

HUR
MAN
Minns
MER

-minnesträning
för alla

S-E Fernaeus

Hur man minns mer

Innehåll

1 Träning + uppmärksamhet

2 Nyckelord

3 Människominne

4 Rimord

5 Locimetoden

6 Chiffermetoden

7 Minska tankspriddhet

8 Kombinera metoderna!

1 Träning + uppmärksamhet

Varför minns du vissa saker men inte andra? Hur kommer det sig att vissa människor har gott minne, medan andra är mer eller mindre glömska?

Dessa frågor besvaras ofta slentrianmässigt: Man minns bara det man vill minnas. En del människor är helt enkelt födda med rymliga minnen.

Teorierna om minnet - det egna och andras - tycks mest likna teorierna om vädret. Resignerade konstateranden avlöser varandra i jämn ström. Alla talar om det, få gör något åt det, som Mark Twain skulle ha sagt.

Nu är det tack och lova så att det faktiskt går att göra något åt det eventuellt dåliga minnet och därmed något sanera den papperslappstillvaro som många människor lever i genom att helt enkelt **t r ä n a** minnet. Ja, men minnet är ju vad det är. Det går väl inte att träna. Det är ju liksom en tank eller reservoar, eller hur? Sånt går väl inte att träna! Jaså, svarar jag.

Glöm bort det där om att minnet är någon sorts tank eller behållare. En av Sveriges främsta minnesforskare, professor Lars-Göran Nilsson, anser att minnet finns "ingenstans och överallt" och avvisar "rumsliga minnesmodeller" (Forskning och framsteg 2/81).

Minnet är en prestation, dvs resultatet av en mental process eller själslig akt, hur du nu vill uttrycka det. Det är därför det blir möjligt att träna upp din minnesförmåga.

Minnesprestationen är alltså beroende av hur den mentala process ser ut, som du kontrollerar när du gör nya erfarenheter. Det är själva tillvägagångssättet - processen - du behöver träna upp. Precis som all annan träning kommer det hela att gå ut på att tillämpa och öva in en god teknik anpassad till det material du vill komma ihåg.

Om du håller med om vad du läst hittills, så har du nu svaret på frågorna i inledningen:

ATT MAN KOMMER IHÅG VISA SAKER BÄTTRE ÄN ANDRA BEROR PÅ ATT MAN GÅTT TILLVÄGA PÅ ETT ÄNDAMÅLSENLIGT SÄTT OCH ANVÄNT EN GOD TEKNIK.

MÄNNISKOR SOM HAR BRA MINNE HAR DÄRFÖR SKAFFAT SIG MER EFFEKTIVA SÄTT ATT ERFARA SAKER.

Innan vi går in på de tekniker som går att träna in på ett systematiskt sätt, så vill jag ge ett exempel som visar att s.k. dåligt minne ofta borde kallas uppmärksamhet. Kan du beskriva hur en vanlig svensk tjugokronorssedel ser ut? Inte? Om du kan det, så tillhör du några få utvalda. Trots att man hållit i en tjuga hundratals gånger kan man oftast inte säga hur den ser ut i detalj.

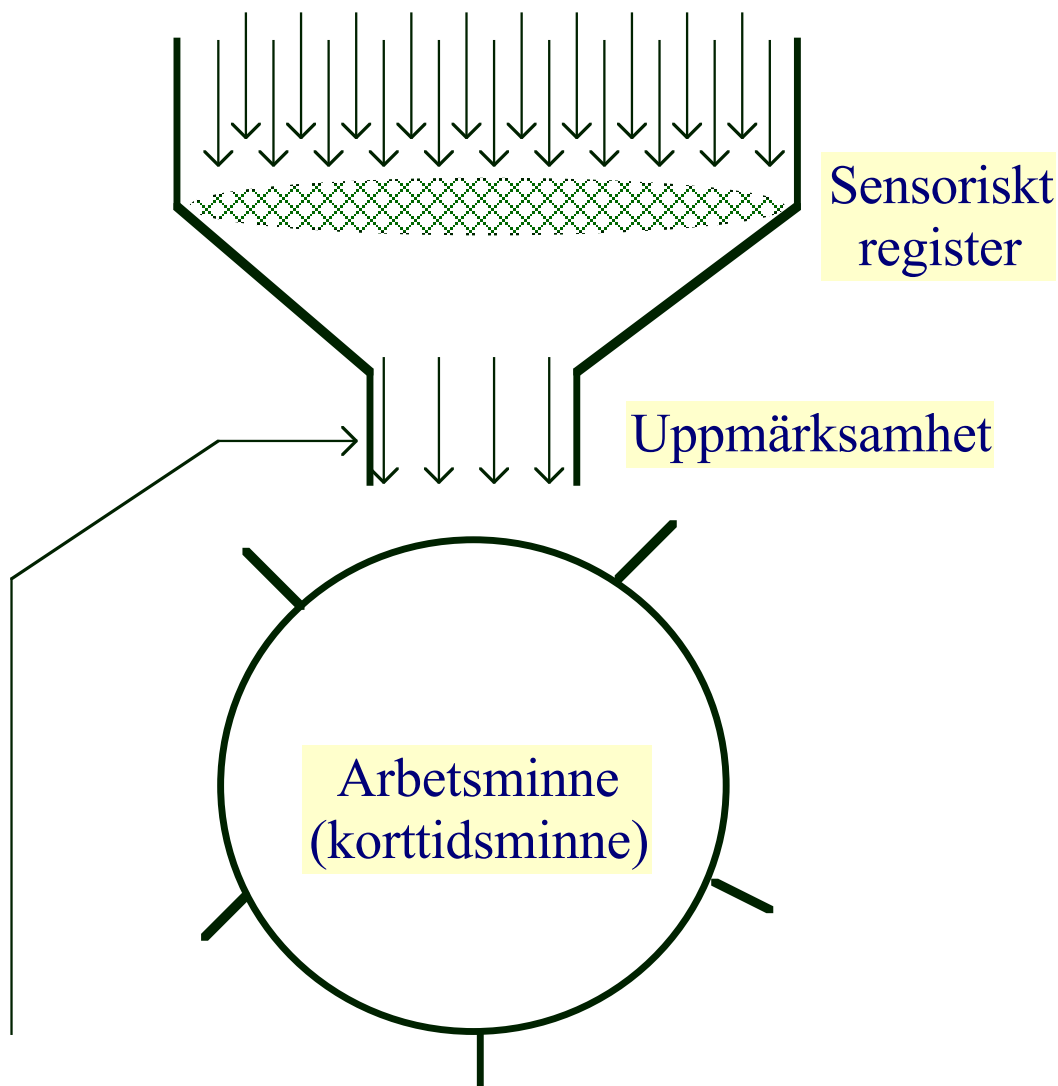
Dagligen utsätts vi för en enorm mängd sinnesintryck och det finns inte en chans att återge mer än en bråkdel av vad vi upplevt. Detta beror på begränsningen i vår uppmärksamhet.

Jag tror att det enda du uppmärksammar när du håller i en tjuga i handen är dess viktigaste färg: gråblå. Däremot kan du nog inte tala om vilken fågel som pryder baksidan. Det är en gås, i stiliserad form.

Varför lägger man inte märke till mer än man gör då? Jo, uppmärksamhetsvidden är helt enkelt begränsad hos människan, om vi ser till vad som under en bråkdel av en sekund kan uppmärksammas och återges omedelbart därpå.

Vi kan likna uppmärksamheten vid en en tratt, se nedan.

För att åskådliggöra de olika informationsstadierna...



Långtidsminne: episodiskt eller semantiskt

Trots att tratten upptill kan svälja mängder av sinnesintryck, så kan den bara avge några stycken - i genomsnitt sju saker. Den här uppmärksamhetsvidden varierar givetvis mellan mellan barn och vuxna och även mellan individer av samma ålder.

En liknande begränsning finns för det så kallade korttidsminnet. Anta att du ska ringa ett telefonsamtal. Du slår upp i katalogen, uppmärksammar vilka siffror som ingår

och vilken ordningsföljd. Eventuellt skriver du upp numret på en lapp. Under tiden du slår numret måste du dock behålla hela eller delar av numret i det s.k. korttidsminnet. Genomsnittligt klarar vuxna personer sju minnesenheter.

Redan efter 10-15 sekunder är emellertid numret borta ur det aktuella medvetandet, dvs korttidsminnet, och du måste titta på lappen eller i katalogen om du behöver numret igen. Vi kan alltså säga att du begränsas både av uppmärksamhetsvidden och korttidsminnets begränsade kapacitet.

Dessa begränsningar är dock de enda du kan klaga på. Oftast är det så att de 10-15 sekunder du har på dig att ta tillvara den information du har tillgänglig är fullt tillräckliga. Om du exempelvis ger dig tid (det rör sig om sekunder!) att uppmärksamma vissa egenskaper hos telefonnummer, så kommer du att minnas dem även senare. Ditt egentliga minne - långtidsminnet - blir förstärkt.

Vad är det då som man ska uppmärksamma för att informationen ska bli en del av långtidsminnet? Vad ska man lägga märke till i ett telefonnummer för att det ska fastna? Svaret är enkelt: VAD SOM HELST SOM DU KÄNNER TILL BÄTTRE!

Du behöver göra något med den medvetandets ström som rinner genom tratten ut på vattenhjulet och ut ur ditt medvetande! För att göra informationen mer gripbara måste du tillsätta något: om det vore mjölk som rann genom tratten, så skulle du tillsätta mjölk. Nu rör det sig om information som varken smakar eller känns. Ja, men då är det väl bara att tillsätta några matskedar sinnesintryck då!

--bild---

Ja, men sinnesintrycken kommer ju in via tratten säger du. Visserligen, men bara de yttre sinnesintrycken, dvs synintryck, luktförnimmelser, ljud, etc., men de inre sinnesintrycken, det som du kanske kallar fantasi eller föreställning, dessa sinnesintryck kan du bland med den information du vill minnas.

I själva verket gör du någonting i den stilen redan nu - innan du systematiskt börjar tillämpa minnesteknik - men troligen i mycket sparsam omfattning.

Om vi återgår till telefonnumret - anta att det är 22 75 00 till Ambulansen - så kan du göra så här:

22.75 är ett fantastiskt resultat i kulstötning
22.75 kan vara priset på ett paket Marabou Start
2.27.5 är en bra tid på 1000 meter löpning

etc

2275 kan vara många saker! Om du samtidigt som du slår numret eller strax därpå skapar en föreställning där dessa siffror ingår tillsammans med en ambulans, så kommer du för evigt att minnas det rätta numret. Föreställ dig en kulstötare som kör ambulans. Om du inte är intresserad av idrott, så fungerar det sämre, men principen är densamma: siffrorna skall göras om till en levande föreställning, som betyder något för dig. I kapitlet om sifferminne - 6 Chiffermetoden - får du lära dig en osviklig metod för detta.

En minnesteknik vore inte speciellt användbar om den endast gick ut på att skapa intressanta associationer, dvs kopplingar till långtidsminnet - den vore då ingenting annat än dagdrömmeri och fria fantasier. Vad som är absolut nödvändigt är effektiva ledtrådar.

När du ska ut och fiska lägger du inte i dina nät utan att ha en synlig boj av något slag fästad i nätet med en lina. På samma sätt är det med minnet: du behöver en ledtråd, som du snabbt hittar när det är dags att minnas. När du fickar i ditt minne ska den ledtråd som bildas genom din föreställning finnas omedelbart tillgänglig. Det måste finnas en snabbkoppling i ditt långtidsminne.

Ta exemplet med numret till ambulansen: om du inte omedelbart tänker på en kulstötare som stött 22.75, så fort du ser eller tänker på en ambulans, så fungerar inte ledtråden (föreställningen av en ambulans).

För att sammanfatta detta teoretiska kapitel, så kan vi konstatera tre saker:

1. Det går att träna in nya mer effektiva sätt att ta tillvara information.
2. Det enda som begränsar dig är uppmärksamhetsvidden i kombination med korttidsminnets kapacitet.
3. Minnesteknik går ut på att skapa effektiva ledtrådar i uppmärksamhets- och korttidsminnesfasen.

2 Nyckelord

Om du någon gång ställs inför uppgiften att lära dig ett främmande språk, så stöter du snart på problemet med glosinläringen, dvs inlärandet av det främmande ordförrådet. Det brukar krävas ett stort mått av vilja för att gå iland med uppgiften. Viljan eller motivationen brukar också snart tryta då man märker vilka mängder av ord det är fråga om.

Nu finns det emellertid ett enkelt sätt att komma förbi tjetet och ansträngningen omkring glospluggandet genom att tillämpa en enkel minnesteknik, *nyckelordmetoden*. Den är speciellt användbar just för nybörjarens glosplugg, men går naturligtvis också bra att använda om man ska lära sig en stor mängd nya termer inom ett fackområde.

Anta att du vill lära dig finska - för att ta något ordentligt att bita i. Vi tar en hög finska ord:

musta - svart
ostaa - köpa
naula - spik
selostus - rapport
lusikka - sked

Ta första ordet - musta - som betyder svart. Det påminner inte så lite om Mustafa, eller hur? Nu ska vi bara relatera Mustafa - n y c k e l o r d e t - till svart och det är väl ingen konst: Mustafa är inte sällan svart. Du skulle också kunnat välja nyckelordet m u s t och kanske föreställt dig en flaska julmust vid svarta tavlan.

Principen är alltså att du försöker hitta något ordelement i glosan, som du känner igen, dvs ett svenskt ord. Därefter försöker du associera betydelsen hos glosan med detta svenska ord - nyckelordet. Likheten behöver inte vara perfekt, men *uttalet* i det främmande ordet ska på något sätt återkomma i nyckelordet.

Om vi fortsätter med ostaa (köpa), så har vi ju ett givet nyckelord - ost - det gäller bara att finna en bra association, men varför inte föreställa sig en scen där någon betalar med ostar eller ännu enklare, en scen på ICA där du betalar för en ost. För naula (spik) behöver vi bara se en gotländsk snickare som använder "naular" (nålar) i stället för spik. Vad har du lust att se? Rapport? Nej, det är så olustigt! För lusikka (sked) kan vi föreställa oss en lussekatt, som vi lägger i en stor sked.

De här exemplen kan visserligen framstå som onödigt fantastiska, men det är inte nödvändigt att nyckelorden ger upphov till långsökta fantasibilder. Principen bör vara: ta det du kommer på och ändra inte!

Alla ord är naturligtvis inte lika lätta att hitta nyckelord till, men i genomsnitt behöver man inte många sekunder på sig för att komma på en bra ledtråd - nyckelordet fungerar alltså som ledtråd. Så som vi beskriv minnet, så behöver man alltid ledtrådar vid framplockningen, dvs den egentliga minnesprocessen.

Hur snabbt kan man som nybörjare utöka ordförrådet i ett främmande språk?

Anta att du använder i genomsnitt 15 sekunder per glosa, då kommer du att kunna lära dig

1500 ord på 5 veckor om du tränar en kvart om dagen!

Förvissa dig om att verkligen skapar en aktiv *föreställning*, som relaterar nyckelordet med dess svenska betydelse. Det räcker inte med att komma på själva nyckelordet.

Man har studerat effekten av nyckelordsmetoden (Atkinson & Raugh, 1975). Deltagarna i experimentet fick i uppgift att lära sig 120 ryska ord och lärde in 40 ord om dagen. Man fick 10 s på sig att hitta på nyckelord och banka in de ryska orden som presenterades i hörlurar. Den grupp som använde nyckelord klarade 72% medan en kontrollgrupp som använde "vanliga" metoder klarade 46%.

Senare forskning har visat att en kombination av nyckelord och ordanalys ger bäst resultat (Fritz m fl, 2007). Ordanalys innebär att man undersöker den morfematiska strukturen i det främmande språket. Givetvis lär man också glosor mer eller mindre automatiskt via sammanhanget.

3 Människominne

Den världsberömda minneskonstnären Harry Lorayne brukade uppträda med en typ av minneskonst som troligen de flesta skulle vilja kunna praktisera - konsten att komma ihåg namn. Han brukade lära sig namnen på samtliga i publiken - det kunde röra sig om 100-200 personer - detta under loppet av en kvart, dvs den tid det tog för honom att gå runt och skaka hand med samtliga närvarande.

- Det är naturligtvis mina metoder och system som ska ta åt sig äran och inte jag själv, skriver han i sin bok Hur man utvecklar ett superverksamt minne.

Vad är det då Lorayne gör när han så snabbt lägger så många namn på minnet? Ja, för det första förvissas han sig om att han verkligen *hör* namnet.



Varför är det så vanligt att man lämnar situationer som den på förra sidan utan att ha lärt sig mer än kanske ett par namn ordentligt? Du kanske inte ens tittade på bilden?

STOPP DÄR!

Utan att bläddra tillbaka, kan du skriva upp vilka personer som fanns med på bilden? Hur många var det?

Den främsta anledningen till att man inte lägger namn ordentligt på minnet är givetvis att presentationen går så fort och att man därför distraheras i sin inlärning genom varje nytt namn och varje nytt ansikte. De flesta människor uppskattar dock om man tar tid på sig att lära in deras namn, så därför behöver man inte hasta igenom hälsningsproceduren. Om du vill förbättra till namnminne, måste du börja uppmärksamma namn och ansikten på ett mer aktivt sätt och detta tar tid - i början.

Sss..m är inget att lägga på minnet, inte heller ..om - däremot Sundström och Blom.

Men en mer aktiv uppmärksamhet är bara första steget. I nästa sekund kommer du till själva minnesfasen. Hur gör Harry Lorayne här? Jo, han tillämpar helt enkelt nyckelordsmetoden, såvida han inte hittar ett ännu enklare sätt. Det är också precis vad du ska börja med.

Börja med att fråga dig själv: liknar personen någon jag känner med samma namn? Titta på bilden på förra sidan igen! Liknar Nyberg någon? Ingmar Bergman? Jo, kanske. En NY BERGMAN. Som du ser använder vi nyckelordsmetoden. Nästa steg är att associera Nyberg med Ingmar Bergman på ett ännu mer levande sätt, t ex att Nyberg är regiassistent åt den store och håller en kamera i handen! Bara det att du skapar en medveten föreställning omkring dessa saker räcker som ledtråd.

Om du inte genast kommer på någon som liknar personen med samma eller snarlikt namn, så får du söka efter något påfallande i klädseln eller utseendet. Eva Larsson t ex har en LARGE klänning. Large uttalas ungefär som Lars i Larsson, därför fungerar det som nyckelord.

Det är dock inte alltid folk heter sådana lättassocierade saker som Blom, Berg eller liknande, därför måste vi utnyttja nyckelordsmetoden. En person som heter Andersson kan vi då lägga på minnet med hjälp av nyckelordet AND: personen kan tänkas mata änder eller någon liknande association.

Poängen är alltså att du snabbt hittar någonting i namnet som betyder något eller kan fås att betyda något genom någon lite förändring. Ta Oskarsson. Föreställ dig att han står och tittar på nya skor vid OSCARIAS skyltfönster, att han äter fileten Oscar på restaurangen eller att han går på Oscars. Om du vill förstärka intrycket och även lära in hans förnamn, så kan du föreställa dig honom gående på en STIG.

För Evert Olsson kan du föreställa dig att Martin Ljung ändrat i sitt manus:
- Är det inte Evert Olsson som står därborta?

Huvudsaken är således att du lyssnar ordentligt på namnet och att du snabbt försöker komma på någonting i namnet som går att fantisera kring, dvs har en betydelse.

Det är ju tyvärr så med namn att de oftast är godtyckliga. Det är bara i undantagsfall som man idag döper pojkar till Uno och Quintus beroende på att de råkar komma först respektive femma i födelseordningen. Man döper inte alltid heller en flicka till Maj bara för att hon råkar födas i den månaden.

Signalement

Människominne innefattar även sådant som normalt räknas till s.k. signalement, dvs längd, kroppsbyggnad och klädsel. Även det rena ansiktsminnet räknas hit. Studera noga raden av "ansikten" nedan. Stora delar av ansiktena är bortklippta för att det ska bli lite svårare för dig att känna igen dem. De är alla kända personer.



Om du får lite hjälp kan du säkert placera de här personerna, det är en idrottsman, en artist och två politiker. Det finns tre huvudskarakteristika som är avgörande för ansiktsigenkänning: mungipa, näsa och ögon. Flera experiment med ögonrörelsekamera har visat att vi tittar snabbt på de här tre områdena i ansiktet när vi riktar vår uppmärksamhet mot dem.

Vi behöver alltså inte se hela ansiktet och ofta även bortse från hårfärg och frisyr när vi identifierar ansikten. Kanske vi tom skulle kunna nöja oss med den information som finns i munpartiet, åtminstone hos personerna ovan.

Hos vissa människor finns det andra mer utmärkande drag.



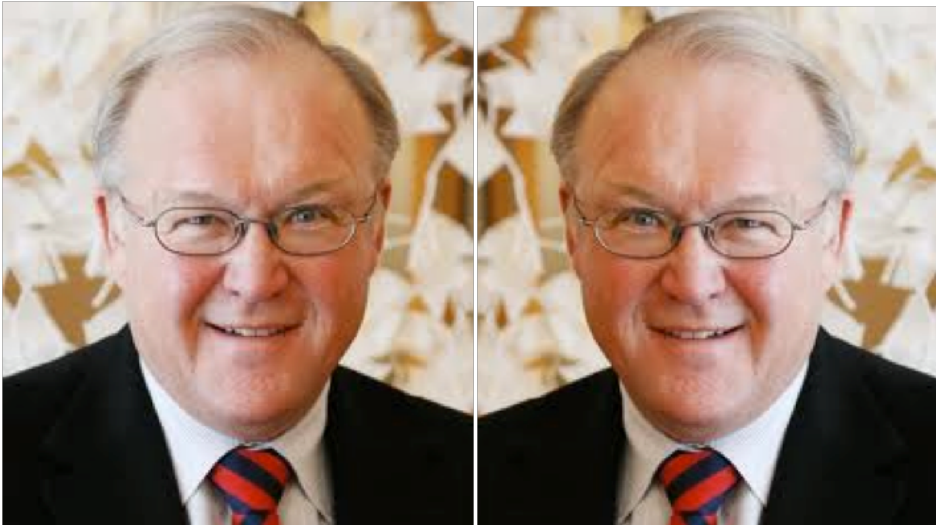
Jag tror säkert att du efter lite funderande kan identifiera dessa personer.



Tecknare tar ofta fasta på vissa anletsdrag...

Det brukar hjälpa vid associationsfasen om man utnyttjar de känslouttryck som finns i varje ansikte. Om du har svårt att dra t dig till minnes hur folk ser ut, så beror det kanske på att personen ifråga är ganska uttryckslös. Men det kan också bero på att du inte registrerar vad ansiktet egentligen vill säga.

När vi tittar på ett ansikte, så är det i allmänhet så att den ena eller den andra ansiktshalvan kommer att dominera. Eftersom det vi ser till vänster i synfältet primärt handhas av den högra hjärnhalvan blir det då så att om du mest uppmärksammar den observerade personens högra (dvs den del som ligger till vänster i synfältet), så har du en högerdominans för ansikten, vilker för övrigt är det vanligaste.



Vilken av de här bilderna av Göran Persson är den ursprungliga? Varje ansikte har som sagt två sidor, den högra och den vänstra. Om man lägger ihop Göran Persson vänstra ansiktshalvor, så blir det en stirrigare och mer spänd person än den ganska godmodiga personen vi får om vi dubblerar hans högra sida.



4 Rimord

En mnemoteknisk metod som använts mycket är den s.k. rimordsmetoden. Vi ägnar den endast en sida, trots att den kan passa många personer. Rim och rytm är ju vad som gör att vi lättare kommer ihåg en klassisk dikt eller en text till en mer traditionell låt jämfört med Tranströmer eller moderna poplåtar.

Våra gamla landskapslagar var t ex skrivna på vers, för att de lättare skulle memoreras. Principen har med sina begränsningar en funktion så länge som det handlar om sifferminne, särskilt små tal.

För att du ska någon glädje av rimordsmetoden måste du lära in nedanstående schema.

Siffra	Bestämning	Agent	Akt	Objekt-Plats
0	full	troll	hålla	boll
1	fett, fet	get	meta	spett
2	blå	mås	slå	å
3	sne	pygmé	bre	TV
4	yr	myra	sy	fyr
5	hemsk	Emma	remma	hem
6	sexig	häxa	växlar	kex
7	sjuk	fru	duka	skjul
8	brottslig	råtta	skotta	grotta
9	fin	Pia	fika	bio

Om man exempelvis vill komma ihåg den 29 mars, dvs 0329, så omkodar du numret till en scen: en full pygmé slåss på bio. Om den 29:e mars är någons födelsedag, så föreställer du dig att den fulla pygmén slåss med födelsedagsbarnet i eller intill en biograf.

Metoden lämpar sig förstås bäst för fyrsiffriga koder. Poängen är då att den scen man skapar med rimorden bör ha en snabb koppling till den aktuella port- eller bankomat-koden. Säg att det gäller din frus ICA-kort och att koden är 1783. Då blir minnesscenen att hon lagt på sig lite och fått nippran:

Fet fru skottar snö över TV:n. fet=1 fru=sju skotta=8 TV=3

Likheten med charadespel är ju påfallande. Självt är jag inte begestrad i metoden, men den lär ha haft en viss tillämpning hos vissa personer. Den åskådliggör alltså hur individuellt det är det här med mnemoteknik. Prova, det kanske är något för dig!

5 Locimetoden

"Den metod vi nu ska öva på har gamla anor. Redan de gamla romarna, inte minst Cicero (106- 43 f Kr), utnyttjade locimetoden för att komma ihåga långa anföranden. På den tiden var minneskonsten högre ansedd än nuförtiden då vi tyvärr ibland börjar tycka att minne passar bäst i maskiner. Ciceros storhet som statsman hängde till viss del ihop med hans talarkonst och till denna hörda ju framför allt att kunna komma ihåg sina tal. Själva ordet loci är latin och betyder platser - vi skulle alltså lika gärna kunna kalla metoden plats- eller positionsmetoden.

Metoden går ut på att du placerar det du vill komma ihåg i *visuella föreställningar* på i förväg givna *platser*. Dessa platser ska finnas utefter en välkänd väg eller stig. Cicero använde sig företrädesvis av sin bostad som han i tankarna vandrade igenom samtidigt som han höll sitt tal. På bestämda loci återsåg han då exempel på talets olika avsnitt - om han bestämt sig för att åttonde avsnittet skulle handla om sjöfarten, så såg han på sin åttonde position i hemmet (ex.vis sängen) något som påminde om sjöfart (e.vis ett handelsfartyg).

Tänk dig att du vill komma ihåg följande.

1. Lägga på ett brev
2. Köpa 100-kort
3. Köpa köttfärs på rea
4. ringa ett viktigt telefonsamtal
5. Beställa besiktning av bilen
6. Lämna in ett viktigt papper på kontoret
7. Byta ola på bilen inklusive byta oljefilter
8. Kolla ljusinställningen
9. Köpa nya vindrutetorkare på OK

Många människor kanske kommer ihåg det här utan att använda någon speciell metod, det rör sig ju bara om nio ärenden. Syftet med exemplet är att du ska få en känsla för själva metoden.

Föreställ dig att du kommer hem, men i stället för en ytterdörr sitter där ett enormt brev och blockerar ingången. Du måste alltså lägga på det där brevet innan du kommer in i hallen där det hänger en hundralapp i hatthyllan och på dörrmattan halkar du på köttfärs som av någon anledning ligger där och skräpar. När du kommer in i köket står en telefon på spisen - det osar bränd plast! På köksbordet står din bil och en besiktningsman går omkring och knackar rost..." osv

Men även om man kan utgå från sitt hem, så förordar jag att man väljer en större lokal, exempelvis en joggingbana, en golfbana, vägen till jobbet/centrum/landet el dyl. Huvudsaken är att du bestämmer dig för en väg/stig/runda som du numrerar och sedan aldrig ändrar.

Jag har själv använt locimetoden varje gång jag lärt in något nytt, senast var det färgkoderna till nätverkskablagen. Då gick jag efter parti- och lagfärger: Bajen (grön-vit) på 3:e platsen, Reinfeldt (blå) på 4:e, Hitler (brun) på 7:e, etc. Det här lärde jag in under en bilfärd mellan Bergshamra och Helenelund, när min dataguru åkte med. När vi var framme

så testade han mig på det mest praktiska sättet: pilla in trådarna rätt/fel. Om nätverket funkade så hade jag lärt mig, annars inte. Det funkade - förstås.

Det enda negativa med den här metoden är ju att den kan komma i konflikt med Nomina loci för namnminne. Exempelvis nötte jag en gång i tiden in nobelpristagarna i litteratur - och det är ju kända personer som sällan har mer än ett namn och ett årtal. Anta att man har svårt för att komma ihåg förnamnet t ex på Heidenstam (plats 16 i Nobellistan) och att man placerat in hans förnamn, Verner, på V-platsen (dvs nr 21 (tillsammans med Woody Allen och Victoria)). Då kan det ju problem, men då kan man ha två olika banor som man följer och bara ha nobelförfattarna på sin huvudbana och köra namnen på ett annat ställe.

Locimetoden är mer generell än nomina loci och kan med fördel kombineras med den metod som presenteras i nästa kapitel.

Forskning på locimetoden

Författaren har gjort en del forskning på locimetoden, dock ej publicerad i någon vetenskaplig tidskrift. Försökspersonerna var polisstuderande. Alla fick göra ett test på ansiktsgenkänning med 16 att lägga på minnet. Vid test några minuter senare var uppgiften att kryssa för de visade ansiktena bland 32. Genomsnittet i de båda grupperna var 78,6 och 78,3 procent korrekt. De nya ansiktena, s.k. distraktorer, var så valda att det alltid fanns en "tvilling", dvs ett ansikte som liknade en av de tidigare visade s.k. målansiktena.

Därefter fick hälften av årskursen, experimentgruppen, instruktioner att lära in 16 positioner längs en joggingrund eller någon annan minneslokal. Några dagar senare fick alla göra om testet, nu med 16 nya målansikten och 16 nya distraktorer.

Resultaten visade att experimentgruppen förbättrade sin igenkänning till 93,4 % medan de övriga ej förbättrade sig signifikant, men nu hamnade på 80.5 %. Det bör noteras att 80% är ett relativt bra resultat med tanke på att testet är svårt, likaså är det noterbart att många i experimentgruppen fick 100% rätt.

Det ansiktsgenkänningstest, Male Faces, som jag nu använder är ännu lite svårare då det ingår 21 målansikten och 21 distraktorer. Syftet är förstås att undvika s.k. takeffekter, som uppkommer när en del testpersoner egentligen skulle kunna prestera på en högre nivå. Rekordet på det testet innehas f.n. av en person som fick 95% rätt. Snittresultatet ligger strax under 80%. Det visar bl a att ansiktsgenkänning är generellt god i befolkningen.

Det har faktiskt inte gjorts så mycket lyckad forskning på loci-metoden. Brooks m fl fann inga stora effekter bland äldre (Brooks, Friedman, Pearman, Gray & Yesavage, 1999). Några forskare såg ändå långtidseffekter vid uppföljning 5 år efter minnesträning med bl a locimetoden (O'Hara, Brooks, Friedman, Shcroeder, Morgan & Kraemer, 2007). "Mnemonisk träning har fördelar på lång sikt, särskilt hos de som fortsätter att använda minnestekniken" skriver man.

6 Chiffermetoden

Hur ska ditt sifferminne kunna förbättras, utan att du behöver utnyttja ditt - eventuellt medelmåttiga - siffersinne? Dessa saker hänger naturligtvis ihop, den som är matematiskt eller numeriskt intresserad tycker vanligtvis om att lägga siffror på minnet. Siffror är för siffermänniskor mer levande, de betyder något mer än för oss andra dödliga. Därför har den siffersinnade personen förstås lätt för att komma ihåg siffror. Men om du nu inte råkar tillhöra kategorin siffermänniskor, kan du då ändå få ett bra sifferminne?

Svaret är tveklöst: Ja! Om vi utgår från att det deimala siffersystemet är en kod som vi använder inte bara i matematiska sammanhang, utan även för nummer och adresser, så kanske det blir lättare att förstå hur man kan tillämpa mnemoteknik även här. Vid de övriga metoderna har vi följt principen att omvandla en kod till en annan och helst mer levande och lättillgänglig.

Vi ska alltså förvandla sifferkoden till andra koder, som inte är kopplade till matematik eller numeriska metoder. Vi ska alltså till att börja med göra om siffrorna till något mer gripbart, något mer begripligt. Vad är mer lättbegripligt än våra grundläggande språkljud? Därför ska vi lära oss ett chiffer för att koda om siffror till språkljud, som vi senare kombinerar till substantiv eller handlingsverb, vilket ju lättare går att föreställa sig.

Den här koden som vi ska nöta in har ingenting med matematik att göra. Ändå utvecklades den av matematikern Stanislaus Mink von Wennsheim 1648. Att metoden kallas chiffermetoden har att göra med att det ju är ett chiffer man lär sig, som kan användas för annat än mnemoteknik. Vi återkommer till det.

Chiffermetoden kräver en hel del ansträngning i början och det är absolut nödvändigt att du pluggar in - på det gamla vanliga sättet - en kod, den s.k. konsonantkoden.

Vi kan sätta olika kriterier på vad vi ska klara av med hjälp av chiffermetoden. Men jag tycker att du ska satsa på att efter två timmars effektiv träning, som du helst bör sprida ut över 8 kvartar, lära in 10 fyrsiffriga tal och behålla dem i minnet, så att du kan återge dem efter en mellankommande period på 5 minuter. Du får testa dig själv på detta hemma.

Men, som sagt, du måste börja med konsonantkoden, se tabell på nästa sida!

Siffr	Konsonantlj	Förklaring
0	s, z	från z i zero
1	d, t	ett vertikalt streck
2	n	två vertikala streck
3	m	tre vertikala streck
4	r	?
5	l	kanske från L=50
6	j, sje, tje	j kan möjligen liknas vid 6
7	g, k, ng	?
8	f, v	skrivstils-f liknar en åtta
9	b, p	både b och p liknar en nia

Du måste alltså till att börja med lära in denna kod. Vi gör det genom en lista på träd i den svenska naturen. Tänk på att det bara är konsonanterna som räknas. H räknas också som vokal, då koden är fransk.

Kod	Träd	obs!
0 5	hassel	från z i zero
0 9	asp	ett vertikalt streck
1 5	tall	två vertikala streck
1 6	tuja	tre vertikala streck
5 2	lön	?
5 3	alm	kanske från L=50
9 7	bok	j kan möjligen liknas vid 6
5 2 1	lind	?
0 5 6	sälj	skrivstils-f liknar en åtta
7 0 5	oxel	x uttalas ju ks
7 4 2	gran	
9 6 4 7	björk	
1 7 4 2	idegran	

För att öva lite på chiffermetoden, så kan vi kanske pröva med några årtal från historien. Då börjar vi förstås med Gustav Vasas trontillträde 1523. Man kan givetvis hitta på något långsökt med kungen sittande i en tall (15), men det blir både långsökt och svårt. Vi kan i stället tänka på vad det innebar för prästerskapet, särskilt katolikerna, att få en sådan kung. Med en enväldig kung så var det bara att finna sig, alltså "Tål honom!". Det är visserligen inte i enlighet med mnemonikens grundprinciper, eftersom det oftast är lättare att skapa sig en bild med hjälp av konkreta substantiv som tallar och granar. Utrop kan faktiskt fungera, därför att de sätter fart på känslorna.

Nästa årtal är 1658 och freden vid Roskilde. Jag kom på följande fras: "*Dejli va!*" Det var ju vackert för oss, mindre vackert för Dansken.

År 1718 blev Karl XII skjuten och den tragiska dödsmarschen anträdde i vinterkylan. "Tungt va?" kan man säga. Man kan också hitta på något med *takt*, eller varför inte *dog tuff*. Han var ju tuff på sitt sätt, Carolus Rex.

1809 års regeringsform kan väl inte kallas en *TV-såpa*, men om man haft TV på den tiden, så hade det nog kunnat bli en hel del inslag i Rapport och Aktuellt om spelet både bakom och i kulisserna.

1879 utkom Röda rummet. Strindberg var ju en *tuff gubbe* som kunde skriva en sådana satir över sin samtid.

Som en ren övning för att nöta in konsonantkoden får du här ett par kodade pizzor och ett par lite bättre restauranger i Stockholm:

7 9 4 6 0 _____(en pizza)

2 9 5 1 2 _____(en pizza)

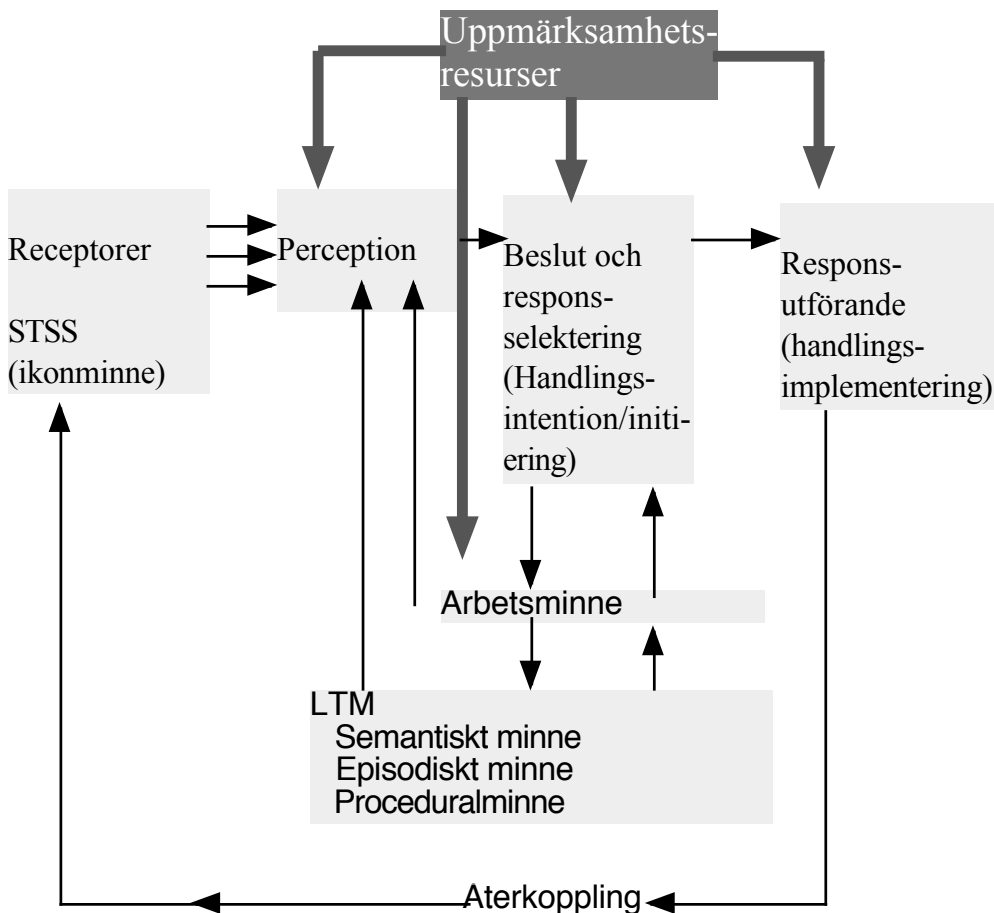
7 4 1 2 1 4 _____(indisk restaurang på Hantverkargatan)

2 4 7 2 6 _____(thairestaurang på Odengatan mittemot Vasaparken)

7 7 _____(bästa kinesrestarangen i Stockholm och en stad)

7 Att minska tankspriddhet

Nedanstående teoretiska modell av hur olika kognitiva funktioner samverkar visar längst till höger vad den här samverkan bör leda till, nämligen någon form av respons, dvs utförande av någon medveten handling. Våra uppmärksamhetsresurser är inriktade på (1) omvärlden via perceptionen (varseblivningen), (2) det som för tillfället finns i arbetsminnet, (3) val av handling, dvs vad vi för tillfället har för avsikt att göra och (4) själva utförandet av handlingen.



Figur 1. Modell av mänsklig informationsbehandling, modifierad från Wickens, 1990.

För att förstå vad tankspriddhet är, så kan man analysera den fråga i AMQ - Absentmindedness & Memory Questionnaire som mest berättar om tankspriddhet. Fråga 16. Händer det att du går in i ett rum för att hämta något för att sedan stanna upp och undra vad det var du skulle göra?

Först finns det en handlingsintention, alltså ett beslut om att gå in i ett rum för att hämta en sak. Eftersom ekot av detta beslut bara befinner sig i arbetsminnet några sekunder, så kan det puttas undan av nya intryck som kommer via perceptionen. I det ögonblick du passerar tröskeln till det andra rummet kommer en hel skur av sinnesintryck, mestadels via synen. Men vår hantering av objekt i rummet är ju sådant att de automatiskt via s.k. affordances - *tillgängliggöranden* - skapar handlingsberedskap för helt andra saker: för att ta något banalt exempel, så kan en stol som står lite fel väcka impulsen att flytta på den eftersom

stolar är flyttbara föremål och i vår perception av dem, så ingår flyttbarhet som en avgörande egenskap. Oavsett om impulser knutna till föremål runtomkring oss är medvetna eller omedvetna, så finns de hela tiden där.

Hos personer som har väldigt svag impuls- och handlingskontroll, som patienter med frontotemporal demens eller barn med ADHD, så kommer den övergripande handlingsintentionen att "flyta fritt" i arbetsminnet. Det är givetvis så att många tankspridda personer aldrig någonsin varit ADHD-barn eller kommer att bli demenspatienter. Men allvarliga former av tankspriddhet liknar båda dessa avvikelser från det normala.

Om vi går vidare i vår analys, så kan den handlingsintention som givit upphovet till att man börjar gå mot och in i det andra rummet också vara relativt svag, dvs man tänker eller säger inte med eftertryck till sig själv "Nu måste jag verkligen gå in i det andra rummet och hämta den där kartan, så att jag får veta var Dar es Salam ligger!" Utan man har kanske en mindre motiverad inställning: "OK då, om det skulle vara så väldigt viktigt, då går jag väl och kollar..."

Skillnaden mellan det första och det andra beslutet är att det första dels inbegriper mer detaljer och blir då mer specificerat, medan i det andra fallet är intentionen underspecificerad och framför allt närmast motvillig. Varför ska man överhuvudtaget bry sig om att kolla var Dar es Salam ligger? Tja, poängen är att den som bryr sig mer om detta troligen har mer ork och kraft över. Men anta att man egentligen känner sig illa tvungen att gå in och hämta kartan, men samtidigt tänker på andra saker. Exempelvis kan man tänka "Afrika är ju enormt stort" eller "Undrar om de är kristna eller muslimer i Tanzania?" eller "Gud vad trött jag är". Vilken som helst tanke, dvs tyst tal med inre bilder, som ockuperar arbetsminnet kommer att påverka implementeringen av den beslutade handlingen.

Vid depression går vi ner i aktivitets- och motivationsnivå, vilket översatt till kognitiv psykologi innebär att nästan alla handlingar blir både mindre specificerade och mindre energiska. Det har i en del stickprov som besvarat AMQ visat sig att poängen i Absentmindedness har ett signifikant samband med vissa frågor i depressions- eller personlighetsskalor. Det gäller frågor om bekymmer.

Det är ju på ett sätt självklart att en person som går och bär på en massa bekymmer kan komma att brista i uppmärksamhet därför att problemen pockar på uppmärksamhet. Men det finns också ett nära samband rent neurofysiologiskt genom att centrala hjärnregioner är engagerade både för uppmärksamhet och känslokontroll.

En annan personlighetsegenskap som påverkar implementeringen av handlingar är impulsivitet. Gå tillbaka till skissen på förra sidan! En mycket impulsiv person har svårare att motstå impulser att utföra andra handlingar. Författaren fann i några grupper empiriskt stöd för sambandet impulsivitet - tankspriddhet.

Men det finns ett tydligare stöd för impulsivitet som orsak till tankspriddhet i den nu väl definierade personlighetsfaktorn Conscientiousness, dvs Ordningssamhet och planmässighet. Det är en av de fem klart urskiljbara personlighetsfaktorerna, som man kan studera närmare på www.personalityresearch.org.

Det är dock lättare sagt än gjort att ändra sin personlighet eller att bli av med en depression. Vad man definitivt kan göra är att söka psykologiskt stödterapi eller beteendeterapi. Författaren rekommenderar ingen särskild metod, men bioenergetiskt

orienterad psykoterapi i kombination med mycket motion är inte dåligt. Vad gäller beteendeterapi, så bör den kombineras med avspänningsövningar och motion.

När det gäller mnemotekniker, så säger det sig självt att de typer av mnemoteknik som tagits upp i detta häfte är inriktade på det egentliga minnet, inte på uppmärksamhetsprocesser. Därför bör eventuell mentalt orienterad träning vara inriktad på arbetsminneskrävande aktiviteter typ sudoku eller s.k. action-spel.

Vad som helt säkert har effekt för att minska tankspriddhet är reguljära rutiner. Impulsiva personer och personer som ligger lågt i Ordningssamhet och planmässighet bör inrikta sig på en sak i taget.

Man börjar med att ALLTID lägga nycklarna i samma ficka och ALDRIG ta med sig paraply i onödan.

När man börjar få lite koll på detta, så följer nästa steg:

Man går ALDRIG ifrån spisen under matlagandet och man lägger ALLTID stekspaden på samma ställe.

Därefter går man uppåt i hierarkin och tar itu med sina scheman:

Man lägger ALLTID deklaraionsblanketterna i samma låda och man skriver ALDRIG upp viktiga möten bara på hemdatorn.

Fortsätt gärna med denna lista på vad du ALLTID måste göra och ALDRIG får göra. Då den sannolikt är väldigt privat, så är det bäst att skriva upp den listan i minnet mha locimetoden!

8 Kombinera metoderna!

Ofta kan man kombinera t ex chiffermetoden och locimetoden. Nomina loci är som antytt ett specialfall.

Men en mellanform för att komma ihåg förnamn är att placera nya bekantskaper på redan kända ställen. Eftersom vi oftast vet var våra bekanta och släktingar bor, så kan vi utnyttja detta ungefär som vi kan utnyttja våra minneslokaler som vi lärt in i locimetoden.

Anta att du har en släkting eller nära bekant som heter Anders - inte alls särskilt osannolikt heller. Om du nu träffar en ny bekantskap, en ny elev eller ny kund som heter Anders, så kan du skapa en föreställning där den här personen helt enkelt befinner sig hemma hos den Anders, som du känner bra. Senare, när du träffar den nya Anders, så gör du ungefär som i Nomina loci, men nu plockar du fram namnet genom att först kolla om han finns hemma hos någon i bekantskapskretsen. Metodens begränsning är förstås uppenbar.

Men alla mnemotekniker har sina begränsningar, fördelar och nackdelar. Locimetodens uppenbara fördel är vid inläring av ordnade listor eller temporala förlopp. Chiffermetodens största fördel är vid minne för procentsatser och fyrsiffriga koder. Men, som sagt, mnemoteknikern fungerar bäst i kombination med vanligt pluggande.

Atkinson, RC & Raugh, MR. (1975) An application of the mnemonic keyword method to the acquisition of Russian vocabulary. *Journal of Experimental Psychology: Human Learning and Memory*, 104, 126-133. .

Brooks JO, Friedman L, Pearman AM, Gray C, Yesavage JA. (1999) Mnemonic training in older adults: effects of age, length of training, and type of cognitive pretraining.

Int Psychogeriatr. Mar;11(1):75-84.

Fernaesus, S-E. Loci mnemo-technique improve face recognition. Unpublished manuscript.

Fritz CO, Morris OE, Acton M, Voelkel AR & Etkind R. (2007). Comparing and combining Retrieval practice and the Keyword mnemonic for foreign Language learning. *Journal of Applied Cognitive Psychology*, 21, 499-526

Gauthier I, Skudlarski P, Gore JC, Anderson AW (2000) Expertise for cars and birds recruits brain areas involved in face recognition. *Nat Neurosci* 3:191-197.

Levy, J., Trevarthen, C., & Sperry, R. W. (1972). Perception of bilateral chimeric figures following hemispheric disconnection. *Brain*, 95, 61-78.

O'Hara R, Brooks JO 3rd, Friedman L, Schröder CM, Morgan KS, Kraemer HC. (2007) Long-term effects of mnemonic training in community-dwelling older adults. *J Psychiatr Res*. 2007 Oct; 41(7):585-90. Epub 2006 Jun 15.

Wickens CD. (1992) *Engineering psychology and human performance*. (2nd ed). New York: Harper Collins.