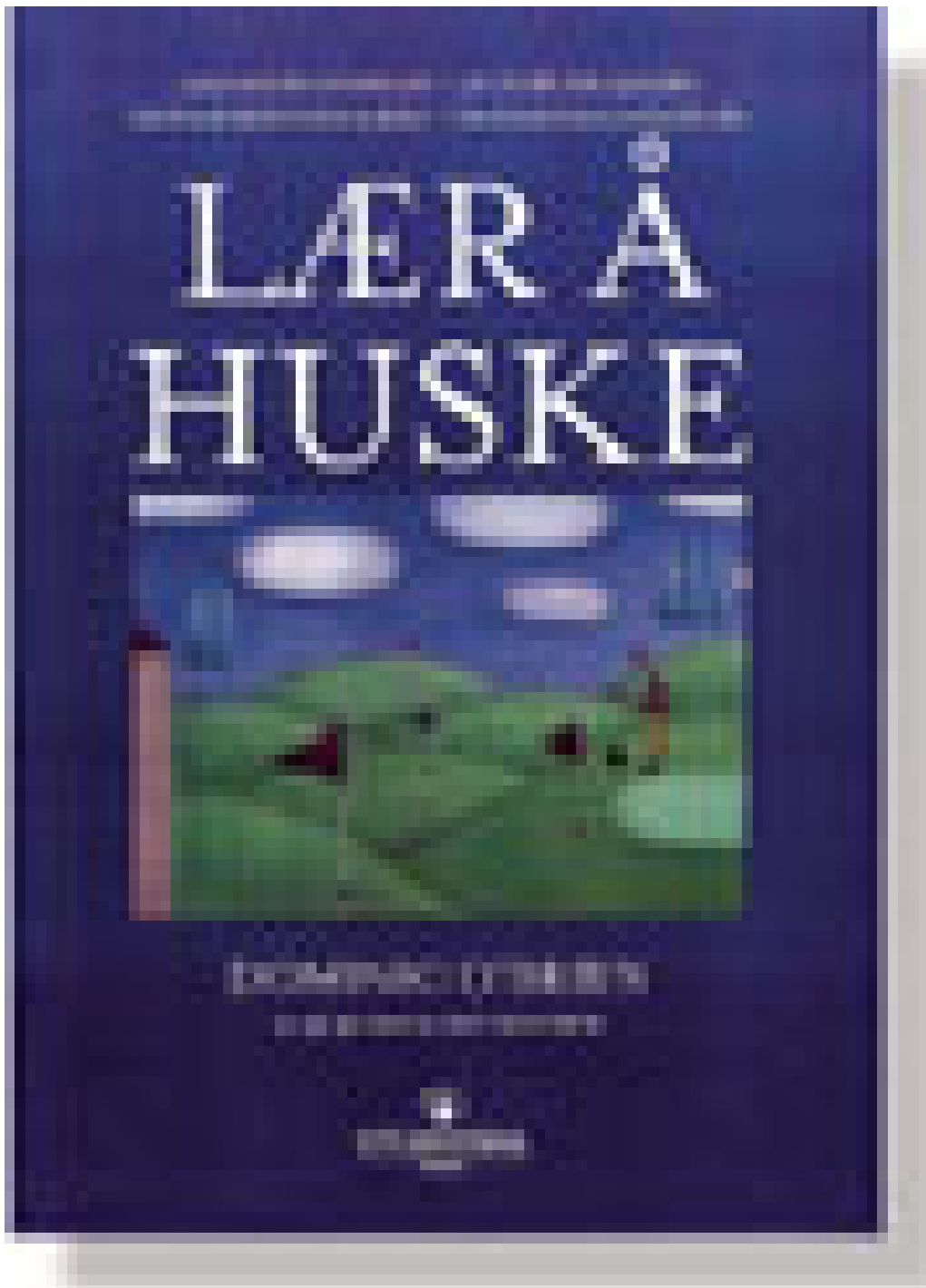

Å trene hukommelsen

BOKOVERSIKT



Denne kortfattede, men rikelig illustrerte boken samler forfatterens egne erfaringer med å trene sin hukommelse. På omslaget er han kalt for "verdensmester i hukommelse". Disse tankene vil være nyttige for mange, selv om de ikke er nye og bare løst knyttet til aktuell forskning på området.

Etter å ha gitt en enkel, nesten overfladisk beskrivelse av hjerne og nerveceller, bruker forfatteren det meste av boken til å beskrive enkelt-elementer for trening av hukommelsen i avsnitt kalt Kunsten å fantasere, assosiere, stedfeste, konsentrere seg, observere. Han avslutter med å prise gjentakelsen. O'Brien har omsatt en del viktige læreprinsipper til enkelt dagligspråk – en prisverdig handling. Spesielt interessant tror jeg leseren vil finne kapitlet som heter Hukommelsesteknikker i hverdagen.

I sin entusiasme faller forfatteren etter min mening for fristelsen til å overdrive hvor langt vi kan komme med slik hukommelsestrening. Han understreker verdien av repetisjon, men unnlater å peke på de to andre av de tre viktigste faktorene: motivasjon og konsentrasjon. Spesielt kritikkverdig finner jeg hans manglende skille mellom den enkle gjenkjenning og den vanskelige bevisste uthenting. Det er den siste folk gjerne vil forbedre.

Det teoretiske grunnlag for læring og hukommelse som boken legger frem, er tynt og til dels feilaktig eller misforstått, f.eks. den gjenstridige høyre-venstredikotomien for henholdsvis venstresidig logikk/språk og høyresidig kreativitet. Selv om forfatteren nevner ord som talamus og synaps (begge systematisk feilstavet) og dendritter og RNA, er det gjort så amatørmessig at leseren neppe forstår sammenhengen med læring og hukommelse. Jeg tviler faktisk på om forfatteren selv forstår denne.

Illustrasjonene i boken er muntre og mange, men nesten uten relevans til mekanismer eller prosedyrer. Det er synd, fordi mange av teknikkene egner seg for visuell fremstilling. Med to unntak (Baddeley og Schacter) viser litteraturlisten bare til populærvitenskapelige fremstillinger av moderat verdi.

For lesere som er interessert i en enkel veiledning om trening av hukommelsen, kan deler av boken være av interesse.

PerAndersen

Fysiologisk institutt

Universitetet i Oslo

Publisert: 20. mars 2002. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 24. juni 2026.