

TORUN LINDHOLM

Minnets påverkbarhet

VAD VORE LIVET UTAN MINNEN? Det är sällan vi till vardags tänker på hur beroende vi är av vårt minne. Utom i de irriterande stunder när minnet fallerar är vi oftast helt omedvetna om hur i princip allt vi gör och säger beror på ett smidigt och effektivt minnessystem. Utan förmåga att minnas skulle vi leva i ett evigt nu, utan möjlighet att notera förändringar, utan möjlighet att använda det förångna för att planera framtiden, utan språk, utan identitet. I författaren och Nobelpristagaren Saul Bellows roman *Bellarosa* konstaterar berättaren att ”Minnet är livet” (Bellow, 1990, s. 2). Kanske har han rätt. Det är i alla fall svårt att tänka sig hur ett liv utan minnen skulle se ut.

Men minnet är också ett skört och sårbart system, det är obeständigt och det är utsatt för påverkan. Vår spontana känsla när vi tar in händelser och företeelser från vår omvärld är ofta att vi fungerar som ett slags bandspelare som bara passivt och objektivt registrerar det som finns omkring oss. Den spontana upplevelsen av det här med att minnas är också ofta att det handlar om att plocka fram inspelningen av verkligheten som man kodat in och som ligger lagrad i hjärnan.

Från den psykologiska forskningen vet vi dock i dag dels att det finns en stor subjektiv komponent i våra minnen, dels att våra erfarenheter och egenskaper som individer i hög grad styr både vad vi uppmärksam-

mar och hur vi tolkar det vi ser. Vi vet också att processen att minnas handlar om att rekonstruera den tolkning vi har gjort av verkligheten, snarare än om något slags uppspelning av det som varit. Minnet styrs och påverkas alltså både av vad vi har med oss när vi kodar in en händelse, vad som händer under tiden händelsen ligger lagrad, och hur det ser ut när händelsen ska plockas fram igen. Även om minnet oftast fungerar fantastiskt väl för de saker vi behöver klara i vårt vardagsliv, betyder det här att våra minnen kan bli ganska förvrängda, ibland på ett sätt som får långtgående konsekvenser för oss själva och andra.

Jag vill i detta föredrag ge några exempel på minnets påverkbarhet, exempel som jag hoppas ska visa hur viktigt det är att vi förstår minnets funktioner, både utifrån ett vardagsperspektiv och från ett bredare samhällsperspektiv.

Självtjänande minnen

De allra flesta av oss vill gärna känna att vi är bra, någorlunda vettiga och någorlunda trevliga personer. Tyvärr är vi dock ibland varken särskilt vettiga eller trevliga, och då kommer minnets påverkbarhet väl till pass. Vi skriver helt enkelt om historien så att vi framstår som lite bättre, och gör oss på så sätt av med obehagliga inkonsekvenser i vår syn på oss själva. Säg till exempel att man har haft en liten skärmytsling med någon medmänniska en dag, inget stort dramatiskt, en liten incident av det slag som inträffar ibland. Man står kanske på ICA och plockar tomater ur en låda, när en annan kund kommer och börjar plocka i just den låda man själv står och tar ur. Man säger då kanske något aningen syrligt, och får något syrligt tillbaka, lite obehagligt men, som sagt, inget märkvärdigt. När man varit med om en sådan incident under dagen vill man gärna berätta om det när man kommer hem, för familjen eller vänner.

Det som ofta händer vid återberättandet av en sådan situation är att man beskriver vad var och en har sagt och gjort. När man då relaterar vad kontrahenten sagt, intar man gärna ett lätt förvidret ansiktsuttryck, man härmar med rösten någon som låter dum och elak och man låter

den ena enfaldigheten efter den andra hoppa ur vederbörandes mun. När man så ska beskriva sitt eget bidrag framställer man sig som en strålande ljusgestalt som lugnt och sakligt lämnar det ena balanserade visdomsordet efter det andra. Ska man vara lite krass är detta kanske inte någon helt objektiv beskrivning av händelsen.

Om vi har ändrat uppfattning om något, kan vi i efterhand konstruera om minnet så att det bättre passar med vår nuvarande inställning. I Göran Häggs roman *Hjärtats diktatur* illustreras fenomenet med den situation när en av huvudpersonerna fattat beslutet att bryta upp från en nära relation:

Och sen dess hade ingenting fungerat, men det var först nu, den senaste månaden som han hade insett att det varit så. Hans minnen började ändra innehåll retroaktivt – som historieböckerna i George Orwells "1984" som skrevs om efter varje politisk förändring. Det som när det hände och långt efteråt framstod som en vacker uppoffring framstod nu som den mest äckliga ryggradslöshet. Trevliga utflykter visade sig vara plågsamma botgöringar. Ann-Maries kloka synpunkter verkade plötsligt som den mest hänsynslösa sexuella utpressning. (Hägg 1991)

Betydelsen av förväntningar

I psykologin har man länge vetat att våra tolkningar av omvärlden i hög utsträckning styrs av förväntningar. Vi ser och minns det vi vill se eller det vi tror att vi ska se. I en numera klassisk studie av Carmichael och kollegor (1932) presenterades deltagare för enkla teckningar, där det inte självklart framgick vad teckningen föreställde. Deltagare i olika grupper delgavs olika titlar på teckningarna. I en grupp kunde en teckning exempelvis kallas "Gardiner i ett fönster", i en annan grupp kallades samma teckning "Ruter i en rektangel". Deltagarna blev där efter ombedda att ur minnet rita av teckningarna de sett. Det visade sig att teckningarnas titlar systematiskt hade styrt deltagarnas minnen. Deltagare som sett en teckning som kallats "Gardiner" ritade ett objekt som väldigt mycket såg ut som gardiner. Deltagare för vilka

samma teckning kallats "Ruter" ritade en bild som liknade ett ruter ess.

Det faktum att det finns en subjektiv tolkningskomponent i våra upplevelser och att våra förväntningar har stor betydelse för hur vi tolkar, det gäller också i allra högsta grad våra upplevelser av människor och människors beteenden. Här kan de förväntningar vi har på den gruppen person tillhör få stor betydelse. I en studie visade Allport och Postman (1947) en teckning föreställande en fullsatt tunnelbanevagn i New York. I förgrunden i bilden står två män och pratar med varandra, en svart man i kostym och slips och en vit man som håller ett rakblad i sin hand. Man lät en person titta på teckningen och beskriva vad den föreställde för en annan person som inte själv fick se bilden. Den andra personen fick i sin tur berätta för en tredje person, den tredje för en fjärde, och så vidare, tills sex personer som inte själva sett bilden fått den beskriven. Proceduren upprepades mer än trettio gånger med olika grupper av deltagare. I mer än hälften av grupperna fann man någon gång, under det att beskrivningen av bilden vandrade från person till person, att kniven bytte ägare. Det var nu inte den vite utan den svarte mannen som hade kniven, ibland hotfullt viftande med den mot oskyldiga passagerare (Allport & Postman 1947).

Förväntningar kan också vara baserade på våra erfarenheter av hur saker och ting hänger samman, alltså av våra kausala modeller eller scheman. Man har i den psykologiska forskningen tittat på hur sådana kausala scheman påverkar minnet. Hannigan och Reinitz (2001) undersökte människors minnen av rutinhändelser – som att handla i en mataffär – genom att visa bildserier. För en grupp deltagare visades bilder med en "effekt" som kunde sätta igång deltagarnas tankar om vad som kunde ha orsakat effekten. En bildserie visade exempelvis för några deltagare hur en kvinna plockade apelsiner från golvet i mataffären. I ett minnestest presenterades sedan deltagarna bland annat för en "orsaks"-bild som visar hur kvinnan försöker ta apelsiner från botten av en ranglig hög. Hälften (49 procent) av deltagare som hade sett kvinnan plocka apelsiner från golvet sa att de mindes bilden där hon försökte ta apelsiner från golvet.

siner från högen, jämfört med bara 8 procent i gruppen som inte sett ”effekt”-bilden.

I min forskargrupp har vi undersökt om vittnen på samma sätt kan skapa falska minnen av att de sett ett brott, när de sett effekter av brottet. Vi visade våra deltagare en film med en kvinna som sitter och studerar på ett bibliotek. En man slår sig ned vid bordet bakom henne, och en kort stund därefter går kvinnan iväg för att hämta en penna. I en version av filmen ser man hur mannen, när kvinnan försvunnit, snabbt går fram och tar hennes väska. I den andra versionen ser man bara att mannen reser sig. Nästa scen visar i båda versionerna hur kvinnan kommer tillbaka och upptäcker att väskan är borta. Vi har därefter undersökt vad deltagarna minns av filmen genom att be dem beskriva innehållet. Samtliga deltagare som sett stölden nämner detta i sin beskrivning. Bland de deltagare som inte sett stölden, men som sett scenen där kvinnan upptäcker att väskan är borta, beskriver närmare hälften också hur de sett mannen gå fram och ta väskan efter det att kvinnan försvunnit.

Barndomsminnen

Hur lycklig var din barndom?

I våra rekonstruktioner av det förflutna kan också idéer om hur vårt minne fungerar, våra meta-kognitiva föreställningar, spela en avgörande roll. En sådan meta-kognitiv föreställning är den att företeelser som är vanliga snarare än ovanliga, är lättare att minnas. Den här uppfattningen innebär att människor ofta använder känslan av hur lätt det är att minnas en viss företeelse för att avgöra hur vanligt förekommande företeelsen är.

Forskare har i olika studier manipulerat känslan av hur lätt något är att minnas, genom att be personer att minnas olika många instanser av en specifik företeelse. Man har därefter undersökt vilka konsekvenser en sådan manipulation får för bedömningar där frekvensen av den aktuella företeelsen har betydelse. Norbert Schwarz och hans kollegor (Schwarz et al. 1991) bad till exempel sina deltagare att ge antingen sex eller tolv

exempel på situationer där de stått upp för sina åsikter och rättigheter. De flesta kan ganska lätt räkna upp sådana situationer, men har svårt att komma på tolv. En stund efter att de genomfört minnesuppgiften fick deltagarna skatta sina egenskaper, bland annat hur bra de var på att stå upp för sin rätt. Resultatet visade att deltagare som försökt räkna upp tolv situationer där de hävdade sin rätt, i en sådan skattning bedömde sig som mindre bra på att hävda sig än dem som räknat upp sex situationer, trots att de i den förra gruppen faktiskt beskrivit fler självhävdande beteenden.

För den som har behov av att bättra på sitt rykte som universitetslärare, kan nämnas att man funnit att utvärderingar av universitetskurser kan styras genom en liknande manipulation. Om man ber studenter att räkna upp tio olika saker på kursen som skulle kunna förbättras, vilket ofta upplevs som svårt, bedöms kursen vara bättre än om man bett dem att räkna upp två saker som kunde förbättras (Fox 2006).

Kan andra viktiga slutsatser om oss själva och vår historia på motsvarande sätt påverkas av vår meta-kognition? Effekter av meta-kognitiva föreställningar har också undersökts bland annat vad gäller hur vi ser på vår barndom. Winkielman och Schwarz (2001) gav sina deltagare uppgiften att minnas antingen fyra eller tolv händelser från barndomen, utan någon instruktion vad gäller den känslomässiga valören på dessa minnen. Som i tidigare studier upplevde de som instruerats att plocka fram fyra jämfört med tolv barndomshändelser att minnena var lättare att återkalla. Därefter manipulerades deltagarnas meta-kognitiva föreställningar om vilken typ av minnen som är lätta respektive svåra att minnas. Hälften av deltagarna fick läsa att en barndom som varit problemfri, där inget dramatiskt inträffat, tenderar att blekna eftersom man inte haft anledning att grubbla över saker som hänt. Den andra hälften fick läsa att en svår barndom med obehagliga händelser tenderar att ge ett sämre minnesspår eftersom man undviker att tänka på obehagliga saker. En stund senare fick deltagarna skatta hur lycklig deras barndom varit. Man fann att deltagare som instruerats att minnas tolv händelser,

och fått läsa att en svår barndom ger ett sämre minne, bedömde att de haft en mindre lycklig barndom jämfört med dem som under samma betingelser fått veta att en bra barndom ger ett sämre minnesspår. Bland deltagare som plockat fram fyra barndomsminnen var tendensen den motsatta: här bedömde man sin barndom som lyckligare om man läst att en svår barndom jämfört med en lycklig barndom var svår att minnas.

Inplanterade minnen

Det kanske allra märkligaste och mest kontraintuitiva fenomenet som visats när det gäller minnets påverkbarhet är forskningen på inplanterade minnen, alltså minnen för hela händelser som aldrig inträffat. I studier där man undersökt om det går att inplantera minnen, har man oftast haft ett upplägg som inneburit att forskare bitt deltagare om lov att få kontakta deras föräldrar eller äldre syskon för vad man kallat ”en studie om barndomsminnen”. Man ber därefter deltagarens anhöriga att kort beskriva flera händelser från deltagarens barndom. Forskarna skriver sedan ihop en påhittad händelse som deltagarna får höra talas om tillsammans med de riktiga.

I en artikel från 1993 beskriver minnespsykologen Elizabeth Loftus hur man i hennes forskargrupp med det här upplägget planterat in falska barndomsminnen hos deltagare. Den påhittade historien var alltid densamma: att deltagaren vid fem års ålder blivit borttappad på ett köpcentrum. Detaljer som årtal och plats skraddarsyddes så att de stämde med varje deltagares unika historia. Tekniken har kommit att kallas ”Lost in the mall” efter den påhittade historien.

Vilse på köpcentrumet: Det var 1981 eller 1982. Jag kommer ihåg att Chris var fem år gammal. Vi hade åkt till köpcentrumet University City shopping mall i Spokane för att handla. Efter en hel del panik hittade vi Chris ledd av en lång, äldre man (jag tror att han hade flanellskjorta). Chris grät och höll honom i handen. Mannen berättade att han funnit honom gå omkring storgråtande bara för en stund sedan och att han försökte hjälpa honom att hitta sina föräldrar. (Loftus 1993, s. 532)

Deltagarna får läsa korta beskrivningar av de olika händelserna. De får berätta om de minns dem, och, om de gör det, om de minns mer än det de läst. En av dem berättar:

Och sedan var det den här gamla farbrodern, jag tror att han hade en blå flanellskjorta, som kom fram till mig ... Han var rätt gammal. Han hade lite tunt hår på huvudet, liksom en grå ring av hår ... och han hade glasögon. (Loftus 1993, s. 532)

I studier som gjorts med den här tekniken visar resultatet att ungefär 25 procent av deltagarna "minns" den påhittade historien (Loftus & Pickrell 1995). Hyman, Husband och Billings publicerade 1995 en studie med liknande upplägg, där man bett föräldrar och anhöriga att beskriva ett antal episoder ur deltagarens barndom. Här använde man flera olika falska händelser som också var mer distinkta, och man intervjuade deltagarna om händelserna två gånger med några dagars mellanrum. Ett utdrag från intervjuer med en deltagare:

Första intervjun:

Intervjuare: Nästa handlar om när du var med på ett bröllop. När du var sex år var du med på en bröllopsmottagning, och medan du sprang runt med några andra barn stötte du till ett bord, och välte en skål med bål över en av brudens föräldrar.

Deltagare: Jag har ingen aning. Jag har aldrig hört om det där förut. Sex år?

Intervjuare: Mm.

Deltagare: Ingen aning.

Intervjuare: Kommer du på några detaljer?

Deltagare: Sex år, vi borde ha bott i Spokane då, uhm, inte alls.

Andra intervjun:

Intervjuare: Nästa handlar om när du var sex år gammal och var med på ett bröllop.

Deltagare: Bröllopet var hos min bästa vän i Spokane, T_. Hennes bror, äldre bror, skulle gifta sig, och det var borta i P_, Washington, för hennes familj var därifrån, och det var på sommaren eller våren för det var riktigt

varmt ute och det var precis vid vattnet. Det var ett utomhusbröllop och jag tror att vi sprang runt och stötte till nåt som välte, en bålskål eller något, och ställde till stor röra och fick skäll för det förstås. Men, uh.

Intervjuare: Minns du något mer?

Deltagare: Nej.

Intervjuare: OK.

(Human, Husband & Billings 1995, s. 191)

Under senare år har man gjort studier där man lagt till ett foto på deltagaren från den ålder denna varit i när den falska händelsen skulle ha inträffat. Stephen Lindsay publicerade en artikel 2004 där han som i tidigare studier kontaktat anhöriga till deltagare för barndomshändelser, och där han lagt till en helt påhittad händelse. Hälften av deltagarna fick förutom att läsa om den påhittade händelsen se ett klassfoto av sig själva vid den tid då händelsen skulle ha inträffat. I Lindsays studie hade närmare 70 procent av dem som fått se en bild på sig själv när de läst om den falska händelsen tydliga minnen av den.

Det är alltså inte bara möjligt utan också ganska enkelt att få människor att minnas saker som aldrig inträffat. Det här gör förstås att det är mycket problematiskt med terapier där man försöker återuppväcka bortträngda minnen på basis av att man tror sig se symptom på traumatiska barndomsupplevelser hos patienter. Inte minst på senare tid har vi i ett ökänt rättsfall kunnat se vilka förödande konsekvenser sådana minneterapier kan få, inte bara för patienten själv utan för många oskyldiga människor runt omkring.

Minnet är det som knyter oss till vårt förgångna, och dess betydelse för vår känsla av vilka vi är och vad vi varit med om går knappast att över-skatta. Minnet tjänar oss i det stora hela mycket väl, men vi måste känna till dess svagheter: hur vi glömmer, minns fel, lägger till och drar ifrån. Jag avslutar det här föredraget med en anekdot nedtecknad av den framstående utvecklingspsykologen Jean Piaget, som en illustration av den kraft våra tankar och föreställningar kan ha för minnet av vår historia.

Ett av mina första barndomsminnen skulle, om det var sant, gå tillbaka till mitt andra levnadsår. Jag kan fortfarande alldeles tydligt se följande scen, som jag trodde på ända tills jag var runt femton. Jag satt i barnvagnen som min barnsköterska sköt genom Champs Élysées när en man försökte kidnappa mig. Jag hölls fast av bandet som spände runt mig, medan min barnsköterska modigt försökte ställa sig mellan mig och tjuven. Hon fick flera skråmor, och jag kan fortfarande vagt se dem i hennes ansikte. Sedan bildades en folksamling, en polis med kort rock och vit batong kom fram och mannen tog till flykten. Jag kan fortfarande se hela scenen och kan till och med lokalisera den till nära tunnelbanestationen.

När jag var runt femton år fick mina föräldrar ett brev från min förra barnsköterska, där hon berättade att hon gått med i Frälsningsarmén. Hon ville bekänna sina tidigare felsteg och särskilt ville hon lämna tillbaka det armbandsur hon fått i belöning vid det här tillfället. Hon hade hittat på hela historien, hittat på skrāmorna. Jag måste därför som barn ha hört denna händelse, som mina föräldrar trodde på, berättas och projicerat in minnet i det förgångna i form av ett visuellt minne. (Piaget, från Loftus 1996, s. 62–63)

Inträdesföredrag den 4 september 2012

REFERENSER

- ALLPORT, G.W. & POSTMAN, L. (1947). *The psychology of rumor*. New York: Henry Holt & Co.
- BELLOW, S. (1990). *Bellarosa*. Stockholm: Legenda.
- CARMICHAEL, L., HOGAN, H.P. & WALTER, A.A. (1932). An experimental study of the effect of language on the reproduction of perceived form. *Journal of Experimental Psychology*, 15, 72–86.
- FOX, C.R. (2006). The availability heuristic in the classroom: How soliciting more criticism can boost your course ratings. *Judgment and Decision Making*, 1, 86–90.
- HANNIGAN, S.L. & REINITZ, M.T. (2001). A demonstration and comparison of two types of inference-based memory errors. *Journal of Experimental Psychology; Learning, Memory and Cognition*, 27, 931–940.
- HYMAN, I.E. JR., HUSBAND, T.H. & BILLINGS, F.J. (1995). False memories of childhood experiences. *Applied Cognitive Psychology*, 9, 181–197.

- LINDSAY, D.S., HAGEN, L., READ, J.D., WADE, K.A. & GARRY, M. (2004). True Photographs and False Memories. *Psychological Science*, 15, 149–154.
- LOFTUS, E.F. (1993). The reality of repressed memories. *American Psychologist*, 48, 518–537.
- LOFTUS, E.F. (1996). *Eyewitness testimony*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.
- LOFTUS, E.F. & PICKRELL, J.E. (1995). The formation of false memories. *Psychiatric Annals*, 25, 720–725.
- SCHWARZ, N., BLESS, H., STRACK, F., KLUMPP, G., RITTENAUER-SCHATKA, H. & SIMMONS, A. (1991). Ease of retrieval as information: Another look at the availability heuristic. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 195–202.
- WINKIELMAN, P. & SCHWARZ, N. (2001). How happy was your childhood? Beliefs about memory shape inferences from experienced difficulty of recall. *Psychological Science*, 12, 176–179.