**🧠 *Repetition: Din hjerne snyder dig***

(*Kognition og perception i psykologi C*)

**🎯 Overordnet pointe:**

Vi tror, vi ser og forstår verden objektivt – men **hjernen filtrerer og forvrænger information hele tiden**. Den forsøger at skabe mening, fylde huller ud og spare energi, hvilket kan føre til **perceptionsfejl og kognitive bias**.

**👁️‍🗨️ Perception – hvordan vi opfatter verden:**

* **Perception** er den proces, hvor hjernen **fortolker sanseindtryk**.
* Det er ikke en passiv afspejling af virkeligheden – men en aktiv **konstruktion**.
* Eksempler:
  + **Gestaltpsykologi:** Vi ser helheder frem for enkeltdele (f.eks. optiske illusioner).
  + **Top-down vs. bottom-up processer:** Din forventning påvirker, hvad du ser (f.eks. når du tror, du ser et ansigt i en sky).

**🧩 Kognitive bias (tankefejl) – typiske måder hjernen "snyder" os:**

1. **Bekræftelsesbias (confirmation bias):**  
   Vi lægger mest mærke til information, der **bekræfter vores egne holdninger**.
2. **Priming:**  
   Det vi har set eller tænkt lige før, **påvirker hvordan vi fortolker noget nyt**.  
   (Fx: Hvis du ser ordet "gammel", går du langsommere bagefter.)
3. **Selektiv opmærksomhed:**  
   Vi **overser vigtig information**, fordi hjernen fokuserer på noget andet.  
   (Se fx “The Invisible Gorilla” videoen, hvor man overser en gorilla fordi man tæller boldkast.)
4. **Framing-effekten:**  
   Den måde noget formuleres på, **ændrer vores opfattelse**, selvom indholdet er det samme.  
   (Fx: "90% fedtfattigt" vs. "10% fedt")
5. **Halo-effekten:**  
   En persons **enkelte træk farver hele vores opfattelse** af dem.  
   (Fx: Hvis nogen er pæne, tror vi også de er kloge og rare.)

**🧠 Hvorfor snyder hjernen os?**

* For at **spare energi** – hjernen prøver at bruge så lidt ressourcer som muligt.
* For at **beskytte os** – hurtige antagelser kan være evolutionært nyttige.
* For at **skabe mening** – hjernen kan ikke lide tomrum, så den udfylder dem selv.

**📚 Relevante begreber:**

* **Schemas (skemaer):** Mentale strukturer, der hjælper os med at forstå og forudsige verden.
* **Forventningens magt:** Hvad vi tror, påvirker hvad vi ser.
* **Kognitiv dissonans:** Ubehag ved modstridende tanker → vi ændrer holdning eller perception for at reducere ubehaget.

**🧠 *Falske vidneudsagn – psykologi C***

**🔍 Hvad er et falsk vidneudsagn?**

Et falsk vidneudsagn er, når en person **forklarer noget forkert om en hændelse**, selvom de **ikke har til hensigt at lyve**. Det skyldes ofte **hukommelsesfejl, påvirkning udefra eller egne forventninger.**

**📌 Hvorfor opstår falske vidneudsagn?**

**1. Hukommelsen er rekonstruktiv**

* Hukommelsen fungerer **ikke som en videooptager**. Den er **rekonstruktiv**, dvs. vi **gendanner minder** hver gang vi husker dem – og ændrer dem ubevidst.
* Vi fylder hullerne ud med logik, erfaringer og forventninger.

**2. Loftus’ forskning (Elizabeth Loftus)**

* Psykologen Elizabeth Loftus viste, at **vidner kan manipuleres** gennem sprog og spørgsmål.
* Kendt eksperiment:  
  *"Hvor hurtigt kørte bilerne, da de* ***stødte*** *sammen?"*  
  vs.  
  *"Hvor hurtigt kørte de, da de* ***smadrede*** *ind i hinanden?"*  
  → Folk angav højere hastigheder og huskede glasskår ved ordet "smadrede" – selvom der **ikke var nogen**.

**3. Misinformationseffekten**

* Når man får **forkert information efter en hændelse**, kan den **ændre den oprindelige erindring**.  
  (Fx: Hvis du ser et rødt biluheld, men senere hører nogen sige bilen var blå, kan du ende med at "huske" blå.)

**4. Social påvirkning og gruppepres**

* Vidner påvirkes af **andres versioner** af hændelsen – vi vil gerne passe ind og stoler tit mere på andre end os selv.

**5. Stress og følelser**

* Under høj stress (f.eks. vold eller ulykker) bliver **hukommelsen mindre præcis**, særligt for detaljer (som ansigter eller våben).

**⚖️ Relevans i samfundet:**

* Falske vidneudsagn kan føre til **uretfærdige domme**.
* De bruges ofte som kritik af **øjenvidnebeviser i retssager**.
* Derfor bruges i dag også DNA-beviser og videooptagelser i stigende grad.

**📚 Centrale begreber:**

| **Begreb** | **Forklaring** |
| --- | --- |
| Rekonstruktiv hukommelse | Hukommelsen genskaber oplevelser, ikke genafspiller dem. |
| Misinformationseffekt | Forkert info efter en hændelse ændrer hukommelsen. |
| Loftus-eksperiment | Klassisk forsøg, hvor sprogvalg ændrede folks erindring. |
| Øjenvidneeffekten | Folk tror ofte øjenvidner er mere pålidelige, end de faktisk er. |

**🧠 *Falsk tilståelse – psykologi C***

**🔍 Hvad er en falsk tilståelse?**

En falsk tilståelse sker, når **en person tilstår en forbrydelse, som de ikke har begået**. Det kan virke uforståeligt – men der er mange **psykologiske grunde** til, at det sker.

**🔎 Hvorfor tilstår uskyldige?**

**1. Interrogationsteknikker og pres**

* Politiets afhøringsmetoder (f.eks. den amerikanske *Reid-metode*) kan føre til psykisk pres.
* Lange afhøringer, isolation, trusler eller løfter om mild straf kan føre til falske tilståelser – især hos **sårbare personer**.

**2. Internalisering – man begynder at tro på det selv**

* Under højt pres og tvivl kan man **begynde at tvivle på sin egen hukommelse** og tro, at man måske faktisk gjorde det.
* Eksempel: Hvis politiet præsenterer falske "beviser" (fx: "Dine fingeraftryk var der"), kan man begynde at tro, det må være rigtigt.

**3. Overgivelse – bare for at få det overstået**

* Nogle tilstår bare for at **slippe ud af en ubehagelig situation**, også selvom de er uskyldige.
* Særligt udbredt hos unge, mennesker med lav IQ, psykisk sårbare eller dem uden juridisk støtte.

**📚 Typer af falske tilståelser (ifølge psykolog G. Gudjonsson)**

1. **Frivillig falsk tilståelse**
   * Personen tilstår uden pres, fx for opmærksomhed eller skyldfølelse.
2. **Presset tilståelse (coerced-compliant)**
   * Personen ved, de er uskyldige, men tilstår **for at slippe ud af presset**.
3. **Presset og internaliseret (coerced-internalized)**
   * Personen bliver overbevist om, at de **faktisk har gjort det**, selvom det ikke er sandt.

**🧠 Psykologiske faktorer:**

| **Faktor** | **Forklaring** |
| --- | --- |
| Autoritetstro | Man adlyder autoriteter (Milgram-effekten) |
| Konformitet | Man bøjer sig for gruppepres (Asch-eksperimentet) |
| Stress og træthed | Nedsætter dømmekraft |
| Hukommelsestvivl | Man begynder at tro, man ikke kan stole på sin egen hukommelse |

**⚖️ Konsekvenser:**

* Uskyldige kan blive dømt.
* Rigtige gerningsmænd går fri.
* Svækkelse af retssikkerhed → derfor er **videooptagelse af afhøringer og juridisk bistand** vigtige.

**📌 Kendt eksempel:**

**Central Park Five (USA, 1989)**

* Fem unge mænd tilstod voldtægt efter intens afhøring – men blev senere frikendt, da DNA-beviser pegede på en anden.

**🧠 *Hjernen digter – psykologi C***

**🔍 Overordnet pointe:**

Hjernen forsøger **at skabe mening** i alt, vi oplever – og i den proces **opfinder den ofte detaljer, som ikke var der i virkeligheden.** Det sker automatisk og ubevidst.

**🧠 Hvorfor digter hjernen?**

1. **Hukommelsen er rekonstruktiv**
   * Vi "genopbygger" minder hver gang vi husker – vi **husker ikke oplevelsen som den var**, men som vi *tror*, den var.
2. **Perception er aktiv fortolkning**
   * Hjernen **fortolker sanseindtryk** ud fra tidligere erfaringer, forventninger og skemaer. Det kan føre til fejl og illusioner.
3. **Hjernen hader tomrum**
   * Hvis noget mangler, **udfylder hjernen hullerne** med det, der virker mest sandsynligt.
4. **Top-down bearbejdning**
   * Hjernen bruger **forventninger og viden** til at forme det, vi ser og husker – ikke kun det, vi faktisk sanser (bottom-up).

**📚 Eksempler på hvordan hjernen digter:**

| **Fænomen** | **Forklaring** |
| --- | --- |
| **Falske minder** | Vi "husker" noget, der aldrig skete (fx Loftus-eksperimenter) |
| **Optiske illusioner** | Øjnene ser noget, men hjernen tolker det forkert |
| **Konstruerede forklaringer** | Vi rationaliserer adfærd, selvom vi ikke kender den virkelige årsag |
| **Priming-effekt** | Tidligere information påvirker, hvad vi ser og husker |

**🧪 Klassisk eksperiment: *Loftus og falske minder***

* Forsøgspersoner blev fortalt, at de som børn havde været væk i et indkøbscenter.
* Over tid **begyndte mange at "huske" det** – med detaljer!
* Viser: **Hjernen kan skabe minder ud fra forslag, selv om de aldrig skete.**

**📌 Hvorfor er det vigtigt?**

* Forklarer, hvorfor **øjenvidner kan tage fejl**.
* Forklarer, hvordan **manipulation, reklamer og propaganda virker**.
* Hjælper os med at forstå, hvordan vi kan **bedrage os selv – uden at lyve**.

**🧠 *Fortrængte traumer – psykologi C***

**🔍 Hvad er fortrængning?**

* Fortrængning er et **psykisk forsvarsmekanisme**, hvor **ubehagelige oplevelser, tanker eller følelser bliver skubbet ud af bevidstheden**, så man ikke husker dem.
* Ifølge Freud sker det **ubevidst** for at beskytte personen mod psykisk smerte.

**💥 Hvad er et fortrængt traume?**

Et **fortrængt traume** er en voldsom, traumatisk oplevelse (f.eks. seksuelt misbrug, vold, krig), som **ikke er tilgængelig i bevidstheden**, men som kan **påvirke personen psykisk alligevel** – fx i form af angst, mareridt eller depression uden synlig årsag.

**🧠 Psykoanalytisk forklaring (Freud):**

* Traumer, især i barndommen, kan fortrænges, fordi de er **for overvældende** at håndtere.
* De lagres i det **ubevidste**, men kan vise sig som symptomer (neuroser, fobier, drømme).
* Målet med terapi er at **gøre det ubevidste bevidst** → at "huske" det fortrængte og bearbejde det.

**⚖️ Kontrovers og debat**

***Fortrængning vs. falske minder***

* **Nogle psykologer** mener, at fortrængte traumer findes og kan komme frem i fx terapi, hypnose eller drømme.
* **Andre advarer** om risikoen for at skabe **falske minder**, især hvis terapeuten ubevidst påvirker patienten (jf. Elizabeth Loftus’ forskning).

**Kritikpunkter:**

* Hukommelse for traumer fungerer **ikke altid som forventet** – mange **husker traumer for tydeligt**, ikke for dårligt.
* Forskning viser, at **traumatiske minder sjældent "forsvinder helt"**, men kan være fragmenterede eller fortrængt i kortere tid.

**🧪 Kendte sager:**

* **Recovered memory movement (USA, 1990’erne):** Mange kvinder "genfandt" traumer i terapi → nogle viste sig at være falske minder → retssager og faglig debat.
* Loftus advarede mod **suggestiv terapi** og brugte eksperimenter til at vise, at **minder kan skabes kunstigt.**

**📚 Centrale begreber:**

| **Begreb** | **Forklaring** |
| --- | --- |
| Fortrængning | Ubevidst undertrykkelse af smertefulde minder |
| Ubevidste processer | Tanker og oplevelser vi ikke er bevidste om, men som påvirker os |
| Falske minder | Minder, der opleves som ægte, men aldrig er sket |
| PTSD (posttraumatisk stress) | Psykisk lidelse, der kan opstå efter traumer – involverer ofte uønskede genoplevelser, ikke glemsel |

**🔁 Konklusion:**

* *Nogle traumer kan være fortrængt i en periode*, især i barndommen.
* Men *hukommelse er sårbar*, og falske minder kan opstå, især under pres eller i terapi.
* Derfor skal man være **forsigtig med at "genfinde" minder**, især uden objektiv bekræftelse.

Dokumentar – farlige forklaringer

Farlige forklaringer er en dansk dokumentar fra 2003, sendt på DR1, der undersøger pålideligheden af børns vidneudsagn i retssager, især i sager om incest2. Dokumentaren viser, hvordan børn kan påvirkes til at fortælle om begivenheder, der aldrig har fundet sted, og den fremhæver de risici, der er forbundet med dårlig interviewteknik2.

Den blev instrueret af Kay Bæckmann og indeholder interviews med eksperter som psykolog Yvonne Thomsen og juraprofessor Eva Smith. Dokumentaren har spillet en vigtig rolle i debatten om afhøring af børn og retssikkerhed i Danmark