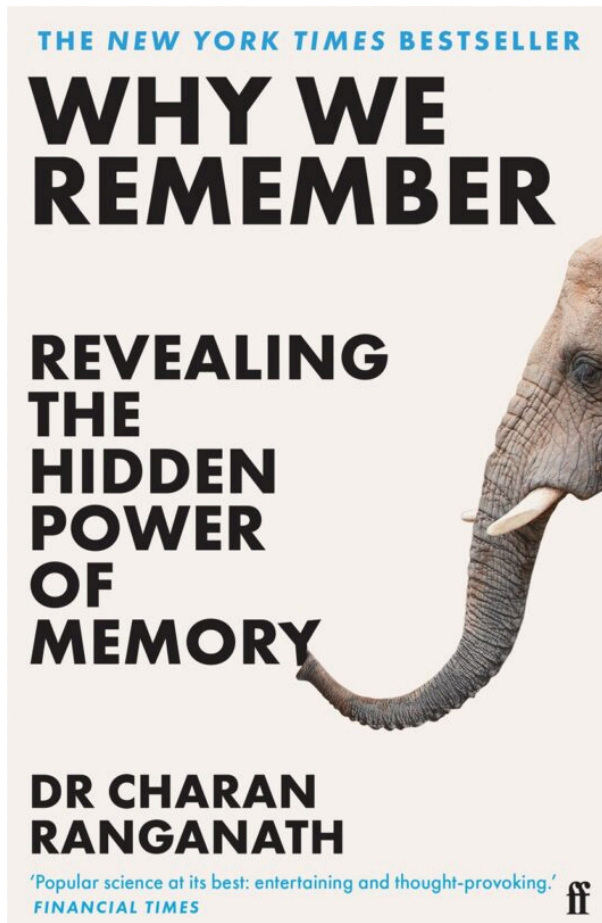


Hukommelsens mysterier: hvordan vi lærer, glemmer og formes



Karl B. Alstadhaug
Neurologisk avdeling, Nordlandssykehuset

En lettfattelig og engasjerende bok som minner oss om hvordan vi husker og hvorfor vi glemmer.



BOK *Why We Remember – The Science of Memory and How It Shapes Us*

FORFATTER Charan Ranganath

ÅR 2024

FORLAG Faber & Faber

SIDER 291

Ingen oppgitte interessekonflikter.

Psykologen og forskeren Charan Ranganath ved Universitetet i California har skrevet en lettfattelig og engasjerende bok om noe av det mest grunnleggende i livet vårt – hukommelsen. Han starter med

å påpeke at i stedet for å spørre «Hvorfor glemmer vi?» burde vi heller spørre «Hvorfor husker vi?». Hans oppsummerte svar i siste kapittel, som begynner med «I still don't have a simple answer. I'm okay with that», skulle kanskje tilsi at du ikke bør lese denne boka, men det bør du.



Ingen kjedelige avsnitt

Psykologien vokste fram fra filosofien, og den kognitive nevropsykologien må kunne sies å befinne seg i skjæringspunktet mellom disse fagområdene, nevrologien og nevrovitenskapen. Ranganath klarer på en forbløffende effektiv måte å gi et riss av utviklingen, ved å stille grunnleggende spørsmål, beskrive klassiske studier i eksperimentalsykologi og samtidig oppdatere på det nyeste innen moderne hukommelsesforskning. Med godt utført fortellerkunst klarer han også å blande fagstoff med anekdoter fra eget liv og karriere. Han evner å illustrere hvordan hverdagslige fenomener kan forklares vitenskapelig, det meste intuitivt, men også det som først kan virke kontraintuitivt. Dette gjør lesingen spennende, og boken har ingen kjedelige avsnitt.

Ranganath trekker linjer fra den klassiske læren til Frederic Bartlett (1886–1969) om *schemata* til den banebrytende oppdagelsen i 2001, påvisningen av det såkalte *introspeksjonsnettverket* (eng. *Default Mode Network*, DMN), som lyser opp på funksjonell MR når vi «kobler oss fra omverdenen». Svært forenklet kan DMN betraktes som hjernens mentale rammeverk, som sørger for effektiv organisering av informasjon. Når nye minner dannes, integreres de i overlappende og stadig mer kompliserte skjema, noe som gjør vår mentale kapasitet enorm. Imidlertid blir de episodiske minnene slepne og uskarpe. Han sammenligner dem med malerier snarere enn fotografier. De er mindre detaljerte bilder, ispedd lyder, lukter, tanker og følelser – de er åpne for tolkning. Vår forestillingsevne, eller kreativitet om du vil, er altså uløselig knyttet til hukommelsen. Minnene våre kan formes og endres, og de kan til og med være falske. Episodiske minner er opplevelser fra fortiden. Derfor er det avgjørende at de kan knyttes til kontekst, spesielt tid og sted (husk oppdagelsene av sted- og gitterceller i rotters tinninglapp, oppdagelsene som førte til at May-Britt og Edvard Moser og John O'Keefe mottok nobelprisen i 2014). Hukommelsesoppdatering skjer gjennom aktiv gjenkalling. Minnene rekonstrueres hver gang vi henter dem frem, og oppdateres altså i forhold til øyeblikket.

Den viktige glemselen

Du trenger ikke å ha spesialkunnskap for å få mye ut av denne boken. Den beskriver hvordan hukommelsen din fungerer, med vekt på viktigheten av glemsel, konkurransen mellom minner (*interferens*), og ikke minst de viktige rollene oppmerksomheten og intensjonen spiller for lagringen av minner. Teksten tar også for seg hvordan emosjoner og belønning påvirker læring, samt effektene av nyhet og overraskelse. Ranganath konkluderer med at hjernens belønningssystem handler mer om å motivere læring og søke etter verdifull informasjon enn å bare styre til nytelse og suksess. Evnen til å lære av feil og justere kunnskap og atferd i forhold til dette, såkalt feil-drevet læring (eng. *error-driven learning*), er en grunnleggende egenskap hos oss, noe som ifølge forfatteren bedre kan utnyttes i pedagogikken. Feil-drevet læring har som kjent blitt en grunnpilar i utviklingen av kunstig intelligens.

Boka belyser altså mange ulike aspekter ved vår hukommelse, og gir kanskje flere svar på *hva* og *hvordan* vi husker, enn på *hvorfor* vi husker. Den gir også et bidrag til selvinnsikten: «Minnet er mye mer enn et arkiv over fortiden; det er prismet gjennom hvilket vi ser oss selv, andre og verden.» For å parafrasere en annen autoritet innen hukommelsesforskning, nobelprisvinneren Eric Kandel (1929–): Uten minnet er vi ingenting.

Publisert: 01.04.2025, Tidsskrift for Norsk psykologforening. Publisert under åpen tilgang med CC BY 4.0-lisensen.