

Ticu Constantin este lector la Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației, Universitatea „A.I. Cuza”, Iași, doctor în psihologie. Autor a peste 45 de lucrări științifice, membru în peste 25 de proiecte de cercetare sau intervenție (director a două proiecte internaționale), autorul este membru al „Flashbulb Memory Network” grup internațional de cercetare, care reunește specialiști din 10 țări, grup care studiază memoria și impactul afectiv al atacurilor teroriste din 11 septembrie 2001 din SUA. În prezent predă, la nivel de master, cursul „Memorie individuală – memorie socială”, este directorul unui proiect național „Memoria evenimentelor sociale – sursa a atitudinilor sociale sau politice” (finanțat de C.N.C.S.I.S.) și al unui proiect internațional, „Social Memory and Public Discourse of Controversial Event” (finanțat de „Curriculum Resource Center” Programe – Central European University). Contact: e-mail: tconst@uaic.ro; www: <http://www.psih.uaic.ro/~tconstantin>

© 2004 Institutul European, Iași

www.euroinst.ro

INSTITUTUL EUROPEAN
Iași, str. Cronicar Mustea nr. 17, 700198, C.P. 161
euroedit@hotmail.com

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României:

CONSTANTIN, TICU

Memoria autobiografică: definirea sau redefinirea propriei vieți

/ Ticu Constantin. - Iași: Institutul European, 2004

Bibliogr.

ISBN 973-611-314-0

821.135.1-4

Reproducerea (parțială sau totală) a prezentei cărți, fără acordul Editurii, constituie infracțiune și se pedepsește în conformitate cu Legea nr. 8/1996.

Printed in ROMANIA

Memoria autobiografică

**Definirea sau redefinirea
propriei vieți**

TICU CONSTANTIN

INSTITUTUL EUROPEAN
2004

1. De ce „memoria autobiografică”?

Trecutul care ne definește

Purtăm mereu cu noi trecutul, trecut care ne definește și care ne este mărturie pentru ceea ce am fost și ceea ce sîntem. Uneori încercăm să îl uităm, cel puțin pe anumite perioade ale lui, sau să îl redefinim, dînd noi semnificații evenimentelor trăite, pentru a-l pune în acord cu ceea ce sîntem acum, cu ceea ce am devenit între timp. Căutăm în el argumente pentru a susține ceea ce spunem despre noi că sîntem, pentru a ne justifica slăbiciunile, eșecurile sau victoriile. Unii poartă trecutul cu mîndrie, ca pe un argument al devenirii și reușitei personale. Pentru alții, trecutul este o povară care apasă. Pentru cei mai mulți, istoria vieții este rememorată cu sentimente amestecate – plăcere, nostalgie, împăcare, negare și nevoia de uitare, resemnificare etc. –, în funcție de evenimentele sau perioadele particulare trezite în amintire. Pentru toți trecutul este un determinant a ceea ce sîntem acum, în el găsim rădăcinile multora dintre credințele, atitudinile și comportamentele noastre. Sîntem ceea ce sîntem, în parte și pentru că trecutul, întîmplările și evenimentele din trecut, oamenii pe care i-am cunoscut ne-au făcut să fim așa.

Nu putem scăpa de amintirile istoriei noastre de viață. Memoria autobiografică este o parte din noi, ne dă sentimentul continuității, ne definește identitatea personală, ne susține imaginea de sine și stima de sine, ne face să ne percepem ca ființe umane unice și în devenire. *Cum ne influențează memoria autobiografică? Cît de puternice sînt condiționările care ni s-au format în istoria noastră de viață? Cîtă forță mai au evenimentele din trecut asupra a ceea ce sîntem acum? De ce unele amintiri revin cu atîta forță după perioade mari de timp, în timp ce altele dispar cu desăvîrșire? Cum putem trăi cu amintiri traumatice revenind pe neașteptate din memoria noastră? Care sînt factorii care determină ca amintirile noastre să fie puternice sau slabe, neutre sau dureroase? Sînt întrebări la care vom încerca să răspundem în această carte.*

De ce am ales această temă?

Unul dintre colegii mei observa odată, cu oarecare umor, atunci când s-a pus problema alegerii temei de doctorat (fiind presați să ne decidem într-un timp foarte scurt), că fiecare dintre noi a ales câte o temă care trăda întrebările sau tendințele sale ascunse. Astfel, un coleg și-a ales ca temă „devianța tolerată”, un altul „percepția statutului de psiholog”, un altul „prezentarea de sine”, altul „simțul comun” etc. Eu am optat pentru „memoria autobiografică”, deși, trebuie să recunosc, în acel moment aveam o idee destul de vagă despre acest subiect.

De ce m-am simțit atras și am ales această temă? Încercarea de a găsi acum explicații pentru alegerile mele oarecum neraționale de atunci m-ar putea arunca în capcana resemnificării datelor trecutului astfel încât acestea să fie în acord cu viziunea pe care o am acum asupra memoriei autobiografice. Și totuși risc un răspuns.

Mă întrebam deseori ce ne face să fim atât de diferiți, deși cei mai mulți dintre noi am evoluat într-un mediu cultural și educațional similar. Perioada comunismului impunea, prin sistemul formal de învățământ, prin informațiile din mass-media și chiar prin lipsa stratificării sociale, condiții relativ similare de formare și dezvoltare a membrilor unei generații. Chiar în aceste condiții, varietatea de manifestare era foarte mare, observam cum persoane de vârste similare, evoluând în aceleași medii, ajungeau să aibă percepții asupra realității, valori, *pattern*-uri comportamentale atât diferite. *De ce sîntem atât de diferiți?* Cartea de față este o încercare de a găsi răspunsuri la această întrebare. Pentru a găsi aceste răspunsuri am investigat doar una din posibilele direcții: memoria autobiografică și rolul ei în definirea și redefinirea propriei vieți.

Ereditate și educație

Un argument frecvent invocat pentru a explica diversitatea naturii umane ar fi cel legat de ereditate. În efortul de a găsi răspunsuri la întrebarea definită mai sus, ideea cu „zestrea genetică”, deși o consider pertinentă, nu m-a mulțumit pe deplin. Într-adevăr, cred că ne naștem cu un *genom* care ne condiționează anumite sensibilități sau predispoziții de a ne dezvolta din punct de vedere psihologic într-un anume

fel, dar aceste predeterminări nu sînt absolute. În condiții de normalitate și referindu-mă la aspectele strict psihologice, cred că „zestrea genetică” oferă doar un „avantaj” sau un „handicap” relativ în formarea trăsăturilor de personalitate ale adultului de mai tîrziu. Mai mult, zestrea ereditară stă la baza definirii modului nostru bazal, primar de a reacționa, făcîndu-ne pe unii să fim sau să apărem a fi mai dinamici sau mai lenți, mai impulsivi sau mai calmi, mai prompti în reacțiile emoționale și în descărcarea lor sau cu o latență mai mare în această privință. Zestrea genetică nu explică de ce sîntem atât de diferiți în modul de a ne raporta la lume, de ce sîntem atât de optimiști sau de pesimiști cu privire la viitor, de ce avem sau nu forța de a trece peste obstacole, de a cîștiga și a merge mai departe.

Se invocă deseori argumentul empiric al „așchiei care nu sare departe de trunchi”. Este în mare măsură adevărat și deseori sîntem surprinși cît de mult seamănă un tînar cu părinții lui, nu numai în ceea ce privește aspectul fizic, ci și prin modul lui de a reacționa, atitudinile manifeste, gesturi și mimică. Ne punem însă întrebarea cît din această asemănare se datorează moștenirii genetice și cît familiei în care a trăit acest tînar, începînd cu primele luni de viață. S-a observat faptul că, de la o vîrstă foarte fragedă, copilul imită și copiază cuvintele, atitudinile, mimica și gesturile adulților din jurul său. Mai mult, un anumit stil de relaționare în familie, un anumit mod de a defini lumea și de a reacționa la provocările ei, un anumit mod de a-și asuma responsabilități, drepturi sau bunuri sînt pentru prima dată sedimentate, la temelia personalității copilului, încă din primii ani de viață. Această bază a experienței autobiografice a primilor ani este vizibilă la adultul de mai tîrziu, iar aspectul ei caracterial mai este numit „cei șapte ani de acasă”.

Este cert faptul că formarea personalității adultului de mai tîrziu începe din copilăria mică. Experiențele încărcate emoțional, cele care provocă rupturi în modul de a înțelege lumea sau deschid noi căi în modul de definire sau înțelegere a vieții, lasă urme adînci și, deși nu sînt întotdeauna păstrate ca amintiri clare în memoria autobiografică a adultului, ele au fost acolo, au marcat devenirea noastră și își păstrează încă rădăcini în memoria noastră.

În ciuda faptului că este o perioadă a curiozității și a marilor descoperiri, avem un număr surprinzător de mic de amintiri din primii ani de viață. Cercetările arată că rareori puteam avea amintiri de la vârsta de sub 2 ani, că la adult amintirile dintre 2 și 5-6 ani sînt destul de restrînsse ca număr, fenomen numit „amnezia copilăriei”. Psihanaliștii văd în absența amintirilor din această perioadă un semn al acțiunii mecanismelor de apărare. Copilului mic trăiește evenimente traumatice (reale sau imaginare) legate de sexualitate (vezi complexul Oedip) sau percepute ca fiind amenințătoare pentru existența sa, evenimente intens trăite afectiv. Pentru a evita retrăirea acestor evenimente traumatice prin rememorare, mecanismele inconștiente de apărare „alungă” (refulează) conținuturile amintirilor traumatice în subconștient, „acoperindu-le” cu „amintiri ecran” – amintiri banale, fără încărcătură emoțională, menite să facă imposibil accesul la amintirile cu adevărat traumatice. Astfel, adultului de mai tîrziu îi va fi foarte greu să recupereze amintirile traumatice ale primei copilării. Mai mult, aceste conținuturi refulate pot duce la formarea unei personalități nevrotice psihanalistii afirmînd că la baza personalității adultului nevrotic stau conținuturi refulate, amintiri ale unor evenimente trăite de copilul mic cu deosebită intensitate și percepute de acesta ca fiind deosebit de amenințătoare. Aceste conținuturi puternic încărcate afectiv sînt sursă a structurării nevrotice, și numai terapia psihanalitică poate să ajungă pînă la ele (prin asociație liberă), să le aducă la suprafață („să le facă conștiente”), să le integreze conștient („să le resemnifice”), eliberînd persoana de încărcătura nevrotică conținută de aceste amintiri nebănuite.

Psihologii cu o orientare mai degrabă cognitivă găsesc alte explicații amneziei copilăriei. *Modelul schimbării schematice* propus de aceștia susține că în primii ani de viață copilul stochează și organizează informația într-o manieră slab schematizată sau neschematizată, informații în care realitatea se amestecă foarte ușor cu imaginarul. În jurul vârstei de 5-6 ani, frecventarea școlii, socializarea și impactul limbajului forțează o schimbare drastică în organizarea informației copilului, categoriile limbajului convențional civilizată fiind incompatibile cu gîndirea neschematizată a copilului mic. Această schimbare generală a modului de organizare a informației, în noi structuri puternic

schematizate, antrenează o abandonare a vechilor scheme de stocare a informației și o pierdere considerabilă a informației stocate anterior în aceste forme slab schematizate. Pe de altă parte, dintr-o perspectivă interacționistă, *modelul interacțiunii sociale* susține că, la o vîrstă mică, copiii învață gradual cum să-și formuleze și să rețină propriile amintiri, iar pînă nu au deprins aceste abilități sînt incapabili să formuleze și să fixeze amintiri autobiografice consistente

Cert este că avem puține amintiri din prima copilărie, deși primele forme ale memoriei autobiografice apar în jur de trei ani, copiii fiind capabili să înțeleagă narațiunile episodice și să participe la reconstituirea unor părți din aceste narațiuni. Performanțele copilului în această privință depind de stilul narativ al mamei, adică de modul în care aceasta formulează întrebările și furnizează indicii copilului în demersul de reconstituire a unui episod trăit împreună.

Cele mai importante evenimente ale vieții

Vine apoi perioada adolescenței, care începe cu etapa bulversantă a pubertății. Trăim pentru prima dată experiențe marcante (prima iubire, prima mare umilință în fața celorlalți, iar mai tîrziu intrarea la facultate, primul loc de muncă etc.), personalitatea noastră începe să capete contur din multitudinea de întrebări, experiențe autobiografice, trăiri afective intense, victorii și înfrîngeri. Este o perioadă de viață critică pentru devenirea de mai tîrziu. Memoria autobiografică reține multe din evenimentele acestei perioade, împreună cu încărcătura lor afectivă, iar mai tîrziu, peste ani, din această perioadă vom defini cele mai importante evenimente ale existenței noastre.

Nu evenimentele copilăriei prin care am descoperit lumea ne rămîn în memorie, ci mai degrabă evenimentele din perioada cuprinsă între 15 și 25 de ani. Curba uitării cu caracterul ei monoton descrescător explică de ce uităm în primele minute și ore cele mai multe din informațiile asimilate, în zilele și săptămînile următoare – o altă mare parte, pentru ca, pe durate mari de timp (luni sau ani), rata uitării să fie mai redusă, amintirile rămase păstrîndu-se relativ constante. „Curba uitării”, valabilă pentru majoritatea informațiilor semnificative reținute în memoria de lungă durată, nu se aplică în distribuția amintirilor autobiografice. Dacă persoane mature de peste 40 de ani sînt solicitate să-și

definescă cele mai importante evenimente ale vieții lor sau să evoce primele amintiri autobiografice care le vin în minte când aud o listă de cuvinte, vor evoca un număr semnificativ mai mare de amintiri din perioada în care aveau între 15 și 25 de ani, comparativ cu oricare alt interval al vieții lor. Pentru acest rezultat neobișnuit s-au formulat mai multe ipoteze explicative. Se invocă maturizarea socială și primele reflecții mature asupra problemelor sociale, efectul „pentru prima dată” (prima iubire, primul loc de muncă, prima ieșire în străinătate etc.), definitivarea personalității, a identității persoanele sau a sinelui (acestea înglobând și evenimentele importante care le-au definit) etc. Oricare ar fi explicațiile psihologice, este cert faptul că mare parte din conținutul memoriei autobiografice este situat în perioada primei tinereți, că ne întoarcem deseori cu gândul la această etapă de viață, că interpretăm o mare parte din existența noastră prin raportarea la evenimentele acestei perioade, fie că sînt pozitive, fie că sînt negative.

Perioada deplinei maturități (între 30 și 50 de ani), deși marcată și ea de evenimente importante, păstrează un număr comparativ mai mic de amintiri autobiografice în raport cu cea a tinereții. Aceasta nu înseamnă că ne este mai greu să ne reamintim întâmplări din această perioadă, ci că, atunci cînd ni se cere să evocăm în mod spontan amintiri semnificative, amintirile din perioada primei tinereți ne sînt mult mai accesibile. Se invocă deseori rutina ca fiind o posibilă explicație, faptul că un eveniment dintr-o serie de evenimente similare este mai greu de identificat și evocat, primul eveniment (cel care a deschis seria) și ultimul (cel mai recent) fiind mult mai accesibile. Acestea explică de ce, într-o curbă a reprezentării frecvenței de evocare a evenimentelor pentru diferite perioade de viață, pe lângă perioada 15-25 de ani, un număr mare de evenimente aparțin anilor recenți, în special ultimului an de viață.

Amintirile marcante

Referindu-mă la numărul mare de amintiri din anumite perioade de viață (tinerețe și ultimul an de viață) și la numărul mic de amintiri din alte perioade (copilărie și perioada adultă), există, cred, o categorie aparte de amintiri care participă la obținerea unor astfel de curbe de distribuție a amintirilor. Alături de amintiri „reper autobiografice”, marcînd începutul sau sfîrșitul unor perioade de viață („admiterea la fa-

cultate”, „prima slujbă”, „nașterea primului copil” etc.), există trei categorii de amintiri care sînt frecvent raportate, în cadrul narațiunilor personale, în descrierea evoluției personale sau a celor mai importante evenimente ale vieții. Aceste amintiri, pe care le-am numit „amintiri marcante”, nu respectă rata de disoluție exprimată prin curba uitării și își păstrează acuratețea la zeci de ani după ce evenimentul care le-a provocat a avut loc.

Din categoria amintirilor marcante fac parte: a) amintiri negative, de tip *traumatic* – despre evenimente neplăcute, traumatizante ale vieții; b) amintirile intens pozitive, de tip *vivace* – vii, intense, despre evenimente pozitive și surprinzătoare ale vieții; c) amintiri de tip *flash* – amintirile despre cadrul sau contextul în care am receptat un eveniment public surprinzător și de o deosebită importanță individuală sau națională.

După cum sugerează și denumirea, amintirile marcante sînt cele care lasă o amprentă de neșters asupra memoriei noastre, sînt principalele amintiri în funcție de care se construiește memoria noastră autobiografică și socială, ele definind sau formînd „borne” narrative ale istoriei personale. La rîndul lor, memoria autobiografică și memoria socială participă la construirea identității noastre, la formarea conceptului de sine, condiționînd sau influențînd astfel formarea și manifestarea valorilor, atitudinilor, viziunii pe care o avem despre lume și viață, despre noi înșine, despre relațiile cu ceilalți.

Amintirile traumatice

Zonele „întunecate” ale istoriei vieții noastre sînt reprezentate de amintirile de tip traumatic, cele care ne-au provocat intense emoții negative, pe care nu putem să le uităm și încercăm deseori să le ascundem undeva departe de gîndurile noastre zilnice. Amintirile de tip traumatic provin din incidente sau evenimente negative percepute ca fiind amenințătoare în momentul producerii lor, avînd un impact emoțional negativ deosebit de puternic (trăite cu o deosebită intensitate) și evaluate ca avînd consecințe negative importante pe termen mediu și lung.

Amintirile care rămîn în urma unui episod traumatic pot avea două forme de manifestare. O posibilitate este aceea ca persoana în cauză să reactualizeze intens detalii despre evenimentul traumatic, să nu poată scăpa de aceste amintiri, să nu poată uita. O altă posibilitate este aceea ca,

sub impactul unui eveniment traumatic deosebit de amenințător, persoana să sufere o amnezie parțială sau totală, de scurtă sau lungă durată, amnezie referitoare la datele evenimentului traumatic. Ambele posibilități au fost descrise și argumentate de analiști ai memoriei traumatice.

Studierea fenomenului a luat o amploare deosebită relativ recent (după anii 1990), în SUA declanșându-se chiar o imensă dispută în jurul posibilității recuperării tardive a amintirilor traumatice și al posibilității fabricării unor false amintiri de a căror autenticitate subiectul este ferm convins. Situația a devenit explozivă atunci când un număr din ce în ce mai mare de tinere femei au început să își acuze tatăl sau pe alți membri ai comunității de abuz sexual în copilărie, bazându-se pe amintiri recuperate la vârsta adultă, amintiri care pînă atunci nu fuseseră accesibile. Fenomenul a cauzat confuzie printre familia, terapeuți, grupuri profesionale etc. Ca o parte a aceluiași fenomen, un număr mare de acuzații au fost aduse și terapeuților din partea familiilor afectate, aceștia fiind acuzați de crearea unor false amintiri clienților lor. Numărul exact al acțiunilor în justiție împotriva modului de practică al psihoterapeuților în SUA, în 1997, a fost de 800 de cazuri (din circa 5000 planificate), acțiuni în care clienții și/sau familiile lor i-au acuzat pe terapeuți de „implantarea de false amintiri”.

S-au format astfel două tabere. Pe de o parte, sînt cei care cred că există refulări masive în subconștient ale amintirilor referitoare la evenimente traumatice, amintiri care pot fi reactualizate destul de exact după ani sau zeci de ani de completă scoatere din conștiință. Pe de altă parte, sînt cei care cred că un astfel de fenomen este puțin probabil, iar cele mai multe dintre aceste amintiri traumatice „recuperate” sînt de fapt confabulații. Cine are dreptate în această dispută? Nu există un răspuns definitiv în această privință. Cred că este posibil ca, măcar la început, când trecem printr-un eveniment traumatic, să facem eforturi voluntare de a respinge, de a nu mai aduce în conștiință amintirile legate de acest eveniment. În paralel cu această reprimare conștientă, ca o reacție la angoasa provocată de amintiri, încep să funcționeze și mecanisme inconștiente de apărare, mecanisme responsabile de refularea conținuturilor mnezice în inconștient, de disocierea lor de conștiință. În timp, aceste mecanisme de apărare inconștiente vor fi principalele responsabile de menținerea în afara conștiinței noastre a amintirilor despre episodul traumatic.

Mai credem că ceea ce diferențiază cele două tipuri de amintiri traumatice și le face pe unele deosebit de memorabile, iar pe altele deosebit de greu accesibile este legat de modul în care percepem sau nu amenințarea pe care o exercită amintirile asupra imaginii actuale și stimei noastre post-eveniment, dacă aceste amintiri ne fac sau nu să simțim episodul dureros încă amenințător prin caracterul lui penibil sau, dimpotrivă, interesant de relatat prin dramatismul lui.

Amintirile vivace

Referirea la amintirile traumatice aduce cu sine și menționarea amintirilor vivace, cele care reprezintă echivalentul pozitiv, la polul „luminos” al amintirilor autobiografice. La solicitarea de a descrie cele mai importante evenimente ale vieții personale, sîntem tentați să descriem evenimente pozitive, luminoase, deosebit de vii în amintire. Deși în evocările noastre peste două treimi dintre evenimente sînt evenimente pozitive, studiile referitoare la amintirile de tip vivace sînt destul de rare. În astfel de studii s-a constatat că trăirea efectivă a evenimentului pozitiv, consecințele aceluși eveniment și rememorarea evenimentului se corelează toate, unic și semnificativ, cu caracterul viu al evenimentelor personale. O trăsătură importantă a acestei categorii de amintiri este dată de faptul că, adesea, ele se referă la experiențe trăite „pentru prima dată”. În plus, numeroase studii argumentează că uităm cu mai multă ușurință amintirile cu un caracter negativ sau penibil (nu traumatic!), comparativ cu amintirile pozitive sau cu un caracter flatant pentru sine.

Mitul personal

Un concept interesant asociat atît cu amintirile pozitive, cît și cu cele negative este cel referitor la „mitul personal”. S-a argumentat faptul că avem tendința de a interpreta și resemnifica trecutul nostru autobiografic astfel încît acesta să fie perceput ca fiind pozitiv, în acord cu imaginea de sine actuală, cu valorile și preocupările noastre actuale. În etape diferite de viață, evocăm momente ale existenței noastre punînd accentul numai pe anumite evenimente, ignorîndu-le pe altele, interpretînd sau nuanțînd anumite evenimente astfel încît semnificația

lor să fie pozitivă și în acord cu viziunea noastră actuală despre lume și viață. Asta face ca, deseori, să uităm complet sau să ignorăm evenimente importante care ne pun într-o lumină proastă sau a căror rememorare ne face și acum să ne simțim penibil. Rescrierea parțială a trecutului personal, crearea unui „mit personal” despre propria istorie a vieții departe de realitatea trăită, ignorarea completă a unor perioade mari din viață pot apărea la persoanele nevrotice cu tulburări de adaptare și integrare socială, dar mai rar la personalitatea „normală”.

Însă aceste tendințe se manifestă, într-o formă mult atenuată, în fiecare dintre noi. Avem tendința de a ne aminti evenimentele plăcute, de a le ignora pe cele neplăcute și de a găsi semnificații noi în evenimente vechi ale trecutului nostru autobiografic. Avem nevoie de o coerență internă între ceea ce am fost și ceea ce ne definim ca fiind acum, avem nevoie de o percepție pozitivă despre noi pentru a ne proteja stima de sine și a ne crea starea de bine necesară pentru a face față realității în care trăim. Până aici nimic anormal, însă aceste observații ne fac să ne punem întrebări asupra veridicității multora dintre amintirile noastre sau, mai mult, asupra acurateții relatărilor celorlalți. Acuratețea în relatarea unor evenimente trăite de o persoană este crucială atunci când este vorba de depoziția unui martor într-un proces sau atunci când terapeutul ia în calcul spusele unui client care evocă evenimente semnificative ale vieții lui, detalii care pot fi legate de cauzele disfuncțiilor psihologice actuale.

Acuratețea amintirilor

Este foarte răspândită credința că, dacă o persoană „vede cu ochii ei” ceva, amintirile sale despre acel eveniment, obiect sau persoană trebuie să fie adevărate și exacte. În justiție, de exemplu, se acordă o mare importanță mărturiei unei persoane cu referire la ceea ce s-a întâmplat la un moment dat. Dar, așa cum demonstrează cercetarea științifică și așa cum se observă deseori din experiența de zi cu zi, amintirile noastre sînt departe de a fi așa de precise cum credem noi.

Motivele pentru care credem în exactitatea amintirilor noastre țin în primul rînd de experiența personală: avem încredere în autenticitatea amintirilor noastre pentru că *știm* ceea ce am făcut și ce am spus într-o anumită situație, știm cine a fost de față și pentru că am verificat adesea

astfel de informații prin discuțiile cu ceilalți. Un alt motiv este legat de faptul că unele date sau credințe legate de memorie sînt promovate de mass-media (cele referitoare la hipnoză, reprimarea amintirilor, reîncarnare) sau chiar de lumea științifică (de tipul celor referitoare la „efectul placebo”, psihanaliză, sugestie post-hipnotică etc.), ele raportîndu-se implicit la anumite paradigme de explicare a memoriei.

În realitate, în viața obișnuită evocările sînt rareori foarte precise. Cînd oamenii caută acuratețea, ceea ce evocă ei poate să nu fie exact așa cum s-a întîmplat. Chiar și atunci cînd aceste evocări sînt precise, apar interpretări și resemnificări ale aceluiași fapt. Majoritatea cercetătorilor sînt de acord că memoria noastră este departe de a fi infailibilă, că, o dată cu trecerea timpului, uităm multe detalii ale evenimentelor sau chiar evenimentele la care am participat, că putem să integrăm informații false în amintirile noastre și să le relatăm cu convingerea că sînt autentice. O serie de cercetări aduc numeroase argumente în favoarea existenței a multiple distorsiuni în memorarea evenimentelor, informațiile post-eveniment putînd îmbogăți amintirile existente, schimba amintirile persoanei sau introduce detalii care nu au existat în perceperea evenimentului inițial.

Totuși în memoria autobiografică nu sînt denaturate elementele de bază ale trecutului, ci doar detalii de cele mai multe ori ne semnificative. Cercetările realizate pe baza „jurnalului zilnic” pun în evidență numeroase omisiuni, dar foarte puține amintiri false, erori importante sau confabulații în relatările autobiografice. În conversațiile vieții de zi cu zi, nu contează prea mult amănunțele detaliate și exacte privind ceea ce s-a întîmplat în realitate, ci cronologia și onestitatea relatării faptelor, chiar dacă acuratețea are uneori de suferit. Dacă în unele cazuri particulare unele amintiri pot fi total eronate, asta nu înseamnă că toate amintirile sînt greșite. Avem tot felul de amintiri despre trecutul nostru, și ele sînt corecte, fiind certificate atît de starea de fapt (ceea ce sînt acum, ceea ce am făcut ieri etc.), cît și de faptul că sînt împărtășite și confirmate de ceilalți.

Amintirile de tip flash

Investigațiile realizate în condiții experimentale arată că memoria pentru imagini abstracte sau conținuturi verbale se pierde în mare parte după cîteva ore sau zile, rareori persistînd după intervale mai mari de o

CUPRINS

1. De ce memoria autobiografică? / 5
2. Autori și teorii în studierea memoriei / 23
 - 2.1. Biografiile și autobiografiile / 23
 - 2.3. Începuturile abordărilor psihologice ale memoriei autobiografice / 26
 - 2.4. Tendințe recente în studierea memoriei autobiografice / 37

STRUCTURA MEMORIEI AUTOBIOGRAFICE / 39

3. Memoria autobiografică – delimitări conceptuale / 41
 - 3.1. Memoria autobiografică, un subiect deschis / 41
 - 3.2. Structura sistemului mnezic / 42
 - 3.2.1. Perspectiva clasică asupra memoriei / 42
 - 3.2.2. Perspectiva modernă asupra memoriei / 46
 - 3.2.3. Memoria episodică în cadrul sistemului mnezic / 50
 - 3.3. Memoria autobiografică în cadrul sistemului mnezic / 55
4. Microstructura memoriei autobiografice / 59
 - 4.1. Organizarea memoriei autobiografice prin raportare la sine / 59
 - 4.2. Modelul memoriei autobiografice propus de M. Linton / 61
 - 4.3. Structura în trei niveluri, după M.A. Conway și M.A. Rubin / 63
 - 4.4. Alte rezultate / 69
 - 4.5. Concluzii / 72
5. Un model integrativ al memoriei explicite / 73
 - 5.1. Nivele de organizarea a memoriei autobiografice / 73
 - 5.2. Memoria episodică: mai multe instanțe? / 76
 - 5.3. Un model al structurii memoriei explicite / 79
 - 5.4. Structura informațiilor episodice / 85
6. Macrostructura memoriei autobiografice / 89
 - 6.1. Curba uitării a amintirilor autobiografice / 89
 - 6.2. Rezultate semnificative în studiile pe studenți / 91
 - 6.3. Distribuții ale amintirilor la persoanele mature / 94

- 6.4. Elemente ale curbei de distribuție / 98
 - 6.4.1. Amnezia infantilă / 98
 - 6.4.2. Vîrful reminiscenței / 102
- 6.5. Alte cercetări vizînd distribuția amintirilor autobiografice / 106
- 6.6. Evenimente ale vieții în percepția populației românești / 108
 - 6.6.1. Designul cercetării / 108
 - 6.6.2. Distribuția amintirilor pentru subiecții de 66 de ani / 111
 - 6.6.3. Distribuția amintirilor pentru subiecții de 46 de ani / 115
 - 6.6.4. Distribuția amintirilor pentru subiecții de 20 de ani / 116
 - 6.6.5. Interpretare integratoare / 118
 - 6.6.6. Alte efecte ale distribuției amintirilor de-a lungul vieții / 120
- 6.7. Concluzii / 124

CONȚINUTUL MEMORIEI AUTOBIOGRAFICE / 127

- 7. Formarea amintirilor autobiografice / 129
 - 7.1. Formarea amintirilor autobiografice – perioada copilăriei / 130
 - 7.1.1. Conversația mamă-copil, factor al construcției narative a memoriei / 130
 - 7.1.2. Rolul „efectului de consolidare” în construirea memoriei autobiografice / 134
 - 7.2. Schematizarea informațiilor în memoria autobiografică – perioada adultă / 136
 - 7.2.1. Amintirile între teoriile copierii și teoriile reconstrucției / 136
 - 7.2.2. Un punct de vedere eclectic / 138
 - 7.2.3. Schematizarea în memoria autobiografică / 140
- 8. Amintirile pozitive, amintiri negative / 145
 - 8.1. Amintirile de tip „vivace” / 146
 - 8.2. Amintirile de tip „traumatic” / 150
 - 8.2.1. Concepte asociate amintirilor traumatice / 151
 - 8.2.2. O posibilă explicație privind represiia și reactualizarea puternică / 157
 - 8.2.3. Recuperarea tardivă a amintirilor traumatice / 163
 - 8.2.4. Alte posibile explicații pentru fenomenul recuperării tardive / 165
 - 8.2.5. Sindromul falselor amintiri / 168
 - 8.2.6. Există o linie de mijloc? / 170
- 9. Amintirile de tip *flash* / 183
 - 9.1. Modelul amintirilor *flash* propus de R. Brown și J. Kulik / 184
 - 9.2. Controverse referitoare la fenomenul de „amintire *flash*” / 188
 - 9.3. Modelul amintirilor *flash* propus de M. Conway / 191

- 9.4. Rolul emoțiilor și a partajării sociale a informației / 203
- 9.5. Contribuții personale în studiul amintirilor *flash* / 208
- 10. Analiza comparativă a amintirilor marcante / 213
 - 10.1. Caracteristici comune ale amintirilor marcante / 213
 - 10.2. Elemente de diferențiere între amintirilor marcante / 215
 - 10.3. Designul unei investigații empirice / 217
 - 10.4. Rezultate și interpretare datelor empirice / 219
 - 10.5. Concluziile investigației empirice / 229
- 11. Memorie socială, memorie istorică / 233
 - 11.1. Datele memoriei sociale / 234
 - 11.1.1. Două paradigme de definire a memoriei sociale / 235
 - 11.1.2. Puncte comune și elemente de diferențiere ale celor două paradigme / 238
 - 11.2. Istoria și psihologia; similitudini și diferențe / 242
 - 11.3. Memorie socială și memorie istorică / 246
- 12. Sinele și memoria autobiografică / 251
 - 12.1. Concepții referitoare la sine / 251
 - 12.1.1. Sinele ca sistem integrativ / 251
 - 12.1.2. Perspective în definirea sinelui / 252
 - 12.1.3. Efectul de facilitare a sinelui / 253
 - 12.1.4. Relațiile memoria autobiografică și diferite aspecte ale sinelui / 258
 - 12.2. Factorii care condiționează formarea sinelui / 259
 - 12.2.1. Contextul social și cultural / 260
 - 12.2.2. Relațiile interpersonale și formarea sinelui / 262
 - 12.2.3. Autoobsevarea și autoevaluarea în formarea sinelui / 263
 - 12.3. Credențele despre sine și memoria autobiografică / 265
 - 12.4. Memoria evenimentelor despre sine, alții apropiați sau a știrilor / 266
 - 12.5. Narațiunile despre sine / 269
- 13. Acuratețea în memoria autobiografică / 273
 - 13.1. Credențe comune legate de acuratețea amintirilor / 273
 - 13.2. Argumente rezultate din disputa „sindromului falselor amintiri” / 274
 - 13.3. Studii pe baza jurnalului zilnic / 275
 - 13.4. Efectul dezinformării / 276
 - 13.4.1. Definirea „efectului dezinformării” / 276
 - 13.4.2. Montaje experimentale de inducere a falselor informații / 277

13.4.3. Factori care influențează acuratețea evocărilor la martori / 279

13.3.4. Ipoteze explicative / 282

14. Organizarea tematică a memoriei autobiografice / 285

14.1. Structura memoriei autobiografice / 286

14.2. Criteriul tematic în organizarea memoriei autobiografice / 290

14.3. Analiza tematică a amintirilor autobiografice / 297

14.3.1. Analiza încadrării tematice. Tehnica cuvîntului-stimul / 297

14.3.2. Analiza încadrării tematice. Tehnica celor „10 evenimente” / 302

14.4. Concluzii / 306

15. Metodologia de cercetare a memoriei autobiografice / 311

15.1. Metode fundamentale de analiză a memoriei autobiografice / 311

15.2. Abordări metodologice particulare ale memoriei autobiografice / 313

15.2.1. Metoda biografică / 314

15.2.2. Metoda cauzometriei evenimentelor reprezentative / 316

15.2.3. Analiza micro-unităților biografice (H. Thomae) / 318

15.3. Construirea unor instrumente specifice / 321

15.3.1. Construirea chestionarului E.I. / 321

15.3.2. Construirea chestionarului M.A. / 324

15.3.3. Construirea chestionarului T.S. / 326

15.4. Alte instrumente de investigație a memoriei autobiografice / 335

15.5. Anexe / 337

CONCLUZII / 355

16. Certitudini și perspective în studiul memoriei autobiografice / 357

16.1. Certitudinii în studiul memoriei autobiografice / 357

16.1.1. Organizarea conținutului memoriei autobiografice / 357

16.1.2. Aspecte ale Sinelui în memoria autobiografică / 362

16.1.3. Structura tematică / 363

16.2. Perspective în studiul memoriei autobiografice / 366

Bibliografie / 371

CLUBUL DE CARTE INSTITUTUL EUROPEAN

Stimate Cititor,

Institutul European Iași vine în sprijinul dumneavoastră ajutîndu-vă să economisiți timp și bani.

Titlurile dorite – unele căutate îndelung prin librării – pot fi comandate acum direct de la *Editură!*

Consultați oferta! Completați apoi talonul de comandă (carte poștală) din subsolul paginii. Nu uitați să înscrieți, cu atenție, titlul și numărul de exemplare solicitate.

Plata se va face ramburs (la primirea coletului poștal), taxele poștale fiind suportate de editură.

Și pentru că dumneavoastră apreciați cărțile noastre, meritați din plin să faceți parte din **Clubul de carte Institutul European**, beneficiind totodată de reduceri semnificative de preț.

Astfel:

- pentru 2 cărți comandate reducerea este de 10 %;
- pentru 3 cărți comandate reducerea este de 15 %;
- pentru 4 cărți comandate reducerea este de 20 %;
- pentru 5 cărți comandate reducerea este de 25 %;
- peste 10 cărți comandate reducerea devine 30 %.

Colecția UNIVERSITARIA

- *Călătorie în marea burghezii*, Michel Pinçon și Monique Pinçon-Charlot, 192 pag., 162.000 lei
- *Cercetarea calitativă a socialului*, Mircea Agabrian, 232 pag., 220.000 lei
- *Curs de obstetrică și ginecologie*, Mihai Pricop
vol. 1 Obstetrică, 496 pag., 218.000 lei
vol. 2 Ginecologie, 336 pag., 164.000 lei

Numele

Cod numeric personal

Strada

Bl. Sc. Et. Ap.

Județ (Sector) Cod

Localitatea Tel.

**CARTE
POȘTALĂ**

Destinatar:
EDITURA

Institutul European
CP 161, Cod 6600, Iași

Depuneți cartea poștală, completată, în cea mai apropiată cutie poștală!