

En subjektiv reise i glemselens verden

Martin Bystad

Den glemske hjernen: hvorfor du glemmer og hva du kan gjøre med det

Stavanger: Frisk forlag, 2025

173 s.

ISBN 9788284371603

Michael 2026; 23: 71-72

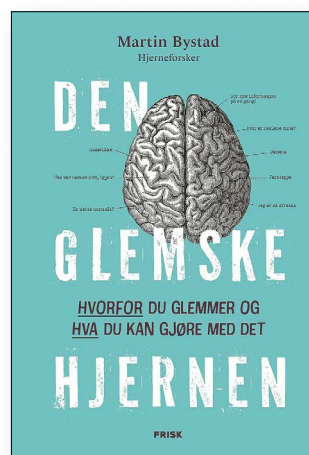
doi: 10.5617/michael.13085

Den glemske hjernen markedsføres som en populærvitenskapelig bok som skal gjøre komplisert hjerneforskning tilgjengelig og interessant for et bredt publikum. Forfatteren er psykolog og har forsket på personer med demens.

Tittelen *Den glemske hjernen* er lite treffende. Det er ikke hjernen din som er glemsk, det er deg som person, slik det fremkommer i undertittelen. Man kan ikke skille hjernen fra mennesket og gi den kvaliteter som kun mennesker kan oppleve.

Del 1 omhandler normal glemsel, del 2 patologisk glemsel og del 3 har overskriften *Motgiften mot glemsel*. Målet er å gi innsikt i hvordan hjernen fungerer, hvorfor vi glemmer, og hvordan hukommelsen egentlig er konstruert.

Boken leverer mindre enn den lover, og det på en måte som i verste fall bidrar til misforståelser snarere enn opplysning. I første del finnes det innhold som kan virke opplysende, mest i form av spørsmål og korte svar. Forfatteren trekker flere ganger inn Freuds teser og viser blant annet til fortrenghning som en reaksjon på glemsel. Det blir for lettvinnet ettersom Freuds teorier ikke kan testes empirisk, baserer seg i stor grad på tolkningen av ubevisste tanker hos en selektert gruppe og hvor funnene ikke er generaliserbare. Mye plass vies til mammahjernen, ammetåke, søvn,



stress, slitenhet, drømmetolkning og om å være distré. Faktabokser med ulike tips kommer etter hvert kapittel.

I del 2 om den aldrende hjernen gjengir forfatteren anekdoter, forenklinger og spekulasjoner som enten mangler kildegrunnlag eller er presentert på en skråsikker måte. Eksempelvis behandles nevroplasticitet – hjernens evne til å endre seg – som en nærmest grenseløs superkraft, uten særlig nyansering eller omtale av begrensningene som faktisk finnes. Hukommelse fremstilles videre i dualistiske baner, enten som et sviktende system eller som noe vi fullstendig kan forme med teknikker og bevissthet. Denne dikotomien er faglig unyansert, og forfatteren går for langt i å forenkle komplekse prosesser. Det blir nærmest tabloid når boken gjengir to lange lister om hva som er normalt og unormalt å glemme. Det kan virke som om Bystad i for stor grad blander inn egne erfaringer og litterære refleksjoner. Det blir et problem når disse delene utgjør en stor del av bokens grunnstruktur og ikke klart skilles fra det vitenskapelige. Komplexiteten i nevrovitenskapen og psykologien er i stor grad utelatt. For leseren blir det vanskelig å vite hva som faktisk er godt dokumentert og hva som er spekulativt. Dette er spesielt problematisk i en tid der mange leter etter pålitelig kunnskap om mental helse, hjernens funksjon og kognitiv utvikling.

Den glemske hjernen har ambisjoner om å gjøre vitenskap om hjernen tilgjengelig for folk flest. Det er et prisverdig mål. Men boken er et eksempel på hvor krevende populærvitenskap kan være. I forsøket på å være underholdende og lettlest ender den opp med å ta for lett på fakta og hvile for tungt på anekdoter.

Tor Rosness
rosness@gmail.com

Tor Rosness er lege og forfatter med doktorgrad om yngre personer med demens.