

Danske forlag rider på hjernebølgen – men er det nu også klogt?

Populærvideenskabelige bøger om hjernen fosser ud på det danske bogmarked – men hvorfor egentlig? Den tænkende fedtklump i kraniet er blevet "go-to-organ" i forståelsen af, hvad vi mennesker er for nogle størrelser. Men ifølge kritikere er der vildledende faldgruber. For mange af bøgerne tilbyder blot forenkede forklaringer på livets store spørgsmål.

RASMUS PALLUDAN | rasmus.palludan@jp.dk

Egentlig var det en bog om tarmen, der gødede jorden for de mange hjernebøger, som vi i dag ser ramme det danske bogmarked.

Det fortæller Louise Dorthea Vind, forlagschef hos People'sPress, der bekræfter, at tidens læsere nu i stor stil efterspørger bøger om hjernen.

Da den populærvideenskabelige bog "Tarme med charme" for tre år siden blev en opsigtsvækkende, global bestseller med sin fængende titel og sit let tilgængelige sprog, satte den en ny stil-mæssig standard for bøger om enkeltkropsdele. Forlagene søger i dag at gøre denne bog kunststykket efter:

»"Tarme med charme" har jo åbenlyst banet vejen for norske bestsellerbøger som "Hjernen er stjernen" og "Glæden med skeden" (begge udgivet på dansk i 2017, red.). Man er jo ved at udforske menneskekroppens enkeltdele i hele den populærvideenskabelige litteratur: med tarme, numser, skeder, og hvad ved jeg. Og nu er vi så, i det her populærvideenskabelige perspektiv, vendt tilbage til hjernen igen, der jo er det ultimative organ,« fortæller forlagschefen.

Hjernen fylder bogforsiderne

Tager man et kig ud over de danske forlags udgivelseslister, er bøger baseret på neuropsykologisk forskning allestedsnærværende.

Gyldendal er aktuel med "Hjernens nye liv – tarmfloraens forbløffende evner": en art hybrid mellem en hjerne- og tarmbog, der sætter ord på, hvordan tarmfloraens tilstand kan få hjernen til at blomstre. Samme forlag udgiver "Musikken og hjernen", der med afsæt i moderne neuropsykologi belyser, hvordan musik påvirker hjernen.

Rosinante udgiver en dansk oversættelse af det førnævnte norske storhit "Hjernen er stjernen – dit eneste uerstattelige organ", der bl.a. informerer læseren om, hvorvidt man kan »forbedre sin hukommelse ved at spise hjernemad«.

People'sPress er på hjernebølgen med bl.a. "Musik på hjernen" og børnebogen "Du skal huske at fodre din søhest", der er rettet mod voksne med stressede børn, der ønsker at uddanne de små hoveder i, hvad hjerneregionen Hippocampus (søhesten) er for en uregerlig størrelse.

Lindhardt og Ringhof udgiver bogen "Sluk – kunsten at overleve i en digital tid", der sætter fokus på, hvordan hjernen bl.a. gøres afhængig af tidens digitale medier, når hyppige dopaminkick udløses.

Tiderne Skifter udgiver den amerikanske hjerneforsker David Eaglemans bog "Hjernen – historien om dig", mens JP/Politikens Forlag er aktuel med bogen "Hjernestærk".

Med alle de hjernebøger er det heller ikke nogen overraskelse, at FADL's Forlag nu udgiver "100 myter om hjernen" af hjerneforsker Thomas Thaulov Raab, der selv udtaler om eksplosionen i hjernebøger:

»Jeg tror, hjernebøgenes popularitet hænger sammen med, at det berører os meget direkte. Det er noget, der handler om, hvordan vi tænker og føler. Jeg prøver at gøre op med myterne på et område, hvor der hele tiden kommer ny forskning,« siger han.

Samme forlag udgiver bogen "Hjernestarter – sådan træner du din hjerne" (2017) af neurologiprofessoren Troels W. Kjær, der titelmæssigt leder til at riffe over Nephew-sagen "Hjertestarter". Forfatteren fortæller, at hjerneforskningen for blot 30 år siden stort set ikke kunne andet end at pege på forskellige områder af hjernen og sige: "Det område har betydning for det". Nu begynder man i højere grad at forstå mekanismerne i hjernen:

»Folk er desuden begyndt at acceptere, at lige-som vi kan træne vores krop med et fitnessabonnement, så kan vi også holde vores hjerner i god form med træning,« siger han.

Men selv om jeg måske kan ligne Arnold Schwarzenegger en smule, hvis jeg fitnessstræner bestandigt i årevis, så kan jeg vel ikke blive til nogen Albert Einstein ved at træne min hjerne lige så flittigt?

»Du kan faktisk godt blive ham den charmerende fyr, der er hurtig i replikken med træning. Du kan lære at associere lidt hurtigere, og du kan lære at huske lidt bedre, f.eks. navne på personer, du møder. Det bliver du selvfølgelig ikke Einstein af. Det er der ingen tvivl om,« siger Troels W. Kjær.

Forlagschef på JP/Politikens Forlag Kim Hundevadt, kalder det »åbenlyst«, at forlagene for tiden målrettet søger at udgive bøger om hjernen – og for den sags skyld også tarmen. Forlagets udgivelse "Knivskarp – fra normal til genial" (2015), som er skrevet af ovennævnte Troels W. Kjær, er nu ude i fjerde oplag. Den primære grund til de mange hjerneudgivelser er efter forlagschefens vurdering, at der i de senere år er sket en række forskningsmæssige gennembrud på området:

Svend Brinkmann
Psykologiprofessor og bestsellerforfatter

»Vi ved i dag, at hjernen er plastisk. At du med sund kost, træning og måske også forskellige hjerneteknikker kan styrke hjernen, som således ikke behøver at blive svagere med alderen. I kølvandet på den nye viden kommer der så nu en masse bøger, henvendt til helt almindelige mennesker, der formidler forskningen i populær form

HJERNEBØGER TIL ALLE ALDRE



"Du skal huske at fodre din søhest" vil gøre stressede børn og deres forældre fortrolige med hjernedele som amygdala og hippocampus.

DAVID PERLMUTTER
MED KRISTIN LOBERG



To megatrends i én: "Hjernens nye liv" handler om sammenhængen mellem hjernen og tarmene.



Titlen siger det hele: "Hjernen er stjernen", når det moderne menneske vil forstå sig selv.

– typisk ledsaget af gode råd og opskrifter,« siger forlagschefen.

Hjernen er den nye sjæl

Spørger man forfatter og videnskabsjournalist Lone Frank, er antallet af hjernebøger på markedet en konsekvens af, at vi mennesker er begyndt at se os selv som en hjerne. Hvor man tidligere udsendte psykologibøger i stakkevis for at prøve at forstå menneskets gøre og laden, så er det i dag hjernebøger, der stjæler rampelyset:

»Jeg beskrev jo i min egen bog "Den Femte Revolution – fortællinger fra hjernens tidsalder" (2007), at folk efterhånden godt ved, at vi mennesker ikke består af en sjæl. Vi består derimod af denne her fysiske og kemiske hjerne, som vi kan påvirke på forskellig vis. Hjerneforskningen er således i dag blevet den foretrukne videnskab, der forklarer os mennesker for os selv,« konstaterer hun.

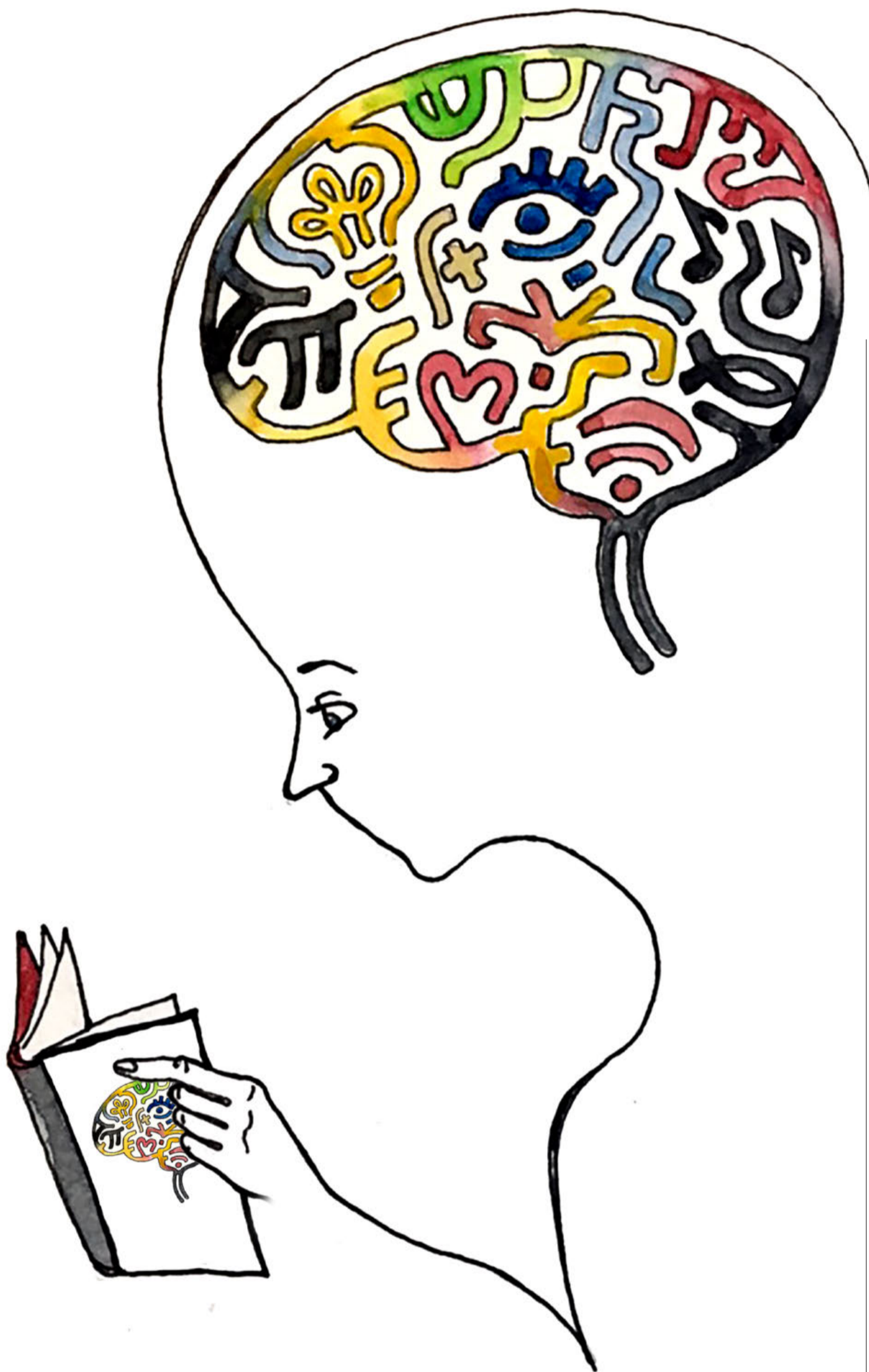
Ifølge Lone Frank giver hjernebøgerne dog typisk ikke nogen afgørende ny viden om mennesket, men bekræfter i stedet ting, som vi allerede ved fra tidligere psykologiske studier og adfærdundersøgelser. Pludselig kan vi se på hjernescanninger, at særlige områder lyser op, når vi f.eks. bruger smartphones, lytter til musik eller for den sags skyld beder til Gud.

Lone Frank finder det glædeligt, at kulturen har bevæget sig mod det, som hun kalder »et biologisk menneskesyn«, og mener godt, at man kan se hjerneforskningen som »den nye filosofi«. Vi behøver ikke længere nødvendigvis at gruble i årevis over livets spørgsmål, for nu kan vi rent faktisk se, hvad der foregår i hjernen under forskellige aktiviteter.

Hun advarer dog mod, at megen hjernelitteratur, der opererer inden for selvhjælpssenren, tenderer mod det »charlatan-agtige«. Forbrugere har en tendens til at opfatte forskning om hjernen som ekstra troværdig, fordi den tager afsæt i konkrete scanninger, men i mange tilfælde er den populærvideenskabelige formidling af forskningen – og særligt tabloidavisernes efterbehandling af denne – overfladisk og tendentiøs, fortæller hun:

»Man ser de mest utrolige forenklinger i selvhjælplitteraturen. Se her! Når de unge spiller computerspil, så får de et dopaminkick udløst. Det gør dem afhængige, fordi det går lige ind i hjernens belønningssystem. Og selv om der kan være en gran af sandhed i det, så er der jo mange ting i livet, der udløser dopaminkick. Og vi ved jo godt, at der er forskel på at spise en pizza, spille et computerspil og at have sex med en person, selv om alle aktiviteter kan give lignende scanningsresultater,« fortæller Lone Frank, der dermed slår fast, at hjerneforskningen stadig ikke kan fortælle os, hvad der helt nøjagtigt foregår inden i vores tænkende organ, når vi laver en særlig aktivitet.

»Vi kradser stadig lidt i overfladen. Tingene er



sjældent så enkle, som man gerne vil have dem til at være som forbrugere: Sig mig nøjagtigt, hvordan det ser ud i hjernen, så jeg kan få løsningen på mit liv og blive lykkelig.«

»Vi er mere end bare en biokemisk fedtklump«

Psykologiprofessor og bestsellerforfatter Svend Brinkmann er enig med Lone Frank så langt som, at det i det 21. århundrede fortrinsvist er blevet hjerneforskningen, der leverer viden til menneskeheden, når den skal forstå sig selv. Den har således overtaget førertrøjen fra psykologien, der i det 20. århundrede var forrest med sine personlighedstest, psykoanalyser og viden om barndommen, fortæller han:

»Der er sket en "neurologisering" af vores

selvforståelse. Det er en kæmpe trend i den vestlige verden,« siger han i fagsprog.

Selvudviklingsbøger kommer således, inden for den populærvidenskabelige genre, typisk til at omhandle "hjerneudvikling", hvor det går ud på at pleje og træne hjernen, så den fungerer optimalt. Og selv om vi endnu ikke ved, i hvor høj grad hjerneforskningen i fremtiden vil få monopol på at forklare, hvad et menneske er for en gevækst, ser Brinkmann grund til at problematisere trenden. Vi mennesker er nemlig andet og mere end bare en målbar fedtklump på halvandet kilo, der skyder elektriske signaler til højre og venstre, forklarer han:

»I psykologien lytter man til en patient og fortolker det, som der bliver sagt. Man søger således

Læsernes appetit på hjernebøger er tilsyneladende umættelig. Ill.: Rina Kjeldgaard

at gå bag om oplevelserne og symptomerne for at nå frem til det egentlige, der foregår inden i mennesket. Men i hjerneforskningen ser du direkte på hjernescanninger, hvad der er fat, så det er en mere umiddelbar, flad og endimensionel menneskeforståelse.«

Tag som eksempel en bog, der vil beskrive, hvad der sker i hjernen, når man lytter til musik. Hjerneforskningen kan udelukkende sige noget om, at der er øget aktivitet i centralnervesystemet, når man lytter til en særlig slags musik. Men den fortæller i ringe grad, hvorfor en bestemt sang opleves som særlig poetisk for den enkelte, siger han:

»Hjerneforskningen siger ikke noget om oplevelsen af musikken. Så denne forskning lover ofte en masse, som den formentlig ikke rigtig kan indfri. Den lover, at den kan forklare, hvad et menneske er, og hvad musik, kærlighed osv. er, men den giver os egentlig bare en grov idé om, hvad der sker i hjernen i forskellige situationer.«

Ifølge Brinkmann passer hjernebøger i litteraturen godt til en individualistisk tid:

»Når vi af hjerneforskningen får fortalt, hvad der foregår inden i vores hoveder, er det jo næsten så individualistisk, som det overhovedet kan blive. Deri ligger nok en del af forklaringen på hjerneforskningens popularitet på bogmarkedet,« siger han.

Der opstår imidlertid problemer, når den populærvidenskabelige hjerneforskning glemmer, at mennesket ikke blot er en hjerne. At vi også har en krop, som er en del af et miljø og et omgivende samfund, forklarer han:

»Hjerneforskningen kan hurtigt sælges, som om du nu kan ændre dig direkte ved at ændre din hjerne. Og så behøver du ikke bekymre dig om miljø og omgivelser. Du står altså selv tilbage med hele ansvaret og byrden, som det er at have en velfungerende hjerne. Og dér kan hjerneforskningen næsten gå hen og blive en form for ideologi,« advarer han.

Hjerneforskningens ulidelige læsbarhed

Også filosof Anders Fogh Jensen finder store begrænsninger i hjerneforskningen. Han konstaterer kontant, at »hvis filosofiens nye sted er neurovidenskab, så er der ikke meget filosofi tilbage.« Han ser hjernebogsølgen som udtryk for, at vi er begyndt at søge genveje i forklaringen på livets gåde:

»Men gåden bliver reduceret, når det bare bliver et spørgsmål om kemiske processer i hjernen. Hvis hjerneforskningen finder ud af, at kærlighed bare er neuroner, der gør noget oppe i hovedet, så står det for mig stadig uforklaret hen, hvad kærligheden egentlig er. Du kan måske forklare de fysiske årsager til kærlighed, men dens gåde er endnu intakt. Jeg er simpelthen ikke tilfreds med forklaringen, som hjerneforskningen kan tilbyde mig,« siger filosofen, der ser en helt principiel problematik i forskningsområdet og mange af de populærvidenskabelige bøger om emnet:

»Uanset hvor gode hjernescanningerne i fremtiden bliver, så er der stadig noget oplevelsesmæssigt, som hjerneforskningen ikke kan forklare. Og det er ikke for at sige, at der ikke er noget sandfærdigt ved neurovidenskab. Eller at medicin ikke virker på hjernen. Men jeg kan stadig lære mere om kærlighed ved at læse f.eks. en roman eller se en film. Litteraturen søger jo at forklare, hvad der sker på *indsiden* af sindet. Og selv om hjernen sidder *inden* i os, så giver hjerneforskningen os jo kun en forklaring i form af en scanning, der kommer *udefra* – og som egentlig ikke har noget med vores oplevelser at gøre.«