

- Humor är underskattad som intellektuell syssla, säger Jenny Åkerman.

Och när vi stiger in i tråvillan från trettiotalet, med udda saker och roliga bilder, kristallkronor, underliga prång och golvdrag, så förstår jag att det här är en person som lever som hon lär.

Jenny Åkerman är vice ordförande i Mensa, musiklärare och har kunnat 1000 decimaler av Pi utantill. Men framförallt är hon kvinnan bakom Klipskis och Tänkis, hjärngymna för alla. Ett koncept som kan utföras i grupp med en hjärngympaledare eller som egna övningar hemma på kammaren.

Men den som tror att Klipskis och Tänkis handlar om korsord, tankenötter eller att räkna baklänges och stampa för vart sjunde tal, tror fel.

- Det handlar om att hålla vardagsspänsten igång. Och det gör man bäst med humor och fantasi, säger Jenny och sticker ner händerna i sin gröna kofta.

Trots all forskning kring hjärnan vet vi fortfarande lite om den. Det är till exempel inte länge sedan vi förstod att hjärnceller kan nybildas. Men antalet celler är inte det viktiga, utan länkarna mellan dem. Och det är de länkarna vi använder för att minnas.

Alla har metoder för att minnas, visualisering, gruppering, ljud. För att komma ihåg telefonnumret 15 23 49 kan man göra en bild av Gustav Vasas kröning, med hästar, mantel och skägg. Och sedan lägga till papperen som singlar över Kungsgatan i Stockholm när freden kom -49. Man kan göra grupper om två och två eller tre och tre, eller så kan man säga numret med en liten melodi. Ju fler sinnen som används, desto lättare är det att komma ihåg.

Det sägs att bilen kom och gjorde oss tjocka, sedan kom mobilen och gjorde oss dumma, men så enkelt är det inte. Hjärnan är snarare överstimulerad och understimulerad samtidigt. Man kan säga att det handlar om hur vi använder våra olika typer av minnen: Korttidsminne, arbetsminne, långtidsminne. Om man jämför med ett hus så är korttidsminnet den information som når farstun. Där finns de intryck jag registrerat, vilken present jag köpte eller telefonnumret jag slagit upp. Arbetsminnet står i hallen, sorterar och ordnar informationen. Jag har köpt presenten till Eva, nu ska jag ringa Gunilla och berätta det. Långtidsminnet finns inne i huset. Där finns minnet av hur mormor luktade och där kanske Evas examen kommer att finnas kvar.

Idag kan vi ha telefonnumret i mobilen och använda internet när vi behöver långtidsminnet. Arbetsminnet måste vi däremot använda hela tiden för att ta hand om all information som når oss via mobilen, mailen, radion, reklamskyltarna.

- Så kan man förstås leva. Men man går miste om något, säger Jenny.

Istället för att använda datorn för att ta reda på när Heidenstam föddes kan man läsa på om honom, vilka han var samtida med, vilken tid han levde i och få en hel blomsteräng med kunskap.

Vi använder hjärnan till mycket mer än att minnas, men Jenny menar att minnet är nyckeln till annat, inläring, kreativitet, analysförmåga.

- Minnesträning är som simning. Det berör de flesta av hjärnans funktioner utan att träna något specifikt.

Och de nya tankarna som väcks håller hjärnan vital. Ett bra sätt att få tillgång till den kraft som finns är Disneymodellen, där tankeprocessen får tre personligheter, drömmaren, genomföraren och kritikern. Drömmaren släpper lös kreativiteten utan hämningar, allt är tillåtet och idéerna flödar fritt. Genomföraren tar banken av kreativa idéer, sorterar, strukturerar, organiserar och skapar en att-göra lista. Till sist granskar kritikern det hela med sund distans.

Skapa en särskild plats för dem, drömmaren i trädgården, genomföraren vid skrivbordet och kritikern i vardagsrumssoffan. Men låt aldrig kritikern möta drömmaren. Drömmarens tankar är snabba, flyktiga och behöver vara ifred.

- Barn kan det här, det vet alla som försökt störa ett barn i leken. De är våra läromästare i hjärnträning, säger Jenny.

Hon jämför det med att få en ny bil. När vi föds sätter vi oss i en fin blå buss, som vi lär oss bemästra. Det är roligt, vi leker, men med tiden blir vi trötta. Vi sätter ett snöre i ratten, en sten på gaspedalen och går för att vila längst bak. Men så somnar vi, livet går och plötsligt kör bilen av vägen.

- Det är okej att vila ibland, men det är viktigt att ändå behålla kontrollen över sitt huvud och sitt liv, säger Jenny.

Att tänka nya tankar kan väcka obehagskänslor, och det är sunt att vara rädd för det okända. Men det är osunt att vara rädd för allt.

- De farligaste tankar som finns för att hålla hjärnan spänstig är "Så har vi aldrig gjort" eller "Så gör man inte", säger Jenny.

"Man börjar inte jonglera när man är 45." Titta på tanken. Tänk efter. På vilket sätt gynnar det mig att tänka så? Minnesträning är konkreta, handfasta övningar som är roliga att göra, men det öppnar hjärnan för större frågor, större val. Det gör det lättare att sitta vid ratten igen.

- Tankarna om livet är viktiga men de är så stora. Det är mycket lättare att koncentrera sig på att komma ihåg var man lagt nycklarna. Eller börja jonglera, säger Jenny och ler.

- Som bonus får man dessutom bättre minne.