

NATALIA AMBROŻY
Uniwersytet Jagielloński

RECENZJA KSIĄŻKI DANIELA SCHACTERA „SIEDEM GRZECHÓW PAMIĘCI”

BOOK REVIEW: „THE SEVEN SINS OF MEMORY”
BY DANIEL SCHACTER

Pamięć to zespół procesów poznawczy, bez którego ciężko wyobrazić sobie prawidłowe funkcjonowanie w codziennym życiu. Dzięki niej człowiek jest zdolny do przechowywania i późniejszego wykorzystania nabytych informacji. Najogólniej podzielić można ją na deklaratywną (jawną), w której skład wchodzi zapamiętane fakty i wydarzenia oraz niedeklaratywną (niejawną), w której wyróżnić można nabyte umiejętności, nawyki, czynności wykonywane automatycznie. Procesy pamięciowe ulegają zróżnicowaniu również ze względu na czas utrzymania się śladu pamięciowego. Czynnikiem ten dzieli je na krótkotrwałe i długotrwałe¹. Pamięć jest niezbędna do nauki najprostszyc czynności, do rozpoznawania bliskich osób lub znajomych miejsc, a także do organizacji dnia. W książce Daniela Schactera pt. „Siedem grzechów pamięci”² autor przedstawia pojęcie pamięci koncentrując się na jej niedoskonałościach. Dzieli on „błędy” tego procesu poznawczego na dwie ogólne kategorie: 1. pomijanie (nietrwałość, roztargnienie, blokowanie) 2. przetwarzanie

¹ E. Nęcka, J. Orzechowski, B. Szymura, „Psychologia poznawcza, Wydawnictwo Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej” Academica”, Warszawa 2006.

² D. L. Schacter, *Siedem grzechów pamięci*, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 2001.

(błędnej atrybucji, podatności na sugestię, tendencyjności, uporczywości). Jest to niezwykle interesujące i oryginalne podejście do tematu pamięci, dlatego książka ta zasługuje na szczególną uwagę.

Daniel Schacter każdemu z „grzechów” pamięci poświęca jeden rozdział swojej książki, a na końcu zastanawia się nad tym czy aby na pewno każdy z tych aspektów jest negatywną właściwością tego procesu poznawczego.

W pierwszym rozdziale zatytułowanym „grzech nietrwałości” autor przedstawia pamięć jako ulotną i podatną na zapomnienie. Rozpoczyna on od przytoczenia jednych z pierwszych badań nad pamięcią prowadzonych przez Ebbinghause. Filozof ten przeprowadzał badania na sobie, ucząc się listy nic nie znaczących ciągów liter, a następnie sprawdzając ile pamięta po różnych odcinkach czasu. Dzięki jego wynikom powstała krzywa zapomnienia obrazująca, iż najczęściej człowiek zapomina w niedługim okresie po przyswojeniu informacji, a im więcej czasu mija tym ubywa mu coraz mniej informacji. Autor zauważa, iż najbardziej podatne na zapomnienie są takie szczegółowe informacje jak: czas, miejsce zdarzenia oraz to co mówiły poszczególne osoby. Wśród czynników wpływających na zanikanie, niektórych informacji w czasie Schacter wymienia interferencje. Tworzenie nowych podobnych wspomnień wpływa na uogólnienie zapamiętanych informacji, rozmywanie się ich i mieszanie z nowymi doświadczeniami. Po upływie czasu człowiek nie pamięta szczegółów, a jedynie ogólny zarys zdarzenia. Autor zauważa również, że trwałość pamięci pogarsza się wraz z wiekiem, odwołuje się także w tym miejscu do genety Alzheimera wyjaśniając, że jest choroba powodująca zaburzenia pamięci wywołana zniekształceniami w mózgu na skutek osadzania się płytek starczych. Następnie zostaje przytoczony przypadek pacjenta HM, któremu operacyjnie usunięto wewnętrzne części płata skroniowego (te same struktury są najbardziej uszkodzone przy chorobie Alzheimera), na skutek czego nie pamiętał on czynności, które przed chwilą wykonał. Przypadek tego człowieka oraz późniejsze badania fMRI udowadniają ścisły związek między nietrwałością pamięci i wewnętrznymi partiami płata skroniowego. Schacter zauważa również, że na trwałość kodowania informacji w pamięci wpływa to na jakim poziomie przetwarzana jest informacja oraz to co dzieje się z informacją podczas narodzin śladu pamięciowego (czyli przejścia informacji z pamięci roboczej do pamięci długotrwałej). Obok pacjenta HM autor przedstawił przypadek pacjenta KF po udarze, który spowodował zniszczenie tylnej części płata ciemieniowego na powierzchni lewej półkuli. Pacjent KF nie wykazywał trudności

w zapamiętywaniu codziennych doświadczeń w pamięci długotrwałej, jednak nie był w stanie odtworzyć natychmiastowo więcej niż jednej cyfry. Na jego przypadku autor pokazuje, że pętla fonologiczna (podsystem pamięci roboczej odpowiedzialny za uczenie się nowego języka) może funkcjonować bez pamięci długotrwałej. Schacter pisze, iż aby przedłużyć czas przechowywania informacji w pamięci powinno się o nich opowiadać, powtarzać je (aby wzmacniać połączenia nerwowe, które słabną z czasem) lub stosować mnemotechniki do ich zapamiętywania. Skutki nietrwałości wydają się i bez komentarza być oczywiste. Brak możliwości przypomnienia sobie jakis w danej chwili pożądaných informacji doprowadza człowieka do frustracji i wprowadza w zły nastrój. Jednak w ostatnim rozdziale autor zauważa, że jest to niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, gdyż nadmiar informacji w pamięci prowadziłby do jej przepełnienia. Zapamiętana rzecz z upływem czasu staje się coraz trudniej dostępna i mniej podatna na wydobycie, ponieważ prawdopodobnie jeśli nie była długo używana to nie jest niezbędna.

W drugim rozdziale książki „siedem grzechów pamięci” Schacter skupia się na właściwości jaką jest roztargnienie. Wyjaśnia on, iż jest to nie zapamiętanie informacji z powodu chwilowej nieuwagi albo zapamiętanie ale niemożność jej wydobycia. Przykładem takiego zjawiska jest odłożenie okularów na skraj kanapy, a następnie szukanie ich po całym domu. Przyczyną tego jest fakt nie zakodowania informacji o tym gdzie odłożono okulary. Błąd roztargnienia może być spowodowany nie rozbudowaniem kodowanej informacji wynikającym z zakłóceń lub odwrócenia uwagi podczas jej nabywania. W sytuacji podzielnej uwagi podczas uczenia się ludzie słabiej zapamiętują informacje. Pamiętają przeszłe wydarzenia dzięki: wspomnieniom i wrażeniom znajomości. Efekt podzielności uwagi znacząco wpływa tylko na wspomnienia. Starzenie się można porównać z chroniczną podzielnością uwagi. Czynności automatycznych ludzie często nie pamiętają w ogóle (np. Jazda samochodem) zjawisko to nazywane jest „amnezją odautomatyczną”. W badaniach z obrazowaniem PET okazało się, że w warunkach podzielnej uwagi oraz wykonywania czynności automatycznych, dolna część płata czołowego (odpowiedzialna za zapamiętywanie informacji) nie pełni swojej funkcji. Jednym z typów błędu roztargnienia jest „ślepotą na zmianę” (osobom badanym nie udaje się dostrzec zmiany zachodzącej w obserwowanym zdarzeniu). Najślynniejszym badaniem ilustrującym to zjawisko był eksperyment Simona i Chabris, w którym badacze prezentowali osobom badanym film,

na którym kilka zawodników odbijało piłkę do kosza. Osoby badane prośzone były o liczenie odbić piłki przez zawodników jednej z drużyn. Połowa osób nie zauważyła przebiegającego przez środek sceny człowieka przebranego za goryla. Pamięć prospektywna, czyli pamięć dotycząca rzeczy, które ktoś zamierza zrobić w przyszłości została podzielona jak pisze Schacter na pamięć prospektywną opartą na czasie i opartą na zdarzeniach. Problemy z tą pierwszą pojawiają się gdy nie udaje się utworzyć lub natrafić na wskazówkę, a z tą drugą gdy zdarzenie, które miało przypomnieć o zrobieniu czegoś nie spełniło swojej roli. Wskazówka musi występować w tym samym czasie w jakim wykonywana jest czynność, którą ona przypomina. Starzenie znacznie oddziałuje na zadania z użyciem pamięci prospektywnej opartej na czasie. Grzech roztargnienia można zwalczać poprzez umiejętne stosowanie „przypominajek” czy wskazówek w postaci samoprzylepnych karteczek lub elektronicznych kalendarzy. Pozytywną stroną tej właściwości pamięci jest fakt, iż wykonywanie czynności automatycznie jest oszczędne energetycznie i poznawczo. Zasoby zaoszczędzone na czynnościach automatycznych mogą zostać wykorzystane do ważniejszych spraw. Gdyby człowiek kodował wszystkie szczegółowe elementy codziennych zdarzeń to pamięć zmieniłaby się w zbiór nieprzydatnych szczegółów.

Trzeci rozdział przedstawia „grzech blokowania”, którego najbardziej powszechnym efektem jest zjawisko „końca języka” (TOT) charakteryzujące się uczuciem znajomości jakiejś nazwy, sytuacji lub osoby ale także równoczesnym brakiem możliwości jej wydobycia z pamięci. Nierzadko bywa również tak, iż osoba wie sporo na temat słowa, którego nie potrafi w danym momencie odtworzyć (zna pierwszą literę, czy ilość sylab). Zjawisko występowania wyrazu „na końcu języka” może się wydłużać przez efekt „szpetnych siostr”, czyli powtarzanie słów, które kojarzą się z przypominanym słowem, przez co nie możliwe staje się odpamiętanie go. Najczęstsza blokada wydobycia występuje podczas przypominania imion. Efekt ten jest widoczny w „paradoksie Baker”, w którym demonstruje się osobom badanym nieznanym mężczyznom twarze oraz w jednej grupie listę zawodów, a w drugiej grupie listę nazwisk i prosi się o dopasowanie ich do zdjęć mężczyzn. Nazwiska w tym eksperymencie są identycznymi słowami jak zawody, a jednak przy późniejszym odpamiętywaniu osoby badane lepiej kojarzą zdjęcie z zawodem niż z nazwiskiem. Spowodowane jest to tym, że zawód dostarcza nam więcej informacji, a co za tym idzie skojarzeń, dzięki czemu łatwiej później przypomnieć go sobie. W rozdziale tym zostaje przedstawiony model teoretycz-

ny pamięci nazw własnych i pospolitych: pierwszy poziom to reprezentacja wzrokowa, drugi to reprezentacja pojęciowa, trzeci reprezentacja fonologiczna. Zapis fonologiczny zachodzi na końcu co wyjaśnia przypadek, w którym informacje na temat znanej osoby są dostępne ale jej imię już nie. Do tego modelu zostaje dodany kolejny etap: interpretacji, znajdujący się pomiędzy pojęciowym a fonologicznym. Słabe połączenie między węzłem identyfikacji osoby a reprezentacją leksykalną jest powodem większych zakłóceń przy wydobyciu nazwy własnej, niż nazw pospolitych. Inną przyczyną łatwiejszego nazywania rzeczy niż osób jest to, że obiekt można określić wieloma synonimicznymi nazwami, a więc istnieje mniejsze prawdopodobieństwo blokady. W późniejszej części rozdziału zostaje przytoczony przypadek pacjenta LS, który na skutek wypadku doznał uszkodzenia części płata czołowego i skroniowego lewej półkuli mózgu. Powstałe defekty uniemożliwiły wypowiadanie przez pacjenta LS nazw własnych, natomiast nie sprawiało mu problemów wypowiadanie nazw pospolitych. Schorzenie to obecnie nazywa się anomią nazw własnych, często obserwuję się ją przy uszkodzeniach przedniej części lewego płata skroniowego. W rozdziale tym zostały również zaprezentowane techniki, które pozwalają zwalczyć blokowanie informacji w pamięci, np. jeśli trzeba zapamiętać jakieś imię i nazwisko to dobrym pomysłem - jak pisze autor książki - będzie skojarzenie go z czymś co można łatwo sobie wyobrazić. Zablockowaniu może także ulec traumatyczne zdarzenie sprzed kilku minut/godzin. Udowodniono również i przytoczono w recenzowanej książce, że zapomnianie o molestowaniu seksualnym w dzieciństwie przez kogoś bliskiego z rodziny jest dłuższe niż przez kogoś obcego, ponieważ ofiara zostaje zależna od tej osoby. Wspomnienia traumatyczne są więc hamowane przed wydobyciem z pamięci co kojarzy się bardzo z freudowskim wyparciem. Hamowanie wydobycia może objawiać się w przypadkach amnezji „psychogennej”, która polega na blokowaniu sporej części własnych, autobiograficznych przeżyć po stresie psychicznym. Osoby jej doświadczające mogą kreować zupełnie nowe wspomnienia. Pozytywnym aspektem tej cechy pamięci jest fakt, że gdyby człowiek nie posiadał zdolności do blokowania, czyli hamowania to wszelkie informacje związane z jakimś przypadkowym bodźcem od razu przychodziłyby na myśl tworząc bałagan i zamęt w myślach człowieka.

Czwarty rozdział książki opisuje grzech błędnej atrybucji. Rozpoczyna się od zwrócenia uwagi przez autora na to jak znaczące dla pamięci były osiągnięcia z XIX wieku. Przytaczona zostaje także historia iluzji *deja vu*, która była interpretowana jako wspomnienie z poprzedniego życia (stanowiła jed-

nocześnie dowód na występowanie reinkarnacji), czy też jako telepatyczne objawienie czyjejś pamięci. Najbardziej prawdopodobnym wytłumaczeniem tego zjawiska wydaje się być twierdzenie, że jest to niewłaściwe przypisanie do przeszłości aktualnych doznań i doświadczeń. Zjawisko *deja vu* pojawia się stosunkowo rzadko – jak pisze autor, natomiast z nie tak odległym od niego zjawiskiem błędnej atrybucji ludzie spotykają się bardzo często. W rozmaitych sytuacjach występuje tendencja do przypominania sobie rzeczy, które nigdy nie miały miejsca bądź wystąpiły ale w zupełnie innych okolicznościach niż by się wydawało. Błędne atrybucje zatem mogą mieć spore znaczenie w codziennym życiu, a w szczególności przy zeznaniach naocznych świadków. Przykładem błędnej atrybucji jest przypadek psychologa –Thomsona, który został oskarżony o gwałt, a następnie szybko oczyszczony z zarzutów na skutek swojego solidnego alibi, otóż Thomson podczas domniemanego popełniania gwałtu udzielał wywiadu w telewizji na temat omyłności pamięci, ofiara oglądała ten wywiad a następnie przypisała w zeznaniach twarz psychologa do twarzy gwałtciela. Schacter zauważa, że aż 90% oskarżeń na podstawie zeznań naocznych świadków okazuje się niesłuszna. Takie statystyki skłaniają do głębszej analizy problemu błędnej atrybucji. Błędy atrybucji to np. nieświadome przeniesienie, które miało miejsce w przypadku Thomsona, polega ono na przypisaniu znanej twarzy do niewłaściwego źródła. Aby bezbłędnie korzystać z dobrodziejstw pamięci nie wystarczy zatem pamiętać pojedynczych elementów – ale należy je też umiejętnie łączyć, zjawisko takiego łączenia nazywane jest wiązaniem pamięciowym. Błędy wiązania mogą prowadzić do: wcześniej opisanych pomyłek związanych ze źródłem wiedzy; mylenia rzeczywistości z wymysłami wyobraźni; błąd sklejenia śladów pamięciowych (np. podczas poznania dwóch nowych nazwisk: Wilson i Albert, połączono je w jedno nowe, zmyślane: Wilbert). Jak wspomina autor, istotną rolę w procesach wiązania ogrywa hipokamp. Błędne atrybucje mogą także pojawiać się na skutek błędnego wydobywania informacji np. kiedy polega się na ogólnym wrażeniu a nie szczegółowym przypominaniu. Takie wnioski doprowadziły do zmiany procedury identyfikacji przez konfrontacje: świadek ogląda oskarżonych pojedynczo i decyduje o każdym czy to ten, którego pamięta ze zdarzenia. Stara procedura prowadziła do podatności na błąd atrybucji, gdyż świadek musiał wybierać spośród zaprezentowanych mu wszystkich podejrzanych tego, który jest najbardziej podobny do domniemanego sprawcy przestępstwa. Przeprowadzone badania ze skanowaniem PET wykazały, iż aktywność mózgu przy prawidłowych i fałszywych wspomnieniach

jest podobna, jednak część płata czołowego odpowiedzialna za analizowanie i monitorowanie śladów pamięciowych wykazała silniejszą aktywność podczas fałszywych wspomnień tak jakby ludzie czuli że coś z nimi jest nie tak. Przykładem osoby cierpiącej z powodów błędów przypisania jest pacjentka IR mająca urojenia Frgołego. Przypadłość ta polega na przekonaniu, że wiele osób jest tą samą osobą. Wspomniana pacjentka podczas pobytu w szpitalu była przekonana że kobieta leżąca obok niej to jej matka, przekonanie to zniknęło kiedy ojciec dziewczyny przekonał ją iż jej matka leży w innym szpitalu. Ostatnim przykładem potwierdzającym błędy pamięci jest kryptomnezja czyli błędne przypisanie cechy nowości czemuś co powinno być już znane (powód niektórych plagiatów). Zjawisko to jest spowodowane przede wszystkim pominięciem specyficznych informacji dotyczących źródła danego wspomnienia. Pozytywną stroną tego „grzechu” jest wybiórczość przypominania tylko tych aspektów, które mogą przydać się człowiekowi w późniejszym życiu.

Piąty rozdział przedstawia cechę jaką jest podatność na sugestię, czyli tendencja do włączania mylących informacji z innych źródeł (zaproponowanych przez innych ludzi, widzianych na zdjęciach lub w mediach) do osobistych wspomnień. Niebezpieczeństwa związane z tą tendencją (np. pytania naprowadzające) mogą spowodować fałszywe wspomnienia naocznych świadków. Psychoterapia, w której sugeruje się niektóre fakty może prowadzić do przypisania ich jako własnych wspomnień. Przeciwdziałanie sugestii jest zatem ważne z perspektywy prawnej oraz powodów społecznych. Sugestie w pytaniach mogą powodować powstanie fałszywych wspomnień nawet jeśli osoba pytana zdaje sobie sprawę, że błędna informacja była zasugerowana. Autor zwraca uwagę na metodę przesłuchiwanie świadków pod hipnozą jednak zaznacza on iż nie przynosi ona znacznie lepszych skutków, niż inne formy, a może nawet wzmocnić pewność siebie świadka co wpłynie na przekonanie ławy przysięgłych o jego (nie zawsze słusznej) racji. Jedną z lepszych metod przesłuchiwanie naocznego świadka według Schactera, która nie zakłóca zeznań, a pomaga wydobyć z nich jak najwięcej informacji jest wywiad poznawczy. Polega on na unikaniu pytań sugerujących czy naprowadzających. Składa się z 4 komponentów: 1. Poproszenie świadka by przypomniął sobie wszystko co pamięta 2. Wyobrażeniowe odtworzenie przez świadka kontekstu, warunków, w jakich zdarzył się incydent 3. Poproszenie o przywołanie sobie przez świadka najpierw zdarzenia od początku do końca a później odwrotnie 4. Przyjęcie przez świadka różnych perspektyw (przestępcy i ofiary). Wpływ

sugestii obserwuje się również przy zjawisku fałszywego przyznania się do winy. Świadkowie nie dość, że przyznają się do dokonania zbrodni to w niektórych przypadkach również wierzą w to, że dokonali tego czynu. Jest to związane z syndromem niedowierzania własnej pamięci (świadek nie przypomina sobie zbrodni ale pod wpływem przesłuchania nie ufa swojej pamięci). Niektóre sytuacje prowokują do przyznania się do zbrodni, której w rzeczywistości nie popełniono. Fałszywe sugestie mogą zniekształcać subiektywne wspomnienia (np. z dzieciństwa). Zafałszowanie wspomnień dzieci może być spowodowane: presją społeczną, wielokrotnym powtarzaniem dodatkowych (niezgodnych z rzeczywistością) informacji, wymuszaniem odpowiedzi.

Kolejny rozdział nosi tytuł: „grzech tendencyjności”. Wyróżnione zostaje 5 typów tendencyjności: tendencja do spójności i do zmiany – pokazujące jak myślenie o sobie samym prowadzi do rekonstruowania przeszłości; efekt znajomości wyniku polegający na tym, że przypominanie zdarzeń z przeszłości jest filtrowane przez aktualną wiedzę, znając terażniejszość wydaje się że była ona nieunikniona (konsekwencją jest brak możliwości nauki z doświadczenia); zniekształcenia egocentryczne – indywidualne, subiektywne wspomnienia są najcelniejsze i najlepsze, ocenianie siebie samego lepiej niż kogoś innego przeciętnego, zjawisko to przejawia się w: selektywnym przypominaniu, wyolbrzymianiu przeszłych trudności; stereotypizacja – minimalizacja wysiłku poznawczego poprzez wykorzystanie wcześniej nabytej wiedzy na temat jakiegoś obiektu/sytuacji, jest to pomocne i korzystne zjawisko, jednak może prowadzić do kategoryzacji i sporych uproszczeń. Autor zauważa, że często na ocenę sytuacji wpływają dominujące aktualnie stereotypy. Wpływają one też na to co zapamiętujemy, lepiej utrwalane są cechy charakteryzujące stereotyp pod który podlega dana osoba. Ogólna wiedza zniekształca pamięć tak by pasowała do terażniejszych oczekiwań i przekonań. Ukryta teoria stabilności polega na tym iż ludzie nie pamiętają co myśleli kilka lat temu, więc zakładają że myśleli to co myślą teraz. Natomiast złudzenie zmiany pojawia się w sytuacjach, gdy uważa się iż powinno się było zmienić, np. gdy osoba brała udział w między czasie w jakimś kursie poprawiającym uczenie się to będzie uważać, że robi to teraz lepiej niż wcześniej. Pamiętanie tego jaki ktoś był według Schacter’a zależy od tego jaki ktoś jest teraz ale też to jaki ktoś był wpływa na to jaki jest teraz. Złudzenia te pomagają redukować dysonans poznawczy, który nie jest komfortowym stanem psychicznym. Autor opisuje również podłoże tych zniekształceń. Lewa półkula mózgu interpretuje zachodzące zdarzenia na podstawie ogólnej wiedzy i doświadczeń. Prawa półkula

ogranicza wyjaśnienia lewej, rozpoznaje ona tylko te zdarzenia które faktycznie miały miejsce. Ważna jest równowaga między dwoma tymi strukturami. Każdy z typów tendencyjności – jak twierdzi autor – ma swoje wady i zalety. Przytoczone przez niego przykłady i badania przekonują czytelnika iż tendencyjność jest koniecznym aspektem w adaptacji człowieka do środowiska, w którym funkcjonuje.

Ostatni „grzech” zaprezentowany w siódmym rozdziale to uporczywość. Jest to najbardziej destrukcyjny aspekt pamięci, ale również niezaprzeczalnie niezbędny. Polega on na ciągłym przypominaniu sobie rzeczy, o które chciało by się zapomnieć. Naładowane emocjonalnie wspomnienia są lepiej pamiętane niż te pozbawione ładunku emocjonalnego. Ponadto ludzie lepiej utrwalają w pamięci centralny punkt zdarzenia emocjonalnego niż elementy drugorzędowe. Na korzyść dobrostanu psychicznego jednostki wpływa fakt, że emocje negatywne szybciej słabną niż emocje pozytywne. Logiczne wydaje się, że ciągle powtarzanie nieprzyjemnych sytuacji przez otoczenie utrudnia ich zapominanie. Czynniki przypominające powodują „myślenie kontryfaktyczne” czyli tworzenie alternatywnych scenariuszy tego co się wydarzyło. To czy człowiek rozpamiętuje negatywne wydarzenia zależy od jego oceny sytuacji, kompilacja przeszłych zdarzeń czyli „schemat ja” – konstruowany przez całe życie, składa się z wartościowań cech czyjejs osobowości. Ludzie zdrowsi przypisują sobie więcej cech pozytywnych niż negatywnych. Depresja wiąże się z negatywnym schematem ja, sprzyja zapamiętywaniu większej ilości negatywnych zdarzeń niż pozytywnych. Tendencja do rozpamiętywania nasila tę chorobę. Osoby z depresją mają bardziej zgeneralizowane wspomnienia. Skutki wydarzeń traumatycznych takie jak powracające, wyraziste wspomnienia ciężkiej sytuacji, prowadzą do nerwicy pourazowej. Próby stłumienia powracających wspomnień pogarszają stan osoby cierpiącej, gdyż powoduje to częstsze powracanie tych śladów pamięciowych. Powodem tego może być fakt że wielokrotne powtarzanie powoduje leczniczą habituację, która nie zajdzie jeśli wspomnienia są tłumione. Terapia ekspozycją okazuje się najskuteczniejszą metodą radzenia sobie po traumatycznych wydarzeniach. Ofiara musi przejść konfrontacje, wyznanie i integrację aby poradzić sobie z problemem. Autor zwraca również uwagę na biologiczne podstawy uporczywości. W zapamiętywaniu reakcji traumatycznych największą rolę odgrywa ciało migdałowe. Ludzie z uszkodzoną tą strukturą nie zapamiętują lepiej zdarzeń traumatycznych niż innych zdarzeń i nie wykazują oznak odczuwania strachu. Ciało migdałowe powiązane jest z układem hormo-

nalnym. Adrenalina i kortyzol wydzielane w sytuacjach sterowych mobilizują organizm i wzmacniają zapamiętywanie zdarzeń traumatycznych, natomiast u osób z uszkodzonym ciałem migdałowatym nie dochodzi do polepszenia ich utrwalenie w pamięci. Ciało migdałowate aktywuje się w obecności bodźców potencjalnie zagrażających. Autor przytacza przykłady na to, iż działanie beta-blokerów mogłoby ułatwić pracę ratownikom medycznym, gdyż blokują one zachowanie wspomnień w pamięci. Ich przyjmowanie mogło by sprawić, iż osoby narażone na nieprzyjemne doświadczenia w pracy doświadczalyby mniejszych ubytków na własnym zdrowiu psychicznym.

Każdy z przedstawionych przez Schactera „grzechów” pamięci jest potwierdzony poprzez liczne i różnorodne przykłady badań oraz zobrazowany dzięki przytoczonym historiom z życia, jak również tekstom piosenek czy wierszy. Autor „Siedmiu grzechów pamięci” uzupełniając naukowe dowody realnymi przykładami w sposób zrozumiały i przejrzysty prezentuje podejmowany przez siebie problem. Przytacza liczne historie pacjentów, które są dowodem na występowanie opisywanych cech pamięci. Jednym z najciekawszych przypadków jakie prezentuje autor przy okazji omawiania aspektu błędnej atrybucji jest historia brytyjskiego fotografa nazywanego MR, który doświadczał poczucia znajomości ludzi kompletnie mu nieznanych, podchodził do ludzi na ulicy i pytał ich czy nie są gwiazdami filmowymi. Badania neurologiczne wykazały iż cierpi on na stwardnienie rozsiane, które uszkodziło mu okolice płatów czołowych przez co każda twarz którą widział wydawała mu się znajoma ale nie potrafił jej powiązać z żadnymi dokładniejszymi informacjami. Schacter prawie do każdej z opisywanych cech podaje również interesujące historie autentycznych osób, co pozwala czytelnikowi zauważyć, iż problemy opisywane w książce dotyczą prawdziwych ludzi oraz że ich skutki mają zróżnicowane natężenie. „Grzech pamięci” dotyczy bowiem sytuacji w życiu codziennym każdego człowieka ale również w nasilonej wersji występuje w patologicznej formie u chorych osób. Schacter na przestrzeni książki przytacza także biologiczne wyjaśnienia takiego funkcjonowania pamięci, co znacznie poszerza wiedzę czytelnika, a także w zestawieniu tych informacji z realnymi przykładami daje mu pełen obraz tego zagadnienia.

Książka „Siedem grzechów pamięci” syntetycznie prezentuje dotychczas poznaną wiedzę na temat pamięci. Napisana jest ona łatwo przyswajalnym językiem, który nie sprawi trudności laikom, jednak ogrom przytoczonych badań powoduje, iż jest ona wartościową lekturą również dla osób interesujących się tym tematem. Książka zajmuje się dziedziną konkretnych procesów

poznawczych zachodzących w mózgu człowieka, a więc dotyka sfery wiedzy postrzeganej przez wielu ludzi jako tajemną i nieznaną. Po przeczytaniu tej pozycji czytelnik jest w stanie spojrzeć na ten temat zupełnie inaczej. Sfera mózgu, choć niezaprzeczalnie pozostaje w dużej części nieodkryta to jednak funkcjonowanie niektórych struktur jest dobrze poznane. Czytelnik ma okazję podczas lektury tej książki dowiedzieć się wiele o aspektach bezpośrednio go dotyczących na co dzień. Dowiaduje się on jak najlepiej radzić sobie z cechami pamięci, które utrudniają podstawowe życiowe zadania. Autor przedstawia różne pomocne techniki w radzeniu sobie z konkretnym problemem dotyczącym pamięci, na przykład prezentuje kilka mnemotechnik proponując ich wykorzystywanie jako sposób radzenia sobie z cechą nietrwałości pamięci. Nie omawia on ich wyczerpująco ale wydaje się, że nie taki był też jego cel. Autor wspomina jedynie o takiej możliwości aby zaznaczyć, iż pamięć można udoskonalać aby służyła człowiekowi jak najlepiej i jak najdłużej. Dokładniejszy opis mnemotechnik można znaleźć w literaturze na temat technik wspomagających pamięć jak np. artykuł „Mnemotechnika i „mapa myśli” jako narzędzia wspierające proces uczenia się” Magdaleny Marian³. Zostają tam omówione takie strategie doskonalenia pamięci jak: zakładki obrazkowe, zakładki alfabetyczne, łańcuchowa metoda skojarzeń, technika umiejscowienia, akronimy, wieszaki mnemotechniczne, mapy myśli. Jednak to z książki Schactera czytelnik dowiaduje się do jakich sytuacji w życiu mógłby je skutecznie zastosować.

Książka „Siedem grzechów pamięci” z punktu widzenia recenzenta przedstawia temat pamięci w sposób bardziej przejrzysty niż np. książka „Psychologia poznawcza”⁴, w której znajdują się obszerne próby rozwinięcia tego zagadnienia. Faktem jest, iż książka Schactera skupia się tylko na tym jednym temacie w przeciwieństwie do pozycji Nęcki, Orzechowskiego i Szymury, którzy opisują wszystkie procesy poznawcze zachodzące u człowieka, jednak sposób podejścia do tematu przez autora recenzowanej książki jest dużo bardziej przystępny dla laika. Sposób jego pisania wzbudza zainteresowanie tematem a trafne przykłady z życia przybliżają czytelnikowi podejmowany problem.

³ M. Marian, *Mnemotechnika i „mapa myśli” jako narzędzia wspierające proces uczenia się*, *Zeszyty Naukowe/Wyższa Szkoła Oficerska Wojsk Lądowych im. gen. T. Kościuszki*, 91-103, Wrocław 2008.

⁴ E. Nęcka, J. Orzechowski, B. Szymura, *Psychologia poznawcza*, Wydawnictwo Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej” *Academica*”, Warszawa 2006.

Książka jest bardzo ciekawa i pomocna w poszerzaniu wiedzy w dziedzinie funkcjonowania pamięci. Jej dysfunkcje mogą zmienić życie człowieka poprzez doprowadzenie do frustracji, depresji, czy nawet niesłusznego aresztowania. Myśląc w ten sposób trudno uwierzyć, że są one koniecznymi ubytkami tych procesów poznawczych. Jednak jak zauważa Daniel Schacter są one kosztami przystosowania ewolucyjnego i mają ważne choć mniej rzucające się w oczy korzyści. Lektura ta wydaje się być godna polecenia dla osób pragnących pogłębić swą wiedzę w dziedzinie pamięci.

BIBLIOGRAFIA

1. Marian, M., *Mnemotechnika i „mapa myśli” jako narzędzia wspierające proces uczenia się*, „Zeszyty Naukowe/Wyższa Szkoła Oficerska Wojsk Lądowych im. gen. T. Kościuszki”, 91-103, Wrocław 2008.
2. Nęcka, E., Orzechowski, J., Szymura, B., *Psychologia poznawcza*, Wydawnictwo Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej” *Academica*”, Warszawa 2006.
3. Schacter, D. L., *Siedem grzechów pamięci*, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 2001.

Natalia Ambroży - Uniwersytet Jagielloński, Wydział Filozoficzny, Instytut Psychologii