

Zjawiska związane z pamięcią autobiograficzną podczas wstępnych konsultacji do psychoterapii pary

Bartosz Zalewski*

Ośrodek Terapeutyczno-Szkoleniowy Kontrakt w Warszawie

0000–0003–1147–5581

STRESZCZENIE

Cel

Celem artykułu jest zaprezentowanie wniosków płynących z aktualnych badań nad funkcjonowaniem pamięci autobiograficznej oraz poszukiwanie możliwości ich odniesienia do praktyki diagnostycznej w psychoterapii par. Ważnym elementem tekstu jest także przyjrzenie się temu, jak natura pamięci determinuje rodzaj danych, które diagnosta otrzymuje od pary. Cel artykułu to również wspieranie rozwoju kompetencji metodologicznych psychologów-diagnostów pracujących z parami, poprzez dostarczenie wiedzy o działaniu mechanizmów pamięciowych podczas wstępnych spotkań konsultacyjnych.

Tezy

Z badań nad pamięcią autobiograficzną wynika, że treść wspomnień w istotny sposób zależy od celu, kontekstu oraz grupy, wobec której jest ona przywoływana. Postawiono tezę, iż w trakcie konsultacji do psychoterapii par wspomnienia przywoływane są przez partnerów w celu opowiedzenia o problemach pary oraz wnoszone w szczególnej publicznej sytuacji pod wpływem silnych emocji. Stanowią one nierzadko ochronę każdej z osób przed negatywną oceną terapeutów, a jednocześnie służą podtrzymywaniu relacyjnych elementów tożsamości każdego z partnerów.

Konkluzje

Pamięć autobiograficzna to cenne źródło informacji o przeszłości pary, potrzebnych do odpowiedniego kwalifikowania do psychoterapii. Wiedza o mechanizmach pamięciowych wspiera adekwatną ocenę jakości zebranych danych oraz tworzenie właściwych hipotez diagnostycznych. Jednocześnie konsultowanie to szczególne środowisko dla odpamiętywania wspomnień, bowiem ich treść jest równie istotna jak sposób opowiadania. Dla dobrej diagnozy konieczna staje się analiza obu tych elementów. Zbieranie ważnych informacji

* Adres do korespondencji: Bartosz Zalewski, Ośrodek Terapeutyczno-Szkoleniowy Kontrakt, al. Niepodległości 225/15, 02–087 Warszawa, e-mail: bartosz.zalewski@swps.edu.pl.

o życiu psychicznym każdego z partnerów możliwe jest także dzięki dobremu sojuszowi diagnostycznemu.

Słowa kluczowe: psychoterapia par, diagnoza par, pamięć autobiograficzna, konsultacje diagnostyczne

WPROWADZENIE

Pamięć jest zjawiskiem płynnym (Maruszewski, 2005). To samo wydarzenie możemy wspominać w odmienny sposób, zależnie od tego, w jakim celu i komu je opowiadamy (Neisser, 2000). Konsultacja do psychoterapii tworzy szczególną sytuację dla opowiadania o swojej przeszłości, a w konsultacji pary także o przeszłości związku. Wspomnienia nie są wiernym jej odwzorowaniem, szczególnie wspomnienia autobiograficzne ulegają specyficznym zniekształceniom, a jeśli odnoszą się do bliskiego związku, w zniekształcenia włączają się motywy związane z przeżywaniem więzi. Niemniej psychologowie i psychologowie nadal miewają tendencje do traktowania wspomnień autobiograficznych jako opisu przeszłości w sposób bliski opisowi obiektywnemu – a co najmniej swoich przeszłych przeżyć (Chrzastowski, de Barbaro, 2011). Można uznać to za błąd metodologiczny. Celem artykułu jest właśnie wsparcie kompetencji metodologicznych praktyków w codziennej pracy diagnostycznej (Paluchowski, 2015) poprzez opisanie wiedzy o zjawiskach pamięciowych, zachodzących podczas diagnozowania wybranej pary. Wiedza taka pozwoli uwalniać się od iluzji uzyskiwania od klientów obiektywnych informacji na temat przeszłości relacji między partnerami.

Przedmiotem poniższych rozważań nie będzie jednak poszukiwanie dróg uzyskania bardziej obiektywnych opisów przeszłości. Wręcz przeciwnie – punktem wyjściowym jest uznanie twórczych i konstrukcyjnych właściwości naszego umysłu w opisywaniu przeszłości. Partnerzy prezentują zniekształcone wersje przeszłości nie w skutek świadomej decyzji, lecz z powodu uniwersalnych mechanizmów pamięciowych. Jedynie wspomnienia wydarzeń o charakterze traumatycznym bywają zapisane nad wymiar dokładnie (Lis-Turlejska, 1998), zwykle pamięć działa na użytek aktualnej sytuacji i wzbudzonych w niej motywów osobistych. Konsultacja do psychoterapii to właśnie sytuacja opisywania przeszłości w obecnym, silnie emocjonalnym środowisku, w ważnym celu, a także w obecności partnera, wobec którego przeżywa się intensywne – nierzadko negatywne – uczucia (Zalewski, Pinkowska-Zielińska, 2021). W artykule opisane są zjawiska pamięciowe charakterystyczne dla fazy konsultacyjnej, zilustrowane dalej na przykładzie wypowiedzi pary wraz z wnioskami dotyczącymi budowania hipotez diagnostycznych.

PAMIĘĆ AUTOBIOGRAFICZNA: ZAPAMIĘTYWANIE I ODPAMIĘTYWANIE

Pamięć autobiograficzna jest odpowiedzialna za „przechowywanie materiału dotyczącego indywidualnej historii życia jednostki” (Maruszewski, 2005, s. 18)

i zawiera opis: zachowań, uczuć, myśli oraz intencji własnych i innych ludzi. Co do zasady nie pamiętamy szczegółów przeszłych sytuacji, a jedynie zgeneralizowane opisy różnego typu wydarzeń (Neisser, 2000). Dla terapeutek i terapeutów istotne jest to, że zawierają one jedynie ogólne opisy osób oraz ich intencji, np. jeśli mój nauczyciel fizyki był w moim przeżyciu człowiekiem niekompetentnym i złośliwym, to nie mógł odnieść się do mnie życzliwie, a nawet z czułością, gdy skreśliłem kostkę na szkolnym boisku. Życzliwy był nauczyciel geografii, ponadto geografia podobała mi się znacznie bardziej niż fizyka. Zatem pamięć najpewniej zastąpi fizyka geografem. Spójność emocjonalna jest tu istotniejsza niż precyzja faktów (Maruszewski, 2008; Rybak-Korneluk i in., 2016), natomiast gorzej, gdy podobne zamiany dotyczą osób pozostających w bliskich relacjach.

Istnieją różne teorie funkcjonowania pamięci autobiograficznej. Jest ona opisywana jako sieć skojarzeniowa, w której emocje są podstawowymi węzłami, powodującymi rozprzestrzenianie się aktywacji różnych kolejnych wspomnień (Bower, 1981). Budulcem wspomnień jest aktualnie wzbudzony afekt. Staje się on niejako „kierownikiem” i „spoiwem” wspomnienia. Zmiana afektu, jego kierunku lub nasilenia, pociągnie zmianę elementów składowych wspomnienia. Szczególnie istotnymi budulcami są intencje i motywy przypisywane osobom występującym we wspominanych wydarzeniach (Krogulska, Barzykowski, 2013). Alternatywna teoria (Conway, Pleydell-Pearce, 2004; za: Rybak-Korneluk i in., 2016) dzieli natomiast pamięć na bazę (zapisane treści, w tym informacje o Ja) oraz opracowujące je Ja robocze, kierowane chwilowymi motywami i celami odpamiętywania. Robocze Ja kieruje wydobywaniem elementów z bazy pamięciowej, interpretowaniem ich i „klejeniem” ze sobą w linie osobistej przeszłości. Im bardziej emocje te są totalne, całościowe, tym silniej zawężają możliwość wspomnienia wyłącznie do jednego typu doświadczeń.

Jak wspomniano wyżej, zachowania osób, szczególnie bliskich, zapisane są spójnie z logiką całościowej emocjonalnej wizji tych osób (może być ona złożona lub uproszczona, przy czym wspomnienia najwcześniejsze są zwykle jednokierunkowe), jaką posiadamy, oraz z logiką danego wspomnienia, np. dominujący sposób doświadczania relacji z rodzicami rzutuje na sposób przeżywania i zapamiętywania poszczególnych sytuacji pomiędzy nimi (Maruszewski, 2005). Co więcej, kolejne nowe doświadczenia z bliskimi – rodzicami czy członkami rodziny – będą najpewniej interpretowane zgodnie z tym dominującym wzorcem. Bliskim przypisywane są wtedy intencje zgodne z całościowym sposobem przeżywania relacji z nimi. Podobne wnioski podaje teoria więzi (Marszał, 2015). Jest to zgodne z obserwacjami klinicystek i klinicystów, ale wynika także np. z ciekawej teorii skryptu Rogera Schanka (1982, za: Niedźwieńska, 2014), zgodnie z którą każde nieznanne dotąd doświadczenie zostaje zapisane w pamięci jako jednostka wiedzy zgodna z dotychczasową wiedzą. Przykładowo: jeśli dziecko przeżywa sytuację matki jako ofiary agresywnego ojca i staje po jej stronie, wówczas w poszczególnych kłótniach widzi winę ojca i tak to zapamiętuje. Pomija potencjalne agresywne lub bierno-agresywne zachowania matki. Z takich kolejnych doświadczeń, interpretowanych zgodnie ze spójną linią emocjonalną, powstaje uogólniony schemat pamięciowy, kierujący zapamiętywaniem kolejnych wspomnień i budzący sieci skojarzeniowe wielu innych doświadczeń z rodzicami o podobnym schemacie (Neisser, 2000).

Pamiętane treści ulegają przetworzeniom, z czasem postępuje wzrost ich schematyzacji ku zgodności ze standardowym zapisem danego typu wydarzeń, słabnie intensywność emocjonalna przeszłości (Maruszewski, 2008), a wzrasta jej estetyzacja, np. uwypuklanie groteskowych aspektów zdarzeń traumatycznych i pomijanie w nich elementów dramatycznych (por. Lis-Turlejska, 1998). Ponadto treść wspomnień zmienia się w wyniku ich wielokrotnego opowiadania (Pennebaker, Chung, 2007), co jest istotne dla procesu psychoterapii (Zalewski i in., 2017). Utrwalanie się uogólnionych schematów pamięciowych zmienia sposób zapisywania kolejnych doświadczeń – „czekają” na nie już gotowe struktury (Roediger, 2000, za: Niedźwieńska, 2014). Wymaga to nierzadko zniekształcania wydarzeń już na poziomie ich postrzegania – konkretne doświadczenie przyporządkowywane jest do istniejącego zestawu wydarzeń i zapamiętywane zgodnie z nim. Jest to istotne dla zapamiętywania i odtwarzania wydarzeń z własnego związku. Szczególnie wspomnienia starsze, wysoce uschematyzowane, przechowują jedynie bardzo podstawowe, uogólnione doświadczenia, niezawierające szczegółów (Maruszewski, 2008). Detale te dodawane są dopiero w trakcie odpamiętywania: zachowania konkretnych osób w konkretnych sytuacjach. Kolejne wydarzenia dopasowane są do istniejących już schematów, upraszczane i zapisywane zgodnie z nimi, a jednocześnie każde nowe wydarzenie może nieznacznie zmieniać ogólny schemat, do którego jest dołączane – staje się on wtedy pojemniejszy i ogólniejszy (Maruszewski, 2005). Może też pozostać bardziej usztywniony. Wytwarzanie nowych schematów, nowych typów doświadczeń to sytuacja raczej wyjątkowa i musi zawierać coś wyraźnie odmiennego od dotychczasowych wydarzeń, np. pierwszy dzień w szkole. Warto wskazać, że takie nowe schematy powstają intensywnie w trakcie psychoterapii. Pamięć może być zmieniana m.in. przez społeczne interakcje (Stone i in., 2013) oraz wielokrotne odtworzenia w kolejnych społecznych sytuacjach (por. Zalewski i in., 2017).

Przypominanie jest formą celowej aktywności (Fijałkowska, Gruszczyński, 2009). Treść wspomnień, które pojawiają się podczas konsultacji, wynika zarówno z subiektywnie rozumianego celu (np. opowiedzenie historii naszego związku albo opowiedzenie komuś o swojej krzywdzie), jak i zamierzonego przeszukiwania pamięci (Barzykowski, Staugaard, 2016), tak aby wydobyć wspomnienia pomagające w rozwiązaniu aktualnych problemów (Alea, Buck, 2003). Na przykład zapamiętaną scenę oświadczyń osoba rozbudowuje i interpretuje jako scenę pełną silnych uczuć pozytywnych, zgodnie z aktualnym zapotrzebowaniem, wierząc, że pamięta prawdziwe fakty. Jednocześnie w innej sytuacji może to wspominać jako wydarzenie związane z niepewnością i działaniem pod presją innych osób. Klient lub klientka podczas wspominania może sądzić, że opisuje prawdziwe wydarzenia i przeżycia, jednak wspomnienia te są raczej wytworem sytuacji, a konkretnie motywów, które dominują podczas konsultacji z psychologiem (Fijałkowska, Gruszczyński, 2009).

Członkowie rodziny oraz terapeuci mają zatem wpływ na to, jakie wspomnienia „odtworzą się” partnerom podczas konsultacji oraz w jaki sposób zostaną opowiedziane. Prawdopodobnie sytuacja konsultacji do psychoterapii pary wpływa na przywoływane wspomnienia tak, aby klienci mogli dzięki nim realizować cztery cele: (a) uzasadnić wizytę, (b) dostarczyć informacji o historii problemów w parze, w tym przykładów sytuacji konfliktowych, (c) zbudować autoprezentację

każdego z partnerów, chroniącą przed atakami drugiej strony oraz (d) przedstawić wizję związku, w której za kłopoty w relacji odpowiada druga osoba i to ona powinna podlegać w głównej mierze zmianie. Cele te omówiono poniżej.

ANALIZA DZIAŁANIA PAMIĘCI AUTOBIOGRAFICZNEJ PODZAS FAZY KONSULTACYJNEJ DO PSYCHOTERAPII PARY

Cele odpamiętywania

Wiadomo, że cele odpamiętywania silnie wpływają na treść wspomnień oraz ich narracyjne opracowanie, czyli sposób opowiadania (Hyman i in., 2013; Niedźwieńska, 2014; Stawińska, 2004). Wybór ten nie jest świadomy, osoba raczej czuje, że coś jej się przypomniało i opowiada o tym tak, jak było naprawdę. O ile w przypadku sesji psychoterapeutycznej zjawiska te sprzyjają dyskusji z terapeutami i tworzeniu warunków do prozdrowotnej reinterpretacji wspomnień (Zalewski i in., 2017), o tyle w trakcie konsultacji raczej dostarczają informacji do budowania hipotez diagnostycznych. Treść i sposób prezentacji wspomnień nie tyle odnosi się do przeszłości, ile uwypukla dzisiejszy sposób przeżywania trudności przez partnerów, dlatego słuchając ich, można poznać główne linie narracyjne, a więc sposoby budowania zarzutów wobec siebie nawzajem, np. można słuchać „uchem” stylów przywiązania i ze sposobów opowiadania o przeszłości budować hipotezy o stylu więzi każdej z osób. To inne słuchanie niż przydawanie danej opowieści statusu ostatecznej prawdy.

Cele odpamiętywania przekładają się na zwiększone przeszukiwanie pamięci i tworzenie spójnych wspomnień z informacji pochodzących z różnych poziomów wiedzy autobiograficznej (Barzykowski, Staugaard, 2016). Co równie ważne, konkurencyjne treści pamięciowe muszą być hamowane w umyśle zarówno ze względu na cele, jak i dominujący chwilowy stan emocjonalny osoby.

Celem podczas konsultacji może być także uzyskanie wsparcia od terapeutki czy terapeuty dla siebie – partnerzy nierzadko robią wszystko, aby po ich stronie znalazła się sympatia i większe zrozumienie terapeutów (Zalewski, Pinkowska-Zielińska, 2021). W kontekście zjawisk pamięciowych więcej wsparcia można otrzymać, dzieląc się spójnymi autobiograficznymi wspomnieniami, a nie niespójnymi (Vakanen i in., 2020), a także dzieląc się osobistymi i poruszającymi emocjonalnie wspomnieniami (Barry i in., 2022). Każdy z partnerów może zatem tak konstruować wspomnienia podczas konsultacji, aby podawać spójny opis siebie jako osoby wzbudzającej zrozumienie i wsparcie. Partnerzy mogą w ten sposób wpływać na pożądany odbiór swoich zachowań i mieć nadzieję na uzyskanie wsparcia oraz zrozumienia.

Silne emocje i dynamika kłótni na konsultacji

Sytuacja konsultacji jest zazwyczaj mało komfortowa dla klientów, a poziom doświadczanego napięcia wpływa na treść opowieści o przeszłości pary (Hallford

i in., 2002; Niedźwieńska, 2014). Klientom najczęściej towarzyszą uczucia niechęci i złości do drugiej osoby, bezradności i zmęczenia sytuacją w związku oraz poczucie bycia ofiarą działań partnera (Zalewski, Pinkowska-Zielińska, 2021). Można zatem uznać, że na sesji wspomnienia przywoływane są nierzadko w kłótni i wzajemnej niechęci, co znacznie wpływa na ich treść. Osobny temat stanowi poziom mentalizowania wspomnień (Marszał, 2015).

Pary pozostające w złej relacji przypominają sobie wydarzenia z przeszłości kierowane przez negatywny afekt (Hallford i in., 2002). Wspomnienia z niedawnego okresu życia – czyli z ostatnich kilku lat związku, a więc zwykle z czasu, gdy już pojawiły się problemy – odpamiętywane są jako intensywne, żywe i najpewniej nietrafne wobec realnych wydarzeń, do których się odnoszą (Christianson, Loftus, 1991). Ludzie potrafią tworzyć nieprawdziwe elementy wspomnień autobiograficznych, w tym dotyczących bliskiego związku, i subiektywnie uznawać je za prawdę (Loftus, 2003; Stone i in., 2013). Jedną z teorii postuluje istnienie zjawiska tzw. przedwczesnego związania poznawczego (Maciuszek, Garlicka, 2017), kiedy treści zapisane pierwotnie w trybie bezrefleksyjnym, tzn. niepoddane świadomej interpretacji, są uznawane przez jednostkę za obiektywny opis wydarzeń. Możliwe, że tak zapisywane są sytuacje intensywnie emocjonalnie, wykluczające możliwość świadomego myślenia o nich, właśnie z powodu siły emocji – czyli niskozmentalizowane (por. Król-Kuczowska, 2022). Bezrefleksyjnie mogą być zapisywane także sytuacje wysokozmentalizowane, zgodne ze schematem przeżywania danej relacji, a więc niejako oczywiste – tu znowu bliskie stylowi więzi partnerów (por. Chrzastowski, 2021). Czyż nie słyszemy w gabinetach dyskusji, w których jedna osoba mówi, że druga coś zrobiła (np. że w sytuacji napięcia w związku partner na pewno poszedł się upić), a kiedy partner protestuje, iż tak nie było, osoba dopowiada, że może w tej sytuacji nie, ale to nieistotne, bo zawsze tak robi (np. ponieważ wiadomo, że ma problem z alkoholem).

Inna teoria sugeruje istnienie zjawiska polegającego na błędnym łączeniu skrawków prawdziwych wspomnień i zdarzeń w jedno wydarzenie (lub ich ciąg), które jako takie nigdy jednak nie nastąpiło (Bernstein, Loftus, 2009). Poszczególne elementy są wyjęte z sytuacji, która faktycznie się wydarzyła, jednak zostają one błędnie łączone w większą całość, nieodpowiadającą rzeczywistości. Pomocne mogą w tym być sieci aktywacji pamięciowej – uruchamiane podczas konsultacji uczucie rozprzestrzenia się i uruchamia wspomnienia zgodne z danym afektem (Bower, 1981), co pozwala odpowiednio łączyć skrawki. Ponadto wspomnienia zdarzeń, do których nigdy nie doszło, nierzadko mają funkcję oraz strukturę mitu budowanego w ważnym dla jednostki celu, np. podtrzymywania dobrej tożsamości czy podziału w związku na osobę dobrą i złą, uzyskiwania wsparcia, budowania intymności z innymi itp. (Alea, Buck, 2003; Barry i in., 2022; Maruszewski, 2008).

Główną siłą torującą ścieżki dostępu do zgeneralizowanych schematów podczas sesji konsultacyjnych będą najpewniej silne negatywne przeżycia. Zawarty jest w nich przekaz dotyczący silnych obecnych przeżyć w relacji, a nie wiarygodnych informacji o przeszłości. Aktualne cele terapeutyczne wymagają przywoływania szczególnie znaczących emocjonalnie wspomnień. Zwykle w dobrze

funkcjonującym związku wspomnienia takie są hamowane w umyśle, aby nie zakłócały codziennego działania (Rybak-Korneluk i in., 2016).

Napięcie i dyskomfort towarzyszący pierwszym konsultacjom prawdopodobnie dodatkowo „usztywnia” procesy pamięciowe. Przywoływane opowieści są bardziej jednowymiarowe i „zasłaniające” elementy wewnętrznego życia jednostki niż ujawniające. Sama obecność partnera i negatywne emocje wobec niego sprzyjają „nadprodukcji” wspomnień uzasadniających własną krzywdę, a obecność diagnostów częściowo amortyzuje efekty negatywnych emocji. Zjawiska związane z odpamiętywaniem pod wpływem silnych emocji pozwalają lepiej zrozumieć siłę, z jaką partnerzy upierają się, że każdy z nich pamięta jedyną, obiektywną wersję wspólnych wydarzeń.

Podtrzymywanie dobrego obrazu siebie

Pamięć autobiograficzna pełni m.in. funkcję podtrzymywania dobrego obrazu siebie (Bower, 1981; Stone i in., 2013). Ludzie motywowani są do pamiętania wydarzeń, które redukują negatywną wizję siebie, a wzmacniają pozytywną (Stanley i in., 2017), szczególnie w kwestiach moralnych (Escobedo, Adolphs, 2010). Ochronie dobrego obrazu siebie służy wiele mechanizmów (Stanley i in., 2017), takich jak ocenianie własnych zachowań z przeszłości jako mniej nagannych niż zachowania innych osób czy przekonanie, że samemu zmienia się z czasem na korzyść w kwestiach moralnych. Innymi słowy, każdy z partnerów ma tendencję do oceniania swoich działań z okresu, kiedy czuł się kimś innym niż dzisiaj, bardziej rygorystycznie moralnie niż z okresu, kiedy czuł się podobny do siebie obecnie. Zjawiska te próbuje wyjaśniać teoria samoocenia (Wilson, Ross, 2003), która wskazuje, że dawne wspomnienia własnych negatywnych zachowań są oceniane bardziej surowo niż niedawne, ponieważ są bardziej odległe od aktualnego self i przyłączane do dalekiego, dawnego self. Ponadto ludzie czują, że ich przeszłe działania wobec innych były mniej krzywdzące, mniej naganne moralnie i mniej raniące niż krzywdy innych osób wobec nich (Stanley i in., 2017). Typowe jest mówienie na konsultacjach: „Tak, taki byłem kiedyś, źle postępowałem, ale się zmieniłem, musisz sama przyznać, dziś jestem inny”. Wpływać to może na dostępność materiału pamięciowego, gdyż wspomnienia własnych działań niemoralnych są często ukryte i wyciszane (Escobedo, Adolphs, 2010). Wspomnienia dawne, jako mniej niemoralne, mogą być lepiej dostępne pamięciowo, choć z łagodzącą interpretacją własnych intencji. Doniesienia te są zgodne z ogólnoludzką tendencją do oceniania samych siebie jako postępujących bardziej moralnie niż inni (Alicke, Sedikides, 2009). Ludzie lepiej zatem pamiętają swoje przeszłe sukcesy, a słabiej szczegóły własnych porażek w bliskim związku (Wilson, Ross, 2003). Można zaryzykować tezę, iż pamięć negatywnych wydarzeń jest opracowywana w taki sposób, że każdy z partnerów widzi dobre i prawe zachowania po swojej stronie, zaś niemoralne po stronie przeciwnej. Szczególnie w kontekście relacji miłosnej ludzie pamiętają swoje zachowania jako bardziej godziwe niż zachowania partnerów. Nieco odmiennie może funkcjonować pamięć osób zmagających się z depresją lub innymi poważnymi zaburzeniami (Rybak-Korneluk i in., 2016).

Relacyjne podtrzymywanie negatywnych tożsamości

Wspomnienia służą podtrzymywaniu pozytywnego obrazu, ale także budowaniu tożsamości każdego z partnerów w obrębie związku (Stanley i in., 2017). Wyniki wielu badań sugerują, że treść wspomnień może być różna w zależności od tego, komu te wspomnienia są opowiadane (Gabbert i in., 2006; Harris i in., 2008; Hirst, Echterhoff, 2012; Loftus, 2003). Co więcej, do swoich wspomnień ludzie dołączają elementy zapamiętane przez innych (Harris, Paterson, Kemp, 2008) – szczególnie partnerów w związkach miłosnych (Alea, Buck, 2003; Margrett i in., 2011; Wegner i in., 1991). Niejako wspomagają oni swoją pamięć pamięcią partnera, np. w kontekście przywoływania dobrych wspólnych chwil z przeszłości, dopasowują treść wspomnień wzajemnie do siebie (Alea, Buck, 2007).

Wyniki sugerują także, że ludzie potrafią tworzyć uwspólnione zapisy pamięciowe zarówno poprzez odpamiętywanie przeszłości, jak i selektywne zapominanie wybranych wspomnień (Hirst, 2010; Stone i in., 2013). Przykładowo: kiedy para omawia wspólne wydarzenie z przeszłości, jedna osoba może odmówić przypomnienia sobie/ uznania, że pojawiała się między partnerami nieprzyjemnie napięcie albo że się kłócili (np. bagatelizując: „to były jedynie przytyki i zarty”) lub że czegoś żądała bądź jakichś stanów emocjonalnych nie wytrzymała i podważa opowieść drugiej strony, dodając np. elementy szantażu emocjonalnego (mówiąc: „oburzające jest, że w ogóle możesz tak o mnie myśleć”). Dla przykładu, kiedy para omawia wspomnienia z podróży i jeden z partnerów usuwa napięcia oraz kłótnie, zwykle towarzyszące tym podróżom, to w rezultacie prezentuje się ona jako dobry, zgrany zespół podróżników, co jest nieprawdą (McLean, Pasupathi, 2011).

Omawianie przez parę wspólnych wydarzeń może być zakłócone także wtedy, kiedy jedna z osób lub oboje nie wytrzymują i usuwają część wspomnień. Kluczem do skutecznego zapominania wybranych informacji ze względu na nacisk partnera wydaje się siła tego nacisku – jak bardzo ktoś się upiera, że elementy właśnie jego opowieści, a nie żadne alternatywne, są prawdziwe (Stone i in., 2013). „Skoro taki nie jestem” – mówi jedna osoba – „nie mogłem zachować się tak, jak mówisz”. Warto połączyć to z wiedzą o tym, jak silny nacisk na partnerów potrafią tworzyć osoby zmagające się z zaburzeniami osobowości (Lachkar, 2015), przeżywające swoją emocjonalną wizję związku jako jedyną prawdziwą i możliwą do wytrzymania. Siła procesów indukowanego zapominania przeszłości pokaże się wtedy z pełną mocą. Pominiemy tu dodatkowe zjawiska związane z redukcją dysonansu poznawczego.

Przykład powstawania wspomnień w procesie konsultacyjnym

Poniżej opisano przykład kilku wypowiedzi z pierwszej konsultacji pary. Zgłosiła się ona z powodu nieustannych kłótni, które dręczą ją od czasu urodzenia dziecka (ok. trzy lata temu). Partnerzy twierdzą, że awantury wybuchają z byle powodu, a po nich długo nie mogą dojść do porozumienia. Na podstawie sposobu opowiadania można zobaczyć procesy kształtowania się wspomnień na użytek bieżącej konsultacji. Pani A. przytacza sytuację konfliktową.

Pani A.: Jakiś rok temu wykryto u córki alergię i pokłóciliśmy się o to, jakim szamponem myć jej głowę. Powinniśmy myć szamponem antyalergicznym, ale nie mogliśmy się dogadać, jak takiego płynu używać. Tak to się właśnie dzieje między nami, to typowy sposób działania mojego męża. Lekarz zalecał myć normalnie, więc ja chciałam go użyć standardowo, zgodnie z instrukcją. O dziecko przecież trzeba dbać! Mąż jednak w niezrozumiały sposób upierał się, żeby używać szamponu tylko od czasu do czasu, co jest oczywiście pozbawione sensu. Dla niego to takie typowe! On zawsze zaniedbuje dziecko i nigdy nie bierze na poważnie zaleceń lekarzy.

W wypowiedzi widać charakterystyczne sposoby budowania wspomnienia: (a) dopasowanie sytuacji do celu konsultacji, polegające na przywołaniu opowieści dotyczącej omawianego problemu pary, ale (b) zawierającą ochronną pozytywną autoprezentację Pani A. oraz wskazującą winę Pana B. Zgodnie z opisanym wyżej funkcjonowaniem pamięci Pani A. uznaje swoją wersję za jedynie prawdziwą. Opowiada ją, wierząc, że to modelowy przykład relacji pomiędzy partnerami. Jednocześnie poprzez używanie normatywnego języka podejmuje próbę indukowania, „zadecydowania” o usunięciu innych elementów opowieści.

Opowieść Pana B. brzmi odmiennie, kolejno podaje on (a) powód opowiadania, (b) przykład, (c) ochronną autoprezentację oraz (d) wskazanie winy partnerki.

Pan B: Dobrze pamiętam tę sytuację! Po pierwsze, wizyta u lekarza odbyła po dłuższym czasie, a nie od razu, kiedy tylko zaczęły się problemy. Najpierw kłóciliśmy się w ogóle o samą wizytę, czy iść i jak iść i to ja na tę wizytę nalegałem, a nie żona, to trzeba zaznaczyć. Po wtóre, żona sama chciała używać szamponu antyalergicznego, bez konsultacji i opierając się wyłącznie na byle ulotce z pudełka – u tak małego dziecka! Dlatego musiałem się temu sprzeciwić, a przynajmniej używaniu go tak często, jak tego chciała. Jak już była ta wizyta u lekarza, to właśnie ja chciałem stosować szampon zgodne z zaleceniami, a żona jak zawsze chciała stosować go po swojemu, dużo częściej niż mówił lekarz. Ona zawsze przecież wie najlepiej!

Jak widać, wspomnienia danej sytuacji nie są tożsame z realnymi wydarzeniami z przeszłości. Można powiedzieć, że nikt nie pamięta, jak było „naprawdę”, a nawet zaryzykować stwierdzenie, że nikomu taka wiedza nie jest aktualnie potrzebna. Ważniejsze są inne elementy, takie jak spójność z ogólnym obrazem związku, ochrona siebie, potwierdzenie swojej tożsamości, wyeksportowanie winy na zewnątrz itp. Wspomnienia przytaczane są jako zapis realnego wydarzenia, lecz wybrane przez partnerów do odpowiedniej prezentacji. Opisy nie tyle przekazują informacje o przeszłości, ile o myślach i odczuciach towarzyszących partnerom obecnie, o ich aktualnym przeżywaniu relacji. Pani A. sytuuje siebie jako osobę rozsądną, działającą sensownie i w porozumieniu z lekarzem, Pana B. zaś jako zaniedbującego rodzinę – ją i córkę. Pan B. przedstawia siebie jako człowieka rozsądnego korzystającego z rad specjalistów, a Panią A. jako osobę nadmiernie pewną swojej racji i ignorującą zdanie innych. Można postawić hipotezę, że związek Państwa A. i B. „stara się” pokazać jako taki, w którym rozsądek

i dbałość każdy przypisuje sobie, natomiast ignorowanie innych (zdania lub dobrostanu) przynależy partnerowi. Należy podkreślić, że treść wspomnienia jest drugorzędna, a próba dojścia do tego, jak w rzeczywistości wyglądała sekwencja zdarzeń, skazana jest na niepowodzenie – w istocie nikt jej nie pamięta, każdy uruchamia jeden z uogólnionych schematów tego typu sytuacji zachodzących w związku. Z niego wydobyto właśnie ekstrakt i rozbudowano go na potrzeby aktualnego kontekstu.

W kolejnym przykładzie pojawia się opowieść, która nasila wzajemnie wrogą prezentację przeszłości. Pani A. podaje opis sytuacji, w której Pan B. zaniedbał całą rodzinę, przywołując na dowód zdanie innych osób – uruchamiając zjawisko społecznego dowodu słuszności.

Pani A.: Byliśmy na lotnisku rok temu. Nie uwierzycie Państwo – pierwszy wyjazd z małym dzieckiem, a on się niczym nie przejmuje! Po pierwsze, omal nie spóźniliśmy się na lot! On mówił, że jeszcze jest dużo czasu, a nie ma pojęcia, jak to się jedzie z dzieckiem. To wymaga o wiele więcej czasu niż zazwyczaj. Po drugie, nagle uznał, że musi kupić gazety na podróż, bo mu się będzie nudziło! I zostawił mnie na środku tego lotniska z dzieckiem i tobołami i poszedł szukać jakiegoś sklepu, w ogóle nie uzgadniając tego ze mną! Nawet nasi znajomi, którzy też lecieli z nami, dziwili się jego zachowaniu. Przecież to niepoważne! Do tego jeszcze w samolocie od razu zasnął, zostawiając mi całą opiekę nad córką, która pierwszy raz leciała z nami. Dokładnie pamiętam, jak było! Rozmawiałam potem z tymi znajomymi i oni przyznawali mi rację.

Pan B.: Ręce opadają, co ona wygaduje! Nie wiem, czemu ona tak kłamie, może Państwo mi to wytłumaczają? Wszystko to są bzdury, nie było żadnych kłopotów z dojazdem na lotnisko, wszystko poszło gładko, a żona była zadowolona! Teraz nagle okazuje się, że jest zupełnie inaczej. Przecież ona to zmyśliła!

Dopiero po kilku miesiącach terapii, kiedy ten przykład powrócił, okazało się, że opowieść była połączeniem kilku innych wydarzeń. W wersjach późniejszych znajomi Pani A., owszem, towarzyszyli małżeństwu w podróży lotniczej, jednak takiej, która obyla się wcześniej, jeszcze przed narodzeniem córki (choć Pani A. była już w ciąży), a w trakcie lotu Pan B. wprawdzie zasnął, jednak dopiero pod koniec, wcześniej zaś zasnęła Pani A. Epizod z gazetami dotyczył czasopism dla Pani A., ponieważ Pan B. właśnie zaczął słuchać audiobooków i je wziął do samolotu. Oczywiście późniejsze odtworzenia nie musiały być bardziej obiektywne niż przytoczone na pierwszej konsultacji, miały jednak odmienne zabarwienie emocjonalne (mniej złości i wzajemnego oburzenia), zawierały inne rozłożenie intencji bohaterów, były bardziej złożone i wieloaspektowe niż pierwotnie – co można przypisać poprawie sytuacji pomiędzy partnerami, a w efekcie większej ilości pozytywnych uczuć, które uelastyczniają i umożliwiają bardziej wieloaspektowe widzenie zdarzeń, przeżyć i intencji własnych oraz partnera (Fijałkowska, Gruszczyński, 2009).

Na podstawie opisanej wymiany zdań między Panią A. i Panem B. możemy stawiać hipotezy dotyczące aktualnego przeżywania siebie przez partnerów.

Przykład wzmacnia hipotezę o doświadczeniu bycia porzucanym w bliskim związku, braku odpowiedzi na potrzeby czy brania pod uwagę drugiej osoby, co uruchamia silne negatywne emocje. Dodatkowo można wskazać, że doświadczenia te uruchamiane są w kontekście zmiany struktury rodziny z dwu- na trzyosobową, czyli pojawienia się dziecka, o którego potrzeby trzeba zadbać. Wspomnienia są uproszczone i jednostronne, dopiero z czasem trwania terapii stają się bardziej złożone. Żadne z nich nie jest bardziej prawdziwe od innych, są raczej zobrazowaniem aktualnego stanu emocjonalnego pary. Jednocześnie w celu regulacji emocji i podtrzymania dobrego obrazu siebie konieczne jest umocnienie subiektywnego przeświadczenia, że do wydarzenia, które się przytacza, naprawdę doszło. Przeświadczenie to gra większą rolę niż zgodność wspomnienia z oryginalnym zdarzeniem (Niedźwieńska, 2014). Każdy z partnerów początkowo czuje, że musi walczyć o to, aby tylko jego wersja była prawdziwa, dopiero z czasem pojawia się możliwość tolerancji odmienności, która nie musi być przeżywana jako coś wymierzonego przeciwko sobie.

Początkowo odmienność opowieści partnera brana jest za dowód – i to kolejny – jego/jej złych intencji („ja jestem dobry, a ty nawet tu kłamiesz”). Samo opowiadanie na sesji tej sytuacji tworzy nowe wspomnienie, zgodne z aktualnie wzbudzonym motywem i potrzebą przeżywania relacji. Powstaje ono teraz, w trakcie rozmowy i będzie potem wspominane jako nieco odmienne niż to oryginalne. Nasilony poziom negatywnych uczuć w trakcie konsultacji może sprzyjać zapisaniu samej sytuacji opowiadania jako kolejnego wydarzenia w „ciągu nieszczęść” w związku – i u każdego z partnerów dodane wtedy do ogólnego obrazu związku. To przykład relacyjnego podtrzymywania negatywnych tożsamości w parze podczas konsultacji.

Po kilku miesiącach terapii partnerzy przytaczali inną opowieść o sytuacji na lotnisku, ale każdy z nich w odmienny sposób pamiętał to, jak relacjonował ją podczas konsultacji – Pani A. była pewna, że to Pan B. przywołał tę opowieść na pierwszym spotkaniu, żeby wybielić siebie oraz zaatakować ją i ukryć swoje grzechy. Była to opowieść zgodna z tezą Pani A., że jej partner zawsze atakuje pierwszy, jeśli tylko ma coś na sumieniu, i taka konstrukcja wspomnienia tezę tę wzmacniała. Pan B. wskazywał natomiast, że nie pamięta przebiegu pierwszego spotkania, a pamięta jedynie to, iż było na nim wiele emocji. Można hipotezować, że próbował w ten sposób wprowadzić zapominanie wybranej sytuacji z ich związku. Realność wydarzeń z konsultacji ponownie nie miała znaczenia, powstały dwie po części różne wersje tej samej sytuacji, a każdy z partnerów w chwili jej odpamiętywania był przekonany o prawdziwości swojej pamięci. Gdyby nie dokładne notatki, sporządzone od razu po konsultacji, można by postawić pytanie, jak pamiętają ją terapeuci.

Prezentowany przykład obrazuje fakt, że terapeutkom i terapeutom brakuje dostępu do prawdziwych wydarzeń z historii życia pary. Posiadając jednak wiedzę o mechanizmach konstruowania, można stawiać hipotezy dotyczące istotnych i prawdopodobnie trwałych procesów emocjonalnych zachodzących w danej parze. W powyższym przykładzie hipotezy z okresu konsultacji mogą brzmieć następująco: (1) partnerzy przeżywają siebie jako osoby porzucane emocjonalnie, przy czym każdy z nich czuje, że druga strona nie reaguje na jego istotne potrzeby, zaś

kłótnie wyrażają domaganie się ich zauważenia; (2) poczucie bycia porzucanym skutkuje zapewne przeżywaniem drugiej osoby jako złej, intencjonalnie szkodzącej i takiej, przed którą się trzeba bronić; (3) dominująca wzajemna prezentacja negatywna partnerów i pozytywna siebie sugeruje nasilone procesy stabilizowania tożsamości w parze, a więc procesy podtrzymywania aktualnego status quo; (4) podkreślona jest narracja o byciu porzucanym przez drugą osobę w związku. Późniejsze opowieści, z zaawansowanego okresu terapii, brzmią już inaczej.

DYSKUSJA

Wiedza o mechanizmach pamięciowych pozwala bardziej adekwatnie oceniać jakość zebranych danych i budować właściwe hipotezy diagnostyczne. Hipotezowanie – w miejsce pewności – jest jednym z najważniejszych warunków koniecznych do postawienia poprawnej diagnozy i odnosi się do kompetencji metodologicznej psychologa (Paluchowski, 2007). Dobór wspomnień może pokazywać, jak każda z osób przeżywa trudności w związku, jakiego typu wydarzenia są raniące, a także wskazać mechanizmy psychopatologiczne, leżące u podłoża tych trudności. Nakręcające się spirale wzajemnych oskarżeń sugerują dynamikę i kierunek, w jakim narastają emocje niszczące relację miłosną. Zbieranie ważnych informacji o życiu psychicznym każdego z partnerów możliwe jest dzięki dobremu sojuszowi diagnostycznemu, budowanemu podczas konsultacji (Friedlander i in., 2011). Partnerzy w obecności diagnostów zazwyczaj kłócą się mniej intensywnie, zatrzymują wcześniej, przeżywają krócej silne emocje niż w trakcie kłótni w domu (Zalewski, Pinkowska-Zielińska, 2021). O ile podczas pracy psychoterapeutycznej wiedza o mechanizmach pamięciowych pozwala na lepsze wykorzystanie zjawiska płynności pamięci do prozdrowotnej reinterpretacji wspomnień (Zalewski i in., 2017), o tyle w trakcie konsultacji przyczynia się do bardziej adekwatnego rozpoznawania mechanizmów powstawania problemów między partnerami. Wiedza o naturze wspomnień przywoływanych podczas konsultacji może znacząco usprawnić proces budowania wiarygodnych hipotez diagnostycznych dotyczących podłoża problemów danej pary.

BIBLIOGRAFIA

- Alea, N., Bluck, S. (2003). Why are you telling me that? A conceptual model of the social function of autobiographical memory. *Memory*, 11(2), 165–178. DOI: 741938207.
- Alea, N., Bluck, S. (2007). I'll keep you in mind: The intimacy function of autobiographical memory. *Applied Cognitive Psychology*, 21, 1091–1111. DOI: 10.1002/acp.1316.
- Alicke, M. D., Sedikides, C. (2009). Self-enhancement and self-protection. What they are and what they do. *European Review of Social Psychology*, 20, 1–48. DOI: 10463-280802613866.

- Barry, T. J., Boddez, Y., Chiu, C. H. M., Raes, F. (2022). The sharing of autobiographical memories elicits social support. *Journal of Applied Research in Memory and Cognition*. Publikacja online. DOI: 10.1037/mac0000052.
- Barzykowski, K., Staugaard, S. R. (2016). Does retrieval intentionality really matter? Similarities and differences between involuntary memories and directly and generatively retrieved voluntary memories. *British Journal of Psychology*, 107(3), 519–536. DOI: 10.1111/bjop.12160.
- Bernstein, D. M., Loftus, E. F. (2009). The consequences of false memories for poor preferences and choices. *Perspective Psychological Science*, 4(2), 135–139. DOI: 10.1111/j.1745-6924.2009.01113.
- Bower, G. H. (1981). Mood and memory. *American Psychologist*, 36(2), 129–148. DOI: 0003-066X.36.2.129.
- Christianson, S. A., Loftus, E. F. (1991). Remembering emotional events: The fate of detailed information. *Cognition and Emotion*, 5, 81–108. DOI: 02699939108411027.
- Chrzastowski, S. (2021). *Narracyjna terapia więzi. Przewodnik psychoterapeuty par*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Chrzastowski, S., de Barbaro, B. (2011) *Postmodernistyczne inspiracje w psychoterapii*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Escobedo, J. R., Adolphs, R. (2010). Becoming a better person. Temporal remoteness biases autobiographical memories for moral events. *Emotion*, 10, 511–518. DOI: 10.1037/a0018723.
- Fijałkowska, A., Gruszczyński, W. (2009). Organizacja wspomnień emocjonalnych w pamięci autobiograficznej. *Psychiatria Polska*, 43(3), 341–351.
- Friedlander, M. L., Escudero, V., Heatherington, L., Diamond, G. M. (2011). Alliance in couple and family therapy. *Psychotherapy*, 48(1), 25–33. DOI: 10.1037/a0022060.
- Gabbert, F., Memon, A., Wright, D. B. (2006). Memory conformity. Disentangling the steps toward influence during a discussion. *Psychological Bulletin Review*, 13(3), 480–485. DOI: 10.3758/BF03193873.
- Hallford, W. K., Keefer, E., Osgarby, S. M. (2002). „How has the week been for you two?” Relationship satisfaction and hindsight memory biases in couples’ reports of relationship events. *Cognitive Therapy Research*, 26(6), 759–773. DOI: 10.1023/A:1021289400436.
- Harris, C. B., Paterson, H. M., Kemp, R. I. (2008). Collaborative recall and collective memory: What happens when we remember together? *Memory*, 16(3), 213–230. DOI: 09658210701811862.
- Hirst, W. (2010). The contribution of mnemonic malleability to collective memory. W: P. A. Reuter-Lorenz, K. Baynes, G. R. Mangun, E. A. Phelps (red.), *The cognitive neuroscience of the mind: A tribute to Michael S. Gazzaniga* (s. 139–154). Cambridge, MA: MIT Press.
- Hirst, W., Echterhoff, G. (2012). Remembering in conversations: The social sharing and reshaping of memories. *Annual Review Psychology*, 63, 55–79. DOI: 10.1146/annurev-psych-120710-100340.
- Hyman, I. E., Cardwell, B. A., Roy, R. A. (2013). Multiple causes of collaborative inhibition in memory for categorised word lists. *Memory*, 21(7), 875–890. DOI: 09658211.2013.769058.

- Krogulska, A., Barzykowski, K. (2013). Motywacyjne i poznawcze zniekształcenia pamięci. Pamięć wyników edukacyjnych. *Ogrody Nauk i Sztuk*, 3, 209–224. DOI: 10.15503/onis2013-209-224.
- Król-Kuczowska, A. (2022). Mentalizacja w diagnozie par – możliwe zastosowania. W: B. Zalewski, H. Pinkowska-Zielińska (red.), *Diagnoza w psychoterapii par*, t. 2: *Specyficzne zjawiska w diagnostyce par* (s. 213–251). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN. DOI: 10.53271/1/2022.095.
- Lachkar, J. (2015). *The Narcissistic/Borderline Couple: New Approaches to Marital Therapy*. Oxford, New York: Routledge.
- Lis-Turlejska, M. (1998). *Traumatyczny stres. Koncepcje i badania*. Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.
- Loftus, E. F. (2003). Our changeable memories: Legal and practical implications. *Nature Reviews Neuroscience*, 4, 231–234. DOI: 10.1038/nrn1054.
- Maciuszek, J., Garlicka, J. (2017). Refleksyjność jako czynnik odporności na zawarte w pytaniu presupozycje. *Psychologia Społeczna*, 1(40), 42–55. DOI: 10.7366/1896180020174005.
- Margrett, J. A., Reese-Melancon, C., Rendell, P. G. (2011). Examining collaborative dialog among couples. A window into perspective memory processes. *Journal of Psychology*, 219(2), 100–107. DOI: 10.1027/2151-2604/a000054.
- Marszał, M. (2015). *Mentalizacja w kontekście przywiązania*. Warszawa: Wydawnictwo Difin.
- Maruszewski, T. (2005). *Pamięć autobiograficzna*. Sopot: GWP.
- Maruszewski, T. (2008). Inlinacja pozytywna, błędnie afektywne i wiarygodność pamięci autobiograficznej. *Neuropsychiatria i Neuropsychologia*, 3(2), 47–59.
- McLean, K. C., Pasupathi, M. (2011). Old, new, borrowed, blue? The emergence and retention of personal meaning in autobiographical storytelling. *Journal of Personality*, 79, 135–163. DOI: 10.1111/j.1467-6494.2010.00676.
- Neisser, U. (2000). John Dean's memory: A case study. W: U. Neisser, I. E. Hyman (red.), *Memory observed: Remembering in natural contexts*. New York, NY: Worth.
- Niedźwieńska, A. (2014). *Poznawcze mechanizmy zniekształceń w pamięci zdarzeń*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Paluchowski, W. J. (2015). Kompetencje diagnostyczne psychologów. W: M. Filipiak, W. J. Paluchowski, B. Zalewski, M. Tarnowska (red.), *Diagnoza psychologiczna: kompetencje i standardy. Wybrane zagadnienia* (s. 35–56). Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Pennebaker, J. W., Chung, C. K. (2007). Expressive Writing, Emotional Upheavals, and Health. W: H. S. Friedman, R. C. Silver (red.), *Foundations of health psychology* (s. 263–284). Oxford: Oxford University Press.
- Rybak-Korneluk, A., Wichowicz, H. M., Żuk, K., Dziurkowski, M. (2016). Pamięć autobiograficzna i jej znaczenie w wybranych zaburzeniach psychicznych. *Psychiatria Polska*, 50(5), 959–972. DOI: 10.12740/PP/38518.
- Stanley, M. L., Henne, P., Iyengar, V., Sinnott-Armstrong, W., De Brigard, F. (2017). I'm not the person I used to be: The self and autobiographical memories of immoral actions. *Journal of Experimental Psychology*, 146(6), 884–895. DOI: 10.1037/xge0000317.

- Stone, Ch. B., Barnier, A. J., Sutton, J., Hirst, W. (2013). Forgetting Our Personal Past: Socially Shared Retrieval-Induced Forgetting of Autobiographical Memories. *Journal of Experimental Psychology*, 142(4), 1084–1099. DOI: 10.1037/a0030739.
- Vanaken, L., Bijttebier, P., Hermans, D. (2020). I like you better when you are coherent. Narrating autobiographical memories in a coherent manner has a positive impact on listeners' social evaluations. *PLOS ONE*, 15(4). Publikacja online. DOI: 10.1371/journal.pone.0232214.
- Wegner, D. M., Erber, R., Raymond, P. (1991). Transactive memory in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 923–929.
- Wilson, A., Ross, M. (2003). The identity function of autobiographical memory: Time is on our side. *Memory*, 11, 137–149. DOI: 741938210.
- Zalewski, B., Janusz, B., Walkiewicz, M. (2017). Zjawiska związane z pamięcią autobiograficzną podczas sesji genogramowej w terapii rodzin. *Psychoterapia*, 4(183), 67–79.
- Zalewski, B., Pinkowska-Zielińska, H. (2021). Para i terapeuci podczas konsultacji – przeżycia, myśli, relacja. W: B. Zalewski, H. Pinkowska-Zielińska (red.), *Diagnoza w psychoterapii par*, t. 1: *Diagnoza par w różnych podejściach* (s. 51–125). Warszawa: PWN. DOI: 10.53271/2021.003.