

# Festlig om hukommelse og hjernen

Forfatterne står på trygg faglig grunn, men tør å forenkle.



## HILDE ØSTBY OG YLVA ØSTBY

*Å dykke etter sjøhester.*  
En bok om hukommelse  
Cappelen Damm, 2016.  
280 sider



## KAJA NORDENGEN

*Hjernen er stjernen.*  
Ditt eneste  
uerstattelige organ  
Kagge forlag, 2016.  
207 sider

## ANMELDT AV

Pål Johan Karlsen,  
forfatter Ph.D. i  
psykologi og redaktør  
i Psykologisk.no.

**SAMLEMINNER OG MINNEHOPER.** Det er blant de nyttige begrepene vi blir kjent med i boken *Å dykke etter sjøhester*, søstrene Ylva og Hilde Østbys hyllest til hukommelsen. Jakten på hva som får ting til å sette seg i hodet, er en gjenganger også i boken *Hjernen er stjernen*, Kaja Nordengens festforestilling av en bok om det sannsynligvis eneste organet vi ikke kan gi slipp på uten også å miste oss selv.

For cirka 200 000 år siden, ved hjelp av et godt innpakket og 1200–1400 gram lett fortrinn som gjør at vi føler oss unike i dyreverdenen, begynte vi, «det tenkende mennesket», homo sapiens, å legge verden for våre føtter. Ikke bare fikk vi beholde reptilhjernen og pattedyrhjernen, vi hadde i tillegg utviklet hjernebark som hjelper oss å tolke verden, bli kjent med hverandre og velge veien videre.

Dette er sterk fagformidling fra lysende fagfolk. Bøkene bør glede alle som søker en snarvei inn i tung fagkunnskap.

## STED OG KONTEKST

Ylva og Hilde Østby sonderer klassisk og nyere forskning om hukommelsen, et av psykologiens pionerområder og et av de mest fremgangsrike forskningsfeltene i nevrovitenskapen de siste to tiårene. I samarbeid med dykkere som får i oppdrag å huske på land og under vann i Oslofjorden, gjentar de den britiske forskeren Alan Baddeleys berømte 1970-tallsstudie av hvor sterkt sted og kontekst påvirker hva vi husker.

De har intervjuet noen av de største nålevende heltene på feltet, som nevnte Baddeley og amerikanske Elizabeth Loftus (ingen slip-

per unna falske minner), tyske Thomas Suddendorf (å huske fortiden og å tenke fremover i tid bygger på de samme mentale prosessene) og de to nordmennene Terje Lømo (hukommelsen avhenger av en systematisk styrking av nerveforbindelser, såkalt langtidspotensiering) og Edvard Moser (stedssansen hjelper oss ikke bare til å finne frem, men også til å kople steder og hendelser sammen i hukommelsen).

Et av Ylva Østbys beste minner er et samleminne – ikke en skjellsettende opplevelse eller milepæl som sønnens første skritt (dem har hun rett og slett glemt), men alle de gangene da han var liten og hun lå inntil han i senga og snuste på håret hans og klappet på den lille kroppen. Om denne opplevelsen, sammenblandet med morens gjenfortelling, også blir en del av sønnens minnehop – de periodene i livet han vil ha ekstra mange og klare minner fra og lettest vil huske når han tenker på sin egen livsfortelling – gjenstår å se. Ylva og Hilde har snakket med Oddbjørn By, tidligere norgesmester i hukommelse, om hva som kan få oss til å huske enkelte ting enda bedre, og de har intervjuet Adrian Pracon, som overlevde massakren på Utøya og tar oss tilbake til åstedet for terroren for å fortelle om hvor vanskelig det er å legge de forferdelige hendelsene bak seg.

## IKKE NOE Å FRYKTE

Selv satte jeg spesielt pris på de to bøkens gjennomgang av forskningsresultatene som viser at glemsel stort sett ikke er noe å frykte, men et tegn på optimal fungering. Nerve-

## HARALD SANDNES

1956-2017



cellenettverkene som hjelper oss å huske, er nemlig snare med å rydde bort, de utsetter ikke til i morgen det de kan slette i dag. De er rett og slett spesialister på å nullstille seg. Får de det ikke til, får det følger: Kaja Nordengen trekker frem Kim Peek (1951–2008), mannen som filmen *Rainman* løselig bygger på, og som kunne lese bøker på et par timer og husket alt fra dem. Han greide ikke å kneppe sin egen skjorte.

Forfatterne står på trygg faglig grunn, men tør å forenkle. Ylva Østby er psykolog og forsker med doktorgrad i nevropsykologi fra Universitetet i Oslo; Hilde Østby er idéhistoriker og forfatter med redaktørjobb ved Nasjonalbiblioteket; Kaja Nordengen er lege og postdoktor i nevrologi ved Akershus universitetssykehus (hun har fått med søsteren Guro Nordengen som illustratør, og nobelprisvinner May-Britt Moser skriver forordet).

Bøkene *Å dykke etter sjøhester* og *Hjernen er stjernen* er underholdende lesning. Der søstrene Østby byr på levende fortellerkunst, har Kaja Nordengen en konsis penn. Bøkene anbefales alle som ønsker å forstå hva som gjør hjernen så overlegen – til tross for at den lekker som en sil og får deg til å gjøre ting du garantert vil angre på og helst glemme. Her kan selv etablerte fagfolk nyte godt av et dypdykk i trivelig selskap (gjenoppfriskning og repetisjon er bra for hukommelsen). Les dem gjerne sammen, som jeg. ❌

**HARALD SANDES VAR** leder i Østfold lokallag siden 90-tallet. Det var med sorg at vi fikk melding om at Harald døde etter kort tids sykeleie 28. juli 2017, bare 61 gammel.

Harald var fra Ås og tok psykologstudiet i Oslo. Han jobbet hele sin psykologkarriere i Østfold, hovedsakelig ved BUP Fredrikstad, hvor han ble spesialist i barne- og ungdomspsykologi. Harald hadde et stort personlig engasjement for psykologifaget og praktiseringen av det, uten at han begrenset seg til en enkel skoleretning. Det var psykologifaget som var viktig, og det preget også hans fagpolitiske engasjement hvor rammene for fagutøvelse stod i sentrum.

De siste årene bidro Harald betydelig til at psykologene i Østfolds kommuner fikk etablert et kontaktpunkt for å drøfte felles problemstillinger. Forebygging av psykiske plager var et av temaene han var opptatt av. På Psykologforeningens landsmøter og nasjonale lederkonferanser var Harald en av de mer aktive, og mange vil nok savne han.

Vi i styret for Østfold lokalavdeling fikk glede av Haralds lederskap hvor han alltid var godt forberedt. Han evnet å få til gode samtalene og faglige diskusjoner under styremøtene, og stilte alltid opp med servering av lokalt bakverk og pulverkaffe. Men ikke minst skylder vi ham en stor takk for det gode humøret og latteren.

Vi er takknemlige for den store innsatsen Harald Sandnes gjorde for Psykologforeningen i Østfold lokalavdeling.

*Styret Østfold lokalavdeling.*