bliver en del af et automatisk mønster i din hjerne.

Det betyder, at du ikke længere er bevidst om den nye viden. Den er blevet en del af dig og den måde, du ser verden på. Det er blevet til en overbevisning, og det gælder uanset om det er en god en dårlig af slagsen. Skoven er jo ikke i stand til at vide hvad der er rigtigt/forkert eller godt/skidt – det er bare en skov.

Neuroplasticitet

Hjernen er foranderlig, og ligesom der hele tiden kan dannes nye stier, kan andre stier gro til. Neuroplasticitet er et udtryk, der brugs til at beskrive hjernens evne til at ændre sig, og tilpasse sig gennem hele livet. Det er en dynamisk proces, hvor hjernen omorganiserer sine neurale netværk som reaktion på nye erfaringer, læring eller skader. Ofte sker disse ændringer af sig selv via input udefra, men vi kan også selv skabe positive forandringer - eller nye stier i skoven, om du vil.

Kort sagt:

- Jo oftere du tænker et tankemønster, jo stærkere bliver forbindelsen mellem nervecellerne i din hjerne.
- Til sidst bliver de nye tanker en del af et automatisk mønster, som du ikke længere er bevidst om.
- Tankerne bliver en del af dine overbevisninger og den måde, du ser verden på.

Hvis du tramper en helt ny sti, men kun går ad den en enkelt gang eller to, så gror den hurtigt til igen. Eller som man siger: “If you don't use it, you lose it”.

Når jeg senere i bogen foreslår dig at tanketræne i mindst tre uger, så er det fordi dine stier hurtigt gror til, hvis du ikke gør det. Efter tre uger bør du med jævne mellemrum gentage, så du kan holde dine neurale netværk frie for begroning.

Og når jeg også senere beder dig om at tage dine uhensigtsmæssige overbevisninger op til revision, så er det fordi jeg synes du skal overveje at gå nogle nye veje i din skov, og lade de dårlige stier gro til.