



erindringer | Måske det ikke er fysisk muligt at rejse i tiden, men i tankerne kan det snildt lade sig gøre. Mennesker oplever omtrent 20 gange hver dag, at en erindring dukker op i bevidstheden. Men hvad er erindringer, og hvad var mennesket uden?



TEGNING: RASMUS JUUL

Erindring er det, der befrier os fra nuets begrænsninger



Benedikte Christine Rasmussen

brasmussen@k.dk

Lad os begynde denne artikel med et tankeeksperiment: Prøv om du kan huske sidste gang, et minde eller en erindring fra dit liv poppede frem i din bevidsthed. Måske det handlede om en oplevelse, der ligger mange år tilbage. Eller måske du blot huskede på en oplevelse, du havde i sidste uge. Hvad vakte erindringen i dig? Var den glædesfyldt, eller var den sørgmodig? Stod erindringen skarpt og detaljeret frem for dig, eller stod den som et svagt vandmærke i din hukommelse, du kun netop kunne ane konturerne af?

Prøv at holde fast i denne erindring lidt endnu – måske endda til denne artikels ende. For forhåbentlig vil du da være lidt klogere på, hvorfor det netop var denne erindring, der dukkede frem. Og på hvorfor mennesket erindrings nogle øjeblikke, mens andre siver ud i forglemmelsen. Velkommen til en opdagelsesrejse ind i hukommelsen i den søgen efter svar på, hvordan mennesker former deres erindringer – og hvordan erindringerne former os.

En duft af mormors køkken

"Uden erindringer ville vi slet ikke være i stand til at opleve, hvem vi selv er."

Sådan siger Dorthe Berntsen, psykologiprofessor ved Aarhus Universitet. Siden 2010 har hun været leder af Center for Selvbiografisk Hukommelsesforskning, og skal man pege på en enkelt forsker, der i dansk regi har indsiget i den menneskelige erindring, vil det være fornuftigt at vælge hende.

"Erindring er det, der skaber kontinuitet i tilværelsen. Hvis ikke vi var i stand til at erindre, så kunne vi ikke huske vores egen historie, gengive oplevelser, eller erindre hvilken relation vi har til andre mennesker. Med andre ord ville vi ikke kunne orientere os i tilværelsen. På den måde er erindringen lige så afgørende for vores eksistens, som det er at have sanser. Den befrier os fra nuets begrænsninger," forklarer hun.

I gennemsnit får mennesket 20 erindringer om dagen. Nogle erindringer dukker op, fordi man bevidst forsøger at hente dem frem. Det sker, når man fortæller andre om en oplevelse, man havde for en uge siden, eller når man forsøger at genkalde et særligt minde fra barndommen. Andre kan pludselig dukke op, når man eksempelvis opfanger en duft, der fremkalder erindringen om mormors køkken, eller når vi møder en gammel klassekammerat på gaden, der minder om en barndomsvenner, hvor man fiskede efter karper i gadekæret. Disse kaldes spontane erindringer, forklarer Dorthe Berntsen. Og selvom det måske kan virke temmelig ligegyldigt, at man som menneske er i stand til at genkalde ting fra fortiden ud fra en smag, en lugt eller et syn, så er evnen til at erindre altså ikke blot noget, der er til for fornøjelsens skyld, siger hun. Tværtimod har det mange funktioner. En af dem handler om ren og skær overlevelse:

"Det er ikke, fordi hver eneste lille erindring, man har, er brugbar. Men hvis vi gør os en erfaring, som vi måske kan bruge igen i en lignende situation, er der større sandsynlighed for, at den lagres sig som en erindring. Har du én gang stået i en situation, hvor du følte dig truet – måske du var ved at blive ramt af en bil og undveg, eller måske du stødte på en slange på

en grusvej – så vil du højst sandsynligt huske episoden, så du kan undgå faren en anden gang. Og det er jo super praktisk."

Erindringens sandstet

For at forstå hvad erindring helt fysisk er, er det nødvendigt at tage et kig indad. Ikke i sjælen, men ind under hjerneskallen, hvor i hvert fald de rent neurologiske forklaringer kan findes. Det ved klinisk neuropsykolog ved Hukommelsesklinikken på Rigshospitalet Asmus Vogel en hel del om:

"Til en start," siger han, "er det vigtigt lige at få forskellen mellem erindringer og så hukommelse som helhed på plads."

"I menneskehjernen findes mange typer af hukommelse med forskellig indhold. Der er for det første den semantiske viden, som du og jeg deler. Det er eksempelvis den viden, der gør, at vi kan blive enige om, hvornår en historisk begivenhed fandt sted. Den personlige erindring har derimod noget at gøre med, hvordan det enkelte menneske oplever verden. Nogle tror, at erindringen fungerer som en slags videooptager, man skal spole tilbage i, når man forsøger at genkalde sig noget. Men det er altså helt misforstået. Erindring er på den måde en konstrueret proces, og vi oplever ofte ting helt forskelligt, alt efter hvad der fylder i vores egne tanker og følelser lige nu."

De erindringer, mennesket husker bedst og har nemmest ved at genkalde, er i øvrigt dem, man holder ved lige, siger han.

"Tænk, hvis alt, du har oplevet i dit liv, blev bygget op i sand. Når du erindrings noget, hælder du et glas vand over sandstøtten, og vandet former nogle riller i sandet. Næste gang du erindrings noget og hælder endnu et glas vand over slottet, så vil vandet søge ned i de samme riller og grave dem dybere. På samme måde vil de erindringer, du ofte tænker på, graves ned som furer, du nemt kan finde tilbage til. Andre erindringer glemmer du at have fat i over tid, og så kan de risikere at dø."

Men hvad er det så præcist, der gør, at vi erindrings netop de ting, vi gør?

"Ja, det kan til tider virke som et mysterium. Men videnskabeligt ved vi, at de i høj grad handler om følelsesaktivering," siger Asmus Vogel.

"Når du har oplevet noget, du synes var helt vildt fedt eller helt vildt forfærdeligt, så kan din hukommelse bliver overaktiv på de ting. Med andre ord erindrings du bedst dine 'stærkeste' oplevelser. Hvis du eksempelvis har været på én enkelt skiferie i dit liv, vil du sandsynligvis huske den i langt mere detaljeret grad, end hvis du har været på 15 ferier og forsøger at genkalde dig én af dem. Enkeltstående oplevelser står simpelthen frem i nogle stærkere farver."

Tilsæt et skvæt legesyge

"At erindre er ingenlunde identisk med at huske ... Hukommelsen er kun en forsvindende Betingelse..."

Sådan skrev filosofen og teologen Søren Kierkegaard i sin bog "Stadier paa Livets Vej" fra 1845, og han fortsatte:

"Oldingen taber Hukommelsen ... Men Erindringen er hans bedste Kraft, hans Trøst, der trøster ham med det poetiske Fjernsyn."

Søren Kierkegaard er blot én blandt mange tænkere, der gennem tiden har været optaget af erindringen. Det

fortæller filosof Anders Fogh Jensen, der blandt andet beskæftiger sig med, hvordan mennesket erindrings.

"Finder man en dagbog frem fra gemmerne og læser den igen, vil mange nok opleve, at det, der står, måske ikke stemmer helt overens med, hvordan vi erindrings det. Det skyldes, at erindringen fungerer forestillende. Måske man har tilføjet den lidt ekstra farve, eller omvendt kan man have glemt nogle nuancer. Man er med andre ord gået lidt kreativt til værks med sine erindrings. Og det vil flere filosoffer betegne som meget positivt," fortæller han og påpeger, hvordan Søren Kierkegaards æstetikertype ville sige, og erindringen som grundlæggende kedelig, og erindringen som en form for salt, der kunne give tilværelsen lidt smag. Eller fungere som et poetisk fjernsyn, som filosofen selv betegnede det.

"Når man bliver tildelt en bordherre eller -dame, så håber man da, at vedkommende har et interessant liv at fortælle om. Kierkegaards æstetikertype ville sige, at hvis man kan erindre en oplevelse på en lidt mere spændende måde, end den i grunden var, så er det kun med til at gøre tilværelsen rigere," siger han.

Tag nu også eksempelvis Friedrich Nietzsche, siger Anders Fogh Jensen med henvisning til den tyske filosof.

"Han retter kritik mod det, han kalder den 'mumificerede historieforståelse'. Med det mener han, at man bør undgå at bestræbe sig på at huske tingene præcis, som de skete. Det er en svækkende måde at erindre på, vil han sige. Blodfattigt. Modsat kan erindrings give kraft til nuet, og derfor er det kun en god ting, hvis vi tør at give slip på idéen om, at vi skal kunne erindre noget helt præcist, og i stedet tør gå legesygt til værks. Nogle vil måske ryge op i det røde felt ved tanken om, at man således kan gå så lemføldigt og kreativt til værks med sine erindrings, at man måske kan glemme vigtige detaljer eller med vilje svede ud, hvor stor en idiot man har været i en særlig situation.

Det er følelserne, der sætter sig fast

Siden tidernes morgen har mennesker yndet at fortælle deres erindrings videre. Hændelser i livet og minder om oplevelser deles konstant med venner, familie, mellem generationer, i kunsten og i litteraturen. Og faktisk kan man med god grund tale om erindringsdeling som et basalt menneskeligt behov, mener Dorthe Berntsen:

"Der er ingen tvivl om, at erindrings har en meget stærk social funktion. I undersøgelser ses det, at særligt ældre mennesker har et stort behov for at fortælle om deres erindrings og give noget videre. Det kalder man for den generative erindringsfunktion, og det kunne tyde på, at det rent evolutionært har en funktion, fordi man gennem mundtlig overlevering kan give sine erfaringer videre til andre og lade dem lære af det."

Dette genkender psykolog Andreas Nikolajsen, der har lagt ører til flere livshistorier og erindrings end de fleste. I syv år var det en betydelig del af hans arbejde som projektleder i Fonden Ensomme Gamles Værn, hvor han fra 2013 til 2020 mobiliserede projektet "Fortæl for Livet", der i dag varetages af Røde Kors. Konceptet var simpelt: Lad en række ældre mødes i samtalegrupper, og motivér dem til at dele deres erindrings med hinanden. Dels for fællesskabets skyld, og dels for at styrke den ældres erindring og dermed

Hvad vi ved om erindring

I gennemsnit dukker der cirka 20 erindrings frem i et menneskes tanker om dagen.

I perioden fra man er 15 til 30 år, vil man gennemsnitligt lagre flere erindrings end i de øvrige aldersperioder.

Oplevelser, som involverer stærke følelser, huskes bedre end mindre intense oplevelser.

Det er muligt at erindre noget, der aldrig har fundet sted. Det kaldes falske erindrings, og forskningen i dem har vist, at fantasien og erindrings er forbundne.

KILDE: TÆNKEPAUSEBOGEN "ERINDRING" AF DORTHE BERNTSEN, AARHUS UNIVERSITET

dennes opfattelse af det liv, vedkommende har levet. "Når de ældre er med første gang, er der mange, der siger, at de ikke som sådan har noget at fortælle. At de ikke føler, de har levet et spændende liv. Men når så først der bliver spurgt ind, så kommer tungen ofte på gled. Og vi ser, at rigtig mange pludselig får følelsen af at vinde noget selvtilfild tilbage. En tro på at man er et menneske, der har levet et interessant liv og har noget at byde på. Det kan erindrings gøre, når vi deler ud af dem," siger han.

Når Andreas Nikolajsen har siddet med ved bordet, hvor ældre på skift åbenmundet har erindret oplevelser og glimt fra et levet liv, har han lagt mærke til et mønster i fortællingerne: De fleste af dem finder sted i barndommen og i ungdommen. Fænomenet er kendt fra videnskaben og navngivet "ungdomspuklen", fordi mennesket generelt lagrer flest erindrings fra denne periode i livet. Det skyldes, forklarer Andreas Nikolajsen, at der i ungdommen ofte sker mange banebrydende og livsændrende begivenheder, som ofte er tilknyttet en masse følelser, der sætter sig fast i erindrings.

"Det kan være der, man fik sit første job, man grundlagde sine livslange venskaber og havde sine første romantiske forhold. Og efterhånden som man får mere livserfaring, så bliver perioden måske sat i et nyt lys. Det giver perspektiv på livshistorien – særligt når man får plads til at fortælle frit og blive spurgt ind til det liv, man har levet."

En ubevidst lystløgner over for sig selv

Prøv at tænk tilbage på det minde, der dukkede op hos dig i tankeeksperimentet i begyndelsen af denne artikel. Hvis det nu virkelig er muligt – endda ønskværdigt, som Kierkegaard og Nietzsche ville mene – at gå kreativt til sine egne erindrings, stoler du så på, at oplevelsen skete præcis, som du erindrings den? Hvordan kan man i grunden vide, at man ikke lever sit liv på løgne, man selv har konstrueret?

"Man kan godt sige, at det er muligt at være lidt en lystløgner for sig selv," svarer Dorthe Berntsen på det spørgsmål.

"Vi har nok alle prøvet at få fortalt en historie fra et andet menneske, hvor vi tænkte: Kan det nu være rigtigt? Som når ældre fortæller, hvor meget sne der var om vinteren. Men selvom det måske er en overdivelse, kan det sagtens være deres egen sandhed. Det er velunderbygget i forskningen, at hvis man i øvrigt er normalfungerende og ikke depressiv, så vil man have en tendens til at overdrive en smule og huske oplevelser mere positivt senere i livet. Vi har også en større tilbøjelighed til at huske på de ting, der sætter os selv i et godt lys," siger hun.

Men inden man bliver alt for nervøs for, at man blot går rundt og lyver for sig selv, har Dorthe Berntsen et beroligende budskab fra forskningen:

"Hvis ikke dine erindrings havde en eller anden grad af sandhedsværdi, så ville du slet ikke kunne orientere dig i verden og blandt dine medmennesker," siger hun.

Og skulle du gå rundt og lyve en ganske lille smule, er det måske ikke så tosset endda:

"Erindrings om os selv kan ændre sig lidt til det positive, fordi vi har et behov for at opretholde et positivt selvbillede. Det kan gøre, at vi har lyst til at stå op om morgenen, og at vi har mod på at møde fremtiden. Og det er jo vældig belejligt, må man sige." ■

Hør journalist Benedikte Christine Rasmussen læse artiklen op på k.dk/lyd