

ROZDZIAŁ 1

Ty jesteś swoją pamięcią

*There seems something more speakingly incomprehensible
in the powers, the failures, the inequalities of memory,
than in any other of our intelligences.*

[Wydaje się, że jest coś znacznie wymowniej niezrozumiałego w sile,
błędach i niedoskonałości pamięci niż w jakiegokolwiek
innej z naszych zdolności umysłu.]

Jane Austen

W tym rozdziale zwrócimy uwagę na to, jak ważna jest pamięć praktycznie dla wszystkich naszych aktywności. Bez niej nie byłibyśmy w stanie mówić, czytać, rozpoznawać przedmiotów, poruszać się w otoczeniu ani utrzymywać relacji z innymi. Aby zilustrować tę kwestię, przytoczymy kilka anegdotycznych obserwacji i rozważań na temat pamięci, a także uwag poczynionych przez ważnych myślicieli z innych, pokrewnych dziedzin, takich jak literatura i filozofia. Przedstawimy następnie krótką historię systematycznych, naukowych badań nad pamięcią, które zapoczątkował Hermann von Ebbinghaus w XIX wieku, a które poprzez prace Frederica C. Bartletta w latach 30. XX wieku przekształciły się w kontrolowane grupowe badania eksperymentalne prowadzone z wykorzystaniem najnowszych modeli pamięci opartych na przetwarzaniu informacji. Na zakończenie zastanowimy się, jak dziś badana jest pamięć, oraz przypatrzymy się zasadom dobrego projektowania we współczesnych badaniach.

Znaczenie pamięci

Dlaczego ta absolutnie dana przez Boga umiejętność zachowuje o wiele lepiej wydarzenia z wczoraj niż te z zeszłego roku, a najlepiej te sprzed godziny? Dlaczego z kolei w starszym wieku przywołanie wydarzeń z dzieciństwa wydaje się najsilniejsze? Dlaczego powtórzenie jakiegoś doświadczenia wzmacnia nasze wspomnienia o nim? Dlaczego leki, gorączka, asfiksja i podniecenie pomagają ożywić rzeczy dawno zapomniane? (...) takie osobliwości wydają się dość niesamowite i mogą, jak możemy poznać a priori, stanowić dokładną odwrotność tego, czym są. Najwyraźniej więc zdolność ta nie istnieje absolutnie, lecz działa pod pewnymi warunkami; a poszukiwanie tych warunków staje się dla psychologa najbardziej interesującym zadaniem.

William James (1890), cytowane w:
Principles of Psychology, i. 3

W przytoczonym cytacie William James wymienia niektóre z wielu intrygujących aspektów pamięci. W tym rozdziale przyjrzymy się jej wybranym właściwościom. Oczywiście ze względu na długość i cel rozdziału będziemy w stanie jedynie dotknąć powierzchni tego, co stanowi jeden z najdokładniej zbadanych obszarów badań psychologicznych.

Powód tak szerokiego zakresu prac, które zostały przeprowadzone w odniesieniu do tego, co, dlaczego i jak pamiętamy, wydaje się oczywisty: pamięć jest kluczowym procesem psychologicznym. Jak stwierdził wybitny neurobiolog kognitywny Michael Gazzaniga: „Wszystko w życiu jest pamięcią z wyjątkiem cienkiej linii terażniejszości”. Pamięć pozwala nam przypomnieć sobie urodziny, święta i inne znaczące wydarzenia, które zdarzyły się godziny, dni, miesiące, a nawet lata temu. Nasze wspomnienia są osobiste i „wewnętrzne”, ale bez pamięci nie byłibyśmy w stanie podejmować „zewnętrznych” działań – takich jak prowadzenie rozmowy,

rozpoznawanie twarzy przyjaciół, pamiętanie o umówionych spotkaniach, realizowanie nowych pomysłów, odnoszenie sukcesów w pracy, a nawet nie byłibyśmy w stanie nauczyć się chodzić.

Pamięć w codziennym życiu

Pamięć to znacznie więcej niż tylko przypominanie sobie informacji napotkanych kiedyś w przeszłości. Kiedy doświadczenie jakiegoś minionego wydarzenia wpływa na kogoś w późniejszym czasie, wpływ poprzedniego doświadczenia jest odbiciem pamięci o tym przeszłym wydarzeniu.

Kaprysy pamięci można zilustrować następującym przykładem. Bez wątpienia widziałeś w swoim życiu tysiące monet. Zastanówmy się jednak, jak dobrze pamiętasz typową monetę, którą możesz mieć w kieszeni. Nie patrz na nią i poświęć kilka minut, aby spróbować narysować z pamięci monetę o określonym nominale. Teraz porównaj swój rysunek z prawdziwą monetą. Jak dokładnie ją pamiętałeś? Na przykład – czy orzeł widoczny na jednej stronie monety był skierowany w odpowiednią stronę? Jak wiele ze słów umieszczonych na monecie (jeśli w ogóle jakieś) potrafiłeś przywołać z pamięci? Czy poprawnie umieściłeś te słowa?

Systematyczne badania na ten temat przeprowadzono w latach 70. i 80. XX wieku. Naukowcy wykazali, że w rzeczywistości większość ludzi ma bardzo słabą pamięć do bardzo dobrze nam znanych rzeczy – takich jak monety. To reprezentuje rodzaj pamięci, którą zwykle uznajemy za oczywistą (ale który – w pewnym sensie – tak naprawdę nie istnieje). Spróbuj tego z innymi zwykłymi przedmiotami w twoim otoczeniu, takimi jak znaczki pocztowe, lub spróbuj zapamiętać szczegóły ubrania, które noszą osoby w twoim miejscu pracy lub ci, z którymi często spędzasz czas. Kluczowy okazuje się tu fakt, że mamy tendencję do zapamiętywania informacji najbar-

dziej dla nas istotnych i użytecznych. Możemy być na przykład o wiele lepsi w przypominaniu sobie typowej wielkości, wymiarów lub koloru monet niż tego, jak skierowany jest orzeł albo tekstu na monecie, ponieważ wielkość, wymiary lub kolor mogą być dla nas bardziej istotne, kiedy używamy pieniędzy (tj. podczas płacenia i wymiany, dla których to podstawowych celów pieniądza został stworzony). Kiedy z kolei przypominamy sobie ludzi, raczej będziemy przywoływać ich twarze i inne cechy wyróżniające – względnie niezmiennie (i dlatego najbardziej przydatne w identyfikacji osób) – a nie elementy, które mogą się zmieniać (takie jak ubiór).

Dla większości ludzi prostsze niż myślenie o monetach i ubraniach może być rozważenie roli pamięci w przypadku studenta, który 1) uczestniczy w wykładzie, 2) a potem z powodzeniem przypomina sobie w sali egzaminacyjnej to, co było wykładane. Jest to rodzaj pamięci, którą wszyscy znamy z naszych szkolnych czasów. Jednak mniej oczywiste jest to, że pamięć może działać efektywnie nawet wtedy, gdy dana osoba nie pamięta samego wykładu czy konkretnych informacji, ale wykorzystuje informacje z tego wykładu bardziej ogólnie (tj. prawdopodobnie bez myślenia o samym wykładzie czy przypominania sobie konkretnych informacji, które zostały przedstawione; mówimy w tym przypadku o pamięci epizodycznej).

W przypadku bardziej ogólnego wykorzystania przez studenta informacji przedstawionych na wykładzie mówimy, że informacje te weszły do pamięci semantycznej, która jest w znacznej mierze analogiczna do tego, co określamy jako „wiedzę ogólną”. Co więcej, jeśli ów student rozwinie później zainteresowanie (lub wyraźny brak zainteresowania) przedmiotem wykładu, zainteresowanie to może samo w sobie wskazywać na pamiętanie wcześniejszego wykładu, nawet jeśli student może nie być w stanie świadomie przypomnieć sobie, że kiedyś uczestniczył w wykładzie na wskazany temat.

Pamięć odgrywa także swoją rolę niezależnie od tego, czy zamierzamy się uczyć, czy nie. W rzeczywistości stosunkowo niewiele czasu poświęcamy na próby „zapisywania” zdarzeń w celu późniejszego ich przywoływania, jak to się dzieje w przypadku formalnej nauki. W istocie przez większość czasu po prostu prowadzimy nasze codzienne życie. Ale jeśli w tym codziennym życiu wydarzy się coś ważnego (co w naszej ewolucyjnej przeszłości jako gatunku *homo sapiens* mogło łączyć się z sytuacjami zagrożenia lub nagradzania), wtedy zaczynają działać określone procesy fizjologiczne i psychologiczne, a same wydarzenia zazwyczaj pamiętamy dość dobrze. Przykładowo, większość z nas znalazła się w sytuacji, kiedy zapomnieliśmy, gdzie zostawiliśmy samochód na dużym parkingu. Jednak kiedy mamy wypadek i uszkodzimy nasz lub inny samochód na parkingu, wówczas włączają się swoiste mechanizmy „walcz, znieruchomiej lub uciekaj”, a w rezultacie zwykle pamiętamy takie zdarzenia oraz lokalizację naszego samochodu bardzo dobrze!

Pamięć nie jest zatem w rzeczywistości zależna od intencji zapamiętywania wydarzenia. Co więcej, przeszłe wydarzenia muszą jedynie wpływać na nasze myśli, uczucia lub zachowanie (jak rozważaliśmy to na przykładzie studenta uczestniczącego w wykładzie), aby stanowiło to wystarczający dowód, że pamiętamy te wydarzenia. Pamięć odgrywa swoją rolę niezależnie od tego, czy zamierzamy przywołać lub wykorzystać przeszłe wydarzenia. Wiele z oddziaływań przeszłych wydarzeń jest niezamierzonych i mogą one niespodziewanie „pojawić się w naszej głowie”. Przywracanie informacji może być nawet sprzeczne z naszymi intencjami, jak pokazują badania prowadzone przez uczonych w ostatnich kilku dekadach. Kwestia ta stała się ostatnio bardzo aktualna w kontekście takich posttraumatycznych wspomnień.



RYC. 1. Nasza pamięć do dobrze znanych nam obiektów – takich jak monety – jest zwykle znacznie gorsza niż nam się wydaje.