

Fałszywe wspomnienia

Autor tekstu: **Marta Rynda**

Pamiętamy, co działo się wczoraj, co działo się przed rokiem. Potrafimy wydobyć z pamięci opisy zdarzeń mających miejsce wiele lat wcześniej. Korzystając ze wspomnień, jesteśmy przekonani, że są one **prawdziwe**. Warto byłoby jednak postawić pytanie: czy na pewno są one prawdziwe?

Aby uzasadnić sensowność tego pytania, omówię zjawisko fałszywych wspomnień (*false memories*). Po krótkim zdefiniowaniu terminu, przedstawię wyniki niektórych badań nad plastycznością pamięci, a także mechanizmy powstawania fałszywych wspomnień i różnice indywidualne w zakresie podatności na ich tworzenie.

* * *

Zjawisko fałszywych wspomnień jest zjawiskiem żywienia przekonania na temat realności zdarzeń, które nie miały miejsca. Badacze, korzystając z różnych metod eksperymentalnych, starali się określić, jak bardzo plastyczna jest pamięć. Jedną z metod angażowała krewnych osób badanych do podawania im fałszywych sugestii na temat dzieciństwa (Loftus i Pickrell, 1995; za: Loftus, 1997). Zbierano informacje na temat osób badanych i na ich podstawie konstruowano opisy zdarzeń z dzieciństwa, wśród których umieszczano jeden opis zdarzenia fikcyjnego (zgubienie się w supermarkecie w wieku lat pięciu), który to jednak — dzięki pomocy krewnych — zawierał szczegóły czyniące go zdarzeniem prawdopodobnym. Osoby biorące udział w badaniu informowane były, że jego celem jest sprawdzenie, czy istnieją różnice we wspomnieniach ich i ich krewnych na temat przeszłości. Osoby badane czytały opisy zdarzeń, a następnie pisały, co na ich temat pamiętają. Potem poddawane były dwukrotnemu wywiadowi, w którym proszono o powtórzenie tego, co pamiętają. Okazało się, że **25% osób twierdziło, że pamięta zdarzenie fikcyjne.**

W innym eksperymencie (Loftus, 1996; za Niedźwieńska, 2004) proszono badanych o wypełnienie fikcyjnego testu, a następnie informowano, że jego wynik wskazuje na „profil wysokich zdolności percepcyjno — poznawczych”. Sugerowano, że osoby te musiały w wieku krytycznym (parę dni po urodzeniu / pierwsze dni w przedszkolu) widzieć wiszące, ruszające się przedmioty, które stymulowały skoordynowane ruchy gałek ocznych oraz eksplorację wzrokową. Osobom badanym proponowano technikę „kierowanej restrukturyzacji pamięci” jako metodę odzyskiwania wspomnień z wczesnego dzieciństwa. Przeprowadzono regresję do wieku krytycznego i zachęcano do opisu doświadczanych obrazów. Następnie, po zakończeniu regresji, proszono o określenie, czy doświadczone wspomnienie było rzeczywiste. Ogółem 80% relacjonowało jakieś doświadczenie ze wskazanego okresu życia. **60% twierdziło, że pamięta poruszający się przedmiot, a 25%, że pamięta spiralne krążki z przedszkola.** Wyniki te wydają się być wysoce nieprawdopodobne z powodu amnezji dziecięcej (*childhood amnesia* lub *amnesia infantile*) (Loftus, 1997), czyli powszechnym zjawiskiem niezdolności odtworzenia wydarzeń z pierwszych kilku lat życia (Jagodzińska, 2003).

Wyjątkowo interesujące wydają się być eksperymenty, w których czynnikiem wpływającym na powstawanie fałszywych wspomnień jest interpretacja snu (czyli narzędzie stosowane przez wielu terapeutów). W jednym z nich (Mazzoni, Lombardo, Malvagia i Loftus, 1999) osoby badane określały na 8-stopniowej skali możliwość zajścia poniżej trzeciego roku życia wymienionych na liście zdarzeń. Wśród nich były trzy następujące: zgubienie się w miejscu publicznym, bycie opuszczonym przez rodziców, czucie się samotnym i zagubionym w nieznanym miejscu. Do dalszej części badania przechodzili ci, którzy ocenili trzy powyższe zdarzenia jako mało prawdopodobne. Po okresie 3 — 4 tygodni oceniali zdarzenia po raz kolejny. W tym czasie grupa eksperymentalna uczestniczyła w 30-minutowym spotkaniu z terapeutą, podczas którego otrzymywali interpretację swojego snu (badani uważali spotkanie z terapeutą za element innego, niezależnego badania). Osoby z grupy kontrolnej nie brały udziału w spotkaniu z terapeutą. Istotnym jest fakt, że terapeuta, niezależnie od treści snu prezentowanego przez osobę z grupy eksperymentalnej, dawał identyczną jego interpretację — sen miał wskazywać na przeżycie w wieku poniżej lat 3 takiego zdarzenia jak zgubienie się, czy bycie opuszczonym przez opiekunów. Okazało się, że **u 80% osób, biorących udział w**

jednej trwającej 30 minut 'terapii', nastąpił wzrost oceny prawdopodobieństwa zajścia w wieku poniżej lat 3 zdarzeń takich jak zagubienia się w miejscu publicznym, bycie opuszczonym przez rodziców, czy czucie się samotnym i zgubionym w nieznanym miejscu. W innym badaniu (Mazzoni, Loftus, Seitz i Lynn, 1999) chciano sprawdzić, czy sugerowanie przez terapeutę, że sen wskazuje na doświadczenie niebezpiecznego zdarzenia przed ukończeniem trzeciego roku życia, spowoduje wzrost przekonania, że takie zdarzenie rzeczywiście miało miejsce. Wśród zdarzeń, które badani określali na skali prawdopodobieństwa, było bycie zaatakowanym przez psa. I, jak w poprzednim badaniu, to przekonanie rzeczywiście wzrosło.

Powyżej opisane badania pokazały, jak 30 minutowe spotkanie z obcym terapeutą dokonującym interpretacji snu może wpłynąć na wzrost przekonania o możliwości zajścia określonego typu zdarzeń w przeszłości. W dyskusjach wyników, znajdujących się w raportach tychże badań, wskazuje się na siłę wpływu interpretacji terapeuty, zwłaszcza, że — jak podkreślają badacze - terapeuta nie tylko dokonuje interpretacji snów, ale i zachowań, myśli i uczuć.

Znajomość wyników omówionych powyżej badań pozwala na próbę odpowiedzi na pytanie, jakie mechanizmy są odpowiedzialne za powstawanie fałszywych wspomnień (Niedźwieńska, 2000, 2004). Najistotniejszym z nich wydaje się być **rekonstrukcja nieprawdziwego zdarzenia zgodnie z posiadanymi schematami i wiedzą autobiograficzną**. Istotne jest prawdopodobieństwo sugerowanego zdarzenia oraz jego zgodność z posiadanymi skryptami. Wskazuje na to znane nam już badanie Loftus i Pickrell (1995, za: Loftus, 1997), gdzie sugerowane zdarzenie fałszywe było zdarzeniem — dzięki pomocy krewnych — zdarzeniem prawdopodobnym, jak również inne badania, np. Pezdek, Finger i Hodge (1997), gdzie fałszywym wspomnieniem było przyjmowanie komunii w czasie mszy, a które to „przypominało” sobie 31% studentów katolickich i 0% studentów żydowskich. Kolejnym czynnikiem, który wydaje się być istotnym w powstawaniu fałszywych wspomnień, jest **wizualizacja**. Badania Hymana i Pentlanda (1996) wskazują, że bardzo skutecznym sposobem przekonania siebie, że zdarzenie miało miejsce, jest wyobrażenie go sobie. Kilkuminutowa wizualizacja zwiększa ocenę prawdopodobieństwa zajścia określonego typu zdarzenia. Dowodzą tego badania nad tzw. „rozszerzeniem wyobraźni” (*imagination inflation*). Czynnikiem kolejnym jest **błędne monitorowanie źródła informacji**, czyli niezdolność określenia źródła własnych wspomnień (np. problem oddzielenia tego, co ktoś sobie wyobraził od tego, co zobaczył). I, jako ostatni, możemy wymienić **nacisk społeczny** (w badaniach naciskiem mogło być wielokrotne podkreślanie istotności szczegółów umieszczanych w opisach zdarzeń i zachęcania do jak największej ilości wydobywanych z pamięci detali).

Warto zauważyć, że mechanizmy te działają mogą synergicznie. I tak, na przykład, nacisk społeczny może skłaniać do wizualizacji, wizualizacja zaś prowadzić może do błędów w monitorowaniu informacji.

Bardzo interesującym wydaje się problem przyjmowania informacji ze snu jako element rzeczywistości (Johnson, Kahan i Raye, 1984). Wiedząc, że omawianie marzeń sennych stanowi istotny element wielu terapii, wskazać więc można nie tylko na zagrożenia wiążące się z silnym wpływem interpretacji terapeuty na przekonania pacjenta na temat zdarzeń z przeszłości, ale również na zagrożenia wynikające z samego przypominania sobie snu, jego wyobrażania sobie, które to prowadzić może do błędów w monitorowaniu informacji.

Omówione zostały badania na temat powstawania fałszywych wspomnień oraz mechanizmy za to zjawisko odpowiedzialne. Do tej pory pomijany był jednak fakt, że choć znacząca ilość osób „przypominała” sobie zdarzenie nigdy niemające miejsca, to jednak nie „przypominali” go sobie wszyscy, którzy brali udział w badaniu. Dlatego też warto byłoby przyjrzeć się różnicom indywidualnym w podatności na tworzenie fałszywych wspomnień.

Hyman i Billings (1998) przeprowadzili badanie znaną nam już, z opisanego w pierwszej części tekstu badania (Loftus i Pickrell, 1995), metodą. Bazując na informacjach uzyskanych od rodziców, tworzone opisy zdarzeń prawdziwych, wśród których umieszczano opis zdarzenia fałszywego. Wynik był następujący: 25% osób badanych tworzyło fałszywe wspomnienia. Okazało się, że osoby te miały wyższe **zdolności wyobrażeniowe** i **skłonność do dysocjacji** w porównaniu z osobami, które nie ulegały sugestii i nie twierdziły, że fałszywe zdarzenie miało miejsce.

Podobnych zależności szukano w badaniu nad wpływem interpretacji snu na przekonania o zdarzeniach z przeszłości. Wykazano (Mazzoni, Loftus, Seitz i Lynn, 1999), że do zmiany przekonań pod wpływem interpretacji snu dochodziło u osób, które **wierzyły, że sens snów**

jest dostępny poprzez ich interpretację, a analiza ich treści może pomóc poznać siebie. Nie znaleziono jednak korelacji pomiędzy skłonnościami do dysocjacji a zmianą przekonań na temat prawdopodobieństwa sugerowanych przez terapeutę zdarzeń. Badacze — zauważając, że otrzymany wynik nie potwierdza wyniku badania Hymana i Billingsa (1998) — wskazują, że różnice tę mogą wynikać z różnych mechanizmów manipulacji zastosowanych w badaniach.

* * *

Zapoznawszy się z problematyką fałszywych wspomnień, po raz kolejny, już z większą świadomością, możemy zapytać: Czy na pewno nasze wspomnienia są prawdziwe? Mogą być one przecież opowieściami wielokrotnie powtarzanymi przez bliskie nam osoby, mogą obejmować szczegóły nabyte na drodze sugestii innych lub naszych fantazji, mogą być fragmentami snu lub marzeń...

Czy na pewno **Twoje** wspomnienia są prawdziwe? ...

*

Literatura cytowana:

- Hyman, I. E. Jr. i Billings, F. J. (1998). Individual differences and the creation of false childhood memories. *Memory*, 1, 1 — 20.
- Hyman, I. E. Jr. i Pentland, J. (1996). The role of mental imagery in the creation of false childhood memories. *Journal of Memory and Language*, 35, 101 - 117.
- Jagodzińska, M. (2003). *Rozwój pamięci w dzieciństwie*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Johnson, M. K., Kahan, T. L. i Raye, C. L. (1984). Dreams and reality monitoring. *Journal of Experimental Psychology: General*, 3, 329 — 344.
- Loftus, E. F. (1996). Memory distortion and false memory creation. *American Psychologist*, 5, 518 — 537.
- Loftus, E. F. (1997). Creating false memories. *Scientific American*, 3, 70 — 75.
- Loftus, E. F. i Pickrell, J. E. (1995). The formation of false memories. *Psychiatric Annals*, 25, 720 — 725.
- Mazzoni, G. A. L., Lombardo, P., Malvagia, S. i Loftus, E. F. (1999). Dream interpretation and false beliefs. *Professional Psychology: Research and Practice*, 30, 45 — 50.
- Mazzoni, G. A. L., Loftus, E.F., Seitz A. i Lynn, S. (1999). Changing beliefs and memories through dream interpretation. *Applied cognitive psychology*, 13, 125 — 144.
- Niedźwieńska, A. (2000). Fałszywe wspomnienia. *Studia psychologiczne*, 38, 11 — 37.
- Niedźwieńska, A. (2004). *Poznawcze mechanizmy zniekształceń w pamięci zdarzeń*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Marta Rynda

Ur. 1986. Studentka psychologii Uniwersytetu Jagiellońskiego

[Pokaż inne teksty autora](#)



(Publikacja: 09-03-2006)

[Oryginał.](http://www.racjonalista.pl/kk.php/s,4639) (<http://www.racjonalista.pl/kk.php/s,4639>)

Contents Copyright © 2000-2008 by Mariusz Agnosiewicz

Programming Copyright © 2001-2008 Michał Przech

Autorem tej witryny jest Michał Przech, zwany niżej Autorem.
Właścicielem witryny są Mariusz Agnosiewicz oraz Autor.

Żadna część niniejszych opracowań nie może być wykorzystywana w celach komercyjnych, bez uprzedniej pisemnej zgody Właściciela, który zastrzega sobie niniejszym wszelkie prawa, przewidziane w przepisach szczególnych, oraz zgodnie z prawem cywilnym i handlowym, w szczególności z tytułu praw autorskich, wynalazczych, znaków towarowych do tej witryny i jakiegokolwiek ich części.

Wszystkie strony tego serwisu, wliczając w to strukturę podkatalogów, skrypty JavaScript oraz inne programy komputerowe, zostały wytworzone i są administrowane przez Autora. Stanowią one wyłączną własność Właściciela. Właściciel zastrzega sobie prawo do okresowych modyfikacji zawartości tej witryny oraz opisu niniejszych Praw Autorskich bez uprzedniego powiadomienia. Jeżeli nie akceptujesz tej polityki możesz nie odwiedzać tej witryny i nie korzystać z jej zasobów.

Informacje zawarte na tej witrynie przeznaczone są do użytku prywatnego osób odwiedzających te strony. Można je pobierać, drukować i przeglądać jedynie w celach informacyjnych, bez czerpania z tego tytułu korzyści finansowych lub pobierania wynagrodzenia w dowolnej formie. Modyfikacja zawartości stron oraz skryptów jest zabroniona. Niniejszym udziela się zgody na swobodne kopiowanie dokumentów serwisu Racjonalista.pl tak w formie elektronicznej, jak i drukowanej, w celach innych niż handlowe, z zachowaniem tej informacji.

Plik PDF, który czytasz, może być rozpowszechniany jedynie w formie oryginalnej, w jakiej występuje na witrynie. **Plik ten nie może być traktowany jako oficjalna lub oryginalna wersja tekstu, jaki zawiera.**

Treść tego zapisu stosuje się do wersji zarówno polsko jak i angielskojęzycznych serwisu pod domenami Racjonalista.pl, TheRationalist.eu.org oraz Neutrum.eu.org.

Wszelkie pytania prosimy kierować do redakcja@racjonalista.pl