

# Troen på egen hukommelse

Tro kan flytte fjell, heter det. Men kan tro bedre hukommelsen? Husker vi bedre når vi tror vi husker bedre? En ny nederlandsk undersøkelse tyder på det.

TEKST

**Reidar Ommundsen**

**PUBLISERT 1. august 2008**

---

I den foregående tyske undersøkelsen viste det seg at man husker bedre følelsesfylte hendelser, dersom man er seg mer bevisst sine kroppslige reaksjoner ved følelsesmessige tilstander. Nå viser en annen ny undersøkelse at også troen på at man har god hukommelse, kan føre til at man husker bedre hendelser der følelser inngår.

De nederlandske forskerne mente at våre forventninger til hvor godt vi kan huske noe, i seg selv kan påvirke vår hukommelse, slik at den blir mer eller mindre god mens vi prøver å huske noe.

For å teste denne hypotesen fikk de en større gruppe forsøkspersoner til å se en følelsesmessig provoserende film. Filmen var et tre minutters utdrag av den amerikanske filmen American History X, som blant annet handler om nynazister i USA. I det aktuelle filmklippet ser man hvordan en av dem tar frem en pistol og skyter to mørke personer som forsøker å stjele bilen hans.

## Huskepilller

Dette er en filmsnutt som er egnet til å gjøre de fleste seere opprørt. Forsøkspersonene hadde på forhånd blitt fortalt at eksperimentet dreide seg om å undersøke hvordan to forskjellige former for medisin kan påvirke minner knyttet til følelser. Det ene medikamentet ble sagt å skulle forbedre evnen til å huske, mens det andre skulle svekke hukommelsen.

Etter å ha sett filmklippet ble forsøkspersonene tilfeldig delt i tre grupper. De to første gruppene fikk ulike preparater. Den ene fikk et preparat som skulle virke fremmende på hukommelsen, men den andre fikk et preparat som skulle virke svekkende på hukommelsen. Den tredje gruppen fikk ingen medisin. De to preparatene som ble sagt å virke på hukommelsen var i realiteten narremedisin som besto av vann og mel ut noen som helst effekt på hjernen.

## Narremedisinen virket

Ikke særlig overraskende viste det seg at gruppen som angivelig hadde fått hukommelses-svekkende medisin husket færre detaljer fra filmen, enn gruppen som ikke hadde fått medisin. Den negative forventningen til egen evne til å huske kan ha fått dem med hukommelsessvekkende medisin til å anstrenge seg mindre enn de i gruppen uten medisin.

Mer overraskende var det nok at man også fant en klar effekt av den positive forventningen til hukommelsen. Deltakerne som hadde fått medisin som feilaktig var blitt sagt å skulle forbedre evnen til å huske, husket faktisk langt flere detaljer i filmen. Og, vel å merke, de husket ikke bare bedre enn gruppen med negative forventninger, men også enn gruppen uten medisin.

### **Kunsten er å tro**

Dette nederlandske eksperimentet viser hvordan vår tillit til egen evne til å huske kan spille en ganske stor rolle. Dette kan blant annet ha betydning for eldre mennesker som ofte opplever at de er blitt «glemske».

Det kan godt tenkes at forventningen om at hukommelsen svekkes med alderen, får eldre til lettere å huske de gangene da hukommelsen sviktet dem. Dette igjen kan bidra til å skape en negativ forventning til egen hukommelse. Omvendt kan det tenkes at mennesker som husker godt, kanskje ikke har en mer effektiv evne til å lagre hendelser på hjernens «harddisk», men bare har en mer positiv eller optimistisk forventning til egen hukommelse, slik at de av den grunn husker bedre.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 45, nummer 8, 2008, side 997x*

#### **TEKST**

**Reidar Ommundsen**

+ [Vis referanser](#)

#### Referanser

Ingulstad, F. (2008). Blir jeg glemsk av pillene jeg tar? Aftenposten 28. juni, s. 4, Kulturdelen.  
van Oorsouw, K. Merckelback, H. (2007). Expectancies and memory for an emotional film fragment. A placebo study. *American Journal of Psychology*, 120, 287-301.