



NRK Trøndelag

28.10.2012

Derfor tisser du når vannet renner



Noen ganger blir det opp til rennende vann fra kranen å gi oss befrielse når vi sitter på toalettet.

Foto: Colourbox

En del opplever at det er vanskelig å gjøre sitt fornødne på offentlige toaletter, men ofte kan lyden av vann være forløsende. Hvorfor er det slik?

PIA TØHAUG JULIE HAUGEN EGGE
pia.tohaug@nrk.no

Publisert 28.10.2012 19:37.

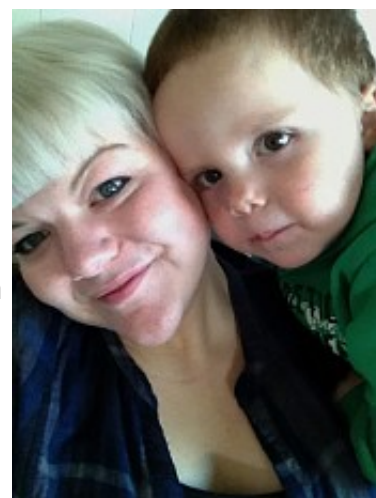
Hender det du får vann i munnen, eller er du en av dem som må høre rennende vann for å slappe av på do? Da er du ikke alene.

Anne Marthe Råbakk Knutssøn er mamma til Peder Elias (3,5 år). Hun benyttet trikset med rennende springvann for å gjøre overgangen fra bleiebruk til toalettet lettere for sønnen.

– Jeg gjorde det til en vane å sette på krana samtidig som Peder Elias satt på do. Det var ikke bestandig det fungerte, men ofte hjalp det, forteller hun til NRK.no.

Men det er ikke bare sønnen som har fått hjelp av det rennende vannet.

– Jeg lar alltid vannet renne. Det er så stille på badet, så med litt lyd blir det enklere å slappe av. Sildrende vann gjør det absolutt lettere å tisse. Jeg tenkte at det kunne funke på Peder Elias også, forteller Knutssøn.



Anne Marthe Råbakk Knutssøn og sønnen Peder Elias (3).

Foto: Privat

Les også: Mange lider av do-fobi

Et kjent triks

Nå har Peder Elias sluttet med dagbleie, og kjenner selv når han må tisse.

– Han er overlykkelig når han tisser. Han roper; «Mamma, jeg har tisset nedi do!» Han vil at det skal høres når han tisser, så han setter seg helt bak på do for at tisset skal treffe vannet.

Barnepsykolog Tore Aune forteller at krantrikset blir benyttet av langt flere enn småbarnsforeldre.

– Sykehusene bruker teknikken. Etter brokkoperasjoner kan det for eksempel være vanskelig å få urineringa i gang igjen. Når man da setter på vannet, så kommer også tisset, sier Aune.

Han er kjent med at trikset brukes som dotrening for en del barn.

– Det fungerer helt sikkert, men til slutt skal ungen lære å kjenne etter selv. Det er god barneoppdragelse, sier Aune.

Vann i munnen

Et annet fenomen som kan være vanskelig å forstå er det man kaller å få vann i munnen. De fleste av oss har kanskje opplevd dette når duften av god mat sniker seg inn i neseborene.

Sven Erik Renaa er en prisbelønt kokk som har egne restauranter både i Stavanger og i Trondheim, og man skulle kanskje tro at han går rundt med vann i munnen konstant?

– Jeg bruker begrepet, men når man tilbereder mat så må man være profesjonell. Man kan da heller ikke gå rundt å ha vann i munnen tolv timer om dagen, ler Renaa.

Naturlige assosiasjoner

Både det å få vann i munnen og det at rennende vann kan gjøre do-besøket lettere er eksempler på kroppslige reaksjoner som oppstår som følge av sansing.

Ruud van der Weel på psykologisk institutt ved NTNU, forteller at det skyldes at vi mennesker gjennom livet opparbeider oss assosiasjoner mellom det vi sanser og det vi gjør.

– Rennende vann gjør at vi vil tisse fordi vi rett og slett forbinder lyden av vann med lyden av tiss, sier Ruud van der Weel.

Les også: Sanseløse opplevelser

Assosiativ læring

På fagspråket heter dette **assosiativ læring**. Har du for eksempel opplevd å skvette før du egentlig blir skremt? Eller rope «au!» før du smeller overarmen i dørhåndtaket? Da har du reagert på grunn av at du forutser hva som kommer til å skje.

Dette er det professoren en kreativ hypotese-prosesser.

Ifølge van der Weel er det øynene og nesen som lettest påvirker hva vi gjør, hva vi føler, og hva som skjer med kroppen vår.



Psykolog Tore Aune mener det kan være smart å benytte rennende vann i toalett-treninga.



Kokk Sven Erik Renaa får ofte vann i munnen når han jobber.



Professor Ruud van der Weel sier alle har en sjette sans.

Foto: Privat

Luktesansen er den sansen som er sterkest forbundet med hippocampus. Hippocampus ligger i det limbiske system dypt inne i hjernen, og har mye å si for hukommelsen vår.

Les også: Sniff fram nye hjerneceller

– Nok å se et bilde

Minner som ligger i langtidshukommelsen kommer lettest tilbake til oss dersom vi kjenner en lukt vi har kjent før.

– De andre fire sansene våre er like gode på å få oss til å reagere når det kommer til ting som er knyttet til korttidshukommelsen. Men vi mennesker er først og fremst visuelle vesener. Du trenger for eksempel ikke å kjenne lukten av nybakt brød for å få vann i munnen. Det er nok å se et bilde, forteller van der Weel.

– Vannet i munnen er spytt. Når vi ser bildet av brødet, begynner kroppen å forberede seg på å spise. Munnen forventer mat og setter i gang prosessene som skjer i munnen når vi spiser.

Alle har en sjette sans

Alle sansene våre får oss altså til å reagere på forskjellige måter, enten det handler om vann i munnen eller toalett-trening.

Men van der Weel forteller at vi også har en sjette sans som påvirker disse prosessene. Da er det riktignok ikke snakk om en overnaturlig sjette sans.

– Når du står på en fot med øynene lukket er det denne følelsen som gjør at du klarer å balansere. Dansere har en veldig god sjette sans, de må vite til enhver tid hvor alle kroppsdelene befinner seg.

– *Hva skal vi med denne sansen?*

– Du bruker den hver dag hele dagen. Den er et bakteppe for hele handlingsapparatet du har. Hverdagen lar seg ikke koordinere uten den, sier professoren.

Opphavsrett NRK © 2012

Nettsjef: Sindre Østgård

Ansvarlig redaktør: Hans-Tore Bjerkaas

Tips NRK

Kontakt NRK

Om NRK

Hjelp

Om personvern

Om foreldrekontroll