



# Kontraminnis – boosta kreativiteten

Vi kan bli bättre på att tänka ut hur framtiden skulle kunna bli. Ett sätt är att tänka på den som ett spel med många möjliga vägar att gå. Den här övningen som görs i tre steg tränar dig i att förutse historien och komma ihåg framtiden.

**Övningens syfte:** När du tänker tvärtom – kontraminnis – aktiveras hjärnans delar för minne som återskapar en verklighet, men även de delar i hjärnan som används för att föreställa sig en annan verklighet och hitta tillfällen att realisera den nya verkligheten. När du föreställer dig flera olika vägar tränar du hjärnan att bli mer kreativ.

I Silicon Valley i USA studerar forskare hur vi kan bli bättre på att tänka hur framtiden kan bli. De använder just den här övningen för att ge hjärnan en kreativtboost i arbetet med att undersöka framtiden. Övningen kan du göra närsomhelst och varsomhelst. Den är roligast att göra tillsammans.

## 1 Komma ihåg framtiden

Du ska sätta ihop tre upplevda och kända ting till en ny framtid: **x med y i z**

- **X** tänk på något du gjort som gjorde dig glad
- **Y** tänk nu på en person du känner
- **Z** tänk på en plats du varit på

Sätt ihop dem så att det där roliga du en gång gjorde, gör du med personen du känner på den där platsen du varit på.

*Exempel:* "Tänk om jag simmade med min kusin i badsjön hemma hos oss".

## 2 Förutse historien

Nu ska du förutse historien genom att sätta ihop två för dig okända ting med dig själv: **på x händer y för z**

- **X** tänk dig att du är på en plats du inte varit
- **Y** där händer något du inte upplevt förut
- **Z** tänk att det är du som upplever det där på den platsen

Det här brukar elitidrottare kalla för mental träning, de föreställer sig att de vinner den där tävlingen de tränar inför.

*Exempel:* "Tänk om jag var i den internationella rymdstationen och såg Jorden genom fönstret".

## 3 Känn det okända

Empati, att kunna sätta sig in i en annan människas tankar och ha medkänsla, kan både vara enkelt och lite svårare. Det är enkelt att känna empati med någon som är i en situation du själv varit i. Det är lite svårare om situationen är ny för dig. Svår empati är mindre känslösam och mer kreativ. Det är den svåra empatiska förmågan du kan träna i tredje och sista delen av den här övningen.

**Samla tecken från framtiden:**

1. Gå in på en sajt du aldrig besökt och leta efter det som är lite FÖR konstigt för att vara vanligt.
2. Läs, lyssna eller titta på inslaget om något som inte finns idag.
3. Tänk att det är du som upplever det här som är lite för konstigt för att vara normalt idag.

**Tips:** Ett exempel är vad ett forskningsteam vid universitetet i Michigan har tagit fram. De har programmerat en app som förutser en människas humörsvägningar genom att lyssna på rösten under vanliga telefonsamtal. Appen kan sedan varna för förändringar i beteendemönstret hos bipolära.  
[http://www.eecs.umich.edu/eecs/about/articles/2014/app\\_for\\_mood\\_swings.html](http://www.eecs.umich.edu/eecs/about/articles/2014/app_for_mood_swings.html)

