

Nobliści, odbierając nagrodę, otrzymują uzasadnienie równe objętością postowi na Tweeterze. Odkąd się o tym dowiedziałam, poświęciłam być może zbyt wiele czasu na zapoznawanie się z tymi stwierdzeniami opisującymi w najwyżej 140 znakach dogłębny wpływ na świat, jaki wywarli laureaci.

Do moich ulubionych należy podsumowanie twórczości Seamusa Heaney'a, który otrzymał literacką Nagrodę Nobla w 1995 roku. Nota wyjaśnia, że nagroda została przyznana za „dzieła pełne lirycznego piękna i etycznej głębi, które sławią cuda dnia powszedniego i żywą przeszłość”. Co za niebywale stwierdzenie! Piękno, etyka i historia, przeniknięte poczuciem cudowności, a wszystko ujęte w zaledwie kilku słowach. Za każdym razem, gdy czytam to zdanie, uśmiecham się.

Wypisuję te noblowskie podsumowania mazakiem na niedużej, białej tablicy, którą trzymam na biurku dla inspiracji. Wykorzystuję je w moich wykładach i staram się wplatać je w teksty, które piszę. Reprezentują pogląd, że nawet największe osiągnięcia ludzkości da się wyjaśnić prostym językiem. Jest to myśl wyrażana w historii niejednokrotnie przez wielkie postacie: jeśli nasza praca ma mieć znaczenie, musimy być w stanie wyjaśnić ją w prosty sposób. Sama stosuję tę filozofię oszczędności w wyjaśnianiu, chociaż oczywiście czasami odbywa się to kosztem precyzji wyjaśnienia. Innymi słowy, gdy wyjaśniam pojęcia, poprzez stosowanie analogii, historii czy uproszczeń, zawsze ryzykuję, że zgubię pewne niuanse wewnętrznie skomplikowanych kwestii, które omawiam. Tematy, które podejmuję tutaj, pamięć i tożsamość, są niebywale skomplikowane i mogę mieć tylko nadzieję, że w ramach tej jednej książki uda mi się nakreślić z grubsza zarys nadzwyczajnych badań prowadzonych na przecięciu obu tych obszarów. Podczas gdy nie mogę obiecać, że przedstawię pełny obraz naukowy, mam nadzieję zapoczątkować proces stawiania pytań dotyczących fundamentalnych kwestii, które prawdopodobnie dręczą większość z nas od chwili, gdy zaczęliśmy korzystać z daru introspekcji.

Tak jak wielu ludzi, zdolność do introspekcji zauważyłam u siebie w dzieciństwie. Pamiętam, że kiedy byłam mała, godzinami nie mogłam zasnąć, ponieważ tak bardzo byłam pogrążona w myślach. Leżałam na górze piętrowego łóżka, zapierałam się podeszwami stóp o biały sufit i zastanawiałam się nad sensem życia. Kim jestem? Czym jestem? Co jest rzeczywiste? Chociaż wtedy o tym nie wiedziałam, to właśnie wtedy zaczynałam się stawać psychologiem. Te pytania dotyczyły najistotniejszych aspektów bycia człowiekiem. Jako mała dziewczynka nie miałam pojęcia, że jestem w doborowym towarzystwie, nie mogąc znaleźć odpowiedzi. Nie mam już piętrowego łóżka, ale pytania pozostały. Zamiast filozofować w sufit, prowadzę badania. Zamiast omawiać z moim pluszowym misiem, kim jestem, zastanawiam się nad tym z kolegami naukowcami, ze studentami i z innymi, którzy są tak samo ciekawi, jak ja. Zatem zacznijmy naszą wyprawę w świat pamięci od początku wszystkich początków, od przyjrzenia się sobie. Spytajmy: co sprawia, że jesteś sobą?

### **Bycie sobą**

Kiedy definiujemy siebie, możemy brać pod uwagę płeć, przynależność etniczną, wiek, zajęcie i osiągnięte wyznaczniki dorosłości, takie jak ukończenie nauki, kupno domu, zawarcie małżeństwa, narodziny dzieci lub przejście na emeryturę. Możemy również uwzględnić cechy osobowości – czy jesteśmy optymistami, czy pesymistami, zabawni czy poważni, samolubni czy bezinteresowni. Do tego dochodzi prawdopodobnie porównywanie się z innymi, często bezpośrednio monitorowanie na Facebooku i LinkedIn, jak im się wiedzie, aby sprawdzić, czy nie zostajemy w tyle. Chociaż wszystkie te kategorie opisowe mogą być mniej lub bardziej przydatne, gdy chodzi o zdefiniowanie, kim jesteś, jednak prawdziwym źródłem twojego „bycia sobą” prawie na pewno są twoje osobiste wspomnienia. Osobiste wspomnienia pomagają nam zrozumieć naszą życiową drogę. Jedynie przez osobiste wspomnienia mogę przywołać pogawędki z jednym z moich najbardziej inspirujących

profesorów na studiach licencjackich, dr. Barrym Beyersteinem, który uczył mnie krytycznego myślenia i często dzielił się ze mną ciastem cytrynowym z makiem. Albo rozmowy po wykładzie z dr. Stephenem Hartem, który był pierwszą osobą w moim życiu zachęcającą mnie do podjęcia dalszych studiów. Albo poważny wypadek samochodowy mojej mamy kilka lat temu, który uświadomił mi, jak ważne jest wyrażanie uczuć wobec tych, których kocham. Takie interakcje wyznaczające pewne etapy mają dla nas ogromne znaczenie, pomagając nam organizować osobistą narrację. Ogólnie rzecz biorąc, wspomnienia tworzą fundament naszej tożsamości. Kształtują nasz sposób myślenia o tym, czego doświadczyliśmy, a co za tym idzie, nasze przekonanie co do tego, do czego jesteśmy zdolni w przyszłości. Dlatego jeśli zaczynamy kwestionować swoją pamięć, jesteśmy zmuszeni zakwestionować same podstawy tego, kim jesteśmy.

Weźmy dla przykładu ten eksperyment myślowy: Co będzie, jeśli obudzisz się pewnego ranka i nie będziesz pamiętać niczego z tego, co kiedykolwiek zrobiłeś, pomyślałeś lub nauczyłeś się? Czy ta osoba nadal będzie tobą? Myśląc o takim scenariuszu, możemy instynktownie zareagować lękiem. Możemy doznać poczucia, że wszystko, czym jesteśmy, mogłoby zostać nam odjęte wraz z pamięcią, pozostawiając nas jako pustą obudowę naszego wcześniejszego ja. Gdyby pozbawić nas pamięci, to co nam pozostanie? Z łatwością można sobie wyobrazić taką sytuację jako wstęp do przerażającego filmu science-fiction: „A gdy się obudzili, nikt z nich nie wiedział, kim jest”. Z drugiej strony, moglibyśmy spojrzeć na taką perspektywę z poczuciem ulgi, że nie będziemy już ograniczeni swoją przeszłością i możemy zacząć życie od nowa, nadal dysponując swoimi możliwościami umysłowymi i zachowując nienaruszoną osobowość. A może ogarnęłaby nas niepewność i wahałoby się między tymi dwoma punktami widzenia.

Chociaż tego rodzaju dramatyczna utrata pamięci w rzeczywistości jest na szczęście rzadkością, to jednocześnie nasze wspomnienia podlegają całej masie błędów, zniekształceń i modyfikacji. Na niektóre z nich mam nadzieję rzucić światło w tej książce. Uzbrojona w naukę i autentyczną ciekawość, dorzucając co nieco z własnych doświadczeń, chcę skłonić czytelnika do zastanowienia się nad wieloma drogami, jakimi nasza pamięć może zejść na manowce. Ale jak właściwie zacząć rozmowę o skomplikowanym zjawisku pamięci? Zaczniemy od dwóch terminów kluczowych w badaniach nad pamięcią.

*Pamięć semantyczna* zwana też *skojarzeniową* odnosi się do pamięci znaczeń, pojęć i faktów. Poszczególne ludzie często pewne typy informacji semantycznych zapamiętują lepiej niż inne. Na przykład, ktoś kto jest świetny w pamiętaniu dat wydarzeń historycznych, może zupełnie nie mieć pamięci do nazwisk; z kimś innym może być na odwrót – doskonale pamięta nazwiska, ale ważne daty wylatują mu z głowy. Chociaż są to dwa typy pamięci semantycznej, wyniki tego rodzaju zadań mogą się znacznie różnić u poszczególnych osób. Pamięć semantyczna działa równolegle do *pamięci epizodycznej* czy *autobiograficznej*. Kiedy przypominasz sobie swój pierwszy dzień na uniwersytecie, pierwszy pocałunek albo wyjazd na wakacje w 2013 roku, sięgasz do swojej pamięci epizodycznej. Termin ten odnosi się do naszego zbioru doświadczeń z przeszłości. To nasz osobisty pamiętnik, zeszyt z wycinkami, nasz umysłowy dziennik, oś czasu na naszym wewnętrznym Facebooku. Pamięć epizodyczna jest mechanizmem, który śledzi bieg wspomnień, jakie zaistniały w określonym czasie i miejscu. Dostęp do tego rodzaju wspomnień może być jak przeżywanie na nowo doznań odbieranych wieloma zmysłami. Możemy poczuć piasek pod stopami, słońce na skórze, wiatr we włosach. Możemy przywołać obraz wnętrza, muzykę, ludzi. To są wspomnienia, które pielęgnujemy. To jest ten szczególny bank pamięci, który definiuje, kim jesteśmy, a nie tylko co wiemy o świecie.

Jednak o pamięci epizodycznej, na której wszyscy tak bardzo polegamy, wielu z nas ma żałośnie mylne pojęcie. Jeśli lepiej zobrazujemy sobie, jak faktycznie ona działa, zyskamy również lepsze zrozumienie spektaklu, jakim jest nasza spostrzegana rzeczywistość.

## **Lepienie z plasteliny i co z tego wynika**

Kiedy już zaczynamy kwestionować własne wspomnienia i wspomnienia innych, wydaje się mniej zaskakujące, że często nie zgadzamy się z przyjaciółmi i rodziną co do szczegółów ważnych minionych zdarzeń. Nawet drogie nam wspomnienia z dzieciństwa mogą być formowane i przeformowywane jak kulka plasteliny. W dodatku błędy pamięci nie występują wyłącznie u tych, których możemy spostrzegać jako szczególnie podatnych – cierpiących na chorobę Alzheimera, uszkodzenie mózgu czy dotkniętych innym istotnym deficytem. Błędy pamięci można wręcz uznać za normę, a nie wyjątek. Zagadnienie potencjalnej niezgodności między rzeczywistością a pamięcią będzie jeszcze przedmiotem naszych głębszych dociekań. Podobnie, fałszywe wspomnienia – przywołane treści, które sprawiają wrażenie wspomnień, ale nie są oparte na żadnych rzeczywistych zdarzeniach – są przez nas doświadczane stale. A konsekwencje takich fałszywych wspomnień mogą być bardzo realne. Wiara w całkowicie fikcyjne przedstawienie rzeczywistości może mieć wpływ na każdy aspekt naszego życia, jako że jej potencjalnym skutkiem może być prawdziwa radość, prawdziwe zmartwienie, a nawet prawdziwy uraz. Zrozumienie procesów naszej niedoskonałej pamięci może zatem pomóc nam ustalić, jak możemy – i nie możemy – oceniać informacje zawarte w naszych wspomnieniach i jak je odpowiednio wykorzystywać do definiowania, kim jesteśmy. Tego właśnie sama doświadczyłam.

W ciągu lat badań nad pamięcią doszłam do wniosku, że widzimy świat w dalece niedoskonały sposób. To z kolei kazało mi nabrać ogromnego szacunku dla metod naukowych i współpracy badawczej – wspólnych przedsięwzięć naukowych. Dają one największą nadzieję na przejrzenie przez zasłonę naszej niedoskonałej percepcji i zrozumienie, jak działa pamięć. Jednak mimo że moje żagle wypełnia wiatr dziesięcioleci badań nad pamięcią, muszę przyznać, że prawdopodobnie zawsze będą jakieś wątpliwości co do całkowitej wierności wspomnień. Możemy jedynie gromadzić niezależne dowody potwierdzające sugestię, że pamięć jest bardziej lub mniej dokładną reprezentacją w umyśle czegoś, co się zdarzyło naprawdę. Każde zdarzenie, bez względu na to, jak się wydaje ważne, nasycone emocjami czy traumatyczne, może być zapomniane, przekłamane w pamięci, a nawet całkowicie fikcyjne.

Obecnie pochłaniają mnie badania nad tym, jak dochodzi do wystąpienia błędów pamięciowych, ze szczególnym skupieniem się na pytaniu, jak można kształtować własne wspomnienia i wspomnienia innych, przez formowanie rzeczywistych doświadczeń z przeszłości, aby stworzyć fikcyjną przeszłość spostrzeganą. Tym, co mnie odróżnia od większości badaczy wykonujących podobną pracę jest charakter wspomnień, jakie generuję. W ciągu zaledwie kilku przyjaznych wywiadów potrafię wykorzystać swoje rozumienie procesów pamięciowych do poważnego zniekształcenia wspomnień moich rozmówców. Przekonywałam ludzi, że popełniali zbrodnie, które nigdy nie miały miejsca, że cierpieli z powodu fizycznego urazu, którego nigdy nie doznali, albo że zostali zaatakowani przez psa, podczas gdy taki atak nigdy się nie zdarzył. To może brzmieć niewiarygodnie, ale jest to po prostu starannie zaplanowane wykorzystywanie w praktyce naukowej wiedzy o pamięci. I choć brzmi to dość groźnie, robię to, by pomóc wykazać, jak poważne mogą być zniekształcenia pamięci, co jest szczególnie istotne dla wymiaru sprawiedliwości, który w swoich ustaleniach opiera się na wspomnieniach naocznych świadków, ofiar i podejrzanych. Tworząc w warunkach laboratoryjnych skomplikowane, fałszywe wspomnienia przestępstwa, które pod każdym względem sprawiają wrażenie prawdziwych, uwidaczniam charakterystyczne problemy prawne, jakie stwarzają procesy zachodzące w naszej zawodnej pamięci.

Kiedy opowiadam o tym ludziom, natychmiast chcą wiedzieć, jak właściwie to robię. Będę to wyjaśniać w dalszej części książki, na razie niech wystarczy zapewnienie, że nie polega to na

żadnym ponurym praniu mózgów, torturach ani hipnozie. Dzięki naszej psychologicznej i fizjologicznej konstrukcji, wszyscy jesteśmy w stanie przywoływać przekonujące i żywe wspomnienia całych zdarzeń, które w rzeczywistości nigdy nie miały miejsca.

Książka wyjaśni fundamentalne zasady, na jakich oparte są nasze wspomnienia, sięgając do biologicznych uwarunkowań zapominania i pamiętania. Wyjaśni kluczową rolę otoczenia społecznego w naszym doświadczaniu i pamiętaniu świata. Wyjaśni, jak koncepcja siebie kształtuje nasze wspomnienia i jest przez nie kształtowana. Wyjaśni nawet rolę mediów i edukacji w naszym (nie)rozumieniu tego, do czego zdolna jest pamięć. Przedstawi szczegółowo niektóre najbardziej fascynujące, czasami wręcz nie do uwierzenia, błędy, zmiany i przekłamania, jakim mogą ulegać nasze wspomnienia.

W żadnym wypadku nie jest to wyczerpujące studium, niemniej jednak mam nadzieję, że da czytelnikowi wystarczająco solidny wstęp do omawianej dziedziny wiedzy. Może też skłoni go do zastanowienia się, ile tak naprawdę wie o świecie, a nawet o sobie samym...