

**INDLAND**

# Mennesker behøver offline-oaser

Indland 27/11/2018 Anette Prehn (/forfatter/5306)

**Læsning styrker hjernen – ved boglæserne intuitivt. Dette essay af sociolog og videnskabsformidler Anette Prehn, formand for det regeringsnedsatte stresspanel, tegner linjerne klart op – og appellerer til, at litteraturformidlerne ranker ryggen og igangsætter modige initiativer.**

## Læsestien i hjernen er truet hos mange

For at erkende, hvorfor vi skal prioritere læsning, og dybdelæsning, som disciplin i vores samfund, er det vigtigt at forstå, at hjernen er plastisk, det vil sige konstant formbar. Den ændrer sig, alt efter hvordan den stimuleres.

Hjernen består af cirka 80-100 milliarder nerveceller, der forbinder sig med op til 10.000 andre nerveceller i et evigt livfuldt netværk. De forbindelser, vi benytter ofte, bliver stærkere og lettere at bruge; ligesom stier i en skov, vi har trampet godt og grundigt op. Men hjernens formbarhed betyder også, at de stier, vi sjældent eller aldrig bruger, gror til.

I disse år erfarer flere og flere mennesker, at det er, som om deres læsesti i hjernen er ved at gro til: De har sværere ved at koncentrere sig om at læse og føler trang til at lave digitale svinkeærinder undervejs. De påbegynder en bog, men læser den aldrig færdig. Og når dette først er tilfældet, og man har accepteret dette, er det nærliggende helt at lade være med at påbegynde læsning af en bog; hvorfor skulle man dog?

## Vil vi bevare vores civilisation?

Enhver, der interesserer sig for eller arbejder professionelt med menneskers læring og dannelse, bør vide det her. For forskning viser, at vi stille og roligt mister sansen for kompleksitet og at kunne forstå hinandens oplevelser og følelser ved primært at skimme, som man typisk gør det på en skærm.

Hjerneforskere konstaterer faktisk, at evnen til dybdelæsning har været afgørende for udviklingen af vores civilisation og demokrati; for eksempel den opbygning af kritisk analyse, evnen til at drage følgeslutninger, analogisk ræsonnement og perspektivtagning; at kunne sætte os ind i andre menneskers situation og forstå et emne fra flere vinkler.

Professor og hjerneforsker Maryanne Wolf konstaterer, at vi i dag "bombarderes af information i en grad, der får os til at trække os ind i det komfortable og familiære. Endda i så høj en grad, at vi mislykkes med at kunne se alternative synspunkter og forstå andre menneskers perspektiv."

Det er altså alvorligt det her. Fra min formidling af hjernens spilleregler, for eksempel i min seneste bog 'FLIP – hjælp din plastiske hjerne med at tackle det 21. århundrede', står det klart, at hjernens default-mode er ekkokammeret.

Når først vi har lavet en udlægning af en situation, en person eller en udfordring, så leder hjernen efter bevis på, at vi har ret. Der skal altså noget ekstraordinært til, for at vi bliver i stand til at "tage nye billeder" af en situation.

Professor Sherry Turkle skriver decideret, at vi ikke begår fejl som samfund ved at innovere, men når vi ignorerer og overser, hvad vi mindsker, forstyrrer eller ødelægger gennem innovationen. Det kan med andre ord ikke nytte noget, at vi falder på halen over alt det, man i dag kan – og de opfindelser, der er på vej.

Vi skal med kritisk sans vurdere, om det tjener menneskeheden eller risikerer at underminere fundamentale aspekter af vores samfund, fællesskaber og mentale sundhed.

### **Læsestier kræver opbygning og vedligeholdelse**

Vi ved fra forskning, at læsestierne i hjernen ikke er medfødte. De overleveres heller ikke genetisk. De kræver relevant og vedvarende stimulation for at opbygges, vedligeholdes og leve.

Mange mennesker undgår i dag klassisk litteratur, fordi de ikke har tålmodigheden og formentlig heller ikke evnen til at læse længere og vanskeligere tekster. Læsestien er groet til i deres hjerner.

Forskning viser, at printlæsende elever er langt bedre til at huske detaljer fra en historie og rekonstruere plottet i kronologisk rækkefølge end elever, der har læst på en skærm. For at mennesker kan huske en historie, behøver vi nemlig holdepunkter i tid og rum. Men disse forsvinder, når læsning bliver én lang smøre.

Vi har brug for at kunne huske, hvor ting cirka står henne i teksten, så vi kan gå tilbage til det, tjekke det og genoverveje vores forståelse af teksten.

### **Mennesker behøver offline-oaser**

Jeg har også lyst til basalt set at minde om, at dybdelæsning smitter med indre ro. Og at indre ro er en nødvendighed i det 21. århundrede, med de hæsblæsende og sansebombarderende omgivelser vi mennesker nu til dags har.

Som forfatter til 13 titler, seks bøger og syv minibøger, har jeg truffet den beslutning kun at udkomme i trykte bøger, ikke som e-bøger. Det er min offline-gave til voksne, unge og børn. Vi behøver nemlig offline-oaser i livet for at kunne vende tilbage til indre ro igen og igen og igen.

Det at læse i en trykt bog gør nemlig uendelig meget mere end at give viden eller suge dig ind i en historie. Det muliggør også, at du har en rig og givende sanseoplevelse. Læsning på papir er langt mere sanseligt end at stirre på en skærm. Det er i dag anerkendt inden for gastronomisk forskning, at vi oplever vores måltider via alle sanser.

Vi hører en middagsret beskrevet, inden vi får den serveret, og producerer forventningshormonet dopamin såvel som en knivspids mundvand. Vi dufter, ser, berører, smager og oplever for eksempel knasende sprødhed og sejhed med både øjne, mund og ører. Erkendelsen af, at vi "spiser" med alle sanser, er én af hemmelighederne bag Danmarks mange Michelin-stjerner.

### **En trykt bog giver en langt rigere sanseoplevelse**

På samme måde kan alle sanser potentielt stimuleres, når vi læser. Offline læseoplevelser stimulerer imidlertid hjernen langt rigere end skærmlæsning gør. Når du bladrer dig igennem en trykt bog eller avis, er det som at tage et sansemæssigt bad. Du mødes af et layout med overskrifter og farver, der fanger dit syn. Du oplever duften og ”vinden”, der opstår, når du bladrer. Du registrerer materialets tyngde, struktur og nuancer i balancen (om du er i begyndelsen eller slutningen af en bog, gør en forskel for din balancesans).

Du hører lyden af sider, der bliver berørt og vendt. Du krænger måske materialet mere åbent eller folder siderne. Du varierer naturligt din hoved- og kropstilling. Og så bruger du din synsmæssige oplevelse til andet end at læse ord. Du registrerer med dit syn, hvor i opslaget en pointe står.

Sidenhen kan du huske, at pointen ”står på højre side, øverst, cirka halvvejs i bogen,” hvilket forankrer din læseoplevelse og læring bedre i det rumlige ”stillads”, din hukommelse udgøres af. Samtidig har du mulighed for at komme i dybden med det, du læser, og for eksempel udvikle empati ved vedholdende at blive ved og nyde en skønlitterær bog.

Jeg mener, at både forlag og mediehuse p.t. lefler for det digitale. Det er blevet identificeret som ”vejen frem”, men dette er sket på et tidspunkt, hvor vi ingen kritisk refleksion havde omkring, hvad der egentlig sker med menneskers hjerner (og dermed liv og trivsel), når snart sagt alle rum digitaliseres.

En ting er, at ét eller nogle rum digitaliseres. Men når alle bliver det, opstår der en akkumuleret effekt, som vi først nu er ved at få øjnene op for.

*Apropos digitalisering: BogMarkedet mener, at bogbranchen – forlag i første række – ikke har taget konsekvensen af, at bogen i dag spiller en mindre rolle i mediebilledet. Dette må få betydning for deres markedsføring (<https://bogmarkedet.dk/artikel/kom-ind-i-den-rigtige-kamp>), hvor man i højere grad bør fremhæve, hvad bøgerne kan – og som de digitale medietilbud netop ikke kan.*

*Anette Prehns essay fortsætter i morgen, hvor hun tager fat i spørgsmålet: Hvad kan boghandlerne konkret gøre for at holde sig relevante i en verden, hvor færre og færre læser (<https://bogmarkedet.dk/artikel/nye-tal-p%C3%A5-bordet>).*

---

## KOMMENTARER

### Kommentar

Skriv kommentar

---

**Det Nye BogMarkedet ApS** | Viborgvej 159A 8210 Aarhus V | tlf. 51 95 04 14 | [info@bogmarkedet.dk](mailto:info@bogmarkedet.dk)  
(<mailto:info@bogmarkedet.dk>) | CVR: 37614270

[Privatlivspolitik \(/privatlivspolitik\)](/privatlivspolitik) [Abonnements- og betalingsbetingelser \(/betingelser\)](/abonnement-og-betalingsbetingelser)