

Dlaczego pamięć lubi nam płatać figle i łatwo nią manipulować?

14 stycznia 2018

Mózg człowieka to organ, który do dzisiaj jest dla nas bardzo mało znany. Nie wiemy dokładnie jak działa i jak to się dzieje, że potrafi on zapisywać wspomnienia. Jednak nie jest on doskonały i również popełnia błędy.



Ludzka pamięć, to fascynujące narzędzie, które pozwala nam niejednokrotnie przyzywać pewne zdarzenia z naszego życia ponownie. Jest ona swego rodzaju żywym „dyskiem twardym”, do którego mamy nieustannie dostęp i w każdej chwili możemy przywołać praktycznie każdą ciekawostkę. Okazuje się jednak, że nasz „dysk” nie jest doskonały i potrafi zmieniać informacje, które przechowuje. Dlaczego zatem pamięć lubi nam płatać figle?

Powszechnie wiadomo, że wraz z wiekiem człowiek ma słabszą pamięć. Im człowiek starszy, tym trudniej uczy się nowych rzeczy, ale równocześnie łatwiej mu się ponownie nauczyć rzeczy, których uczył się w przeszłości. Często też sami

mówimy: „czegoś zapomniałem” albo „wyleciało mi to z głowy”.

W 1978 naukowiec Thomas Nelson przeprowadził ciekawe badania nad ludzką pamięcią. Ich nadzwyczajność polegała na tym, że uczestnicy nie byli w stanie rozpoznać materiału, którego się wcześniej uczyli. Okazało się jednak, że osoby znające ten materiał uczyły się go szybciej mimo tego, że go nie rozpoznawały. Nie jest więc tak, że gdy coś zapominamy, to już tego nie ma w głowie, przeciwnie!

Kanadyjski psycholog estońskiego pochodzenia, Endel Tulving doszedł do wniosku, że człowiek w istocie nie zapomina niczego, ale z czasem traci dostęp do informacji przechowywanych w mózgu. W swoich badaniach Tulving wykorzystywał dodatkowe bodźce, które miały ułatwić dostęp do zapomnianych informacji.

Doświadczenia te pokazały istnienie tzw. śladu pamięciowego, który nie znika, ale zostaje w mózgu. Jeśli dostarczymy mu odpowiednich bodźców i skojarzeń, można odtworzyć wcześniej zapamiętany materiał.

Doświadczenia z ludzką pamięcią pokazują też, że bywa ona błędna. W latach 70. dwoje psychologów, Elizabeth Loftus i John Palmer przeprowadzili doświadczenie na trzech grupach badawczych. Każda z nich zobaczyła ten sam film z wypadku samochodowego. Pierwsza grupa otrzymała pytanie: jak szybko jechały samochody, zanim się zderzyły. Druga grupa była pytana oto, jak szybko jechały samochody zanim się stuknęły, a trzecia jak szybko jechały samochody zanim się roztrzaskały. Po tygodniu wszystkim trzem grupom zadano pytanie: czy widziałeś potłuczone szkło? Jaki był efekt? Mimo tego, że na filmie w ogóle nie pojawiała się tłuczone szkło, to badani z trzeciej grupy częściej twierdzili, że widzieli szkło.

Badanie to uwodniło też istnienie mechanizmu, dzięki któremu za pomocą skojarzeń można przywołać konkretne wspomnienia oraz to, że ludzką pamięcią można dość łatwo manipulować.

Inne badanie, którego wyniki opublikował „Journal of Experimental Psychology” pokazuje, że ludzka pamięć może nas nie tylko zawodzić, ale przestawiać ze sobą zdarzenia w przeszłości. Badanie przeprowadzono w 2001 roku na grupie 2100 Amerykanów, których pytano o ich wspomnienia związane z atakiem na WTC we wrześniu 2001 roku. Pytania dotyczyły tego, gdzie się znajdowali, z kim przebywali oraz jak zareagowali na te wydarzenia. Ankiety powtarzano 1 rok później, 3 lata i 10 lat. Okazało się, że 40 proc. badanych zmieniło swoją wersję wydarzeń.

Okazało się też, że 80 proc. badanych bardzo dobrze zapamiętywało wszystkie szczegóły dotyczące samego ataku; godzinę, jego cel i okoliczności. Gorzej było z osobistymi doświadczeniami, których kolejność zostawała zmieniana przez badanych.

Wychodzi więc na to, że powiedzenie „wyleciało mi to z głowy” nie jest prawdziwe. Na podstawie opisanych tutaj badań zostały opracowane bardzo proste, ale skuteczne techniki zapamiętywania, które polegają na kojarzeniu faktów i liczb z pewnymi obrazami. Przywołanie obrazu ułatwia dostęp do zapamiętanej wcześniej informacji.

Ilustracja: [TheDigitalArtist](#) (CC0)

Źródło: [PolishExpress.co.uk](#)