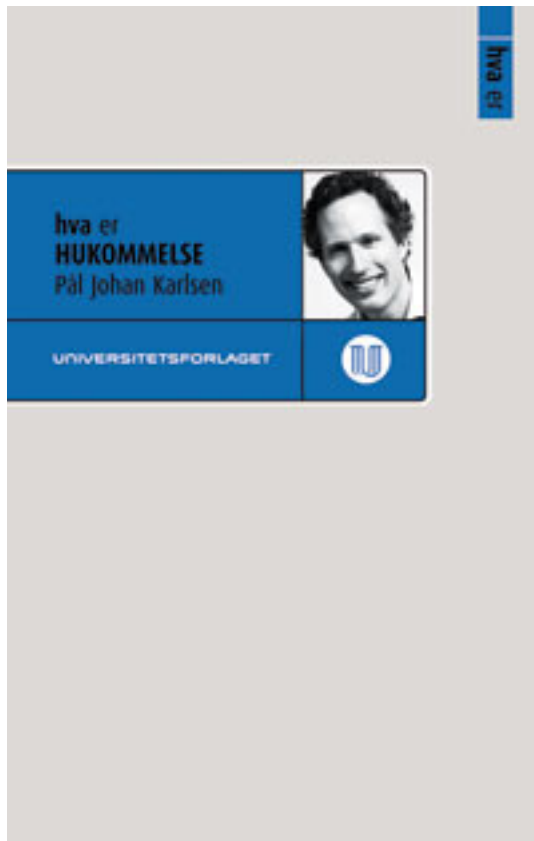


## Levende og klart



Hukommelsen vår er i forandring og utvikling gjennom hele livet, som svar på de utfordringer vi møter. Den må trenes og pleies. Derfor bør vi bli bedre kjent med hvordan hukommelsen virker, og en god start er å lese boken til Pål Johan Karlsen. Boken er delt inn i seks kapitler som tar opp forskjellige perspektiver på temaet. Det første kapitlet karakteriserer de minner vi har. Deretter følger tre kapitler om henholdsvis forskning, tap av hukommelse og typer hukommelse. De to siste kapitlene omhandler hvorfor vi glemmer og hvordan vi husker. Kapitler og underkapitler er til dels uavhengige, men det beste utbyttet får man ved å lese hele boken.

Forfatteren skriver klart og enkelt både om hva hukommelse er, og om forskningen som har gitt oss kunnskap om hukommelsen. I forordet på s. 11 skriver Karlsen: «En ambisjon med akkurat denne boka er å levendegjøre forskningen, løfte teorien ut av laboratoriet og inspirere leserne til å stille egne spørsmål». Forfatteren klarer å gjøre dette uten å gi slipp på den faglige grundigheten. Til tross for bokens beskjedne omfang er noen avsnitt på nivå med universitetets lærebøker i kognitiv psykologi hva gjelder faktainnhold, men de er (i motsetning til de fleste lærebøker) skrevet på begripelig norsk. I tillegg bruker Karlsen flust med eksempler og anekdoter som formidler det fantastiske og uventede med hukommelsen. Det er spesielt i disse avsnittene at teksten glitrer og får liv. «Du var overhodet ikke på jakt etter nostalgiske øyeblikk, likevel dukker de opp, de ufrivillige minnene. Som regel, hvis du utforsker omstendighetene nøyer, viser det seg at noe utløste dem. En tanke, en assosiasjon, en sansning, [...]» (s. 27).

Dette er en meget tilgjengelig bok som passer både for studenter, klinikere og den nysgjerrige allmennhet. Jeg vil også anbefale boken for pårørende til pasienter med hukommesssvikt. Mer kunnskap om hvordan hukommelsen virker, kan redusere angsten og undringene hos dem som

opplever slike problemer på nært hold. Boken inneholder også rikelig med referanser for ytterligere fordykning innenfor ulike aspekter av hukommelsen.

*Anmeldt av Susanne Wiking*