Välkommen till ditt minne

av Marwin Wallonius

Har du någonsin funderat över hur du kan komma ihåg texten till din favoritlåt men samtidigt tappa bort namnet på en person du hälsade på för bara några minuter sedan? Hur vissa barndomsminnen kan lysa klart samtidigt som bilnycklarna jämt tycks få ben och springa iväg? Då är du helt normal, tanken har säkert slagit de flesta. Faktum är att minnet är selektivt, vi sållar automatiskt bort information som vår hjärna tror att vi klarar oss utan. Vore det inte oerhört ansträngande om du aldrig glömde någonting? Om du kunde redogöra för varje dag, varje minut, kanske varje sekund av ditt liv? Jag tänkte väl det. Därför kommer vi ”oftast” bara ihåg användbar information. ”Oftast” då du säkerligen har varit med om en situation där ett minne plötsligt kommit tillbaka till dig och du undrar: varför kommer jag ihåg det här nu? Dessutom verkar det helt omöjligt att ta till sig viss information ibland. Den tenderar att åka in i ena örat och ut genom andra. Varför är det såhär? Finns det någonting man kan göra för att påverka hjärnans selektion av information och går det att träna sitt minne? Allt det här och en hel del därtill ska du få svar på om en liten, liten stund.

Myter, preferenser och forskning

Den betydelse du ger en bit information påverkar i stor grad hur bra du minns den. Det innebär att du kan få ett bättre minne i detta ögonblick genom att börja fästa större betydelse till den information eller kunskap du försöker lära dig. Processen ser i runda banor ut såhär: du gör något minnesvärt, hjärnan sorterar och lagrar informationen och efter en tid kan den återges.

Nu är det dags för de två myter som har satt käppar i hjulen för flest människor de senaste åren (när det kommer till hjärnhälsa i alla fall). Myt nummer ett är att vi bara använder ungefär 10 % av vår hjärnkapacitet. Det här är väldigt mycket fel. I årtionden har hjärnor röntgats under lagring och framtagning av minnen. Vad alla resultat tyder på är att vi dels inte har en ”minnesdel” i hjärnan där alla minnen lagras. Många delar av hjärnan är aktiva under minnesprocesser. Det är väldigt svårt att använda en liten del av hjärnan utan att samtidigt aktivera en annan. Den opererar som en enhet. Det här skickar 10 % myten rakt ut genom fönstret.

Myt nummer två handlar om att minnet skulle bli sämre med åldern. Det är i och för sig möjligt. Om hjärnan inte får regelbunden stimulus blir den helt garanterarat sämre med tiden. Om den däremot utsätts för olika typer av stimulans kan det mycket väl vara så att en person på 80-90 år kan ha samma om inte bättre hjärn-/minneskapacitet som en tredjedel så gamla personer. Glömskan i det här samanhanget har, som jag tänker återkomma till senare, mer att göra med att vara tankspridd än att ha ett dåligt minne.

SKL – De olika minnestyperna

Vi har tre olika typer av minne. Den första är det så kallade sensoriska minnet. Det här är information som du får genom dina sinnen som lukt, syn och hörsel. Informationen som du lagrar sensoriskt håller du ofta bara kvar i någon sekund, när du funderar vad du ska göra med den. Om det är någonting som inte är i fokus försvinner det snabbt och kommer inte tillbaka.

Den andra är korttidsminnet. Om du fokuserar på någonting kan detaljer lagras i denna typ. De flesta har kapaciteten att lagra sju olika bitar information. Om du tar emot instruktioner från någon eller försöker hålla ett telefonnummer i huvudet tills du hittar papper och penna är det den här typen du använder. När alla platser är upptagna och du försöker komma ihåg ytterligare en sak resulterar det i att den första biten knuffas bort och ersätts med den nya.

Den tredje och sista typen är långtidsminnet. I stort sett allt kan lagras i långtidsminnet. Hemligheten är att skapa neurala mekanismer (som vi kommer till härnäst) och då kan du plocka fram informationen efter dagar, veckor, månader och ibland år. Det är här vi vill lagra saker vi vill komma ihåg länge och det är oftast här det blir jobbigt.

Minnets tonår – från kort till långt

För att lagra information i långtidsminnet finns det en rad tekniker som kan hjälpa dig. Du kanske känner igen några av dem. Det här fyra av de enklaste och vanligaste teknikerna.

1. Repetition: Det äldsta tricket i boken och för många det enda sättet att lära sig saker i skolan. Utan någon form av repetition kommer de flesta knappt ihåg en femte del av, säg en historialektion eller en dagstidning, efter ett dygn. Om du med hjälp av repetition vill komma ihåg något under längre tid ska du inte läsa det flera gånger direkt efter varandra. Det går men det är inte det bästa sättet. För optimal inlärning är det bra om materialet, säg tidningen, läses igenom en gång till direkt efter första gången. Sen kan nästa tillfälle vara senare samma dag, gången därpå kan vara med 24 timmars mellan rum och så vidare. Varje gång du repeterar materialet ökar du också tiden mellan tillfällena. Efter en tid kommer du vara uppe i månaders mellanrum och då sitter förmodligen det mesta kvar resten av livet. De flesta av oss (eller okej, jag i alla fall) har nog varken tid, lust eller ork att gå igenom denna process, men det fungerar och är vackert i teorin.

2. Association: Hjärnan skapar mentala kopplingar för att tolka och förstå omvärlden. Om du kan koppla någonting du vill komma ihåg med någonting du redan kan kommer du ha lättare att både lagra och plocka fram minnet. Flera kopplingar mellan saker du redan vet och den nya saken gör det också lättare att plocka fram och lagra informationen.

3. Förklaring: Den här fungerar som association. Försök alltid att förklara nya saker med egna ord och gamla kunskaper. Det hjälper dig att koppla den nya informationen till det du redan kan. Du har säkert hört att förståelse ska vara viktigare än utantill

inlärning. Personligen förstår jag inte varför man måste jämföra dem. Använd båda. Förståelse och repetition.

4. Sinnen: För att öka livslängden på dina minnen kan det vara bra att i bearbetningsprocessen använda de olika sinnena för att stärka minnet. Föreställ dig smaken, lukten/doften, ljudet av det du ska komma ihåg om du inte kan uppleva det på riktigt. Det räcker.

Och du är?

Något som många tycks ha problem med är att komma ihåg namn eller ansikten och ibland båda. Det är väl inte så konstigt. Vad har orden ”Sara Eriksson” för betydelse för dig? Förmodligen ingen. Dessutom har namnen oftast ingen direkt anknytning till ansiktet. Ditt uppdrag blir därför att aktivt skapa egna associationer för att försöka länka namnet till ansiktet och lagra det i ditt minne. Till namnet ovan skulle associationerna Sahara (öknen eller musikgruppen) och Eriksson (telefonen) kunna göras. Nästa steg blir sedan att leta efter ett karaktärsdrag som du personligen tycker utmärker personen i fråga. Har hen ett födelsemärke på något speciellt ställe, speciell form på näsan, stora/små öron eller något helt annat? Säg att Sara har stora öron. Då skulle jag föreställa mig ett stort öra i vilket jag placerar min telefon (Eriksson) på en sanddyna (Sahara). Nästa gång jag möter Sara kommer hennes öron vara det stimuli som får mig att tänka på min minnesbild. Ur örat kommer jag plocka min telefon och den kommer vara alldeles sandig. Och vips har vi Sara Eriksson.

Det här fungerar kanske inget vidare för dig. Förmodligen beror det på att det var min association och inte din. När du hör Sara kanske du tänker på din barndomskompis, guldfisken du hade i 5:an eller tjejen på Ica. Men för mig är Sara=Sahara. Ta det du först kommer att tänka på. Försök inte övertänka din minnesbild. Försök inte hitta den ”perfekta” minnesbilden. Sara är inte Sahara för alla. Det spelar ingen roll, det är det för mig.

Om det handlar om en person du bara behöver känna igen under en kväll eller ska använda det som ett partytrick kan man ändra spelreglerna. Då kan du ta precis vad som helst från personen; håret, kläderna eller övriga accessoarer. Bara fantasin sätter gränser. Problemet i normala fall är att de flesta byter kläder och frisyrer någorlunda regelbundet. Förhoppningsvis inte under en kväll. Ibland kan du köra fast då inget i ansiktet verkar tilltala dig. I de fallen kan det vara användbart att länka namnet till de där otroligt fula skorna personen har på sig.

Något som är viktigt att komma ihåg om du skulle göra på det här sättet är att lära dig spana in ”hela” personen när du möter någon. Annars kommer du inspektera ansiktet och vänta på att din minnesbild ska poppa upp när de stimuli du väntar på befinner sig ca 160 cm närmare marken.

För övrigt kan det vara ett smart drag att inte skylta med hur du kommer ihåg någons namn. Hur skulle du känna dig om någon sa att de kom ihåg dig på grund av dina stora öron eller din usla sko smak? Inte jättekul. Det kan vara kul, men då får du säga det med glimten i ögat och i rätt situation.

Två lite enklare knep du kan använda för att öka minneskapaciteten är att först låtsas att du inte hörde namnet och be om en upprepning. När du har uppfattat namnet eller fått det upprepat för dig ska du själv säga namnet högt. Det kommer inte vara lika fånigt som du föreställer dig. Personen kommer bara tycka det är trevligt att du vill lära dig hens namn och du upprepar det bara för att konfirmera att du hört rätt, eller hur?

Minnespalatset-
Eller hur du kan komma ihåg ordningen på en blandad kortlek under 20 minuter

Det här är en minnesteknik som hjälper dig att komma ihåg långa listor med information. Den bygger på ett länksystem där du kopplar det du redan vet med någonting nytt. Låter det bekant? Här handlar det dock inte om vilken kunskap som helst, du ska nämligen använda din absoluta närmiljö. Du ska memorera saker genom att föreställa dig dem på olika platser i ditt huvud. Eftersom hjärnan har lätt för att tänka i bilder kommer det här vara lättare jämfört med om du försöker rabbla listan utantill. Om du aldrig har läst om minnestekniker kan det här verka lite abstrakt. Tro mig, jag var själv oerhört skeptisk till det här innan jag prövat.

Här kommer ett exempel:

Säg att jag ska göra en mental ”att göra” lista. På den behöver det stå att jag ska mata katterna, handla mat, ta ut tvätten ur tvättmaskinen, skriva en labbrapport, ringa min farmor och titta på en film. Det här är förvisso bara sex saker och de skulle få plats i ditt korttidsminne. Grejen är att du kommer ha väldigt svårt att fokusera på alla uppgifter om du samtidigt ska hålla ditt korttidsminne nästan fullt med annat. Om du memorerar listan med hjälp av ditt minnespalats kommer du kunna släppa listan helt, när du senare vill ha den vet du precis vart du ska hitta den och om inte för lång tid har gått tills du kollar igenom den igen kommer allt finnas kvar.

För det behöver jag ett palats med minst sex platser. Jag väljer mitt hem och börjar vid dörren. I brevinkastet föreställer jag mig att katten har fastnat för att den är för tjock. Om någon annan såg den bilden skulle kanske inte deras första tanke vara att mata katterna. Igen: det spelar ingen roll. Så länge det fungerar för dig (eller i det här fallet mig) duger det.

Vidare tänker jag mig, i mitt huvud, att jag öppnar dörren och kliver in på dörrmattan. Då hörs ett högt knack och jag tittar ner och ser att jag har trampat sönder ett enormt stort ägg. Det här räcker. Eftersom jag vet att jag ska handla idag så kommer jag komma ihåg att jag ska handla mat och inte bara ägg, minnena finns där, minnesbilderna är bara till för att hitta resten.

När jag kommer innanför dörren är nästa uppgift att stänga av larmet. Jag knappar in den fyra siffriga koden och för varje knapptryck sipprar det ut lite vatten. Jag knappar lite till och plötsligt exploderar larmet och ut strömmar massor med blöta kläder. Med nöd och näppe lyckas jag tillslut stänga luckan. Det är ganska mörkt (och blött) i hallen så jag tänder lampan. Till min förvåning sitter det fast någonting på lampan. Jag sträcker på mig och tar ner det. Det är en bunt papper. Det är en labbrapport. Jackan och väskan hänger jag av mig på en krok,

men jag hinner knappt släppa taget innan jag hör ett ”Hjåålllppp! Tro det eller ej men där på kroken hänger ju farmor. Hon har trasslat in sig i telefonsladden och kommer inte loss. Jag orkar inte prata med henne nu, hon får hänga kvar. Till sist ska jag ställa av skorna på skohyllan. Det går dock inte för på min skoplats ligger en hög med DVD-filmer.

Nu kanske du tänker att det här är ett slöseri med tid. Men kom då ihåg att det som tar en halv A-4 för mig att beskriva med ord tar bara några sekunder i ditt huvud. Dessutom kommer du förmodligen ihåg listan helt perfekt. Vad sitter fast i brevinkastet? Vad hänger på kroken? Vad ligger på hallmattan?

Om du hade problem med att komma ihåg listan kan du försöka läsa stycket igen och verkligen försöka föreställa dig allting så tydligt du kan. Ett annat tips är att använda ditt eget hem då du förmodligen inte varit hemma hos mig och vet hur det ser ut. Försök även gå igenom palatset likadant varje gång. Det tenderar att underlätta processen. För mig är det alltid; dörr, matta, larm, lampa, krok, skoställ och så vidare.

Det här med visualisering tycks vara lättare för vissa än andra. Forskare är oense om vad det beror på men är ganska säkra på att alla har mer eller mindre samma potential. Så om du inte klarar det direkt går det definitivt att förbättra med träning.

Jag har fått studera detta direkt när jag gick runt och föreläste i klasser. Då förklarade jag lite snabbt vad vi skulle göra och vad det gick ut på. På 20 minuter hade hela klassen tillsammans konstruerat ett minnespalats på 52 platser på skolan och samtidigt memorerat hela ordningen på en blandad kortlek. Felfritt! På ca 5-10 platser var det några som hade problem, men tillsammans kom de ihåg hela kortleken utan problem. De hade dock inte kunnat göra det utan min hjälp. Det är inte så att man memorerar till exempel spader sju på mattan och hjärter knekt i lampan. Det krävs nämligen ett kodningssystem för att översätta varje kort till en livfull bild. Då är det lättare att memorera. Eftersom jag tävlar i minne har jag kodningssystem för siffror, binära tal, spelkort med flera. Därför fick de när de skulle memorera spader sju låna min mästerkatt i stövlar och hjärter knekt min ballerina och placera dem på parkeringen respektive papperskorgen. Det du ska ta med dig härifrån är att oavsett om det är ett nummer eller vilken typ av information som helst så måste du försöka associera det med en bild som du kan föreställa dig. Annars blir det svårt att komma ihåg telefonnummer och spelkort om man nu skulle vilja det.

Den felande länken

Länkmetoden är en minnesteknik som är lite mer spontan än minnespalatset. Här behöver du inte lära dig någon resa utantill. Du kopplar helt enkelt ihop det du ska komma ihåg med varandra så att det bildas långa länkar. Nackdelen med den här tekinken är dels att du måste komma ihåg den första saken på listan för att kunna komma ihåg de andra. Dels så försvinner alla länkar som kommer efter en länk du har glömt bort. Men som sagt kan den vara användbar om du inte har tid för något förarbete.

Du skapar helt enkelt en liten berättelse där alla bitar är med. Till exempel så skulle min katt kunna ruva ett ägg som innehåller en skjorta. I bröstfickan ligger en ihop vikt labbrapport och

den byter jag med min farmor mot en DVD-film. Sex saker, inga problem. Personligen brukar jag använda den här tekniken när det är mellan 10-20 saker jag ska memorera. Fler gör det svårare och risken att man glömmer bort en länk och därmed tappar alla andra ökar samtidigt. Ett tränat minnespalats gör det enklare att komma ihåg hundratals tals eller tusentals bitar information. Och om du använder samma palats hela tiden kommer kopplingarna att ske snabbare med tiden då du blir bättre.

Städa eller inte städa, det är frågan

Hur länge bilderna finns kvar är svårt att säga. Det har att göra med hur speciella de är och hur mycket du fokuserade när du skapade bilden. Men som regel bör du inte använda samma platser i ditt minnespalats samma dag, då är det lätt att bilderna blandas ihop och du kan inte skilja på den nya och gamla. Det här blir också lättare med tiden. Första gången är det inte ovanligt att de första bilderna sitter kvar en längre tid. Men för varje gång du använder platsen och placerar en ny bit information där kommer du kunna ”städa ut” de gamla bilderna och ersätta dem med nya lättare och utan att ”spökbilderna” finns kvar. Om jag memorerar en ”att göra” lista för dagen följer den med mig hela dagen. Om jag vill använda samma platser dagen efter går det alltid bra. De gamla bilderna försvinner under natten. Det här har att göra med att jag bara tittade på dem två gånger. Dels när jag skapade minnena och dels när jag plockade fram dem. Om du vill komma ihåg sakerna längre så repeterar du bara minnesbilderna i ditt huvud. Fem gånger brukar räcka om tiden mellan repetitionerna är tillräckligt lång. Exakt hur långa perioderna är och hur länge du minns det får du experimentera med själv. Det finns inga skriva lagar på när ett minne ”försvinner” då processerna är så pass olika från person till person och gång till gång. Om du haft en bild i huvudet en längre tid, säg på skohyllan, och inte orkar vänta på att den ska försvinna så kan du föreställa dig skohyllan utan bilden. Gör det några gånger innan du memorerar en ny bild så ”städar du ut” de gamla.

Vad ett bra minne egentligen innebär – den aktiva processen

När jag berättar för människor att jag har ett bra minne brukar de vara under uppfattningen att min hjärna suger åt sig information och lagrar den bättre än andras. Det är inte helt sant. Om du varit uppmärksam hitintills kanske du börjar förstå att det handlar om att göra omedvetna processer medvetet. Jag kommer inte ihåg en sifferkombination bara genom att kolla på den. Först måste jag koda om alla siffror till surrealistiska bilder. Därefter kan jag länka ihop dem med någonting som jag redan minns väldigt väl och inte riskerar att glömma bort. Till exempel använder jag ofta mitt eget rum som minnespalats. När jag har tränat några år till och blivit mycket bättre är jag säker på att det här kommer hända på en mer omedveten nivå. I dagsläget måste jag dock aktivt skapa minnen för att utmärka mig ur mängden.

Det här kan vara något av det viktigaste du läser om minne. Det är inte speciellt många som verkligen förstår innebörden av ett bra minne. I de flesta fall innebär det alltså att man aktivt tar kontroll över en process som annars fungerar lite halvdant av sig själv.

När du läser en text slår jag vad om att du inte kommer ihåg allting. Dina minnen av texten påverkas av flera faktorer. De dominerande tror jag ändå är ditt fokus och dina tidigare kunskaper. Om du fokuserar på texten och inte funderar över vad du ska göra då du läst klart eller hur bekvämt du egentligen sitter kommer du förmodligen ihåg större eller fler delar av stycket. Samma sak gäller tidigare kunskaper. Du kommer lättare ihåg nya saker om du redan har kunskap som du kan koppla till dem. Ibland när jag läser om den speciella relativitetsteorin brukar mitt fokus flyta iväg på annat håll. Dessutom är området fortfarande ganska nytt för mig och det är en del av fysiken jag har svårt att koppla till den jag redan lärt mig. Det här, i kombination, gör att jag måste anstränga mig lite mer när jag läser om just ”det”, och det på grund av anledningarna ovan.

Fokus, släpp bollen sa jag!

Kan man ha flera bollar i luften samtidigt? Personligen tycker jag att svaret är situationsberoende. En av mina favoritsysselsättningar är nämligen att äta, titta på tv-serier och läsa om spännande saker på min Iphone samtidigt. Däremot kan jag inte köra bil och varken lyssna på radio, prata med passagerarna eller göra något annat under tiden för den delen. Varför är det så?

När vi delar upp vår uppmärksamhet på flera aktiviteter innebär det för det första att ”mindre” uppmärksamhet kan tilldelas de enskilda aktiviteterna. För det andra är det oerhört svårt att bearbeta, lagra och använda mycket information som dessutom inte hänger ihop. Den begränsade mentala arbetsytan gör att flera bollar i luften samtidigt ofta leder till misstag med potential att motverka den ökade effektiviteten som ofta är målet.

Nu råkar det vara så att jag har matat mig själv i snart 15 år, vilket motsvarar ungefär 16 500 tillfällen. Det kräver inte mycket fokus. Tv-serierna jag tittar på är sällan bra hela tiden. Samtidigt vill jag inte riskera att missa någonting viktigt. Detta gör att jag kan hålla min Iphone i högerhanden, skeden i vänsterhanden och låta blicken glida mellan skärmen på datorn och den på telefonen, utan att det påverkar effektiviteten. Istället för att först äta i 20 minuter och sedan titta på ett 40 minuters avsnitt av ”24” så gör jag det samtidigt. Och för att slippa vänta tills avsnittet är klart, kan jag läsa om muskelfysiologi, minne eller något annat intressant på samma gång. Något som tidigare skulle tagit 20+40+20=80 minuter går istället på 40. Det är halva tiden! Självklart njuter jag inte av maten i samma utsträckning, alla detaljer ur avsnitten registreras inte och jag förstår ofta inte allt jag läser om. Men för ”mig” är det okej. Jag har märkt att efter några dagar spelar det ingen roll om jag fokuserade fullt på att titta på serien eller om jag hade flera bollar i luften samtidigt. Detaljerna är borta och huvuddragen återstår. Denna upptäckt fick mig att inse att jag lika gärna kunde använda del av mitt fokus på annat håll, eftersom det inte påverkade min förmåga att uppfatta stora drag. När jag är ensam äter jag väldigt sällan mat som är så pass god att jag verkligen vill sitta ner och i tystnad njuta av den.

En annan positiv följd till uppdelningen av fokusen blir därför att om jag är riktigt upptagen med avsnittet eller fysiologin kan jag äta mat jag inte tycker om utan att känna smaken. Notera att det här är svårt och kräver en hel del träning. De första tuggorna brukar tyvärr slå larm till hjärnan, men efter ett tag händer det att man ”glömmer bort” att känna smaken.

Bilkörning är något helt annat. Jag är en så pass orutinerad bilförare att det fortfarande kräver min fulla uppmärksamhet. Och även om allt fokus ligger på manövrerandet av bilen missar jag saker ibland. Det är inte helt lätt att få ihop pusslet när man helst ska titta i först två speglar, sen vrida på huvudet, trycka ner kopplingen, växla upp och accelerera upp i körfältet bredvid samtidigt som mamma skriker att det går en barnvagn längre fram! För ”mig” fungerar det inte. Just nu i alla fall. Jag vet dock att min pappa kan göra det. Han har kört bil fler gånger än vad jag har matat mig själv. För honom är det inga problem att prata i telefonen, äta en hamburgare och köra som en racerförare samtidigt.

Det är viktigt att du kommer ihåg att situationen ovan inte gäller för alla, precis som i första exemplet. Det finns massor med människor som begår misstag i trafiken då de försöker prata i telefonen eller göra någonting annat under tiden de kör. Men min pappa är väldigt duktig på att köra bil och jag är grym på att kolla på serier!

Vart lämnar det oss? Jo, du får helt enkelt experimentera själv och försöka lista ut vilken av ”bollarna” som kräver mer och vilka som kräver mindre av ditt fokus. Sen får du även avgöra om tiden du tjänar är värt förlusten av upplevelsen. Det är upp till dig. Om du ska åka utomlands till exempel kan det vara värt att tänka på vad du har med dig. Om syftet är avkoppling kan du gott unna dig en bra bok eller valfri distraktion. Däremot kan det vara smart att lämna böckerna hemma om du ska fokusera på upplevelsen. Läsa kan du göra hemma, visst?

Gula gummiband och varför du borde bry dig

Min mamma brukar bli oglad när jag glömmer att plocka ur tvätten ur tvättmaskinen och när jag glömmer saker i allmänhet är det inte ofta som en retsam kommentar går förbi osagd. Jag är mänsklig. Jag glömmer saker. Det kan verka konstigt att jag kan komma ihåg tusentals siffror och högar med kortlekar men när det kommer till en så vardaglig sak som att hänga tvätten så är jag helt inkompetent. Faktum är att jag inte glömmer det. På ett sätt. Det brukar finnas en skjorta mellan plats sex och fjorton på min ”att göra” lista. Problemet är att jag glömmer bort att gå igenom listan. Memorerandet av listan är inga problem. Jag kan memorera hundratals saker felfritt. Att senare komma ihåg att jag håller på den kunskapen är en annan femma. Lösningen för mig var ett gult gummiband. När jag memorerat något extra viktigt jag verkligen inte får glömma bort sätter jag alltid ett gult gummiband på min vänstra handled. Varje gång jag ser den eller uppmärksammar dess existens undrar jag varför jag har den på mig och kommer ihåg listan.

Andra skriver upp saker på händerna. Personligen håller jag på gummibandet, hela processen är bättre för den mentala hälsan. Det behöver inte vara ett gummiband. Huvudsaken är att du placerar ”någonting” där du ”ser” det och som ”påminner” dig om det den ska påminna dig själv om. En sko på skohyllan kanske inte är så strategiskt för där ska den stå ändå. En fullt synlig sko i köket däremot skulle förmodligen få dig att fundera. Så länge du ser den och den påminner dig om någonting du ska komma ihåg är det bara din fantasi som sätter gränser. Ett annat tips är att placera den så att ingen annan av en händelse flyttar på den eller tar bort den. Om du inte vill förklara att du måste ha tavelsuddet på dörrmattan för att komma ihåg vart du la bilnycklarna så klart.

Organisera garderoben – eeehh därför

Jag gillar att likna det mänskliga minnet vid en garderob. Det är inte lika charmigt som en sommardag, men det fyller sin funktion. All information som du tar emot och lagrar slänger du bara in i garderoben. Du har ingen aning om vart du lägger dem. Det är därför du inte kan rabbla allting som du vet. Du vet inte allt vad du vet. Men om du får en stimulus i form av exempelvis en doft, en låt, eller en fråga som ”vad heter du” då fungerar den som en genväg i garderoben. Och i majoriteten av fallen kommer du förmodligen ihåg vad du heter. Det minnesteknikerna gör är att skapa stimuli som du kan använda när det passar dig. Jag vet att min ”att göra” lista är mitt hus. Mina första stimuli kommer från mitt brevinkast vilket får mig att tänka på min katt eftersom den sitter fast där. Om jag inte hade fått just de stimuli hade det kunnat ta hur lång tid som helst innan den kopplingen aktiveras och jag plötsligt kommer på att jag glömt att mata katten. Genom minnestekniker organiseras informationen man memorerar och den informationen kan du sedan rabbla framlänges, baklänges eller hoppa till mitten när helst det passar. Det är du som har kontroll.

Luriga drömmar

Om du tittar på en sekvens med tio siffror och sen försöker rabbla den så kan det vara ganska svårt. Siffror har en tendens att blandas ihop på grund av att de saknar mening för många. Men faktum är att sekvensen ofta finns där. Du behöver bara rätt stimuli för att hitta den. Det går med minnestekniker. Men även med något så passivt som drömmar. Drömmar kan vara fullständigt kristallklara och detaljrika. De kan handla om allt ifrån en vän eller släkting du inte sett på flera år till flygresor och superkrafter (det sista kanske bara är jag). Med detta stödjs argumentet att minnen inte blir sämre med tiden, utan att de bara behöver rätt stimulus för att aktiveras full ut. Tills någon listat ut hur vi hittar dem på smartast möjliga sätt håller jag mig till minnestekniker och mina i bästa fall åtta timmars sömn.