

# Erindringslandskabet og glemselshavet

I anledning af temanummeret har vi været en tur i arkivet, og genoptrykker denne artikel der har haft særlig betydning for temaet. Artiklen kommenteres af Karen P. Munk.

*Som Bunuel skrev i sine erindringer, skal vi måske begynde at miste hukommelsen for at blive klar over, hvor stor betydning den har for vor opfattelse af at være et helt menneske med en ordentlig forankring i tilværelsen. I denne artikel skriver Pia Fromholt om de forandringer, der med tiden sker med vores erindring, mønstret i det, vi husker – og det vi glemmer. Artiklens titel stammer fra to radioprogrammer af Frederik Dessau, som i lighed med denne artikel bl.a. byggede på Pia Fromholts undersøgelser over selvbiografisk erindring hos raske og demente ældre.*

Allt liv er ændring. Hukommelsen gør det muligt at fastholde erindringer fra det forgangne i bevidstheden. Uden denne langsigtede hukommelse ville vi

være henvist til at vurdere livet med nuets målestok, at forstå tilværelsens sammenhænge ud fra den kortsigtede bevidsthed.

Menneskets hukommelse har en forbausende stor kapacitet, når det gælder om at fastholde indtryk fra livsløbet. Erindringerne er righoldige, og det er, som om selve erindringsprocessen kan åbne stadig nye døre ind til lagre af erindringer, der kan bringes frem i bevidstheden. Det ene minde trækker andre minder frem, og erindringens indre øje kan blive opmærksomt på stadigt nye nuancer og detaljer ved erindringsbilledet. Hvor stor menneskets erindringskapacitet egentlig er, er der ingen, der ved. Men den er så stor, at det ville være halvløst gerning at forsøge at fastslå dens omfang.

Hukommelsen har en interessant dobbelthed ved sig. Dens langsigtede karakter gør, at den kan operere med ændringer over tid – vi er fx ikke i tvivl om, at vi har

forandret os fra vi var 20 år, til vi blev 40, eller fra 40 til 60 år. Vi har således en klar bevidsthed om vores egen udviklingsproces og foranderligheden i vores eksistens. Men samtidig med at vi ved, vi er forskellige fra dengang, er der også noget i os, som er mærkeligt uforandret. Det er en rød tråd, der binder erindringerne sammen til 'mit' helt personlige livsløb. Denne røde tråd af uforanderlighed, af tidløs, personlig eksistens, er identitetsoplevelsen, som

**Vi ser på erindringerne med nutidens briller, og vi tillægger dem nuancer og betydninger, som hører vor senere udvikling til. I tilbageblikket er det således let at få øje på sammenhænge og dybere betydninger, som måske slet ikke var til stede år tilbage.**

skaber konstans midt i alle de indre og ydre ændringer gennem livsløbet. Det er kun ved store kriser eller ved alvorlige psykiske lidelser, at man kan miste denne fundamentale oplevelse af identitetsmæssig stabilitet.

## Erindringens indre scene

Der er stadier i livet, hvor man reflekterer over det forgangne. Måske sker det særligt hyppigt i alderdommen, hvor forhistorien er blevet lang og fremtiden kort. De mere private livsrefleksioner er stunderne, hvor fortiden hentes frem, genopleves eller genanalyseres. Vi bevæger os ind på erindringens indre scene, hvor fortidens aktører og kulisser er stillet op. Hovedfiguren er os selv i roller, hvor vi enten styrer begivenhederne eller styres af disse. Handlingen er kendt, udfaldet givet, i hvert fald så langt hukommelsen rækker. Allerede her støder vi på en af de afgørende forskelle mellem

dengang og nu. I den oprindelige situation var drejebogen endnu ikke skrevet, man var midt i nuet med alle sine sanser, tanker og følelser. Fremtiden var endnu ikke blevet fortid.

Men på erindringens scene er man både aktøren på scenen og tilskueren til den. Man er blevet sin egen observatør, er til stede i dobbeltskikkelse. Og ikke nok med det. Man påvirker det stykke, der opføres, så det ændrer sig i forhold til den oprindelige handling. I visse tilfælde er ændringen fra originalen så massiv, at der kan være tale om forvanskning til ukendelighed. Dette, at hukommelsen aldrig kan genfremkalde oplevelser præcis på samme måde, som de oprindeligt skete, og de processer, der ligger til grund for disse omformninger, har

været genstand for stor interesse inden for hukommelsespsykologien.

Livstilbageblikket kan opfattes som en form for rekonstruktion af fortiden. Den indebærer en *forenkling*, fordi oplevelsernes oprindelige kompleksitet aldrig lader sig genkalde. Vi husker dele af samtaler og meningen med det, der blev sagt, aldrig de lange, ordrette passager. Meget fæstnede sig aldrig i hukommelsen, som fx lysets vekslen med skygge, trækkene ved de tilfældige bipersoner, de skiftende lugtindtryk, skoene, der gnavede osv. Hukommelsen er økonomisk – den skiller sig af med alt, der ikke forekommer betydningsfuldt.

Som hovedregel er det en meget praktisk egenskab ved hukommelsen, at den sorterer fra, for så bliver den ikke belastet af at skulle holde sammen på alt for mange detaljer. Men det hænder, at fremtiden kommer bag på hukommelsen – hvis man overhovedet kan tillade sig at sige,



at fremtiden kan komme bag på noget! Det sker, at man senere kan få brug for at generindre ting, som ikke blev fæstnet ordentligt i hukommelsen. Vi kender det fra vidneudsagn, hvor vidnet skal genkalde sig en tidligere oplevet situation, og hvor opmærksomheden kan være rettet andre steder hen end lige netop der, hvor det set fra efterforskningsarbejdet ville have været mest hensigtsmæssigt – f.eks. hvis opmærksomheden var rettet mod offeret for en trafikulykke og ikke mod skadevolderen eller dennes bilnummer. Når man senere søger at fremhjelpe de flygtige erindringer, er man på usikker grund, for fantasien og fejlerindringer står på spring for at komme hukommelsen til hjælp.

Et særligt problem knytter sig til erindringer om følelser. Kan man egentlig huske, hvordan følelser føles, hvis man ikke er i samme sindstilstand? Det er svært at huske følelsen af en tandpine eller følelsen af en forelskelse – lige indtil det øjeblik, den atter dukker op. Hukommelsen for følelser hænger sammen med netop den tilstand, man er i. Er man deprimeret, har man en særlig god hukommelse for alle de andre gange, man var deprimeret, og de triste erindringer glider atter tilbage i bevidsthedens baggrund, når humøret skifter mod det lyse og lette.

Hukommelsen for følelser ændres med tiden. Det er sagt om erindringer, at de mister deres karakter af 'kød og blod', og hermed menes det, at en række af de følelsesmæssige aspekter ved erindringer

kan være afblegede med årene eller svære at genkalde i deres oprindelige intensitet. Her har vi at gøre med en meget hensigtsmæssig beskyttelsesmekanisme, som bevirker, at vi mere risikofrit kan have vore erindringer med os, uden at vi gang på gang skal overvældes af følelsesmæssige rørelser, som forstyrrer den psykiske balance. I nogle tilfælde sker der dog det, at en erindring af en eller anden grund ikke får ændret sin følelsesmæssige intensitet med tiden, f.eks. hvis erindringen om en mistet ægtefælle bliver ved med at martre sindet.

Den form for erindringer er pinagtige og besværlige at leve med. Man kan sige, at en alt for præcis generindring af den art oplevelser er destruktiv for tilpasningen på længere sigt.

#### Bagklogskab og livsillusioner

Når vi taler om omformninger af erindringer gennem tiden, så er den vigtigste grund at finde i selve det forhold, at vi og verden ændrer sig. Den, der genkalder sig sin fortid, har længe været et andet menneske, end den person der oprindeligt oplevede situationen. Man er ikke længere barnet eller den unge, der oplevede og tolkede verden ud fra sine betingelser. Mennesket af i går er blevet til mennesket af i dag. Man vurderer livet anderledes, tidligere tiders store problemer kan være svundet ind til bagateller og selvfølgheder, tidligere uforståelige begivenheder kan nu være indlysende med ens større

Som et nyt initiativ i Gerontologi, vil vi fra tid til anden gå en tur i tidsskriftets arkiver og gentrykke artikler, der har været særligt skelsættende, og som stadig har stor relevans. I forbindelse med dette temanummer om erindring og livshistorie kunne vi ikke komme uden om denne artikel af Pia Fromholt. Artiklen blev publiceret i 'Gerontologi og Samfund' i 1990, årg. 6, nr. 3. Forfatteren døde i 2001 og var ved sin død – udover at være psykolog – også Danmarks første og hidtil eneste professor i humanistisk gerontologi. Kommentaren er skrevet af Karen P. Munk, der er tidligere kollega til Pia.

**Karen P. Munk** er lektor, ph.d., cand. psych. aut., Institut for Kultur og Samfund, AU.

**Det er ikke afgørende, om livet udspillede sig på solsiden eller skyggesiden. Mange gamle mennesker kan se tilbage på livsløb, der har været både hårde og brydsomme, med en inderlig stolthed over, at de trods alt klarede skærene på en personlig tilfredsstillende måde.**



Hukommelsen er med til at binde vores liv sammen. Når man mister den, mister erindringerne deres indbyrdes sammenhæng og mening, og man mister følelsen af at være et helt menneske.

viden om verden og menneskelivets sære veje.

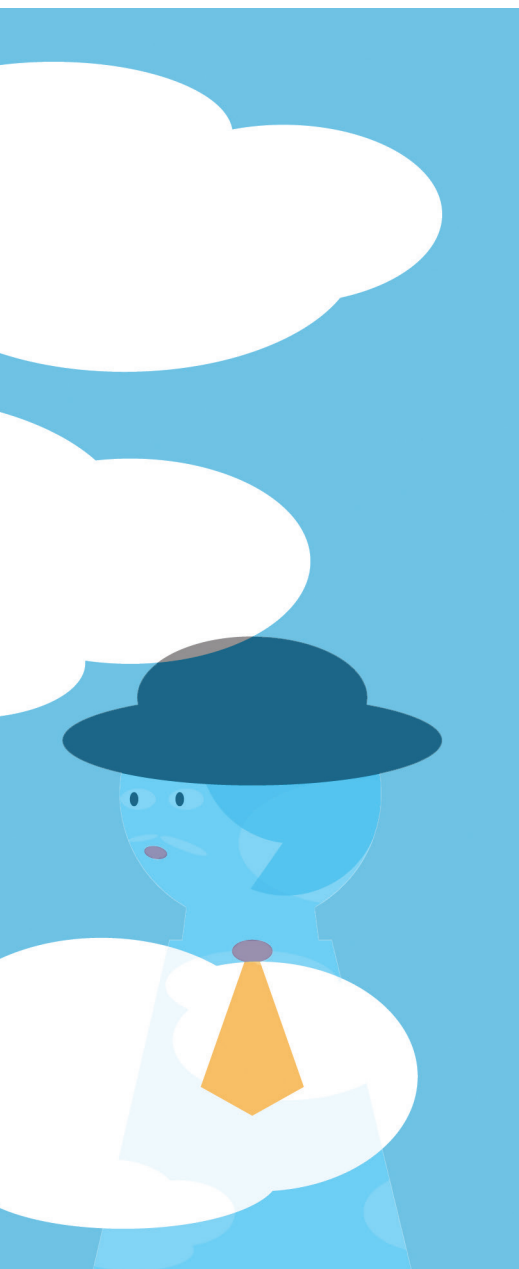
Dette betyder, at erindringen påvirkes af selve den *personlige udviklingsproces*, som mennesket gennemgår. Vi ser på erindringerne med nutidens briller, og vi tillægger dem nuancer og betydninger, som hører vor senere udvikling til. I tilbageblikket er det således let at få øje på sammenhænge og dybere betydninger, som måske slet ikke var til stede år tilbage.

Der er næppe grund til at beklage sig over, at hukommelsen for fortiden ikke har en computers nøjagtighed. Måske

er det endda en *genialitet i menneskets udviklingshistorie*, at hukommelsen er dynamisk og fleksibel. At erindringerne farves, forenkles eller omformes i løbet af udviklingsprocessen betyder nemlig, at livstilbageblikket i en vis forstand kan tegne en *sandere* forståelse af hændelserne i livsløbet, end det var muligt at opnå, dengang man stod midt i begivenhedernes udfoldelse. Bagklogskaben kan medføre en ny indsigt, en ny vurdering af, hvad der har været væsentligt og mindre væsentligt i det lange løb. Det modne menneske vil ofte prioritere begivenhedernes personlige

betydning på en anden måde på baggrund af sin livserfaring og på grund af den større nøgternhed, som selve tidsafstanden til begivenhederne gør mulig. Mange nok så intense oplevelser, der i deres oprindelige skikkelse var tunge af oplevelsesfyldte, kan vise sig som parenteser i livsløbet, som f.eks. forelæksler i ungdommen, der står [som] isolerede øer af sanselighed uden større personlig signifikans på lang sigt.

I modsætning til den form for omformning i erindringen, hvormed den modne personlighed søger at nå til en højere syntese af hændelserne, så der skabes



sammenhæng i livsløbet, så kan omformningerne også antage så stort et omfang, at livserindringer bliver forvrænget, måske endda forløjet.

Det sker sjældent som et bevidst forsøg på at snyde sig selv eller andre – den gode *livsillusion* er nemlig kun rigtig god, hvis den bliver mere overbevisende end realiteterne. Vi foretager alle små selvbedrag, og de tjener utvivlsomt en vigtig psykologisk funktion ved at gøre os mere betydningsfulde eller retfærdiggjorte i vore egne øjne. De er en vigtig form for selvforsvar, som beskytter selvet mod pinagtige erkendelser

af afmagt, inkompetence eller moralske brister.

Det er en nødvendig betingelse for menneskets overlevelse, at vi husker oplevelser fra livsløbet og lærer af disse – det er en forudsætning for hele vor kulturs videreførelse. Men hvad betyder livserindringer på et mere personligt plan for menneskets billede af sig selv og sine relationer til omgivelserne? Det er nærliggende at tænke sig, at der er en nær sammenhæng mellem netop livsrefleksionen og et afklaret forhold til sit eget liv og døden. Livstilbageblikket kan give en følelse af at have levet et fuldt og helt menneskeliv – på godt og ondt. Mange gamle mennesker får faktisk ro i sindet ved at tænke tilbage på livet og forstå det ud fra det afklarede tilbageblik, der kan bære over med fejltagelserne og dumhederne og påskønne de ting, der kan højne selvfølelsen. Det er ikke afgørende, om livet udspillede sig på solsiden eller skyggesiden. Mange gamle mennesker kan se tilbage på livsløb, der har været både hårde og brydsomme, med en inderlig stolthed over, at de trods alt klarede skærene på en personlig tilfredsstillende måde.

### **Erindringslandskabet og glemselshavet**

Uanset om ældre mennesker bruger tid på at reflektere over livsløbet eller ej, så har alle med en normal hukommelse om livsløbet en viden, som kan kaldes frem fra hukommelsen, når man ønsker det. Det er noget ganske selvfølgeligt, som vi egentlig ikke spekulerer over i dagligdagen. Det kan drille at komme i tanker om et navn eller et sted, men de større linjer og den røde tråd, der binder oplevelserne sammen til vor helt personlige historie, det er alt sammen tilgængeligt for os på bestilling. Som *Bunuel* skrev i sine erindringer, så skal vi måske begynde at miste hukommelsen for at blive klar over, hvor stor betydning den har for vor oplevelse af at være et helt

menneske med en ordentlig forankring i tilværelsens forløb.

Lad os forestille os, at bevidstheden består af et indre erindringslandskab. Dette landskab har dale, bakker, bjerge og små søer. Bjergene, der rager højt op over det øvrige landskab, er alle de prægnante minder, der står lysende og klart i erindringer. Bakkerne er de mindre levende erindringer, og i dalene befinder de mest ubetydelige eller vage minder sig. Søerne er glemselen. Vandet dækker over erindringer, der er glemt, men som måske kunne kaldes frem, hvis vandstanden faldt.

Hvis en demenstilstand sætter ind, stiger vandet eller glemselen, så stadigt større dele af erindringslandskabet sættes under vand. Først overskyldes de lavest liggende dale, og man glemmer småbegivenhederne og de perifere hændelser i livet. Senere går det ud over bakkerne, nu kniber det måske med at huske navnene på børnebørnene, på arbejdskollegerne, på de steder, man har boet i livets løb. Jo mere glemselshavet stiger, desto mere ændrer landskabet form og bliver til øer, der ikke længere hænger sammen i større landfaste områder. Det betyder, at erindringerne mister deres indbyrdes sammenhæng, løsrives fra den kontinuitet, der var med til at give dem mening. Til sidst rager kun bjergene op som isolerede toppe i erindringslandskabet, livet har mistet sin sammenhæng, og kun de mest centrale erindringer er tilbage i bevidstheden som brudstykker af minder – løsrivne minder fra vigtige begivenheder, erindring om kun de allernærmeste mennesker i livet, måske en erindring om arbejdsliv, om ægteskab på glemte tider og steder.

Den sidste og højeste top, der længst holder stand mod glemselen, er bevidstheden om egen eksistens, der er løsnat fra sin forankring i fortid og fremtid. Ældre med meget fremskreden demens er i egentligste forstand historieløse.

Hukommelsen for fortiden er slettet, og oplevelsen af tid svinder bort, når der ikke længere er erindringer til at fastholde tiden med, for i bevidstheden er oplevelsen af tid og tidsrækkefølge knyttet tæt sammen med strømmen af begivenheder, der optager sindet. Når de konkrete livserindringer er borte, bliver tiden et vakuum, hvor i går ikke adskiller sig klart fra i forgårs eller fra for et år siden.

**Lad os forestille os, at bevidstheden består af et indre erindringslandskab. Dette landskab har dale, bakker, bjerge og små søer. Bjergene, der rager højt op over det øvrige landskab, er alle de prægnante minder, der står lysende og klart i erindringen. Bakkerne er de mindre levende erindringer, og i dalene befinder de mest ubetydelige eller vage minder sig. Søerne er glemselen.**

Den historieløse eksistens har heller ingen fremtid, for fremtiden vokser ud af fortiden. Når kontinuiteten er borte, er der ingen planer at videreføre, ingen langsigtede aktiviteter. Tilbage bliver en eksistens i nuet, hvor den hukommelsessvækkede ældre er fanget i den helt konkrete situation, han eller hun befinder i. Uden hukommelse er man prisgivet de konkrete nære rammer. Når livshistorien er på vej til at forsvinde,

kan vi opleve, hvordan mennesker forsøger at udfylde hullerne i hukommelsen og dermed fastholde en oplevelse af at have bevaret en forhistorie. Nogle ældre fortæller gang på gang de samme erindringer, som om de kunne fylde hullerne ud blot ved en gentagelse. Det er ofte begivenheder fra tidligere i livet, fra ungdomsårene, men det kan lige så vel dreje sig om betydningsfulde eller dramatiske hændelser fra de senere år. Der er intet, der tyder på, at hukommelsen for barndommen og ungdommen bliver særligt skånet, når glemslen sætter ind. Det forholder sig snarere sådan, at det, man husker længst, er de mere prægnante og levende oplevelser, man har haft, som ofte skete i ungdomsårene og den unge voksenalder. Det er erindringer, man tit har repeteret i sine tanker eller berettet for andre. Herved sætter erindringerne sig bedre fast i hukommelsen og glemmes derfor også senere.

Andre med hukommelsesbesvær digter i livshistorien nye facetter, der kan erstatte de glemte passager. Mennesket har en trang til søgen efter mening og sammenhæng i tilværelsen. Hvis den ikke umiddelbart er til stede, så går der kræfter i gang i os for at skabe mening. Vi kender det på mange planer – vi tolker gerne mening ind i helt abstrakte billeder, vi tillægger andre mennesker mening med deres handlinger, sådan at de bliver meningsfulde for os selv, vi ængstes for det uforudsigelige eller kalder det uforståelige galskab. På samme måde vil vi også gerne have mening og sammenhæng i livshistorien. Hvis brikkerne i livsmosaikken begynder at mangle, så laver vi nogle nye brikker, og det kan gå godt, så længe reparationsarbejdet ikke er for omfattende. Men på et tidspunkt kan skaderne blive så store, at vi ikke kan udfylde erindringshullerne længere.

## Kommentarer 25 år senere af Karen P. Munk

Der er sket meget i de 25 år, der er gået siden Pia Fromholt i 1990 skrev sit poetiske essay *Erindringslandskabet og glemselshavet*. Kognitionspsykologien er blevet allemandseje og er ikke mindst blevet overtaget af hjerneforskningen. Endelig er der fokus på demenssygdommene i et omfang, som ikke er set før. Det har sin forklaring i den demografiske udvikling. Den følgende kommentar vil forholde sig til den videnskabelige baggrund for essayet samt til en enkelt pointe i dette.

### Opdagelsen af autobiografisk hukommelse som et særligt hukommelsessystem

I 1990 var kognitionspsykologiens nyere differentiering af det menneskelige hukommelselager ikke kendt uden for snævre faglige kredse. Naturligvis havde man alment begreber som 'erindringer', 'livshistorie', 'reminiscens', 'selvbiografi' etc., som alle er knyttet til menneskets personlige livsløb, men historisk set blev det ikke betragtet som et kognitionspsykologisk anliggende. Det var først da den estisk-canadiske professor i psykologi Endel Tulving foreslog en opdeling af langtidshukommelsen i en 'episodisk' og 'semantisk' del, at livshistorien som kategori fik indpas i kognitionspsykologien som et genstandsområde, der kunne udforskes systematisk (1972; 1983). Ved 'episodisk hukommelse' forstod Tulving lagring og genkaldelse af tidligt organiserede selvoplevede begivenheder fra personens egen tilværelse eller fra samfundsmæssige begivenheder, som indtræffer i løbet af personens liv, og som personen husker; mens 'semantisk hukommelse' var beteg-

nelsen for generel, ikke-personlig og ikke tidsligt organiseret viden. Betegnelsen episodisk hukommelse bruges også i dag som synonym for selvbiografisk hukommelse. Pia Fromholts ægtefælle, afdøde professor i kognitionspsykologi Steen Folke Larsen, Psykologisk Institut, Aarhus Universitet, tog hurtigt denne nye differentiering til sig, startede forskningen i episodisk hukommelse i Danmark og forfattede en teoretisk artikel, "Erindringens natur og historie" (1983), som satte episodisk hukommelse ind i en evolutions- og udviklingspsykologisk ramme. Internationalt tog forskningen i episodisk hukommelse også fart, og det blev hurtigt klart, at der er tale om en forholdsvis ustabil vidensform, hvor fænomenet 'falske erindringer' dukkede op som en betydelig videnskabelig opdagelse. Pia Fromholt så, hvorledes dette nye genstandsfelt også ville få betydning i gerontopsykologien, hvor livshistorien har en central placering. Sammen designede ægteparret forskningsprojekter, som skulle kortlægge hukommelsen for livs-erindringer hos henholdsvis depressive og demente ældre.

Nærværende essay er skrevet på baggrund af denne forskning. Essayet satte en dagsorden for hukommelsens centrale rolle for den menneskelige psyke, men den blev også en klog formidling om forholdet imellem menneskelig udvikling og hukommelse. I første del af artiklen får forfatteren vist, hvorledes menneskelig udvikling og selvbiografisk hukommelse er snævert

forbundet. Her vil jeg særligt fremhæve ét perspektiv, som betød meget for Pia Fromholt, og som hang snævert sammen med den nye viden om den selvbiografiske eller episodiske hukommelse som dynamisk og fleksibel, nemlig 'den gode illusion'. Det betød, som hun iblandt morede sig med at fremhæve, men også mente alvorligt, at 'det aldrig er for sent at få sig en god barn-dom'. Med andre ord kan livsfortællingen vendes og drejes som et figur-grund-perspektiv, hvilket er vigtig viden i forhold til at have gamle mennesker i psykoterapi. Pia mente, at psykoterapi til gamle mennesker kræver en særlig etos i forhold til at hjælpe klienten til at få en god forestilling om det liv, der er forbi. Man må under ingen omstændigheder som terapeut bidrage med at pille den gamle klients tilværelse fra hinanden og få den til at fremstå som en fiasko. Der skal være et vist mål af solskin over erindringslandskabet, så den sidste tid kan tilbringes med ro i sindet.

I essayets anden del beskrev Pia, hvorledes 'glemselshavet' stiger i demensforløbet og efterlader fragmenterede øer af (vigtige) erindringer, som til sidst også forsvinder. Her blev 'demens' forstået som Alzheimer's sygdom, hvilket i høj grad siden er blevet en udbredt (u)lvane. Så det er vigtigt at forstå, at glemselshavets kontinuerlige stigning udelukkende beskriver Alzheimer-demensens regelmæssige forløb og ikke alle demenssygdomme. Pia tillagde i afsnittet også tilbøjeligheden til at fortælle en erindring igen og igen et behov

for at fastholde en svindende identitet. Det er imidlertid spørgsmålet, om ikke lige netop denne tilbøjelighed skyldes hjerneskaden, idet dette ligner det fænomen, som man i klinikken kalder 'perseveration'; en tilstand, hvor man ikke kan skifte tankemæssigt eller handlemæssigt spor på grund af en skade øverst i frontallapperne. Men disse indvendinger ændrer dog ikke ved det faktum, at Pia Fromholts essay 25 år senere stadig fremstår som frisk og poetisk og fremhæver den fantastiske menneskelige hukommelse som helt central for mennesket som et lærende og ikke et instinktdrevet væsen.

#### Referencer

- Fromholt, P. & Larsen, S. F. (1992) Autobiographical memory and life-history narratives in aging and dementia (Alzheimer type). I: Conway, M. A. et al. (eds.). *Theoretical Perspectives on Autobiographical Memory*. Kluwer. Pp. 413-426.
- Larsen, S.F. (1983) Erindringens natur og historie, *Psyke & Logos*, vol. 2. Pp. 277-307.
- Tulving, E. (1972) Episodic and semantic memory. I: Tulving, E. & Donaldson, W. (eds.). *Organization of memory*. New York: Academic Press. Pp. 381-402.
- Tulving, E. (1983) *Elements of episodic memory*. Oxford: Clarendon Press/ Oxford University Press.

**Essayet satte en dagsorden for hukommelsens centrale rolle for den menneskelige psyke, men den blev også en klog formidling om forholdet imellem menneskelig udvikling og hukommelse.**