

DE UDVALGTE

Hvert år hædres den europæiske psykologforening, EFPA, psykologer fra hele Europa for at have bidraget bemærkelsesværdigt til psykologien. I år var tre danskere indstillet til tre forskellige priser. Mød dem her i *Magasinet P*. I dette nummer er det Dorthe Berntsen, der hædres med Aristotelesprisen, som gives til en europæisk psykolog eller gruppe af psykologer, for at have bidraget substantielt og originalt til psykologien som videnskab eller profession.



Foto: Aarhus Universitet

Vi kan ikke overleve uden vores erindringer

Af Henning Due, *journalist*

Menneskers evne til at erindre situationer, som udspillede sig for længe siden, har været et uvurderligt værktøj for artens overlevelse, mener professor **Dorte Berntsen**. Sammen med kollegerne på forskningscentret CON AMORE er hun netop blevet hædret med europæisk pris for banebrydende forskning i selvbiografisk hukommelse. Centret har bl.a. fundet ud af, hvorfor spontane erindringer dukker op, og hvordan psykiske lidelser og spontane hverdagserindringer hænger sammen

Egentlig ville Dorthe Berntsen gerne forske i, hvad der sker med folk, når de skaber litteratur og poesi. Hvordan kunstnere tilsyneladende ud af den blå luft - og ved hjælp af kreativitetens kraft - skaber noget nyt.

Det var i 1993, og det var også der omkring hun første gang hørte om fænomenet "erindringer, der dukker op af sig selv".

- Jeg kan huske, at en eller anden foreslog mig at begynde at forske i selvbiografisk hukommelse. Dengang lød det lidt kedeligt, for jeg var mere interesseret i at undersøge, hvordan digtere skaber poetiske metaforer, fortæller Dorthe Berntsen.

Men forslaget tændte alligevel en lypære i hendes hoved, der skulle vise vejen for en forskerkarriere, som foreløbigt har sikret den 55-årige psykolog en professortitel og et job som leder på Center for Selvbiografisk Hukommelsesforskning - CON AMORE - på Aarhus Universitet, der i april måned modtog Aristoteles prisen fra den europæiske sammenslutning af psykologforeninger, EFPA, for sit "særlige bidrag til psykologien".

- Jeg fik den tanke, at spontane erindringer måske var en form for metaforiske billeder på den situation, man befinder sig i som menneske. Altså en slags fortolkning af situationen, siger hun.

Dorthe Berntsen var lige blevet færdig som mag.art. i psykologi ved Aarhus Universitet, og ideen inspirerede hende til at læse Freud og drømmetydning og til at søge et ph.d.-stipendium, som hun brugte til at undersøge et område, der ifølge hende "var meget lidt viden om dengang".

Men tesen viste sig ikke at holde stik.

I løbet af ph.d.-projektet lavede hun et dagbogsstudie blandt en gruppe studerende og fandt ud af, at de spontane erindringer, der dukkede op hos forsøgspersonerne, ikke var symbolske.

- Det var nærmere en slags dagligdags-erindringer - samtaler med venner, oplevelser fra fester, sjove situationer fra en forelæsning, spændende oplevelser fra rejser, og det var erindringer, som overvejende var positive, siger Dorthe Berntsen.

Der gjorde hun en væsentlig videnskabelig opdagelse, som på tidspunktet stred mod en udbredt antagelse blandt psykologer, at ufrivillige erindringer er udtryk for stress eller andre former for psykiske belastninger.

I ph.d.-projektet fandt hun også ud af, at spontane erindringer har en særlig kvalitet, som forskningen hidtil havde overset.

- De opleves ofte som mere overvældende og stærkere end de erindringer, mennesker selv kan genkalde. Forskningen gjorde også op med den gængse psykoanalytisk-inspirede tankegang, der prægede traumeforståelsen dengang, at traumer ikke er ordentligt integrerede i folks liv, og at hukommelsen hos traumatiserede mennesker derfor siver ud som spontane erindringer.

Dorthe Berntsen ramte en guldåre inden for den kognitive psykologiske forskning, og hendes opdagelse blev dødsstødet til den psykoanalytisk-inspirerede forklaring på forholdet mellem psykologiske traumer og pludseligt opståede minder.

Med ph.d.-projektet lagde hun grundstenen til det forskningsarbejde, som hun selv - og siden 2010 sammen med kollegerne på grundforskningscentret CON AMORE - har beskæftiget sig med siden - ikke mindst takket være en forskningsbevilling på to gange 42 millioner kroner fra Danmarks Grundforskningsfond.

- På CON AMORE arbejder vi systematisk med at udforske selvbiografisk hukommelse, og vi har blandt andet fundet ud af, hvorfor spontane erindringer pludselig dukker op. Vi har også fundet ud af, hvordan selvbiografisk hukommelse knytter det sig til udbredte psykiske lidelser som PTSD og depression, og vi har undersøgt, hvordan udvikling af erindringer sker hos små børn, fortæller Dorthe Berntsen.

Det er ikke hver dag, at en dansk forskergruppe modtager flere end 80 millioner kroner til at lave psykologisk grundforskning, men det er heller ikke hver dag, at psykologisk forskning kan bryste sig af at kaste nyt lys på en essentiel del af menneskelivet.

- Vores forskning siger noget om, at det at kunne erindre er kernestof for det at være menneske, siger Dorthe Berntsen.

Det er karakteristisk for selvbiografisk hukommelse, at den trækker på mange forskellige komponenter i hjernen, og at der er tale om en meget avanceret proces.

- Et rigt erindringsliv kræver både sansedata, følelsesdata og en viden om et levet liv, som dataene skal kontekstualiseres i, og som skal bindes sammen på den rigtige måde i den rigtige situation, forklarer Dorthe Berntsen.

Den selvbiografiske hukommelse gør os kort fortalt i stand til at erindre med en genoplevelseskvalitet, som giver os en subjektiv oplevelse af at rejse tilbage til en situation, der udspillede sig tidligere i vores liv.

- Det kan være følelser eller sanseoplevelser, vi genoplever, eller det kan være en "genafspilning", hvor vi ser for os, hvad der skete i situationen.

På en gennemsnitlig dag husker vi mennesker cirka 20 situationer takket være den selvbiografiske hukommelse. Det kan være alt fra brudstykker af samtaler, aftaler vi laver, eller da vi købte en pakke rugbrød i Irma.

Erindringerne deler Dorthe Berntsen op i to typer: de selvfrekaldte, voluntære erindringer, som vi bevidst finder frem, når vi prøver at huske noget, og de spontane erindringer, der typisk dukker op, når vi har brug

for dem i dagligdagen til at løse lavpraktiske gøremål.

Begge er rekonstruktioner af virkeligheden.

- De er vores fortolkning af en hændelse, og det handler om, at det bedre kan betale sig for hjernen ikke at bruge energi på at huske alle detaljer fra en begivenhed, men i stedet blot fokusere på det, der er relevant for os i situationen. De detaljer, vi ikke kan huske, forsøger vi så at rekonstruere senere ud fra de detaljer, vi allerede har på plads, forklarer Dorthe Berntsen.

Ungdomsårene fylder mest

Selvfrekaldte erindringer er kognitivt set de mest krævende, og de er koblet til det, Dorthe Berntsen kalder et *life script* - en livsskabelon - som handler om menneskers forestilling om et normalt liv. Hvornår man skal giftes, have børn, starte karriere og så videre.

Vi bruger forestillingerne fra livsskabelonen som en slags søgemaskine til at finde erindringer fra ungdomsårene frem, som passer bedst til skabelonen.

Livsskabelonen er et slags glansbillede af livet uden de store menneskelige tab, og spiller en stor rolle i, hvordan mennesker husker deres liv.

Evnen at kunne genkalde bestemte erindringer på kommando mestrer mennesket normalt først rigtigt som fire-fem-årig.

- Det er en særlig kognitiv proces at kunne styre sit bevidsthedsliv og søge efter og hente en specifik erindring frem, hvis nogen fx spørger, hvad man har lavet i løbet af dagen. Evnen er ret sent udviklet, muligvis fordi den er afhængig af nogle dele i hjernen, som først er udviklet i den alder. Men muligvis også fordi evnen afhænger af vores sproglige udvikling. Foreløbigt ved vi ikke præcist hvorfor, fortæller Dorthe Berntsen.

Det er ikke sådan, at hele vores identitet afhænger af, om vi kan huske, hvor vi kommer fra, og hvordan vi voksede op.

- Men undersøgelser viser, at menneskers identitetsfølelse svækkes, når de ikke længere kan huske dele af deres eget liv. Det ser vi bl.a. hos Alzheimers-patienter, siger Dorthe Berntsen.

Især ungdomsårene fylder i vores selvfrekaldte erindringer, viser CON AMORES og den internationale forskning i emnet.

- Vi kalder det et "ungdomsbump", og det handler formentlig om, at vi tilskriver

ungdomsårene stor betydning for vores liv, siger Dorthe Berntsen.

Afgørende for at overleve

Den anden type erindringer - de spontane - opstår tilsyneladende ud af den blå luft. Disse erindringer blev i lang tid ignoreret af den internationale hukommelsesforskning, og bl.a. derfor har Dorthe Berntsen og CON AMORE brugt meget tid på at undersøge netop denne type erindringer.

Den type erindringer har en humørregulerende, vejledende og social funktion, men de er også identitetsskabende.

- Vi lavede et studie af en gruppe mennesker med og uden depression, og når vi sammenlignede de ufrivillige erindringer med de selv-fremkaldte, kunne vi se, at de ufrivillige erindringer typisk var mere positive - også hos de depressive forsøgspersoner, siger Dorthe Berntsen.

Spontane erindringer hjælper os også med at huske andre menneskers adfærd - fx hvordan en kollega laver sin kaffe - og med at huske oplevelser om at dele med andre mennesker.

- De hjælper dig også i situationer, hvor du tidligere har oplevet at blive udsat for fare. Fx hvis en bil har været tæt på at køre dig ned på et gadehjørne, siger hun.

Når den slags detaljer pludselig dukker op i vores bevidsthed, er det ifølge Dorthe Berntsen fordi, at de giver os en fordel i kampen for at overleve.

Vi kan bruge vores erfaringer på et senere tidspunkt til at komme bedst muligt ud af en lignende situation, og erindringer spiller derfor en afgørende rolle for menneskets overlevelse.

- Den selvbiografiske hukommelse er en grundlæggende forudsætning for, at vi kan fungere - både praktisk og socialt som kompetente medmennesker, siger Dorthe Berntsen.

Den gør det også muligt, at vi kan tænke ind i fremtiden.

- Når forskere scanner forsøgspersoner, kan man se, at det er de samme områder i hjernen, der viser øget aktivitet, når vi tænker på fremtiden, og når vi erindrer minder fra fortiden, siger hun.

Erindringer - selv-fremkaldte som spontane - er i den forstand et praktisk dagligdagsværktøj, men også en essentiel del af den biologiske udrustning, vi fødes med som art.

Vi kunne ganske enkelt ikke overleve uden dem.

Syge erindringer

Men erindringerne kan også skabe problemer for mennesker, hvis de fx er stærkt negative og dukker op på tidspunkter - ved middagsbordet eller midt om natten - når der ikke er brug for dem, og hvor de ikke tjener en funktion.

Det kalder Dorthe Berntsen "forstyrrelser" af den selvbiografiske hukommelse, og ét eksempel er invaderende erindringer, der især rammer PTSD- og depressionsramte mennesker.

I de tilfælde bliver erindringerne patologiske eller dysfunktionelle.

- For de mennesker er det karakteristisk, at de ofte tænker for meget over den traumatiserende oplevelse og tillægger erindringen for stor betydning i deres livshistorie. Måske kobles erindringen sammen med andre hændelser eller oplevelser, som den ikke burde kobles sammen med, siger Dorthe Berntsen.

Andre forstyrrelser af den selvbiografiske hukommelse kommer til udtryk ved, at et menneske har svært ved at beskrive en situation sammenhængende - et fænomen som kendes fra borderline-patienter - mens en tredje udbredt forstyrrelse især findes hos depressionsramte og kendes ved, at de personer har svært ved at vende tilbage til konkrete episoder og i højere grad husker fortiden generelt.

Spørgsmålet er så, hvordan psykiske lidelser relaterer sig til hverdagslivets spontane erindringer? Det har CON AMORE også undersøgt.

- Vi mener, at folk med fx angstlidelser skiller sig ud ved, *hvordan* de reagerer på deres erindringer og ikke kun ved, *hvad* de erindrer.

Måske prøver de på at tænke på noget andet, når de mindes erindringen, eller måske reagerer de på erindringen med høj emotional intensitet ved fx at få hjertebanken eller ved at græde, siger Dorthe Berntsen.

Det er vigtigt for Dorthe Berntsen at understrege, at det er hele CON AMORE, der har fået Aristotelesprisen, og at prisen i høj grad afspejler hele teamets indsats.

- En af de største personlige erfaringer, jeg har fået ved at lede CON AMORE, er i hvor høj grad et team kan løfte noget i fællesskab, som rækker langt ud over, hvad vi hver især kunne have gjort alene. ●