

# Inklinacja pozytywna, blednięcie afektywne i wiarygodność pamięci autobiograficznej

Positivity bias, fading affect bias and validity of autobiographical memory

Tomasz Maruszewski

Instytut Psychologii PAN w Warszawie

Neuropsychiatria i Neuropsychologia; 3, 2: 47-59

## Adres do korespondencji:

prof. dr hab. Tomasz Maruszewski

Instytut Psychologii PAN

ul. Chodakowska 19/31, 03-815 Warszawa

e-mail: psymar@plusnet.pl

## Streszczenie

Pamięć autobiograficzną można określić jako pamięć indywidualnej przeszłości. Świadomości dostępne są wspomnienia autobiograficzne, konstruowane z informacji zawartych w pamięci trwałej. Informacje autobiograficzne zapisane są w trzech osobnych bazach danych, kolejno odnoszących się do okresów życia, powtarzających się zdarzeń ogólnych oraz zdarzeń specyficznych. We wspomnieniach ujawnia się specyficzna zależność polegająca na tendencji do częstszego przywoływania zdarzeń pozytywnych w porównaniu ze zdarzeniami neutralnymi i negatywnymi. W ciągu życia człowieka funkcjonowanie pamięci autobiograficznej się zmienia. Początkowy okres obejmujący czas do ukończenia 2.–4. roku życia objęty jest amnezją dziecięcą. Po 50. roku życia pojawia się efekt reminiscencji polegający na szczególnie łatwym przywoływaniu wspomnień z okresu między 10. a 30. rokiem życia. Omówiono zjawisko fałszywej pamięci polegające na przywoływaniu wspomnień takich zdarzeń, których jednostka nie przeżyła. Badania nad pamięcią w ograniczonym stopniu mogą sięgać do modeli laboratoryjnych. Przeanalizowano zagadnienia związane z nowymi badaniami nad pamięcią operacyjną i metapamięcią.

**Słowa kluczowe:** pamięć autobiograficzna, wspomnienia, reminiscencja, amnezja dziecięca, fałszywa pamięć

## Elementy składowe pamięci autobiograficznej

Pamięć autobiograficzna przypomina nocny krajobraz. Wszystko spowite jest mrokiem, tylko gdzieś widać okna pełne światła. Jednak te punkciki świetlne stanowią niewielki ułamek krajobrazu. Co chwilę w innym oknie zapala się światło, a w innym gaśnie. Nigdy nie jest tak, by wszystkie okna w okolicy rozbliły i oświetliły ca-

## Abstract

Autobiographical memory may be defined as memory of individual past. People are conscious only of autobiographical memories that are constructed from information saved in long-term memory. Autobiographical memories are registered in three distinct data bases referring to life periods, repetitive general events and specific events. There is clear affective asymmetry consisting in more frequent retrieving positive events in comparison to negative events (positivity bias). Functioning of autobiographical memory changes during the course of life. First three years of life are characterized as childhood amnesia. After 50 years effect of reminiscence bump may be observed. People are prone to retrieve data from period between 10 and 30 year of life very easily. Phenomenon of false memory was analyzed. It is stressed that study of autobiographical memory is partly independent of classical experimental studies on memory. Working memory and metamemory studies are also considered.

**Key words:** autobiographical memory, memories, reminiscence, childhood amnesia, false memory

łą scenerię. Jej istnienia można się tylko domyślać, widać ogólne kontury, natomiast szczegóły pozostają ukryte przed wzrokiem. Ta metafora pozwala zrozumieć działanie pamięci autobiograficznej, jednak nie można traktować jej jako wyjaśnienia mechanizmów działania tej pamięci. Do metafory tej autor niniejszej pracy będzie odwoływał się w dalszych częściach tekstu, ponieważ wiele właściwości pamięci autobiograficznej nie zgadza się z potocznym doświadczeniem.

Najogólniej można powiedzieć, że pamięć autobiograficzna to pamięć naszej indywidualnej przeszłości (Maruszewski 2005a). Wbrew potocznemu przekonaniu pamięć ta nie jest jednolita, ponieważ nie wszystkie dane składające się na nią są świadome. Pozornie wydaje się, że wszystkie informacje z naszej przeszłości mamy niejako na podorędziu, faktycznie takie przekonanie jest błędne. Spróbujmy przypomnieć sobie, co jedliśmy na obiad dwa tygodnie temu. Nie jest to łatwe zadanie. Gdy zerkniemy w kalendarz i stwierdzimy, że dwa tygodnie temu byliśmy w węgierskiej restauracji, możemy przypomnieć sobie, że zamówiliśmy *ponty balaszlé* i białe wino. Gdy jednak stwierdzimy, że był to czwartek i tego dnia jedliśmy obiad w domu, to przywołanie obiadowego menu może być znacznie trudniejsze. Jeśli jednak wiemy, że w czwartki mamy przed południem trochę czasu na zakupy i że lubimy zupę pomidorową, możemy być przekonani, że tego dnia jedliśmy zupę pomidorową. Jednak tę zupę pomidorową pamiętamy inaczej aniżeli *ponty balaszlé*, ponieważ zupę pomidorową często jadamy w czwartki. Ta ostatnia informacja zapisana jest w postaci schematu poznawczego, który można nazwać *moje zwykłe obiady*. Schemat poznawczy zawiera uogólnioną wiedzę na temat pewnej klasy sytuacji i pozwala stosunkowo ekonomicznie rejestrować powtarzalne doświadczenia i informacje. Wiedza o obiedzie w restauracji węgierskiej ma natomiast charakter specyficzny, odnosi się do zdarzenia z naszej przeszłości, które jest różne od innych doświadczeń tego typu (przy założeniu, że nie jadamy tam często).

W dalszej części pracy autor będzie posługiwał się rozróżnieniem głównych elementów pamięci autobiograficznej wprowadzonym przez Conwaya (1996), rozwiniętym później przez Conwaya i Pleydella-Pearce'a (2000). Autorzy ci stwierdzili, że należy odróżnić od siebie *bazę danych autobiograficznych* oraz wspomnienia autobiograficzne. Termin *baza danych autobiograficznych* będzie zapisywany kursywą, ponieważ nie przypomina ona komputerowych baz danych. *Baza danych autobiograficznych* zawiera zbiór informacji zebranych w toku naszego życia. Informacje te uporządkowane są hierarchicznie ze względu na poziom ogólności oraz ze względu na ich zakres czasowy. Wspomnienia autobiograficzne konstruowane są z informacji zapisanych w trzech podstawowych *bazach danych autobiograficznych*:

1. Baza obejmująca informacje odnoszące się do okresów życia, takich jak okres nauki szkolnej, okres studiów, okres zakładania i powięk-

szania się rodziny itd. Okresy te są oddzielone od siebie mniej lub bardziej ostro, a u rozmaitych ludzi mogą obejmować nieco inne zbiory zdarzeń. Na przykład, osoba samotna nie może wyodrębnić takiego okresu jak zakładanie lub powiększanie rodziny, ale we wczesnej dorosłości mogą u niej dominować inne doświadczenia.

2. Baza obejmująca informacje dotyczące zdarzeń ogólnych. Określenie to odnosi się do zdarzeń, które stosunkowo często powtarzały się w życiu i miały podobny przebieg. Przykładami takich zdarzeń mogą być klasówki i kartkówki dla okresu nauki szkolnej, egzaminy i imprezy towarzyskie w okresie studiów czy wreszcie odprawy w czasie pracy zawodowej. Informacje zapisane są tu w postaci schematów; człowiek w okresie późnej dorosłości może już nie pamiętać pytań otrzymanych na pewnym egzaminie, ale pamięta, jak wyglądał ten egzamin. Ogólny schemat egzaminu jest np. wypełniany informacjami na temat miejsca, w którym się odbywał, na temat tego, kto był egzaminatorem i jak został ów egzamin oceniony.

3. Baza obejmująca informacje na temat zdarzeń specyficznych. Tylko w tym przypadku zapisywane są informacje na temat konkretnego zdarzenia. Zdarzenie to w pamięci reprezentowane jest ze wszystkimi szczegółami, ludzie potrafią np. przypomnieć sobie, jaka była pogoda w dniu, kiedy po raz pierwszy się całowali, jak byli ubrani itd. Ta reprezentacja danego zdarzenia ma charakter silnie zindywidualizowany. Bardzo często owe zdarzenia specyficzne to różne *pierwsze razy* – pierwszy pocałunek, pierwszy dzień w szkole, pierwszy awans itd. Przy zapamiętywaniu tych zdarzeń człowiek nie dysponuje żadnym schematem, w którym mógłby ulokować zapis danego zdarzenia. Ten sposób przechowywania doświadczeń jest mało ekonomiczny, stąd też stosowany jest dość rzadko. Oprócz *pierwszych razów* w tej bazie danych przechowuje się informacje bardzo ważne dla jednostki, np. informacje na temat doświadczeń o charakterze traumatycznym.

Conway i Pleydell-Pearce (2000), a potem Conway i wsp. (2004) wprowadzili jeszcze pojęcie *Ja roboczego*. Jest to świadome nawiązanie do jednej z koncepcji pamięci operacyjnej (roboczej), w której kluczową rolę odgrywa centralny system wykonawczy integrujący działanie różnych procesów sterujących zachowaniem. Badacze ci sądzą, że *Ja robocze* jest odpowiedzialne za ustalanie i realizację celów jednostki. Wynika z tego, że część ludzkiej pamięci odpowiada nie tylko za przechowanie dawnych informacji, lecz także za konstruowanie wizji

przyszłości oraz realizację tej wizji. Można zatem powiedzieć, że pamięć pełni również funkcję prospektywną.

Powyższe uwagi wskazują, że informacje w pamięci autobiograficznej różnią się znacznie od informacji, które ludzie przyswajają sobie w typowych eksperymentach nad pamięcią i uczeniem się. W eksperymentach tych oczekuje się od ludzi opanowania informacji specyficznych – dobrym przykładem jest uczenie się listy słów, takich jak *mango, aster, rzeka, notes, pomost, klocek, żonkil* itd. Od badanego wymaga się dokładnego odtworzenia wszystkich słów, a nie stwierdzenia, że na liście znajdowały się nazwy kwiatów, konstrukcji itd. Z tego względu dane uzyskane w badaniach eksperymentalnych są nieprzyvedne w odniesieniu do zjawisk obserwowanych w pamięci autobiograficznej.

Kolejna różnica dotyczy *konstruowania wspomnień*. W eksperymentach laboratoryjnych procesy związane z udzielaniem odpowiedzi są stosunkowo proste, ponieważ albo udaje się przypomnieć dane słowo czy informację, albo też nie. Dość rzadko występuje zjawisko *mam to na końcu języka*, polegające na tym, że jednostka wie, że zna poszukiwaną informację, potrafi przypomnieć sobie niektóre jej elementy (np. początkową literę jakiegoś słowa albo to, że przedostatnią literą jest j), ale nie potrafi podać tego słowa w całości (Brown i Mc Neill 1966). Gdy przywołujemy informacje pochodzące z pamięci autobiograficznej, rzadko odtwarzamy dosłowny zapis jakiegoś doświadczenia. Najczęściej przypominamy sobie zarysy zdarzenia albo jego szczegóły i z nich konstruujemy świadome wspomnienie. Mówiąc inaczej, przywołując własne wspomnienia nie mamy bezpośredniego i natychmiastowego dostępu do całej wiedzy autobiograficznej, ale w danym momencie wykorzystujemy tylko jej część. Poważną przeszkodę stanowi ograniczona pojemność pamięci operacyjnej (Maruszewski 2005b). Z tego też względu wspomnienia autobiograficzne są konstruowane, a o tym, jakie elementy znajdują się w określonym wspomnieniu decyduje wiele czynników. Są to czynniki związane nie tylko z właściwościami materiału pamięciowego (np. z jego dostępnością, stopniem powiązania z innymi informacjami), lecz także z właściwościami jednostki. Można wśród nich wymienić tendencję do ujawniania się przed innymi czy inteligencję werbalną. Ostatnia grupa tych czynników to czynniki związane z wymagania-

mi sytuacyjnymi. Koriat i Goldsmith (1996) mówią o *strategicznych procesach kontroli wyjścia*. Odmienne informacje przychodzą człowiekowi do głowy w czasie przyjacielskiej pogawędki przy kawie, inne podczas przesłuchania przed sądem, a jeszcze inne podczas sesji psychoterapeutycznej. Łatwo zatem zrozumieć, że to samo zdarzenie z osobistej przeszłości może stać się źródłem bardzo różnych wspomnień autobiograficznych i za każdym razem wspomnienia te mogą być tworzone w dobrej wierze.

### Czynniki decydujące o kodowaniu informacji w pamięci autobiograficznej

Zainteresowanie wielu badaczy zyskały dwa zjawiska związane z zapamiętywaniem oraz konstruowaniem wspomnień autobiograficznych. Pierwsze z nich polega na tym, że ludzie zapamiętują tylko te zdarzenia z osobistej przeszłości, które uznają za ważne. Pojawia się pytanie, na podstawie czego oceniana jest owa ważność. Tu już sprawa jest bardziej skomplikowana. Z jednej strony ludzie za ważne uznają te zdarzenia, które wywołały u nich silne emocje albo miały ważne konsekwencje, z drugiej zaś mogą to być zdarzenia, których ważność została ustalona przez jakieś czynniki zewnętrzne. Wbrew pozorom sprawa wyznaczników ważności wcale nie jest taka prosta, ponieważ wyniki badań dotyczące owej ważności są często niezgodne ze sobą. Przeanalizujemy pokrótce niektóre z nich.

Pierwsi badacze, studiujący pamięć autobiograficzną za pomocą metody dzienników<sup>1</sup> zauważyli, że zdarzenia uznawane za ważne są łatwiej przywoływane z pamięci (Linton 1975; Wagenaar 1986; White 1982), aczkolwiek zależność ta nie jest wcale taka silna, jak początkowo przypuszczano. Przez jakiś czas sądzono, że ważne są zdarzenia, które mają znaczenie historyczne. To zresztą było często punktem wyjścia do badań nad pamięcią działającą na zasadzie lampy błyskowej. Okazało się bowiem, że w taki fotograficzny, pozornie dosłowny sposób zapamiętywane są takie zdarzenia, jak zabójstwa znanych polityków (Lincolna, Kennedy'ego czy Olofa Palmego) czy zamachy terrorystyczne (Pezdek 2006). Jednak wiele analiz wykazało, że wtedy, kiedy prosi się ludzi o przywołanie najważniejszych zdarzeń z różnych okresów życia, stosunkowo rzadko odwołują się oni do faktów historycznych (Łukaszewski, informacja osobi-

<sup>1</sup> Metoda ta polega na tym, że prowadzi się dziennik przez jakiś czas, a następnie sprawdza, jakie zdarzenia zachowały się w pamięci. Jednym z elementów tej procedury badawczej jest ocenianie tego, na ile rejestrowane w dzienniku zdarzenie jest ważne i ma duże konsekwencje dla jednostki.

Tabela 1. Częstość przywoływania zdarzeń z osobistej przeszłości o różnym znaku

Autorzy	Badani	Procent wspomnianych zdarzeń o znaku		
		pozytywnym	neutralnym	negatywnym
Waldfoegel (1948)	studenci college'u; n=124	50%	20%	30%
Suedfeld, Eich (1995)	studenci; komora deprywacyjna; n=24	66%		33%
Chwalisz i wsp. (1988)	studenci sparaliżowani, na wózkach inwalidzkich; n=32	50%	22%	28%
Thompson i wsp. (1996)	studenci i osoby dorosłe w różnym wieku; n=229; jednostka analizy – zapis w dzienniku; n=23 202	59,5%	14,7%	25,8%

sta). Ludzie odtwarzają jako ważne zdarzenia osobiste spotkanie kogoś, kto na nich wywarł wrażenie, ale jednocześnie nie traktują np. wprowadzenia stanu wojennego w Polsce jako zdarzenia ważnego (choć mogło mieć ono znaczny wpływ na ich losy).

Istnieją jednak inne dane, które warunkują ocenę ważności zdarzeń. Psychologowie społeczni zwracają uwagę na to, że ludzie za ważne uznają komunikaty, które zostały wyróżnione przez media (czasami to zjawisko określa się mianem *headlines effect*). Tytuły doniesień w tabloidach podkreślają znaczenie faktu, że urodziło się cielię o dwóch głowach, że lekarz zajmujący się transplantacjami jest podejrzany o zamordowanie pacjenta itd. Ponieważ do człowieka dociera olbrzymia liczba informacji, zabiegi te skutecznie przyciągają uwagę odbiorców.

Drugie zjawisko decydujące o łatwości kodowania, a przede wszystkim o łatwości odtwarzania, wiąże się ze znakiem emocjonalnym zdarzeń z przeszłości. Ludzie poproszeni o przywołanie ważnych zdarzeń z własnego życia z reguły przypominają sobie znacznie więcej zdarzeń pozytywnych. Najczęściej napotyka się następujący układ (dane te są przybliżone): 60% przywoływanych zdarzeń to zdarzenia pozytywne, 20–30% to zdarzenia negatywne oraz 10–20% to zdarzenia neutralne (Maruszewski 2005c). W tabeli 1. przedstawiono wyniki wielu badań dotyczących częstości wspomnień o różnych znakach afektywnych.

Na uwagę zasługują wyniki Suedfelda i Eicha (1995), którzy prosili swoich badanych o przywoływanie wspomnień w komorze deprywacyjnej. Sądzieli oni, że w sytuacji skrajnego ograniczenia dopływu różnych bodźców badani nie będą mieli dostępu do wskazówek pamięciowych (np. zdjęć osób bliskich, ulubionych maskotek), które ułatwiałyby przywoływanie

przyjemnych wspomnień. Jednak nadzieje te się nie spełniły.

Szczególne znaczenie dla hipotezy o asymetrii wspomnień negatywnych i pozytywnych mają badania wspomniane w ostatnim wierszu tabeli 1. W tym badaniu można było kontrolować nie tylko to, co badani poprawnie odtwarzali, lecz także to, co im się faktycznie w okresie prowadzenia dziennika przydarzyło. Można oczywiście pod adresem tych badań wysuwać różne zastrzeżenia (np. to, że selekcjonowanie zdarzeń pozytywnych następowało już na etapie tworzenia zapisów w dziennikach), jednak duża liczba zebranych zapisów oraz odtworzenie wzorca wyników z poprzednich badań każą poważnie traktować hipotezę o dominacji wspomnień pozytywnych.

Oprócz wspomnianej wyżej asymetrii warto wspomnieć o jeszcze jednym zjawisku. Badanie Wojciechowskiej (2008) zademonstrowało efekt błędnięcia afektywnego wspomnień. Zebrała ona za pomocą specjalnej techniki ponad 600 zapisów zdarzeń z życia osób badanych, a następnie po upływie tygodnia, 3 i 5 tyg. badała pamięć tych zdarzeń. Zdarzenia negatywne traciły swoje ostrze, tj. stawały się coraz mniej negatywne, natomiast zdarzenia pozytywne nie traciły swojego powabu w miarę upływu czasu. Oznacza to, że przeszłość naszej pamięci staje się relatywnie coraz lepsza (Kanten i Teigen 2008).

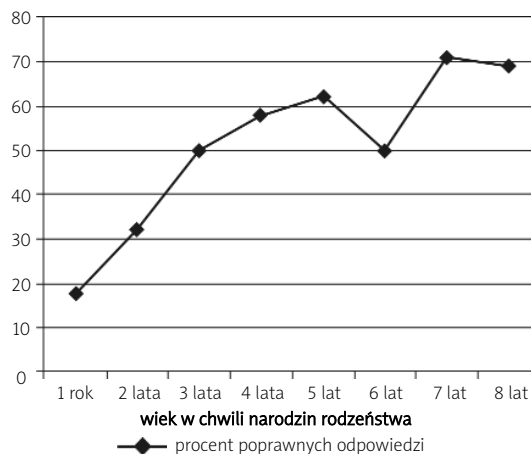
### Czy można wierzyć pamięci?

Na tak postawione pytanie nie ma prostej odpowiedzi. David Rubin, jeden z najwybitniejszych badaczy pamięci autobiograficznej, napisał kiedyś żartobliwie, że pamięć jest prawdziwa, ale mało dokładna. Może to tylko gra słów, ale zanim autor niniejszej pracy postara się odpowiedzieć na to pytanie, przytoczy dane empi-

ryczne wskazujące na to, że do pewnych doświadczeń w ogóle nie mamy dostępu, że możemy sobie przypominać zdarzenia, które nigdy nie miały miejsca, i że niektóre informacje przypominamy sobie w sposób zniekształcony.

Przykładem zniekształceń pamięciowych mogą być cytowane wcześniej wyniki badań nad asymetrią wspomnień pozytywnych i negatywnych. Wyniki te wydają się sprzeczne z intuicją i ze zdrowym rozsądkiem, ponieważ sugerują, że ludzie wiodą nader szczęśliwe życie i to nawet wtedy, kiedy ich obiektywna sytuacja jest nie do pozazdroszczenia (wyniki badań nad osobami sparaliżowanymi, które są skazane na poruszanie się na wózkach). Zapewne – mimo owej asymetrii wspomnień pozytywnych i negatywnych – nikt nie zgodzi się z twierdzeniem, że w jego życiu przeważają faktycznie rzeczy dobre nad złymi. W Polsce, gdzie panuje *kultura narzekania* (Wojciszke, Baryła 2001, 2002, 2005), przekonanie o szczęśliwości własnego życia jest mało prawdopodobne.

Wróćmy do zdarzeń, do których nie mamy dostępu pamięciowego, choć skądinąd wiadomo, że na pewno miały one miejsce. Autor niniejszej pracy ma tu na myśli zjawisko amnezji dziecięcej, która znana jest od dawna, ale dopiero w latach 80. poprzedniego stulecia udało się stwierdzić, jak głęboko ludzie potrafią sięgać we własną przeszłość. Karen Sheingold i Yvette Teeney (1982) przeprowadziły pomysłowe badania nad pamięcią narodzin rodzeństwa. Narodziny brata lub siostry są bardzo ważnym zdarzeniem w życiu dziecka, jednocześnie można określić, jaki był wiek starszego dziecka w chwili narodzin młodszego. Obie wspomniane badaczki opracowały specjalny kwestionariusz zawierający pytania dotyczące tego, co działo się wtedy, kiedy w domu pojawiło się młodsze dziecko, jak było ubrane po powrocie ze szpitala itd. Badane dzieci odpowiadały na pytania tego kwestionariusza. Następnie te same pytania zadawano matkom, zakładając, że pamiętają one dobrze reakcję starszego dziecka. W badaniu tym udało się zatem wprowadzić proste kryterium wiarygodności wspomnień dzieci. Oczywiście nie jest to mocne kryterium, ponieważ poprawność wspomnień dziecka sprawdza się na podstawie wspomnień matki. Badania te pokazały, że dzieci potrafią określić okoliczności pojawienia się brata i siostry, kiedy mają ok. 3 lat. Wadą badań Sheingold i Teeney było to, że nie kontrolowano źródła wspomnień. Możliwe zatem było, że dzieci nie tyle same pamiętały okoliczności pojawienia się rodzeństwa w domu, ale pamiętały opowieści na temat swojej reakcji usłyszane od innych członków rodziny.



Ryc. 1. Amnezja dziecięca w świetle badań Konwińskiej [21]. Osoby, które w chwili narodzin rodzeństwa miały 3 lata, pamiętały ok. 50% szczegółów związanych z pojawieniem się brata lub siostry w domu. Dane obrazują zawartość pamięci osobistej, a nie pamięci, która została wypełniona szczegółami pochodzącymi z opowieści najbliższych członków rodziny. Załamanie krzywej w 6. roku życia można wyjaśnić tym, że jest to okres nowych wyzwań adaptacyjnych, związanych z pójściem do szkoły lub zerówki. Zmiany w rodzinie nie są tak łatwo kodowane w pamięci jak rok wcześniej

W jednej z prac wykonanych pod kierunkiem autora niniejszej pracy starano się uniknąć tego błędu (Konwińska 2004). Powtórzono badanie Sheingold i Teeney na większej grupie osób, wprowadzając wskaźniki pozwalające odróżnić własne wspomnienia od wspomnień pochodzących z innych źródeł. Wyniki badań przedstawiono na ryc. 1.

Warto dodać, że granica amnezji nie jest granicą stałą. Zmiany granic amnezji uzależnione są zarówno od charakteru zdarzenia, które jednostka próbuje przywołać, jak i od charakteru doświadczeń emocjonalnych w dzieciństwie. Usher i Neisser (1993) pokazali np., że granice amnezji dla takich wspomnień, jak narodziny rodzeństwa i pobyt w szpitalu, są niższe aniżeli dla takich zdarzeń, jak śmierć bliskiej osoby z rodziny albo przeprowadzka.

Okazało się także, że liczne traumy w dzieciństwie prowadzą do wzrostu rozmiarów okresu życia objętego amnezją (Rhwan 2003). Osoby, które były ofiarami traumy we wczesnym dzieciństwie, przywoływały najwcześniejsze wspomnienia z okresu, kiedy miały nieco ponad 6 lat. Można zatem powiedzieć, że sprawcy ich cierpień odebrali im pamięć trzech lat życia. Badacz ten dowodzi, że nadużycia emocjonalne, fizyczne i molestowanie seksualne prowadzą do dysfunkcji prawej półkuli mózgu, co prowadzi do specyficznych deficytów poznawczych (np. do bardzo znacznego pogorszenia wzrokowej pamięci twarzy).

Rzeczą niezwykle interesującą jest to, że w ciągu trzech pierwszych lat życia dzieci zapamiętują wiele informacji i potrafią je odtwarzać po pewnym okresie, jednak później informacje te traci się na pozór bezpowrotnie. Są one jednak przechowywane w sposób niespecyficzny, ponieważ pierwsze trzy lata życia uznawane są za kluczowe dla kształtowania się osobowości oraz poczucia tożsamości.

W opisywanych badaniach dominowało zjawisko braku wspomnień z pewnego okresu życia. Trudno zatem mówić o wiarygodności tych wspomnień. W miarę rozwoju poznawczego u dzieci kształtują się stopniowo mechanizmy pozwalające nie tylko na zapisywanie w pamięci pewnych zdarzeń, lecz także na ich odtwarzanie i komunikowanie innym. Czasami pojawiają się u dzieci wspomnienia z bardzo wczesnego dzieciństwa, np. z pierwszego roku życia. Mogą to być wspomnienia zdarzeń traumatycznych. Niektórzy terapeuci dają wiarę tym wspomnieniom. Uważają oni, że takie dawne wspomnienia najpierw zostały wyparte, a potem terapia doprowadziła do ustąpienia wyparcia. Elizabeth Loftus kwestionuje wiarygodność takich odzyskanych rzekomo wspomnień i analizie tego problemu poświęciła całą książkę (Loftus i Ketcham 1994). Do problemu indukowania fałszywych wspomnień autor powrócił w końcowej części tej pracy.

Z początkowego okresu życia nie mamy prawie żadnych wspomnień. Jednak po przekroczeniu 50. roku życia liczba wspomnień zdecydowanie zwiększa się i obejmują one okres między 10. a 30. rokiem życia. Wspomnienia te są bardzo żywe i niejednokrotnie pojawiają się w sposób mimowolny. Opisane zjawisko określa się mianem efektu reminiscencji. Pierwsze badania, w których wykryto efekt reminiscencji, to badania Franklina i Holdinga (1977), ale systematycznie efekt ten został opisany w pracy Rubina i wsp. (1986).

Efekt reminiscencji niezgodny jest z przebiegiem krzywej zapominania Ebbinghausa. Krzywa ta ma przebieg asymptotyczny – bezpośrednio po opanowaniu jakiegoś materiału jest on szybko zapominany. Potem w miarę upływu czasu zapominanie jest coraz wolniejsze. Sam Ebbinghaus przebieg zapominania badał w stosunkowo krótkim przedziale czasowym, sięgającym jednego miesiąca. Inni badacze analizowali przebieg zapominania w znacznie dłuższych interwałach, obejmujących nie tylko wiele miesięcy, ale także wiele lat. Rekordowe pod tym względem okazały się badania Bahricka (1984), który zbadał przebieg

zapominania słówek z języka hiszpańskiego w okresie 50 lat! Zarówno w tym, jak i w wielu innych badaniach krzywa zapominania miała przebieg podobny do klasycznej krzywej Ebbinghausa – początkowo opadała bardzo gwałtownie, potem spadki były coraz mniejsze, aczkolwiek nigdy nie dochodziło do sytuacji, by w miarę upływu czasu ilość materiału pozostającego w pamięci była taka sama. Należy jednak pamiętać o tym, że w badaniach tych wykorzystywano materiał, który nie miał znaczenia osobistego. Reminiscencja natomiast występuje głównie w sytuacjach, w których jednostka sięga do materiału pochodzącego z osobistej przeszłości.

Jest jeszcze jedna ciekawa zależność, która łączy badania nad reminiscencją z badaniami nad asymetrią wspomnień pozytywnych i negatywnych. Berntsen i Rubin (2002) stwierdzili, że za powstawanie reminiscencji odpowiedzialne są wspomnienia zdarzeń pozytywnych. W okresie pomiędzy 10. a 30. rokiem życia następował wzrost liczby tych wspomnień. Mówiąc inaczej, dla ludzi w okresie późnej dorosłości oraz w wieku podeszłym okres między 10. i 30. rokiem życia jest okresem najszcześniejszym. Badacze ci nie wykryli analogicznego efektu dla wspomnień zdarzeń wywołujących u ludzi smutek albo wspomnień zdarzeń traumatycznych. Należy dodać, że ich badania zostały przeprowadzone na bardzo dużej grupie, obejmującej ponad 1200 osób pochodzących z różnych przedziałów wiekowych.

Badanie Berntsen i Rubina dostarcza bardzo interesujących, ale zarazem pośrednich danych na temat trafności pamięci autobiograficznej. Porównali oni rozkład wspomnień odnoszących się do zdarzeń traumatycznych w badanej próbie do rozkładu wieku pacjentów zgłaszających się do psychologów i psychiatrów z powodu silnej traumy. W wypadku wspomnień indywidualnych zdarzeń traumatycznych nie ujawniła się żadna wyraźniejsza prawidłowość. Dane obiektywne, czyli dane obrazujące rozkład wieku pacjentów, którzy doznali traumy i poszukiwali pomocy, są całkiem jasne – stosunkowo niewiele osób mających do 10 lat poddawanych jest terapii z powodu zaburzeń spowodowanych traumą, u 20-latków liczba ta wzrasta, natomiast krzywa osiąga szczyt pomiędzy 30. i 40. rokiem życia. Poczynając od 45. roku życia, liczba osób strauumatyzowanych stopniowo spada.

Trzeba jednak pamiętać o tym, że dane Berntsen i Rubina mają charakter pośredni. Z jednej strony mamy wspomnienia dotyczące własnej przeszłości, z drugiej dane dotyczące

wieku osób, które poszukiwały profesjonalnej pomocy po doznaniu traumy. To były dwie zupełnie odmienne grupy osób i można by je porównywać, gdyby obie próbki miały charakter reprezentatywny. Pacjenci poszukujący pomocy nie muszą być próbą reprezentatywną wszystkich osób, które doznały traumy. Ci, którzy zgłaszają się po pomoc, są z reguły osobami lepiej wykształconymi, mają wyższe kompetencje społeczne; są to też osoby, które doświadczyły specyficznego typu traumy. Skądinąd wiadomo, że ofiary molestowania seksualnego (szczególnie, jeśli jego sprawcami są najbliżsi) ukrywają ten fakt i rzadko poszukują profesjonalnej pomocy. Te zastrzeżenia osłabiają nieco wnioski wypływające z wyników badań Berntsen i Rubina, ale wskazują na to, że obraz przeszłości malujący się we wspomnieniach i jego faktyczna zawartość to dwie zupełnie różne rzeczy. Czasami występuje niejaka zgodność między tym obrazem a rzeczywistością, choć nie wiadomo, z czym się to wiąże. Na koniec warto dodać, że choć dysponujemy pewnymi danymi obiektywnymi dotyczącymi tego, w jakim okresie życia człowieka występują najczęściej zdarzenia traumatyczne, to nie mamy żadnych danych dotyczących innych zdarzeń, np. wywołujących poczucie szczęścia. Dysponujemy tylko wspomnieniami, a przecież wiarygodność tych wspomnień chcielibyśmy skontrolować.

Jak można wyjaśnić zjawisko reminiscencji? Trudno je wyjaśnić, odwołując się do mechanizmów czysto biologicznych. Można wprawdzie założyć, że istnieją substancje, które w miarę upływu czasu stopniowo rozkładają się, co pozwalałoby zrozumieć proces zapominania; trudniej natomiast byłoby przyjąć, że w pewnym wieku substancje te niejako są na nowo syntetyzowane, w wyniku czego następowałoby odnowienie śladów pamięciowych. Nie wiadomo, dlaczego akurat te substancje miałyby uaktywniać się po przekroczeniu 50. roku życia. Nie wiadomo również, dlaczego te substancje miałyby być wyłącznie związane z przechowywaniem informacji o dodatnim znaku emocjonalnym.

Próby psychologicznego wyjaśnienia reminiscencji odwołują się zasadniczo do dwóch czynników. Po pierwsze, okres między 10. a 30. rokiem życia jest okresem maksymalnych zmian. Różnica między 10-letnim dzieckiem a 30-letnim dorosłym jest zdecydowanie większa aniżeli różnica między dwoma dorosłymi liczącymi sobie 30 i 50 lat. A przecież w obu wypadkach cezura czasowa wynosi dokładnie 20 lat. Co więcej, w okresie między 10. a 30.

rokiem życia człowiek wiele rzeczy robi po raz pierwszy, w związku z tym zapisy pamięciowe dotyczące takich zdarzeń winny cechować się wysoką wyrazistością. Używając terminologii Conwaya, można stwierdzić, że zapisy takich zdarzeń są umiejscawiane w bazie danych odnoszących się do danych specyficznych.

Fitzgerald (1996) próbował zweryfikować tę hipotezę. Prosił badanych, aby wspomnienia ze swojej przeszłości oceniali pod względem wyrazistości. Okazało się, że wspomnienia z okresu objętego reminiscencją cechowały się dość wysoką wyrazistością. Inna hipoteza analizowana przez Fitzgeralda dotyczy kształtowania się poczucia tożsamości. Okres między 10. a 30. rokiem życia – jak powiada Fitzgerald – jest okresem stawiania sobie podstawowych pytań egzystencjalnych. Młody człowiek odpowiada sobie na pytania: *Kim jestem? Kim chciałbym zostać w życiu?* Odpowiedzi na te pytania określają najogólniejsze cele życiowe oraz zadania, jakie stawia sobie człowiek. W późniejszym życiu, o ile nie zachodziły w nim rewolucyjne zmiany, często wraca do tych pytań, sprawdzając, w jakim stopniu udało mu się zrealizować postawione sobie niegdyś cele.

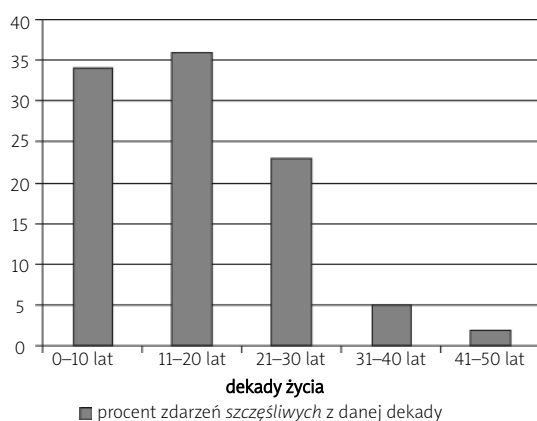
Badania polskie zrealizowane w ramach pracy doktorskiej wykonywanej pod kierunkiem autora niniejszej pracy przez Annę Gralak (2006) potwierdziły występowanie efektu reminiscencji. Gralak, współpracując z grupą badaczy holenderskich (Jansen i wsp. 2005) prowadzących badania międzykulturowe na bardzo dużych grupach, wykazała, że reminiscencja odnosi się do znacznie węższego okresu, obejmującego w wypadku kobiet czas między 13. a 14. rokiem życia, a u mężczyzn lata od 15. do 18. roku życia. Badacze holenderscy wskazują, że ich oszacowania są tak precyzyjne z dwóch powodów: po pierwsze, przebadali bardzo dużą grupę liczącą ponad 2000 osób; po drugie, zastosowali procedury, które pozwalały odfiltrować wpływy związane z procesem zapominania oraz specyficznymi procesami kodowania. Gralak potwierdziła także, że za pojawienie się efektu reminiscencji odpowiedzialne są wspomnienia zdarzeń pozytywnych.

Anna Gralak wysunęła także hipotezę stwierdzającą, że efekt reminiscencji może być dodatkowo uwarunkowany kulturowo. Sądzi ona, że jest on konsekwencją pewnego stereotypu kulturowego, zgodnie z którym ludzie w końcowej części swojego życia chętnie sięgają do wspomnień z okresu swojej młodości. W celu potwierdzenia tej hipotezy przeprowadziła ciekawe badanie kwestionariuszowe. Poprosiła osoby ba-

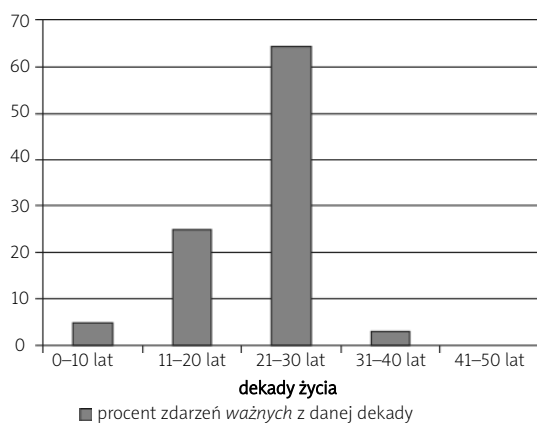
dane o to, by wyobraziły sobie hipotetycznego noworodka, przed którym jest 100 lat życia. Następnie badani otrzymywali polecenie, aby spróbowali odgadnąć, w której dekadzie życia ów noworodek przeżyje najszcześniejsze, najsmutniejsze i najbardziej traumatyczne zdarzenie w swoim życiu. Przy zastosowaniu takiej techniki badani musieli niejako projektować przyszłość tego hipotetycznego dziecka. O tym, że dziecko to było hipotetyczne, świadczy także informacja o długości jego życia podana badanym. W chwili obecnej w żadnym kraju na świecie średnia długość życia nie sięga 100 lat.

Wyniki badań Gralak przedstawiono na ryc. 2. i 3.

Gdyby przyjąć, że dokładne granice okresu objętego reminiscencją mieszczą się w przedziale od 13. do 18. roku życia, czyli należą do drugiej dekady, to wynika stąd, że zdarzenia



Ryc. 2. Oczekiwany rozkład zdarzeń szczęśliwych w życiu hipotetycznego noworodka w poszczególnych dekadach życia. Źródło: niepublikowane dane Gralak [16]



Ryc. 3. Oczekiwany rozkład zdarzeń ważnych w życiu hipotetycznego noworodka w poszczególnych dekadach życia. Źródło: niepublikowane dane Gralak [16]

najbardziej szczęśliwe powinny także przypadać na tę dekadę życia. Jeśli chodzi o wysoki odsetek badanych deklarujących, że zdarzenia najszcześniejsze występują w pierwszej dekadzie życia, to można zinterpretować to jako przejaw wiary w mit szczęśliwego dzieciństwa. Dość duży odsetek badanych deklarował, że najszcześniejsze zdarzenia występują w trzeciej dekadzie życia, a więc mieszczą się w dawnych szerszych granicach okresu objętego reminiscencją.

Nieco inaczej przedstawia się wykres dla przewidywanego momentu wystąpienia najważniejszych zdarzeń w życiu. Tu najczęściej deklarowano, że zdarzenia te występują w trzeciej dekadzie życia, czyli w okresie wczesnej dorosłości. Ponieważ w tym okresie ludzie podejmują dużo nowych zadań i wyzwań życiowych, można by ten wynik uznać za swego rodzaju poparcie dla hipotezy wyrazistości, sformułowanej przez Fitzgeralda (1996).

Przedstawione wyniki wskazują, że w pewnym stopniu odtworzył się układ danych, które uzyskali Janssen i wsp. (2005). Odnosi się to tylko do rozkładu okresów życia, w których występują zdarzenia pozytywne (najszcześniejsze zdarzenia w życiu). Problem pojawia się w wypadku zdarzeń uznawanych za najważniejsze, natomiast zdarzenia traumatyczne – w opinii badanych – rozkładają się w sposób nieregularny w ciągu całego życia. Przedstawione wyniki sugerują, że na poziomie latentnym ludzie znają efekt reminiscencji. Przy odpowiednio sformułowanym pytaniu potrafią ujawnić kulturowo podzielaną wiedzę, że najwięcej zdarzeń pozytywnych spotyka człowieka między 10. a 20. rokiem życia. Możliwe jest zatem, że kiedy poprosi się ich o przywoływanie zdarzeń z własnego życia, mogą kierować się ukrytymi przekonaniem dotyczącymi tego, kiedy człowiekowi powinno przydarzyć się w życiu najwięcej zdarzeń pozytywnych. Do podobnych wniosków prowadzą badania Habermasa (2007), który mówi nawet o normach kulturowych dotyczących pojawiania się w życiu specyficznych zdarzeń.

Badanie Gralak prowokuje do postawienia kilku pytań. Dlaczego wspomniany wyżej stereotyp kulturowy odnosi się wyłącznie do zdarzeń pozytywnych? Drugie pytanie ma już nieco ogólniejszy charakter. Dotyczy ono powszechności tego stereotypu. Czy poglądy dotyczące tego, kiedy człowiekowi przydarzy się coś szczęśliwego w jego życiu, są podzielane tylko w naszej kulturze czy też możemy je napotkać w innych kulturach? Na to pytanie będzie łatwiej znaleźć odpowiedź aniżeli na pytanie pierwsze.



Podsumowując te uwagi, można stwierdzić, iż pewną rolę w powstawaniu efektu reminiscencji może odgrywać metapamięć, czyli wiedza na temat własnej pamięci. Jednak nadal nie wiadomo, w jaki sposób wiedza ta może przekładać się na spontaniczne pojawianie się wielu wspomnień po przekroczeniu 50. roku życia.

### Falszywa pamięć

Falszywa pamięć stanowi jeszcze jedną grupę zjawisk, które kwestionują tezę o wiarygodności pamięci zdarzeń osobistych. Nie dość, że informacje na temat pewnych zdarzeń ludzie tracą w sposób bezpowrotny, natomiast informacje na temat innych stają się bardziej dostępne, aniżeli wynikałoby to z destrukcyjnego działania upływu czasu, to na dodatek ludzie przypominają sobie zdarzenia, których nigdy nie przeżyli. W wielu wypadkach przypominanie sobie takich zdarzeń może być próbą mitologizacji własnej przeszłości. Gdyby porównać dane historyków ze wspomnieniami ludzi dotyczących własnej działalności w opozycji, należałoby wyrazić głębokie zdziwienie, iż zmiana ustrojowa nastąpiła w Polsce tak późno. Komunizm czy realny socjalizm powinien upaść zdecydowanie wcześniej. Zjawisko mitologizowania własnej przeszłości występuje nie tylko w Polsce, lecz także wśród obywateli byłej NRD. Dobitnie świadczą o tym uwagi niemieckiego pisarza Tomasza Brussiga w jego świetnym esej *Ostalgia stara jak człowiek* (2002). *Ostalgia* jest zbitką dwóch słów – *Osti* oznaczającego obywatela wschodnich Niemiec i *nostalgii*.

Zdarzają się także przypadki fałszywej pamięci, w których trudno dopatrzeć się dążenia do mitologizacji własnej przeszłości. Badania nad fałszywą pamięcią zostały zapoczątkowane przez Elizabeth Loftus w latach 70. poprzedniego stulecia. Badania te rozwijały pochodzące z początków XX w. idee dotyczące wiarygodności świadków zaproponowane przez Hugo Munsterberga. Loftus przeprowadziła wiele eksperymentów, w których wykazała, że ludziom można zaszczyć pamięć zdarzenia, w którym nie uczestniczyli bądź też dodać do wspomnienia fragmenty, których w pierwotnym zdarzeniu nie było. Do zaszczenia fałszywej pamięci można wykorzystać kilka różnych zabiegów.

Pierwszy rodzaj zabiegu polega na zadawaniu pytań zawierających ukrytą sugestię. Loftus i Palmer (1974) przedstawili badanym film obrazujący niegroźną kolizję dwóch samochodów. Badanych poproszono o uważne obejrzenie tego filmu. Po pewnym czasie badani zostali po-

proszeni o przypomnienie sobie tych filmów oraz o ocenę prędkości, z jaką jechały oba samochody przed kolizją. Badacze zmienili sposób sformułowania pytań dotyczących oceny prędkości. Połowie badanych zadawano następujące pytanie: *Z jaką prędkością jechały samochody, kiedy zderzyły się ze sobą?* Druga połowa badanych odpowiadała na pytanie: *Z jaką prędkością jechały samochody, kiedy otarły się o siebie?* Różnica w ocenie prędkości samochodów wynosiła 6 km/godz. Niby jest to niewiele, ale kiedy uwzględnimy fakt, że oba samochody jechały faktycznie 30 km/godz., to okazuje się, że błąd w ocenie prędkości jest całkiem pokaźny – wynosi 20%. Oczywiście osoby z pierwszej grupy prędkość samochodów oceniały jako wyższą.

Jednakże nie zawsze próby wprowadzenia do pamięci pewnych nieistniejących szczegółów są skuteczne. Ma to miejsce wtedy, kiedy sugestia dotyczy centralnych elementów zdarzenia. Wynikało to prawdopodobnie z efektu działania pamięci tunelowej (Safer i wsp. 1998). Efekt ten polega na tym, że w sytuacji silnego pobudzenia emocjonalnego ludzie dokładnie przetwarzają informacje w centralnej części pola uwagi kosztem przetwarzania informacji znajdujących się w części peryferycznej. Używając innej terminologii, można stwierdzić, że w takich sytuacjach występuje zawężenie ogniska uwagi.

Druga technika polega na wprowadzeniu fałszywych elementów percepcyjnych do jakiegoś zapisu pamięciowego. Aby dokładniej zrozumieć ten zabieg, sięgniemy do uwag przedstawionych przez Loftus (2003). Twierdzi ona, że jednym z najbardziej skutecznych sposobów jest pokazywanie ludziom specjalnie spreparowanych fotografii, na których znajdują się elementy niemające związku z rzeczywistymi doświadczeniami osób badanych. Przykładowo, wklejano fotografię przedstawiającą ojca i syna do zdjęcia, na którym uwidoczniło grupę ludzi podróżujących balonem na gorące powietrze. Choć niewielu ludzi latało balonami i posiadanie takich wspomnień wydaje się mało prawdopodobne, jednak ludzie stosunkowo często ulegali sugestii. Skuteczność tej sugestii sięga 50% przypadków. W porównaniu z innymi technikami zaszczenia fałszywej pamięci jest ona niemal dwukrotnie wyższa. Co więcej, badani, którzy ulegli sugestii i przypominali sobie niebyłą podróż balonem, rozbudowywali wspomnienie o dodatkowe elementy; np. stwierdzali, że zdjęcie, na którym widnieją, zostało wykonane przez innego członka rodziny, który był na ziemi i nie został zabrany do gondoli balonu. Technika ta może stać się skutecznym narzędziem manipu-

lacji w związku z rozwojem fotografii cyfrowej i olbrzymimi możliwościami modyfikowania zdjęć. Kończąc te uwagi, można stwierdzić, że fotografia, która początkowo była uważana za dziedzinę realistyczną, by nie rzecz naturalistyczną, obecnie stała się narzędziem iluzji, i to tym bardziej niebezpiecznej, że robi ona wrażenia właśnie wiernej odtwórczyni rzeczywistości.

Zbliżoną techniką do przedstawionej wyżej jest technika *nadmuchiwania wyobrażeń*<sup>2</sup>. Technika ta była opisywana w wielu pracach Garry i wsp. (1996; Garry i Pollaschek 2000). Polega ona na tym, że prosi się ludzi, aby intensywnie próbowali wyobrazić sobie sytuację, która nie wystąpiła w ich życiu. Przykładowo, prosi się badanych o to, by wyobrazili sobie, że skaleczyli rękę o szybę albo że zgubili się w dużym centrum handlowym. Dodatkowe instrukcje mają wzbogacić żywość wyobrażenia. Na przykład, mówi się badanym, aby wyobrazili sobie, że strużka krwi płynie po ich ręce, że poszli do gabinetu pielęgniarki, w którym czują wyraźnie zapach środków dezynfekcyjnych itd. Po tygodniu lub dwóch przeprowadza się z badanymi wywiad, którego celem jest odtworzenie rozmaitych zdarzeń z osobistej przeszłości. Wśród zdarzeń, o które pyta przeprowadzający wywiad, znajdują się między innymi zdarzenia fikcyjne, takie jak skaleczenie ręki o szybę czy zgubienie się w centrum handlowym. Pewna część badanych stwierdza, iż takie zdarzenia były ich udziałem. Skuteczność tej techniki jest niższa niż techniki zaszczepiania wspomnień za pomocą spreparowanych fotografii – w różnych badaniach pod wpływem wzbudzenia żywych wyobrażeń ok. 25–30% osób ulegało sugestii.

W obu opisanych wyżej metodach zaszczepiania fałszywej pamięci – zarówno tej wykorzystującej technikę sfalszowanych zdjęć, jak i tej posługującej się *nadmuchiwaniami wyobrażeń* – uruchamiany jest podobny mechanizm. Wiąże się on z oddziaływaniem na bazę danych zawierających informacje o zdarzeniach specyficznych (Conway i Pleydell-Pearce 2000). Dane dotyczące zdarzeń specyficznych cechują się dużą wiarygodnością, ponieważ cechuje je wysoki poziom naoczności i znaczna liczba szczegółów. Jednocześnie różne badania wskazują, że zapisy poszczególnych zdarzeń specyficznych są bardziej wrażliwe na zakłócenia, ponieważ nie są wbudowywane w jakiś ogólniejszy system wiedzy. Dostępność jednego lub kilku szczegółów pewnej sytuacji prowadzi do

tego, że wskutek generatywnego działania pamięci dodawane są do tych szczegółów inne elementy, w wyniku czego pojawia się błędne przekonanie, że kiedyś człowiek był już w danej sytuacji. Warto dodać, że z dwóch opisywanych wyżej technik zdecydowanie większą perfidią i wyrafinowaniem cechuje się technika *nadmuchiwania wyobrażeń*. O ile w wypadku fałszowanych fotografii całkiem łatwo określić osobę, która dokonała manipulacji pamięciowych, o tyle w wypadku *nadmuchiwania wyobrażeń* sprawcą modyfikacji zawartości pamięci zazwyczaj jest sama jednostka. Wykrycie tego, że jakiś zapis pamięciowy jest fałszywy, jest praktycznie niemożliwe, ponieważ człowiek musiałby się sam przed sobą przyznać, że faktycznie sam zmodyfikował zawartość własnej pamięci.

W warunkach naturalnych informacje o rozmaitych zdarzeniach mogą pochodzić nie tylko z własnej pamięci, ale także z innych źródeł. Błędne zlokalizowanie źródła informacji może być przyczyną fałszywej pamięci. Mechanizm powstawania fałszywego zapisu pamięciowego przedstawia się następująco. Ludzie początkowo pamiętają oprócz jakiegoś faktu także informację o tym, z jakiego źródła pochodzi ta informacja. Po pewnym czasie zapominają o źródle informacji i mogą błędnie sądzić, że byli świadkami jakiegoś zdarzenia, podczas gdy faktycznie owa pamięć pochodzi np. z programu telewizyjnego.

Analizy Johnsona i wsp. (1993) wskazują, że często przyczyną fałszywej pamięci jest błędna lokalizacja źródła informacji. Znany holenderski psycholog Wilem Wagenaar opisuje przypadek jednego ze strażników hitlerowskiego obozu Camp Erika, który odznaczał się wyjątkowym okrucieństwem. W 1948 r. został on skazany na karę więzienia na podstawie zeznań świadków. Po odbyciu kary wyszedł na wolność. W latach 80. ujawniono nowe dokumenty wskazujące na jeszcze inne przestępstwa, za które człowiek ten nie był sądzony. Jego twarz została pokazana w wiadomościach telewizyjnych. Ponieważ niewielu świadków – biorąc pod uwagę fakt, że od zakończenia wojny i pierwszego procesu – mogło zeznawać, pojawił się problem identyfikacji owego strażnika, aresztowanego poza granicami Holandii. Wagenaar pokazał, że człowiek ów był rozpoznawany głównie przez osoby, które zobaczyły jego twarz w telewizji, natomiast ci, którzy nie widzieli go w wiado-

<sup>2</sup> We wcześniejszych pracach autor posługiwał się terminem inflacja wyobraźni (Maruszewski 2002), który był kalką angielskiego *imagination inflation*. Wydaje się, że warto obecnie zrezygnować z określenia, które ma wyraźne konotacje finansowe.

mościach telewizyjnych mieli poważne wątpliwości, czy pokazany im człowiek jest strażnikiem z Camp Erika.

Inny znany przypadek został opisany przez Baddeleya (1993). Jego bohaterem jest australijski psycholog Donald Thomson, który – o ironio losu – zajmował się problemem identyfikacji przestępców w sytuacji okazania ich ofierze. Pewnego dnia uczestniczył w dyskusji telewizyjnej dotyczącej rozpoznawania przestępców. Po kilku dniach, kiedy przechodził ulicą, został zatrzymany przez policjantów i aresztowany pod zarzutem gwałtu. Ofiara gwałtu rozpoznała go i była bardzo pewna tego, że to on jest sprawcą. Thomson miał świetne alibi – w chwili gwałtu był w studiu telewizyjnym i było wielu świadków potwierdzających jego wersję. Przesłuchujący go policjanci początkowo nie wierzyli mu, twierdząc, że równie dobrze mógłby być Chrystusem albo królową angielską. W końcu sprawa się wyjaśniła – kobieta, która go rozpoznała, została zgwałcona podczas oglądania programu telewizyjnego. Faktycznie więc widziała twarz Thomсона, tyle tylko, że na ekranie telewizora. Ślad pamięciowy istniał, jednak błędnie zostało określone jego źródło.

### Generatywne działanie pamięci

Przedstawione wcześniej uwagi wskazują tylko na niektóre źródła zniekształceń pamięci. Przywołano wcześniej żartobliwą uwagę Davida Rubina, iż pamięć jest prawdziwa, ale mało dokładna. Pewnych zniekształceń pamięci nie można traktować jako tylko jej niedokładności.

Większość opisanych zniekształceń można zinterpretować jako przejaw generatywnego działania pamięci. Dawna metafora traktowała pamięć jako coś w rodzaju magnetofonu lub magnetowidu, który zapisuje pewne informacje, by po pewnym czasie je odtworzyć. Po zapisaniu jakiegoś zdarzenia na taśmie może być ono odtworzone w dowolnym momencie. Metafora ta jest jednak fałszywa i przez długi czas utrudniała podjęcie wielu problemów.

Bardzo rzadko mamy w pamięci dokładny i literalny zapis jakiegoś zdarzenia. Dzieje się tak tylko w wypadku pamięci zdarzeń specyficznych, ale pamięć ta jest bardzo wrażliwa na zakłócenia. Gdy sięgamy do zapisów zawartych w pamięci zdarzeń ogólnych albo pamięci okresów życia, to w żadnym z tych rodzajów pamięci informacje nie są przechowywane w postaci dosłownej. Tu metafora magnetofonowa lub magnetowidowa całkowicie zawodzi. Wtedy w grę zaczynają wchodzić procesy generatywne.

Ponieważ zapisy pamięciowe są albo mało dokładne, albo też mają postać schematów poznawczych, konieczne staje się rekonstruowanie przebiegu jakiegoś danego zdarzenia na podstawie fragmentarycznych informacji. Przypomina to sytuację, w której mamy do ułożenia puzzle z wielu elementów. Czasami brakuje jakiś części i wtedy te części możemy wygenerować na podstawie znajomości kontekstu, czyli tych części, które już znamy i które znalazły się na swoich miejscach. Kiedy indziej wiemy, co mamy ułożyć: wtedy możemy ułożyć dostępne części we właściwych miejscach. To jest analogią dla tworzenia wspomnienia na podstawie zapisu *zdarzenia ogólnego* lub *zdarzenia charakterystycznego dla okresu życia*.

Proces konstruowania wspomnień zachodzi w pamięci operacyjnej. Jedną z najbardziej popularnych koncepcji pamięci operacyjnej (roboczej) opracowaną przez Nelsona Cowana (1995, 1999, 2001) mówi, że pamięć robocza to zaktywizowana w danym momencie część pamięci trwałej. O tym, jaka część zawartości pamięci trwałej zostanie zaktywizowana, decyduje centralny proces wykonawczy. Jest to coś w rodzaju ciała decyzyjnego. Podejmuje on na przykład decyzję o tym, do jakiego rodzaju *bazy danych autobiograficznych*, wspomnianej na początku tej pracy, trzeba sięgnąć – mogą to być bazy dotyczące okresów życia, bazy zdarzeń ogólnych i bazy zdarzeń specyficznych. Czasami wystarcza skorzystanie z informacji najogólniejszych, charakteryzujących doświadczenia w różnych okresach życia. Gdy wspominam imieniny u cici, sięgam do bazy zdarzeń ogólnych, ponieważ corocznie chodziłem na imieniny i ich przebieg był zawsze taki sam. Gdy wreszcie przypominam sobie pierwszą kolizję mojego malucha, sięgam do bazy danych specyficznych. Różne czynniki decydują o tym, jakie informacje zostaną wykorzystane przy konstruowaniu wspomnienia. Do czynników wspomnianych w początkowej części niniejszej pracy dodajmy dwa, choć pełna lista wszystkich czynników jest zdecydowanie dłuższa. Pierwszym z tych czynników są wymagania sytuacyjne. Podczas składania zeznań w sądzie konieczna jest maksymalna precyzja i trafność. Podczas plotkowania w kawiarni taka precyzja i trafność nie są już wymagane. Drugim czynnikiem jest czasowa odległość od przywoływanego zdarzenia. Im jest ona większa, tym mniejsze szanse na to, że jednostka będzie miała bezpośredni dostęp do bazy danych zawierającej zdarzenia specyficzne, a w większym stopniu będzie musiała korzystać z informacji zawartych w pozostałych rodzajach baz.

Centralny proces wykonawczy może także w sposób wolicjonalny uruchamiać poszukiwanie określonych informacji, które mogą być potrzebne w przyszłości. Plany działania związane z realizacją różnych celów tworzone są w pamięci operacyjnej. Dzieje się to dzięki aktywności Ja roboczego. Podczas tworzenia tych planów konieczne jest korzystanie z informacji zapisanych w przeszłości, ale to samo przez się nie gwarantuje wcale uzyskania sukcesu.

Poważnym ograniczeniem pamięci operacyjnej jest jej stosunkowo niewielka pojemność. W związku z tym w jednym momencie można aktywizować stosunkowo niewielką partię informacji pochodzących z pamięci trwałej. Jeśli potrzebne są następne informacje do podejmowania decyzji albo wykonywania jakiegoś zadania, należy część wykorzystywanych przed chwilą informacji odesłać z powrotem do pamięci trwałej. Mówiąc inaczej, podczas konstruowania wspomnień wykorzystuje się tylko niewielką część spośród puli potencjalnie dostępnych informacji. W efekcie wspomnienie budowane jest metodą *krok po kroku*.

Istnieją jednak ramy, które ograniczają różnorodność konstruowanych wspomnień. Do tych ram należą ogólne schematy poznawcze określające to, jakie zachowania dopuszczalne są w pewnym typie sytuacji, reguły wnioskowania – zarówno dedukcyjnego, jak i indukcyjnego – wskazujące na to, że pewne stany rzeczy są po prostu niemożliwe. Opisywany przez Wiktora Jerofiejewa (2005) przykład jego babci, która twierdziła, że widziała ostatniego cara Rosji kupującego w pasażu na Newskim Prospekcie guziki, ilustruje taki przypadek niemożliwy z punktu widzenia reguł wnioskowania indukcyjnego. Rodzina Romanowów była celem wielu zamachów i niemożliwe jest, by car pokazywał się publicznie bez ochrony. Nieco inny charakter ma wspomnienie Krzysztofa Kieślowskiego (1997), który pamiętał, że rok lub dwa lata po wojnie widział na ulicy małego miasteczka na Ziemiach Odzyskanych idącego słonia. Kieślowski zdaje sobie sprawę z nierealistyczności swojego wspomnienia, jednakże opis tego wspomnienia zawiera liczne elementy obrazowe, nadające mu dużą wiarygodność. To jeszcze jedna zadziwiająca właściwość pamięci autobiograficznej – zdolność spoglądania na to samo wspomnienie z dwóch różnych punktów widzenia: pierwszy punkt widzenia to punkt twórcy, który jest przywiązany do swojego wytworu; drugi to punkt widzenia krytycznego obserwatora, zdającego sobie sprawę z faktu, że pewne wspomnienia, choć pojawia-

ją się w świadomości, przedstawiają zdarzenia, w których człowiek nie mógł uczestniczyć.

Przedstawione wyżej uwagi wskazują, że wtedy, kiedy chcemy opisywać i wyjaśniać posługiwanie się pamięcią w warunkach naturalnych, nie możemy w prosty i bezpośredni sposób przenosić wyników badań laboratoryjnych do interpretacji zjawisk występujących poza laboratorium. Można nawet stwierdzić, że specyfika badań laboratoryjnych uniemożliwia dotarcie do wielu zjawisk związanych z racjonalnym i inteligentnym posługiwaniem się własną pamięcią.

## Piśmiennictwo

1. Baddeley AD. Human memory. Theory and practice. Hove: Lawrence Erlbaum 1993.
2. Bahrick H. Semantic memory content in permastore: fifty years of memory for Spanish learned in school. *J Exp Psychol Gen* 1984; 113: 1-29.
3. Berntsen D, Rubin DC (2002). Emotionally charged autobiographical memories across the life span: the recall of happy, sad, traumatic, and involuntary memories. *Psychol Aging* 2002; 17: 636-652.
4. Brown R, Mc Neill D. The "tip of the tongue phenomenon". *J Verb Learn Verb Beh* 1966; 5: 325-337.
5. Brussig T. Ostalgia stara jak człowiek. *Gazeta Wyborcza* 2002; 27/28 kwiecień, 16-17.
6. Chwalisz K, Diener E, Gallagher D. Autonomic arousal feedback and emotional experience: evidence from the spinal cord injured. *J Pers Soc Psychol* 1988; 54: 820-828.
7. Conway MA. Autobiographical knowledge and autobiographical memories. In: Remembering our past. Studies in autobiographical memory. DC Rubin (ed.). Cambridge University Press, Cambridge 1996; 67-93.
8. Conway M, Pleydell-Pearce C. The construction of autobiographical memories in the self-memory system. *Psychol Rev* 2000; 107: 261-288.
9. Conway MA, Singer JA, Tagini A. The self and autobiographical memory: correspondence and coherence. *Soc Cogn* 2004; 22: 491-529.
10. Cowan N. Attention and memory: An integrated framework. Oxford University Press, Oxford 1995.
11. Cowan N. An embedded processes model of working memory. In: Models of working memory: Mechanism of active maintenance and executive control. Miyake A, Shah P (eds). Cambridge University Press, Cambridge 1999; 62-101.
12. Cowan N. The magical number four in short-term memory: A reconsideration of mental storage capacity. *Beh Brain Sci* 2001; 24: 87-114.
13. Fitzgerald JM. Intersecting meaning of reminiscence in adult development and aging. In: Remembering our past. Studies in autobiographical memory. DC. Rubin (ed.). Cambridge University Press, Cambridge 1996; 360-383.
14. Franklin HC, Holding DH. Personal memories at different ages. *Quart J Exp Psychol* 1977; 29: 527-532.
15. Garry M, Manning CG, Loftus E, Sherman S. Inflation imagination: Imagining a childhood event inflates confidence that it occurred. *Psychon Bull Rev* 1996; 3: 208-214.
16. Garry M, Pollaschek DL. Imagination and memory. *Cur Dir in Psychol Sci* 2000; 9: 6-10.
17. Gralak A. Wieloaspektowa analiza efektu reminiscencji. Warszawa 2006. Maszynopis niepublikowany.

18. Habermas T. How to tell a life: The development of the cultural concept of biography. *J Cogn Dev* 2007; 8: 1-31.
19. Janssen SM, Chessa AG, Murre JM. The reminiscence bump in autobiographical memory: effects of age, gender, culture, and education. *Memory* 2005; 13: 658-668.
20. Jerofiejew W. *Dobry Stalin*. Czytelnik, Warszawa 2005.
21. Johnson MK, Hashtroudi S, Lindsay SD. Source monitoring. *Psychol Bul* 1993; 114: 3-28.
22. Kanten AB, Teigen KH. Better than average and better with time: relative evaluations of self and others in the past, present and future. *Eur J Soc Psychol* 2008; 38: 343-353.
23. Kieślowski K. *O sobie*. Wydawnictwo Znak, Kraków 1997.
24. Konwińska K. *Amnezja dziecięca i jej uwarunkowania*. Niepublikowana praca magisterska. SWPS, Warszawa 2004.
25. Koriat A, Goldsmith M. Monitoring and control processes in the strategic regulation of memory accuracy. *Psychol Rev* 1996; 103: 490-517.
26. Linton M. Memory for real – world events. In: *Explorations in cognition*. Norman DA, Rumelhart DE (eds). Freeman, San Francisco 1975; 376-404.
27. Loftus E. Our changeable memories: legal and practical implications. *Nature Rev Neurosci* 2003; 4: 231-234.
28. Loftus E, Ketcham A. *The myth of repressed memory*. St. Martin's Press, New York 1994.
29. Loftus E, Palmer JC. Reconstruction of automobile destruction. An example of interaction between language and memory. *J Verb Learn Verb Beh* 1974; 13: 585-589.
30. Maruszewski T. Inflacja wyobraźni jako źródło zniekształceń pamięci autobiograficznej. *Stud Psychol* 2002; 40: 5-29.
31. Maruszewski T. *Pamięć autobiograficzna*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2005a.
32. Maruszewski T. Pamięć operacyjna a kodowanie i odtwarzanie informacji w pamięci autobiograficznej. *Stud Psychol* 2005b; 43: 51-62.
33. Maruszewski T. Zmiana znaku afektywnego wspomnień autobiograficznych. *Kol Psychol* 2005c; 13: 107-122.
34. Pezdek K. Memory for the events of September 11, 2001. In: *Memory and Society. Psychological Perspectives*. Nilsson LG, Ohta N (eds). Psychology Press, Hove 2006; 65-82.
35. Rhawn J. Emotional trauma and childhood amnesia. *J Consci Emot* 2003; 4: 151-178.
36. Rubin DC, Wetzler SE, Nebes RD (1986). Autobiographical memory across the lifespan. In: *Autobiographical memory*. DC Rubin (ed.). Cambridge University Press, Cambridge 1986; 202-221.
37. Safer MA, Christianson SA, Austry MW, Österlund K. Tunnel memory for traumatic events. *Appl Cogn Psychol* 1998; 12: 99-117.
38. Sheingold K, Tenney Y. Memory for a salient childhood event. In: *Memory observed: Remembering in natural contexts*. Neisser U (ed.). WH. Freeman and Co., New York 1982; 201-212.
39. Suedfeld P, Eich E. Autobiographical memory and affect under conditions of reduced environmental stimulation. *J Environ Psychol* 1995; 15: 321-326.
40. Thompson CP, Skowronski JJ, Larsen S, Betz A. Autobiographical memory: Remembering what and remembering when. Lawrence Erlbaum Associates, New York 1996.
41. Usher JA, Neisser U. Childhood amnesia and the beginnings of memory for four life events. *J Exp Psychol Gen* 1993; 122: 155-165.
42. Wagenaar WA. My memory: A study of autobiographical memory over six years. *Cogn Psychol* 1986; 18: 225-252.
43. Waldfogel S. The frequency and affective character of childhood memories. *Psychol Monogr* 1948, 62 (Whole No. 291).
44. White RT. Memory for personal events. *Hum Learn* 1982; 1: 171-183.
45. Wojciechowska J. *Błędnie znaku emocjonalnego wspomnień a wpływ czasu*. Niepublikowana praca magisterska. Sopot 2008.
46. Wojciszke B, Baryła W. *Kultura narzekania i jej psychologiczne konsekwencje*. W: *Zmiany w publicznych zwyczajach językowych*. Bralczyk J, Misiołek-Kłosińska K (red.). Rada Języka Polskiego przy Prezydium PAN, Warszawa 2001; 45-64.
47. Wojciszke B, Baryła W. *Jak odstrzelić sobie stopę: Funkcje i konsekwencje narzekania*. *Kol Psychol* 2002; 10: 213-235.
48. Wojciszke B, Baryła W (2005). *Kultura narzekania, czyli o psychicznych pułapkach ekspresji niezadowolenia*. W: *Jak Polacy przegrywają? Jak Polacy wygrywają?* Drogosz M (red.). Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2005; 35-53.