

# Eureka i duschen.

## Då faller bitarna på plats.

**E**n dag på 200-talet före vår tideräkning satte sig den grekiske matematikern Arkimedes i ett välfyllt badkar. När vattnet rann över kanten utbrast han *eureka*, ”jag har det!” Hans insikt, som kommit att bli känt som Arkimedes princip, beskriver att en kropp som är nedsänkt i en vätska pressas uppåt med en kraft som motsvarar den undanträngda vätskans tyngd.

**DEN TYP AV** aha-upplevelse som Arkimedes utrop gett namn åt har även Carina Sunding, vd för det kvinnliga nätverket 4good, upplevt, om än inte i ett badkar och inte med en insikt rörande vätskors beteende.

– När jag står i duschen kan det dyka upp en affärsidé eller tankar på hur företaget kan utvecklas. Och något jag blir extra bra på just där är att strukturera och prioritera idéer.

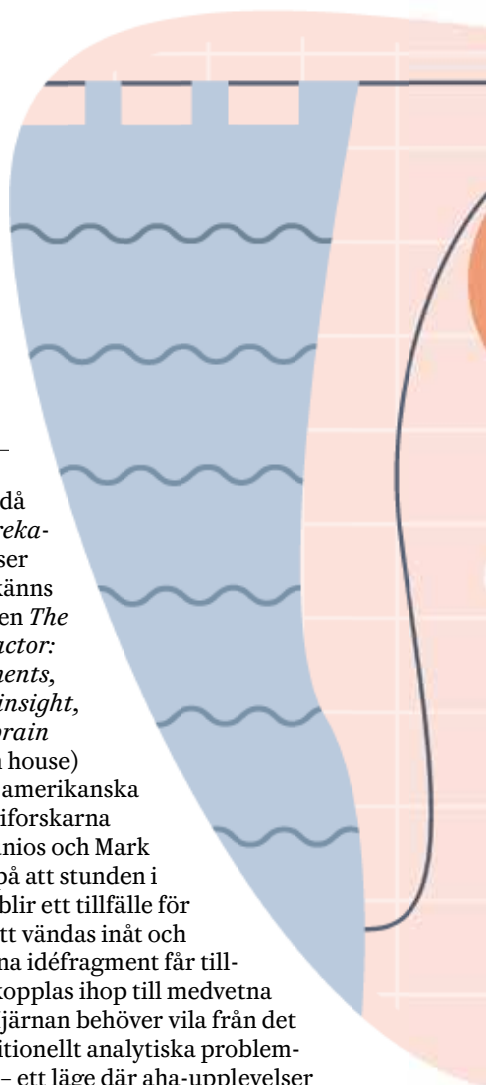
Soile Lundqvist, som gärna ägnar sig åt kreativt skrivande, har också fått riktigt bra idéer i varmvattnet. Nyligen kom en lösning så starkt att hon gjorde något i stil med Arkimedes.

– Jag hade suttit fast i mitt bokmanus länge. Hur jag än vred och vände på problemet kom jag inte vidare. Men under en långdusch slog det mig exakt vad som behövde göras. Jag såg och hörde karaktärerna tydligt och blev så glad att jag nästan började gråta. Sedan sprang jag ut ur duschen och blötte ner halva huset för att leta efter papper och penna.

Vad är då dessa *eureka*-upplevelser och hur känns de? I boken *The eureka factor: Aha moments, creative insight, and the brain* (Random house) pekar de amerikanska psykologiforskarna John Kounios och Mark Beeman på att stunden i duschen blir ett tillfälle för fokuset att vändas inåt och omedvetna idéfragment får tillfälle att kopplas ihop till medvetna tankar. Hjärnan behöver vila från det mer traditionellt analytiska problemlösandet – ett läge där aha-upplevelser enligt dem är svåra att nå.

**PETER GÄRDENFORS, PROFESSOR** i kognitionsvetenskap vid Lunds universitet, menar att aha-upplevelsen ger en känsla av lättnad och avslappning efter att man har varit spänd en längre tid. Men aha-upplevelsen ger också ringar på vattnet.

– Den öppnar ofta upp förståelse och hjälper dig att se nya möjligheter som gör att du lättare kan lösa ännu fler problem. När du äntligen har kommit på till exempel varför bilen inte startar, får du en känsla av ökad kompetens och det i sin tur ökar motivationen till att hitta ännu fler vägar till nya lösningar.





Soile Lundqvist och Carina Sunding är eniga om att det känns behagligt i både kroppen och sinnet när snilleblixtarna kommer. Från lugn till uppspelt förvåning.

– Som en stund av mindfulness när bitarna faller på plats och det finns tid för dem att få göra det, säger Carina.

**JOHN KOUNIOS OCH** Mark Beeman menar att nya idéer dyker upp som överraskningar i bland annat duschen, eftersom den ger naturligt avskärmning från omgivningen.

↓  
Värmen och avskildheten i duschen gör det lättare för idéerna att gro.

Hjärnan utsätts dagligen för extrema mängder intryck, som tävlar om uppmärksamheten. Peter Gärdenfors tänker också att just avskärmning kan vara en viktig komponent.

– När man funderar på något tittar man gärna upp i taket eller ner i golvet, eller kanske till och med håller för öronen för att inte bli störd av intryck. Bruset i duschen kan nog göra att du kopplar bort omvärlden och de vanliga syn- och hörselintrycken.

Utöver den avskärmande miljön, utöndras dopamin när varmvattnet sköljer över kroppen och ger avslappning, enligt Kounios och Beeman. Välmående underlättar i sin tur hjärnans ”vidvinkelseende” och får avlägsna tankar att länkas och bilda nya idéer. I en studie från 2020 av bland andra John Kounios vid Drexel university i Philadelphia, publicerad i *Neuroimage*, framkom dessutom att aha-upplevelserna i sin tur triggar hjärnans belöningssystem.

**DET HÄR STÄMMER** väl överens med Soile Lundqvists upplevelse.

– Den kreativa delen av hjärnan behöver nog komma i sitt ”absoluta läge” för att jag ska komma åt inspirationen. Jag tror att sensorerna i huden reagerar på värmen och gör kroppen lugn. Det triggar åtminstone mig till att hamna i en zon där det kreativa börjar spritta. Där tankarna får chans att komma bort från någonting som gör ont eller annat som stör mig.

Peter Gärdenfors menar att det kan finnas en annan nyckel till nya insikter.

– Jag får ofta aha-upplevelser på morgonen när jag är utvilad och rakar mig. Hjärnan har under natten fått en lång mental paus från gårdagens problem. Rakningen går per automatik och jag behöver inte koncentrera mig. Samtidigt arbetar de omedvetna tankeprocesserna. Om man råkar stå i duschen i stället så kanske insikterna kommer där. Men morgonstunden är det viktiga.

Tid utan distraktion – en av vår tids stora utmaningar? Kanske är duschen just därför den perfekta platsen för avskärmning. Stunderna i varmvattnet är ofta återkommande oavsett hur späckat livet är. En stund som då och då ökar chanserna till att få utbrista *eureka!*