

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się



- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Felieton](#)

## Wspominaj na zdrowie



Każdy z nas doświadcza ich kilkanaście razy dziennie, poprawiają nam samopoczucie, pomagają planować przyszłość lub wykorzystywać wiedzę zdobytą w przeszłości. Zbadanie mechanizmów powstawania mimowolnych wspomnień autobiograficznych może pomóc w walce ze wspomnieniami niechcianymi, które pojawiają się po doświadczeniu traumatycznych wydarzeń.

Mimowolne wspomnienia autobiograficzne najczęściej pojawiają się podczas wykonywania mało angażujących zadań. Dlatego bardziej prawdopodobne, że o przypadkowym spotkaniu z dawno niewidzianą koleżanką, smaku pysznej kolacji czy oglądaniu wraz ze znajomymi zwariowanej komedii, przypomnimy sobie podczas prasowania, niż podczas wymagającej naszego skupienia rozmowy.

"Wspomnienia mimowolne powstają w sposób spontaniczny, a więc bez wcześniejszej intencji przypomnienia sobie czegoś z własnej przeszłości. Są powszechnie doświadczane przez nas wszystkich na co dzień i dotyczą najczęściej miłych i pozytywnych treści. Wyjątkiem są osoby z depresją, u których wspomnienia pozytywne stanowią mniejszą część wspomnień mimowolnych" - powiedział PAP dr Krystian Barzykowski z [Laboratorium Aplikacyjnych Badań nad Pamięcią](#), które kierowane jest przez prof. Agnieszkę Niedźwieńską w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Jak wyjaśnił, są to względnie "świeże wspomnienia", bo zazwyczaj dotyczą spraw, które wydarzyły się w niedalekiej przeszłości, np. parę miesięcy temu. "Mogą pełnić bardzo ważną funkcję w podtrzymywaniu dobrego samopoczucia, poczucia tożsamości, pomagają nam planować przyszłość oraz korzystać z naszego doświadczenia. Szacunki wskazują, że pojawiają się one od kilku do kilkudziesięciu razy dziennie, ale dane te są zazwyczaj zaniżone" - opisał rozmówca PAP.

Jednak dotychczas badania nad wspomnieniami mimowolnymi były przede wszystkim związane z syndromem stresu pourazowego. Lia Kvavilashvili z brytyjskiego University of Hertfordshire wyróżnia trzy rodzaje wspomnień mimowolnych: wspomnienia nieintruzywne, wspomnienia intruzywne oraz wspomnienia flashbackowe.

„Te pierwsze są powszechne wśród osób zdrowych i są to właśnie mimowolne wspomnienia autobiograficzne, których większość z nas codziennie doświadczamy. Dotyczyć one mogą treści określanych przez nas zarówno jako pozytywne, negatywne, jak i neutralne. Pojawiają się nagle i rzadko kiedy doświadczamy ich wielokrotnie. Zaś wspomnienia flashbackowe i intruzywne opisywane są jako nawracające i niechciane, a więc takie, których wolelibyśmy unikać” - powiedział

dr Barzykowski.

Jak wyjaśnił, w szczególności wspomnienia flashbackowe występują u osób po przebytej traumie. Dotyczą wówczas zdarzenia, które było jej źródłem. To one dostarczają nam bólu, cierpienia i niejednokrotnie prowadzą do gorszego funkcjonowania na co dzień. „Wyjątkową ich cechą charakterystyczną jest uczucie ponownego, intensywnego przeżywania emocji towarzyszących traumatycznemu wydarzeniu. Z tego też względu zawsze odnoszą się swoją treścią do czegoś negatywnego” - podkreślił badacz.

Pomiędzy tymi dwoma rodzajami wspomnień są jeszcze wspomnienia intruzywne. Są to powracające, niechciane myśli, które dotyczyć mogą treści zarówno pozytywnych, jak i negatywnych. „Ich intensywność jest jednak zdecydowanie mniejsza niż w przypadku wspomnień flashbackowych i nie towarzyszy im uczucie ponownego przeżywania wydarzenia” - wyjaśnił dr Barzykowski.

Naukowcy wciąż stosunkowo niewiele wiedzą na temat wspomnień mimowolnych, a pierwszy artykuł, napisany przez prof. Dorte Berntsen z duńskiego Aarhus University, dotyczący tego zagadnienia pojawił się dopiero w 1996 roku. Dlatego w swoim doktoracie, finansowanym przez Narodowe Centrum Nauki w ramach stypendium ETIUDA oraz badaniach finansowanych przez NCN w konkursie PRELUDIUM, dr Krystian Barzykowski sprawdzał, w jaki sposób przeszłość przypomina się osobom zdrowym, które nie doświadczyły traumy.

"Tego typu badania mogą być istotne społecznie, ponieważ, kiedy dowiemy się, w jaki sposób mimowolne wspomnienia autobiograficzne powstają naturalnie wśród osób zdrowych, będziemy mogli odpowiedzieć na pytanie, jak to się dzieje, że doświadczamy wspomnień niechcianych, które utrudniają nam funkcjonowanie” - powiedział rozmówca PAP.

W swoich badaniach skupił się przede wszystkim na procesach, które z jednej strony wpływają na częstotliwość powstawania wspomnień mimowolnych. Z drugiej strony na procesach, które prowadzą do powstania konkretnych treści. „Być może dzięki temu w przyszłości będzie możliwe zmniejszenie lub zwiększenie liczby doświadczanych przez nas wspomnień jak również wpływanie na treści, które są ich przedmiotem. Innymi słowy, być może, możliwe będzie opracowanie strategii prowadzących do rzadszego doświadczania mimowolnych wspomnień autobiograficznych, które dotyczą zdarzenia traumatycznego” - powiedział dr Barzykowski.

Badanie wspomnień mimowolnych okazuje się jednak dość trudne. Nie można ich sprowokować, bo wtedy nie będą to już wspomnienia mimowolne. Dlatego najczęściej naukowcom pozostaje po prostu czekać, aż badany coś się przypomni i zapiszą to, na przykład w specjalnym dzienniczku. Innym sposobem jest prowadzenie badań w warunkach laboratoryjno-eksperymentalnych. Osoby zaangażowane są wówczas w wykonanie różnorodnych monotonnych czynności, które sprzyjają lub przeszkadzają powstawaniu wspomnień tego typu. Kiedy powstają - zostają odnotowane i zapisane - dzięki czemu możliwe jest ich dalsze badanie.

"Tendencja do doświadczania wspomnień mimowolnych nasila się z wiekiem. W szczególności osoby starsze z jednej strony chętniej wracają do swojej przeszłości, są na nią w pewnym stopniu ukierunkowane. Z drugiej strony takie przypominanie może dodatkowo prowokować wspomnienia mimowolne. Trudno powiedzieć co jest tutaj skutkiem, a co przyczyną. Osoby starsze doświadczają jednak więcej wspomnień mimowolnych w porównaniu z osobami młodszymi" - opisał.

Znane są też rzadkie przypadki osób, które spontanicznie przypominają sobie niemal wszystko ze swojej osobistej przeszłości. Jedną z nich - jak tłumaczy dr Barzykowski - była czterdziestoletnia kobieta o pseudonimie AJ. Jej pamięć była całkowicie mimowolnym, automatycznym i niekończącym się procesem ciągłego przypominania, przez co spędzała ogromną ilość czasu na wracaniu myślami do swojej przeszłości.

„Z opisu jej przypadku można wywnioskować, iż jej pamięć była pozbawionym kontroli, niekończącym się strumieniem wspomnień zalewających jej myśli. Ten strumień informacji uniemożliwiał jej jednak normalne funkcjonowanie. Jak sama mówiła, ta wyjątkowa wydawać by się mogło zdolność była dla niej swoistym ciężarem, który utrudniał jej skupienie się na teraźniejszości oraz myślenie o swoistym tu i teraz. Tym samym bardzo dużo wysiłku kosztowały ją próby hamowania takich mimowolnych wspomnień. Wysiłki te nie zawsze były jednak skuteczne" - podkreślił dr Barzykowski.

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)

<http://laboratoria.net/felieton/22030.html>

**Informacje dnia:** [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

**Partnerzy**