

Bartosz Zalewski¹, Bernadetta Janusz², Maciej Walkiewicz³

ZJAWISKA ZWIĄZANE Z PAMIĘCIĄ AUTOBIOGRAFICZNĄ PODCZAS SESJI GENOGRAMOWEJ W TERAPII RODZIN

PHENOMENA CONNECTED WITH AUTOBIOGRAPHICAL MEMORY DURING GENOGRAM SESSION ON THE COURSE OF FAMILY THERAPY

¹Katedra Diagnostyki Psychologicznej, Uniwersytet Humanistycznospołeczny SWPS

²Zakład Terapii Rodzin i Psychosomatyki Katedry Psychiatrii Uniwersytet Jagielloński Collegium Medicum

³Katedra Psychologii, Gdański Uniwersytet Medyczny

family therapy
genogram
autobiographical memory

W artykule przedstawione jest wykorzystanie techniki genogramu podczas sesji rodzinnych dla rekonstruowania pamięci autobiograficznej. Opisane są niektóre procesy pamięci autobiograficznej: zapamiętywanie, odpamiętywanie, zmienność wspomnień i ich reinterpretowanie, a także zjawisko wzajemnego wpływu osób pozostających w bliskiej relacji na treść ich wspomnień. Przedstawione są zjawiska występujące podczas analizy genogramu, m.in. grupowe ustalanie wspomnień, społecznie współdzielone zapominanie wybranych informacji, prozdrowotna reinterpretacja wspomnień.

Summary

The aim of the presented paper is to describe the mechanisms of autobiographical memory, especially processes such as memorizing, memory retrieval and reinterpreting memories, which may be useful in work of family therapists during genogram sessions. The changeability of the content of memories, especially when an original event is transformed during its memorization and retrieval, are presented. It is also shown how these processes can facilitate healthy reinterpretation of the elements of the memories.

Autobiographical memory is an unstable and flexible phenomenon and the records of past events change over time. If family therapists take it into consideration, they create a new space for the therapists-families interactions. Patients may believe that what they reminisce are the real events and give them an obvious interpretation, although the psychological knowledge indicates that this interpretation is already adapted to the auditorium of listeners. A genogram session presents a unique opportunity to modify the way patients interpret important events from the past. A new, more “friendly” way of how each partner understands his or her past fosters more mature explanation of present and past behaviour. Family therapists may benefit from taking into consideration memories as a fluid matter, which is not a reliable record of past events but rather a result of reflection of the relational and cognitive processes that occurred in the past, and is still in progress during a genogram session. This could be supported by therapists when they create a good alliance with the family, invite everyone to share memories about families of origin, or stimulate the dialogue about these memories.

Wprowadzenie

Celem prezentowanej pracy jest opisanie mechanizmów pamięci autobiograficznej, a szczególnie procesów: zapamiętywania, odpamiętywania zdarzeń i reinterpretowania wspomnień, które mogą być użyteczne w pracy terapeutów rodzinnych¹ podczas sesji z wykorzystaniem genogramu. Przebieg procesów pamięciowych wpływa na proces zmiany terapeutycznej w sytuacji wspomniania przez osoby uczestniczące w terapii oraz reinterpretowania wspomnień dotyczących ich rodziny pochodzenia. W artykule omówione zostaną zjawiska zmienności wspomnień, szczególnie transformacji, jakiej podlega zapis pamięciowy oryginalnego wydarzenia podczas jego zapamiętywania i odpamiętywania oraz możliwości, jakie procesy te tworzą dla prozdrowotnego reinterpretowania elementów wspomnień. Najistotniejsze ze zjawisk sprzyjających reinterpretacji to zachodzące podczas sesji genogramowej procesy relacyjne, takie jak grupowe ustalanie wspomnień i sojusz terapeutyczny.

Genogram w systemowej terapii rodzin używany jest od lat 70. XX wieku [1] jako zapis informacji o rodzinach pochodzenia klientów. Genogram to podobny do drzewa genealogicznego graficzny opis rodziny, zawierający informacje o liczbie członków rodziny w kolejnych pokoleniach wraz z zaznaczeniem relacji pokrewieństwa. W odróżnieniu od drzewa genealogicznego w genogram wpisuje się dodatkowo informacje socjoekonomiczne poszczególnych członków rodziny (najczęściej wiek, wykształcenie, zawód wykonywany), a także dotyczące ich właściwości (np. nałogi, powód śmierci, inwalidztwo itp.) oraz relacji z innymi członkami rodziny. Możliwość przejrzystego przedstawiania różnorodnych danych w jednym obrazie znacznie ułatwia zbieranie informacji dotyczących rodziny, przydatnych zarówno do diagnozy systemu rodzinnego, jak i będących podstawą do formułowania interwencji psychoterapeutycznych [2, 3].

Ważną zaletą pracy z genogramowym zapisem informacji jest możliwość stosowania wielu różnych podejść teoretycznych do interpretowania zebranego materiału [4]. Włączenie techniki genogramu do pracy z rodzinami związane jest z transgeneracyjną teorią Bowena, który zaczął wykorzystywać tzw. rodzinny diagram. Przyjmowano założenie, że zbierane za jego pomocą dane odzwierciedlają na równi przeszłość, jak i aktualne funkcjonowanie kolejnych pokoleń [5]. Określenie „rodzinny diagram” zostało później zastąpione terminem genogram, wprost nawiązującym do drzewa genealogicznego, implikując tym samym wprowadzanie więcej odniesień do obiektywnych faktów historii rodzinnej. Technika genogramu jako wymagająca równoległego odnoszenia się do „obiektywnych” faktów dotyczących historii rodziny, jak również do ich „subiektywnej” interpretacji przez uczestników spotkania, w sposób szczególny wymaga namysłu nad mechanizmami funkcjonowania pamięci autobiograficznej. Warto zaproponować spojrzenie na genogram z punktu widzenia aktualnej wiedzy naukowej z zakresu psychologii pamięci, w tym szczególnie pamięci autobiograficznej.

¹ W artykule używany jest skrót terapia rodzin na określenie systemowego podejścia do psychoterapii par i rodzin.

Pamięć autobiograficzna

Pamięć autobiograficzna to pamięć odpowiedzialna za „przechowywanie materiału dotyczącego indywidualnej historii życia jednostki” [6, str. 18]. Jej specyficzną treścią jest zapis zachowań. Definicja ta wskazuje, że wpływowi terapeutycznemu podlegać może przede wszystkim znaczenie nadawane zachowaniu osób w przywoływanych wspomnieniach. Wiedza z zakresu psychologii pamięci wskazuje, że choć ludzie nie pamiętają szczegółów konkretnych wspomnianych sytuacji, to przechowują zgeneralizowany i uschematyzowany opis danego typu wydarzeń [7]. Ten zgeneralizowany materiał ma strukturę narracyjną — zachowania osób zapamiętywane są spójnie z logiką całego wspomnienia [8]. W pamięci zapisywane są treści zgodne z całościowym widzeniem danej relacji w danym czasie, np. relacji pomiędzy rodzicami, gdy opowiadający miał kilkanaście lat. Jeżeli osoba wspomina sytuację kłótni między rodzicami, która odbyła się w święta, gdy miał dziewięć lat, to przypomni sobie, że ojciec ustąpił matce i wycofał się z kłótni, jeśli ma zgeneralizowany obraz relacji rodziców, w której ojciec zawsze ustępował matce w kłótniach. Gdyby w tej jednej kłótni wydarzyło się inaczej, prawdopodobnie nie będzie to przywołane w danym wspomnieniu. Skoro konkretne wspomnienia uzupełniane są zgodnie z ogólnym schematem narracyjnym, to w przywoływanych podczas sesji genogramowej wspomnieniach możemy poszukiwać raczej informacji o zgeneralizowanych doświadczeniach emocjonalnych, a nie o konkretnym realnym przebiegu poszczególnych wydarzeń. Szczególnie we wspomnieniach starszych, wysoce uschematyzowanych, przechowywane są jedynie podstawowe uogólnione doświadczenia, do których dobudowujemy wspomnienia zachowań konkretnych osób w konkretnych sytuacjach oraz przypisujemy im zgodne z tym doświadczeniem intencje [9]. W przywołanym wspomnieniu ojcu przypisane mogą zostać intencje z zakresu podporządkowywania się i unikania konfrontacji, a matce dominowania i nie brania pod uwagę zdania innych osób.

Należy podkreślić, że terapeuci mają wpływ przede wszystkim na reinterpretację motywów zachowań osób przywoływanych we wspomnieniu. Reinterpretacja ta niekoniecznie musi odbywać się poprzez rozmowę. W prezentowanym manuskrypcie postaramy się pokazać te mechanizmy pamięciowe, które automatycznie wspierają proces reinterpretowania wspomnień.

Pamięć w bliskich związkach

Badania nad pamięcią autobiograficzną w bliskich związkach wskazują na wzajemny wpływ partnerów na treść ich wspomnień. Wyniki badań dotyczących pamięci epizodycznej ujawniają, że osoby pozostające w satysfakcjonujących relacjach mają łatwy dostęp do pozytywnych wspomnień epizodycznych dotyczących swojego związku [10]. Ponadto, podczas gdy dwie osoby rozmawiają o podobnych osobistych doświadczeniach, to wybiórczość pamiętania danego typu doświadczeń u opowiadającego wywołuje podobne selektywne wspomnienia u słuchacza, co ma większe nasilenie pomiędzy osobami bliskimi, które wytwarzają tzw. **współdzieloną przeszłość** [11]. Wykazano, że wspomnienia wydarzeń z ostatniego tygodnia podlegają zniekształceniom, kiedy przywołuje się je w obecności partnera: w zależności od tego, czy para była chwilowo w dobrej relacji czy nie, uzyskiwano podobne lub odmienne wspomnienia [12, 13]. Wskazuje to na wagę wpływu poziomu

aktualnego komfortu w relacji na treść przywoływanych wspomnień, a zwłaszcza na to, jak interpretowane są zachowania osób występujących w tych retrospekcjach. Można pokusić się o rozszerzenie tego zjawiska na relację terapeutyczną i wskazać, że na to, jakie wspomnienia przywoływane są podczas sesji, wpływa poziom komfortu w relacji każdej z osób w niej uczestniczących z terapeutami. Sugerowałoby to, że jakość zbudowanego sojuszu terapeutycznego między terapeutami i rodziną ma wpływ na treści wspominane na sesjach. Niewykluczone, że przy dobrym sojuszu pojawi się nie tylko więcej wspomnień, ale będą one być może bardziej różnorodne i „odslaniające” więcej elementów występujących w danej rodzinie. Należy uwzględnić jednak nie tylko sojusz pary z terapeutą, ale również to, jaki w danym momencie jest poziom współpracy partnerów. Jak wskazano, opowiadanie wspomnień w obecności innych osób sprzyja zmianom w treści tych wspomnień. Zauważono, że bliźnięta² „odpamiętujące” te same wydarzenia różnią się aż w 75% szczegółów [14] oraz, że partnerzy w związkach romantycznych przejmują elementy wspomnień drugiej osoby lub zmieniają swoje wspomnienia pod wpływem rozmów z nimi, nierzadko polegając wzajemnie na pamięci drugiej osoby [15, 16]. Można przypuszczać, że być może tym różni się opowiadanie o przeszłości rodziny pochodzenia od opowiadania o przeszłości aktualnego związku, że w tym drugim przypadku wspomnienia każdej z osób są „współtworzone” przez partnera. W jednym z badań wskazano, że nawet gdy partner przedstawia nieprawdziwe informacje dotyczące danego wydarzenia, osoba wspominająca przyjmuje jego wersję i wplata ją w swoje wspomnienia [15]. Inni autorzy przypuszczają, że prawdopodobnie ludzie pozostający w trwałej bliskiej relacji stale dostarczają sobie nowych informacji, które zmieniają wspomnienia [16]. Z jednej strony przebieg przywoływanych podczas sesji genogramowej wydarzeń z przeszłości jest już uzgodniony z partnerem, z którym są one odpamiętywane, a z drugiej — owo odpamiętywanie otwiera drogę do modyfikacji tych wspomnień podczas sesji genogramowej. Można wskazać, że podczas sesji genogramowej ich uczestnicy dostarczają sobie nawzajem dużej liczby istotnych informacji o sobie — zarówno w postaci wspomnień, jak i ich interpretacji dokonywanych przez terapeutów. Ponadto podczas rozmowy nie opowiada się o całej swojej przeszłości, lecz o wybranych jej elementach [17], a zatem **rozmawianie o przeszłości zawsze jest selektywne**. Już sam fakt snucia wspomnień w obecności terapeuty i w relacji z nim sprzyja otwarciu tych wspomnień na reinterpretację.

Prowadzone są badania, które koncentrują się na rozpoznaniu, w jaki sposób informacje podawane przez jedną osobę przedostają się do wspomnień opowiadanych przez inną [18]. Wskazuje się, że choć odpamiętywane treści są nieidealnymi reprezentacjami oryginalnych wydarzeń, zawierają jednak ważne prawdziwe elementy, które mogą zostać włączone przez drugą osobę do jej wspomnień o tym samym wydarzeniu (uzupełniając niedokładną treść wspomnienia). Nierzadko odbywa się to świadomie. Na przykład, gdy prosimy bliskich o pomoc w przypomnieniu sobie wspólnie przeżytej sytuacji, ufamy im, nie będąc pewni dokładności swojego wspomnienia [18]. Nieraz w trakcie sesji genogramowej zaobserwować można, jak osoby wzajemnie uzupełniają swoje opowieści (np. gdy żona wskazuje, że mąż dotąd inaczej przedstawiał jakąś sytuację z przeszłości swojej rodziny). W kontekście tym ważne wydaje się sprawdzanie, które z opowieści o rodzinach

² Badano bliźnięta dwu- i jednojajowe

pochodzenia pojawiały się już wcześniej między małżonkami, a które pojawiają się po raz pierwszy. Możemy założyć, że opowieści, które współmałżonek dobrze zna, zostały już z nim wcześniej uzgodnione, a reakcja małżonka na te opowieści została zapisana we wspomnieniu. Na przykład żona opowiada o doświadczeniach z domu rodzinnego, w którym ojciec bardzo dużo wymagał od matki i dzieci, opatrując to komentarzem, że było to bardzo nieprzyjemne i wywoływało w niej strach. Jednocześnie mąż dodaje, że w opowieściach żony teść był zawsze bardzo dominujący, na co żona energicznie potakuje. Terapeuci mogą odnieść się do poziomu uzgodnienia wspomnień, dopytując, czy określenie „dominujący” jest oryginalnym określeniem żony, czy to sposób określenia zachowań jej ojca przez jej męża? Dodatkowo można doprecyzować, czy jako dziecko kobieta przeżywała ojca jako dominującego czy też w inny sposób. Wreszcie można sprawdzić, czy przywoływane we wspomnieniach spojrzenie męża na zachowania jej ojca jest dla niej wspierające czy osłabiające.

Jedno ze zjawisk w tym obszarze badań określa się mianem **metapamięci** (*metamemory*). Wydobywanie informacji z pamięci jest dopiero pierwszym etapem „odpamiętania”. Drugi etap obejmuje wiele procesów dotyczących tego, jak wydobyte informacje zostają obudowane w pełne wspomnienie, opowiedziane innym [18]. Możemy założyć, że klienci na sesji obudowują swoje wspomnienia, korzystając ze wskazówek dostarczanych przez terapeutów. Podczas gdy terapeuci dopytują o dane wspomnienie i proszą o jego rozwinięcie, osoba, która je opowiada, prawdopodobnie uzupełnia je o treści istotne z punktu widzenia rozmów w gabinecie. Przykładowo klient może zastanawiać się, dlaczego wspomniane osoby zachowywały się tak a nie inaczej, czego wcześniej nie robił, lub analizować ich zachowanie z innej perspektywy, zasugerowanej wcześniej przez terapeutów. Wyżej opisane zjawiska pamięciowe sugerowałyby też, że owo zastanawianie się może przejawiać się nie w postaci świadomej i „ugłaśnianej” deliberacji, lecz na poziomie samego odpamiętywania. Oznacza to, że osoba wspominająca nie tyle nadaje inne niż dotychczas znaczenie zachowaniom np. rodziców, co już „przypomina” sobie to nowe znaczenie ich zachowań, tak jakby zawsze je takie nadawała.

Przykładowo podczas sesji dominujące zachowanie ojca z powyższego przykładu może być opisywane w kontekście wychowywania się przez niego w domu, w którym rodzice nagminnie stosowali przemoc — a sam ojciec próbował poprzez swoją dominację utrzymać swój autorytet w domu bez odwoływania się do przemocy. Choć wniosek taki wynika z prób nowego wyjaśnienia autorytarnych zachowań ojca, pojawiających się dopiero na sesji, to osoba może być przekonana, że już wcześniej w dzieciństwie tak myślała o ojcu. W istocie te nowe wyjaśnienia są dodatkami, o które uzupełniane jest aktualnie wydobywane ze schematu wspomnienie.

Podsumowując powyższe wyniki badań można wnioskować, że jednostka podczas wspominania może subiektywnie sądzić, że przypomina sobie prawdziwe wydarzenia i nadaje im oczywistą interpretację, choć interpretacja ta jest już dostosowana do audytorium. Otwiera to drogę do reinterpretacji przeszłych wydarzeń. Istotą sesji genogramowych jest poddawanie wspomnień pod dyskusję w systemie terapeutycznym, w efekcie których z czasem zyskują one nowe narracyjne opracowanie.

Konsekwencje odpamiętywania w modernistycznych transgeneracyjnych nurtach terapii rodzin

Można postawić tezę, że w terapii rodzin podejście postmodernistyczne w porównaniu z podejściem modernistycznym daje terapeutom większe pole do wprowadzania zmian podczas sesji genogramowej, dzięki wykorzystaniu wiedzy z zakresu psychologii pamięci. W podejściach modernistycznych praca terapeutyczna polega na odkrywaniu i uświadamianiu wzorców relacji rodzinnych klienta, poziomu zróżnicowania własnego ja przez niego i członków jego rodziny, i konsekwencji tego dla jego rozwoju. Owo odkrywanie odbywa się poprzez odtwarzanie w pamięci czy przeprowadzanie wywiadów z innymi członkami rodziny dotyczących faktów z życia poprzednich pokoleń i relacji o nich, traktowanych jako realnie istniejące i możliwe do przywołania w pamięci [19].

Warto również zwrócić uwagę na cel pracy z genogramem w **klasycznych transgeneracyjnych** nurtach terapii rodzin, w kontekście funkcjonowania pamięci autobiograficznej. Podstawą koncepcji Bowena było przekonanie, że w życiu ludzkim cały czas obecny jest tzw. chroniczny lęk [20]. W życiu rodziny jest to lęk przed zmianą, przed utratą relacji wywołaną dążeniem poszczególnych jej członków do autonomii i osobistej wolności. Lęk ten jest przeplatany obawą przed nadmierną bliskością, która grozi utratą autonomii, czy też zatarciem granic własnego ja. W inspirowanej tym podejściem pracy genogramowej identyfikuje się istniejące w przeszłości wchodzenie w fuzję, koalicje, odcięcia emocjonalne pomiędzy członkami rodziny, ale też kłótnie i awantury, które są rozumiane jako obrony przed zagrażającą bliskością. Należy podkreślić, że owo modernistyczne podejście głęboko zakorzenione w praktyce terapeutów rodzinnych traktuje te zdarzenia jako fakty istniejące realnie w pamięci uczestników terapii, lub ich bliskich. Bardzo często dąży się do swoistej separacji jednostki od traktowanych jako realnie istniejące, a ograniczających ją wzorców. W podobnym duchu przebiega praca w innym klasycznym nurcie transgeneracyjnym, którego podstawą jest praca z genogramem, a mianowicie w koncepcji **lojalności rodzinnej** [21]. Szczególnym problemem dla jednostki bywają sprzeczne delegacje. Np. kobieta może mieć przekaz bycia oddaną matką, a jednocześnie osobą w pełni realizującą się zawodowo. W takim wypadku życie jej staje się zmaganiem z dziedzictwem rozdartej lojalności [22]. Celem prowadzonej w tym nurcie terapii często w połączeniu z pracą genogramową, jest odkrycie rodzinnych: celów, wartości, ambicji, oczekiwań, z którymi zmagają się jednostka. W kontekście opisywanych tu procesów pamięci pojawia się ważne pytanie o to, jaki jest status rodzinnych zdarzeń, przekonań i wartości oraz kiedy i przez kogo zostały one skonstruowane.

Warto zróżnicować opisane wyżej podejścia modernistyczne, traktujące wskazane wzorce rodzinne jako realnie zaistniałe, możliwe do przywołania w pamięci, od podejść postmodernistycznych, kładących nacisk na konstruowanie rzeczywistości w procesie narracji. Podejście postmodernistyczne jest bliższe badaniom nad pamięcią autobiograficzną, konstruowaną w procesie narracji. Jak już wspomniano, celem sesji genogramowej będzie w tym przypadku „uwspólnione” narracyjne opracowanie „ugłaśnianych” wspomnień tak, aby miały one spójny sens w kontekście aktualnego związku oraz aby każda osoba w związku mogła dzięki temu zmienić sposób jego przeżywania [2, 23, 24]. **Pozostali członkowie rodziny oraz terapeuci obecni na sesji mają duży wpływ na to, jakie wspomnienia „odtworzą się” poszczególnym członkom rodziny oraz w jaki sposób oni je opowiedzą.**

Pamięć autobiograficzna a genogram

Biorąc pod uwagę współczesną wiedzę o funkcjonowaniu pamięci autobiograficznej, warto zwrócić uwagę na dwie grupy zbieranych danych w trakcie sesji genogramowej. Pierwszą można określić jako zdarzenia z rodzinnej historii, które były związane z konkretnym miejscem i zaszły w konkretnym czasie, czyli **rodzinną faktografię** (daty i sam fakt narodzin, zawarcia małżeństwa, separacji, rozwodu, wyprowadzki, zdiagnozowania choroby czy śmierci). Druga grupa dotyczy wszelkich **komentarzy i interpretacji** tych faktograficznych danych w trakcie spotkania genogramowego. Owe „rodzinne fakty” istnieją w połączeniu z opowieściami, intencjami, interpretacjami, które w trakcie sesji są „wydobywane z pamięci”. Stanowią one to, co Bowen określał jako przegląd pola rodzinnego [5]. Co ciekawe, owe fakty z historii rodzinnej są również różnie pamiętane, a według klasycznej teorii tajemnic rodzinnych — ukrywane lub zmieniane [25]. Dotyczy to szczególnie: zagadnień życia seksualnego, przyczyn chorób, szczególnie tych wstydlivych i budzących silny lęk, oraz śmierci (np. samobójczej). Owe „zmienione fakty” wydają się domagać nowych opowieści, przypisania intencji i interpretacji, przekazywanych w rodzinnych opowieściach.

W świetle aktualnej wiedzy dotyczącej funkcjonowania pamięci autobiograficznej można uznać, że owe „obiektywne fakty” z rodzinnej historii są skrywane nie tylko np. z powodu rodzinnego wstydu, ale są zapamiętywane czy też odpamiętywane w sposób, który jest konstruowany społecznie czy też rodzinie.

Zgodnie z kliniczną koncepcją Boszormenyiego-Nagya i Spark jednostka będąc ogniwem wieloosobowej sieci lojalności rodzinnej jest emocjonalnie zależna od rodzinnych przekazów, co w zasadniczym stopniu może modyfikować zapamiętywane przez nią treści [21]. Zobowiązania wobec grupy rodzinnej mogą być wyrażane przez uczestników terapii jawnie, jak np. wymóg podjęcia opieki nad rodzicami przez najmłodsze dziecko. Zobowiązania te mogą być ukryte przed jednostką i wtedy realizacja indywidualnych celów jednostki może prowadzić do pogorszenia się jej samopoczucia. Często trudno odnieść się wprost do rodzinnych oczekiwań, ponieważ są one wyrażone niejasno albo wręcz, na poziomie jawnym, zaprzeczane. Owe oczekiwania i nakazy są internalizowane w trakcie całego rozwoju jednostki, co w sposób zasadniczy może wpływać na określone zapamiętywanie przez nią rodzinnych wydarzeń. Wiadomo bowiem, że w procesie odpamiętywania początkowo odtwarzany jest ogólny sens wydarzenia, a dopiero do niego dostosowana zostaje konkretna treść wydarzenia. Przykładowo, jeśli pamiętamy, że kogoś nie lubiliśmy w szkole, to nie jest możliwe, żebyśmy pamiętali wykonanie wobec niego większego gestu przyjaźni w jakiejś sytuacji [6]. **Proces poszukiwania i nadawania sensu pamiętanym zdarzeniom jest uważany za jedno z najpoważniejszych zaburzeń funkcjonowania pamięci autobiograficznej** [13]. Klasycznie proces ten dotyczy motywów rodzinnych. Wiedza dotycząca pamięci autobiograficznej wskazuje, że procesy te odbywają się automatycznie. Nie można ich powstrzymać poprzez odkrycie motywu rodzinnego, stojącego za nimi (takiego jak np. wstyd czy lojalność rodzinna), ponieważ są częścią naturalnej aktywności umysłu. Psychologia narracyjna wskazuje, że nie mamy możliwości dotarcia do pierwotnych wspomnień. Natomiast fakt, że są one modyfikowane z czasem, samo w sobie nie jest zjawiskiem patologicznym. W praktyce z góry możemy założyć, że wspomnienia te są zmodyfikowane i postarać się określić, w jakim kierunku były modyfikowane.

W trakcie sesji genogramowej otrzymujemy wspomnienia, których obecnie przywoływana treść zmieniona jest w stosunku do pierwotnego wydarzenia za pomocą co najmniej trzech procesów: (1) zapamiętywania, (2) występujących w przeszłości „odpamiętań” oraz (3) aktualnego kontekstu odpamiętywania. Przyjrzyjmy się zatem zjawiskom dotyczącym „odpamiętania” i ich działaniu w trakcie sesji genogramowej.

Odpamiętywanie zdarzeń

Badacze pamięci usiłują zrozumieć, jak fakt, że „odpamiętywanie” odbywa się w obecności innych osób, wpływa na proces oraz treść „odtworzeń” pamięciowych [6, 18]. Powyżej omówiono wybrane wyniki badań obrazujące wpływ obecności partnera na „odpamiętywanie” treści dotyczących własnego związku. Z punktu widzenia procesu psychoterapii ważniejsza wydaje się możliwość wpływu na wspomnienia poprzez samą obecność terapeutów oraz ich działania.

Nurt badań dotyczący **konformizmu pamięciowego** (*memory conformity*) obrazuje, w jaki sposób treści wypowiedziane przez inne osoby wpływają na to, jakie jednostka przywołuje wspomnienia oraz w jaki sposób je przedstawia [26]. Inne badania wskazują, że ludzie dostosowują treść przywoływanych wspomnień do aktualnego audytorium [6, 26, 27] bądź współtworzą wspomnienia wraz z nim (*misinformation effect*) [15]. Wiadomo na przykład, że opowiadający uzupełniają wspomnienia o elementy, których nie byli świadkami, ale dowiedzieli się o nich później od innych osób (*memory conformity*) [28], a także, że wspomnienia z czasem są modyfikowane poprzez omawianie ich z innymi osobami, niebędącymi uczestnikami oryginalnych wydarzeń [27]. Opowieści te mogą m.in. zmodyfikować oryginalne zapisy pamięciowe poprzez dodanie do nich nowych elementów, w tym takich, które związane są z kolektywną pamięcią tych wydarzeń danej grupy osób [29]. Co więcej, treść przywołanego wspomnienia zależy nierzadko od celu odpamiętywania [13, 30, 31] oraz okoliczności wspominania [27]. Warto przypomnieć, że opowieści obrazujące wydarzenia z przeszłości własnej rodziny pochodzenia pojawiają się na sesji w obecności terapeutów i w kontekście ich pytań, a „odpamiętywanie” motywowane jest celem sesji psychoterapeutycznej, czyli rozumieniem przeszłości rodziny pochodzenia w kontekście wyjaśniania aktualnych problemów we własnej rodzinie. Treść przywoływanych wspomnień dostosowana będzie zatem zarówno do **celu spotkania** (po co sobie przypominam?), jak i do **osób uczestniczących** w spotkaniu (przy kim wspominam?). Słuchaczami wspomnień są inni członkowie rodziny oraz terapeuci. Partner powinien być wystarczająco otwarty na informacje, aby poszukiwać w nich opisywania, a nie oceniania drugiej osoby [32, 33].

Istotne jest to, jak terapeuci zapraszają klientów do opowiadania o rodzinach. Jest to szerszy temat do omówienia, jednak wnosząc go tylko skrótowo można założyć, że prawdopodobnie osoba będzie opowiadała o innych wspomnieniach w odpowiedzi na ogólne zaproszenie (np. „Jak układało się małżeństwo Pani rodziców?”), a inne w odpowiedzi na konkretne pytania (np. „Kto w związku rodziców był bardziej kontrolujący?”). Skoro audytorium jest tak istotne dla treści wspomnień, to szczególnie istotne jest to, jakim audytorium są na sesji psychoterapeuci.

Wspomnienia prezentowane na sesji nie są zapisem oryginalnych wydarzeń, lecz efektem procesu wielokrotnego przywoływania i modyfikowania tych treści w rozmowach

o tym wydarzeniu, prowadzonych dotąd w rodzinie. Dzięki opowiadaniu podczas sesji genogramowej ujawniają się interpretacje wspomnianych zdarzeń powstałe w kontakcie z wcześniejszymi słuchaczami. Wymienione powyżej zjawisko grupowego ustalania wspomnień [6, 31] wskazuje, że grupy z założenia negocjują obraz zdarzenia (np. wydarzenia rodzinnego) i obraz ten zostaje zapamiętany przez członków grupy. Jednocześnie informacje pamiętane przez jedną osobę, ale niepasujące do obrazu ogólnego, są ignorowane przez grupę. Zauważono, że efekt ten jest szczególnie silny, wówczas gdy proces negocjowania dzieje się w rodzinie [34]. Dopytując się o źródła interpretacji danego wspomnienia (np. o to, skąd takie rozumienie tych zdarzeń, kto by się zgodził z taką interpretacją, a kto nie?) można odkrywać linie interpretacyjnie ważnych doświadczeń, a także dyskutować z nimi poprzez poddawanie propozycji odmiennych interpretacji. Daje to możliwość dostępu do przypisanych danemu wspomnieniu zasad jego interpretacji, zaś aktualny system terapeutyczny staje się w trakcie sesji niejako nową grupą, z którą można reinterpretować przeszłe wydarzenia [2].

Badania nad zjawiskiem **społecznie współdzielonego zapominania wybranych informacji** (*socially shared retrieval-induced forgetting*) wskazują, że kiedy dwie osoby rozmawiają o podobnych osobistych doświadczeniach, to selektywność pamiętania danego typu doświadczeń u opowiadającego wywołuje podobnie selektywne pamiętanie u słuchacza. Efekt ten zachodzi wyraźniej, jeśli dwie osoby łączy silna więź emocjonalna, tzn. wytwarzają współdzieloną przeszłość [35]. Podczas sesji można rozpoznawać to, w jakim stopniu partnerzy, opowiadając o swoich rodzinach pochodzenia, używają podobnych wymiarów opowieści (gdy np. uczestnicy terapii opisują zaradność życiową swoich przodków) i zastanowić się, jaką funkcję w tym związku mają przekonania o posiadaniu tej cechy. Należy wskazać, że z punktu widzenia procesów pamięciowych, opowieści te są selektywne i zawierają tylko elementy niezgodne z wizją zaradności życiowej obu rodzin.

Wiadomo, że informacje dotyczące odległych w czasie zdarzeń podlegają licznym modyfikacjom w wyniku wielokrotnego ich odtwarzania [6, 35]. Oznacza to, że jeśli ludzie opowiadając pewne treści dostosowują je do słuchającego audytorium [15], to w ten sposób za każdym razem wspomnienie odrobinę modyfikuje się (*collaborative remembering*) [31]. Z punktu widzenia terapeutycznego jest to kluczowa właściwość procesów pamięciowych, ponieważ otwiera drogę do prozdrowotnej reinterpretacji motywów³ przeszłych zdarzeń. Terapeuci zyskują w ten sposób narzędzie zmiany, ponieważ wspomnienia omawiane podczas sesji zostają zapamiętane przez klientów w zmodyfikowanej formie, tzn. zawierając nowe elementy interpretacji motywów. Skoro jednak proces reinterpretacji motywów zachodzi nie tylko poprzez rozmowę na sesji, ale już podczas samego przywoływania wspomnienia, to można powiedzieć, że **terapeutom opowiada się wspomnienia już zmodyfikowane i to one są przedmiotem pracy na sesji genogramowej.**

³ Dla uproszczenia dalej używane będzie określenie „reinterpretacja motywów” na opis procesu, w którym klienci i terapeuci zajmują się nowymi możliwościami rozumienia sensu danego wspomnienia oraz motywów i intencji, stojących za działaniami osób, obecnych w tym wspomnieniu.

Zapamiętywanie zreinterpretowanych wspomnień

Powyżej opisane mechanizmy sprzyjają prozdrowotnej reinterpretacji opowiadanych w trakcie sesji genogramowej zdarzeń. Warto wskazać, że wspomnienie wraz z nową interpretacją jest ponownie „pakowane” do bardziej ogólnego schematu, z którego było pierwotnie wydobyte, w ten sposób wprowadzając niedużą zmianę w sam schemat. „Pakowanie” to odbywa się nierzadko w wysoce emocjonalnej sytuacji sesji terapeutycznej, a jak wiadomo obecność osób słuchających danego wspomnienia oraz rodzaj posiadanej z nimi relacji, szczególnie bliskiej, wpływa na to, w jaki sposób opowiadane wspomnienie jest ponownie zapamiętywane. Zapamiętywanie to odbywa się przecież w społecznej interakcji z aktywnym udziałem słuchaczy [18], którzy komentują, odnoszą się do wspomnienia, podają je w wątpliwość itd. — czyli prowadzą aktywną reinterpretację wspomnienia. Badania wskazują, że komentowanie przeszłych zdarzeń oraz zastanawianie się na nimi może prowadzić do zmiany zapisu pamięciowego, a osoby, które prowadziły wiele rozmów dotyczących danego zdarzenia, szybciej asymilowały nowe informacje do już istniejących schematów poznawczych obejmujących tego typu wydarzenia [6]. Ponadto treść wspomnień — szczególnie dotyczących dramatycznych wydarzeń — zmienia się wraz ze wzrostem ich narracyjnego opracowania [24], co odbywa się poprzez wielokrotne opowiadanie [36] lub omawianie danego wydarzenia z innymi [37]. Niektórzy badacze wskazują, że jedną z czterech funkcji pamięci autobiograficznej jest wydobywanie wspomnień w celu rozwiązywania aktualnych problemów życiowych [32]. Ujawnianie wspomnień pozwala na lepsze ich integrowanie z dotychczasową wiedzą, modyfikując znak emocjonalny wspomnień (redukuje siłę emocji wywoływanych przez wspomnienie), zapobiega ruminacjom oraz myślom intruzyjnym [6].

Podsumowanie

Celem prezentowanej pracy było opisanie mechanizmów pamięci autobiograficznej potencjalnie wspierających zmianę terapeutyczną w trakcie pracy z genogramem. Aktualna wiedza dotycząca procesów pamięciowych wzmacnia tezy postmodernistycznej terapii rodzin [32]. Wiedza ta wskazuje, że pamięć autobiograficzna jest zjawiskiem o znacznym stopniu płynności, a zapisy przeszłych wydarzeń zmieniają się w czasie. Wzięcie tej płynności pod uwagę otwiera nową przestrzeń dla działań terapeutów w trakcie sesji z zastosowaniem genogramu. Należy podkreślić, że wiedza ta wskazuje na siłę procesów społecznej reinterpretacji motywów we wspomnieniach autobiograficznych jednostki. Sesja genogramowa daje unikalną możliwość istotnej modyfikacji sposobów interpretowania ważnych wydarzeń z własnej przeszłości, a zatem zmieniania fundamentalnych elementów własnej tożsamości, w kontekście swojego aktualnego związku. Nowy, „bardziej przyjazny” dla związku sposób rozumienia przeszłości partnerów sprzyja dojrzalszemu rozumieniu obecnych i przeszłych zachowań. Jest to ważny element wspomagający leczenie relacji w terapii rodzin.

Z punktu widzenia wiedzy o pamięci autobiograficznej w sesji genogramowej korektywne jest:

- a) „odpamiętanie” wspomnień rodzinnych w środowisku terapeutycznym, dzięki czemu możliwa jest ich ponowna reinterpretacja,

- b) „odpamiętywanie” wspomnień w środowisku terapeutycznym, które ma wiele właściwości wspierających reinterpretację prozdrowotne, takich jak „odpamiętywanie” w grupie i grupowe ustalanie wspomnień oraz inne nie opisane w tym tekście zjawiska, takie jak sojusz terapeutyczny,
- c) „odpamiętywanie” w obecności partnera, co umożliwia reinterpretację własnych wspomnień oraz rozumienie i uczestniczenie w reinterpretacji wspomnień partnera.

Terapeuci par i rodzin mogą odnieść korzyść z traktowania wspomnień jako zmiennej materii, która nie tyle jest wiernym zapisem wydarzeń z przeszłości, co efektem i odbiciem procesów relacyjnych i poznawczych, którym wspomnienia te podlegały. Warto zauważyć, że wspomnienia te nadal podlegają zmianie w trakcie sesji genogramowej. Stworzenie dobrego sojuszu z parą/rodziną, zaproszenie każdego do dzielenia się wspomnieniami o rodzinach pochodzenia czy stymulowanie dialogu dotyczącego tych wspomnień — to działania terapeutów wspierające prozdrowotną zmianę. Dialogi te powinny dotyczyć rozumienia i omawiania intencji oraz motywów działań osób we wspomnianych wydarzeniach, a także badania tych motywów z różnych punktów widzenia. Siła sesji genogramowej wzmacnia zapamiętywanie zreinterpretowanej wersji wspomnień, a treści dialogowane są silniej włączane w przekonania o sobie niż niedialogowane [37].

Na zakończenie warto podkreślić, że opisywane mechanizmy pamięciowe mogą mieć jedynie dodatkową funkcję wspierającą działania terapeutów rodzinnych. Reinterpretacja motywów we wspomnieniach ma wiele ograniczeń podobnych do ograniczeń każdego procesu wypracowywania prozdrowotnych zmian w trakcie psychoterapii. Przede wszystkim klienci muszą wyrazić zgodę na interwencje terapeutyczne, których celem są działania zmieniające rozumienie własnej przeszłości. W żadnym wypadku zjawiska tu opisane nie pozwalają na działania poza świadomością klienta ani na samodzielne wprowadzanie zmian we wspomnieniach osób bez ich wiedzy i zgody. Rozumienie mechanizmów pamięciowych przez terapeutów może być bardzo pomocne w ich pracy, ale jedynie wtedy, gdy stosowane jest zgodnie z zasadami etycznymi praktyki psychoterapeutycznej [38]. Należy bowiem mieć świadomość, że przywoływanie i rekonstruowanie wydarzeń z przeszłości, w sytuacji braku bezpieczeństwa w rodzinie/parze, w sposób szczególnie może narażać osobę opowiadającą na zranienie. Może bowiem sprzyjać etykietowaniu jej rodziny przez partnera lub też takiej reinterpretacji zdarzeń z przeszłości, która modyfikuje wspomnienia, utrwalając poczucie bycia ofiarą, uczucie bezradności czy też przekonanie o byciu wykluczonym.

Piśmiennictwo

1. Butler JF. The family diagram and genogram: Comparisons and contrasts. *Am. J. Fam. Ther.* 2008; 36(3): 169–180.
2. Chrząstowski S. Nie tylko schemat. Praktyka systemowej terapii rodzin. Warszawa: Paradygmat; 2014.
3. McGoldrick M, Gerson R, Schellenberger S. Genogramy. Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka; 2007.
4. Józefik B, Pilecki M. Zasady sporządzania oraz interpretacji genogramu. *Psychoter.* 1995; 94(3): 37–48.

5. Kerr ME, Bowen M. Family evaluation. New York: W.W. Norton; 1988.
6. Maruszewski T. Pamięć autobiograficzna. Sopot: GWP; 2005.
7. Neisser U. John Dean's memory: A case study. W: Neisser U, Hyman IE, red. Memory observed: Remembering in natural contexts. New York, NY: Worth; 2000.
8. Trzebiński J. Narracyjne konstruowanie rzeczywistości. W: Trzebiński J, red. Narracja jako sposób rozumienia świata. Gdańsk: GWP; 2002.
9. Łukaszewski W. Wielkie i te nieco mniejsze pytania psychologii. Sopot: Smak Słowa; 2015.
10. Phillippe FL, Koestner R, Lekes N. On the directive function of episodic memories in people's lives: A look at romantic relationships. *J. Pers. Soc. Psychol.* 2013; 104(1): 164–179.
11. Stone CB, Barnier AJ, Sutton J, Hirst W. Building consensus about the past: Schema consistency and convergence in socially shared retrieval-induced forgetting. *Memory* 2010; 18(2): 170–184.
12. Hallford WK, Keefer E, Osgarby SM. „How has the week been for you two?”. Relationship satisfaction and hindsight memory biases in couples' reports of relationship events. *Cognit. Ther. Res.* 2002; 26(6): 759–773.
13. Niedźwieńska A. Poznawcze mechanizmy zniekształceń w pamięci zdarzeń. Kraków: UJ; 2014.
14. French LY, Sutherland R, Garry M. Discussion affects memory for true and false childhood events. *Appl. Cogn. Psychol.* 2006; 20(5): 671–680.
15. French L, Garry M, Mori K. You say tomato? Collaborative remembering leads to more false memories for intimate couples than for strangers. *Memory* 2008; 16(3): 262–273.
16. Drivdahl SB, Hyman IE. Fluidity in autobiographical memories. Relationship memories sampled on two occasions. *Memory* 2014; 22(8): 1070–1081.
17. Echterhoff C, Higgins ET, Levine JM. Shared reality. Experiencing commonality with others' inner states about the world. *Perspect. Psychol. Sci.* 2009; 4(5): 496–521.
18. Zawadzka K, Krogulska A, Button R, Higham PA, Hanczałowski M. Memory, metamemory, and social cues: Between conformity and resistance. *J. Exp. Psychol.* 2016; 145(2): 181–199.
19. Kołbik I. Wywiad rodzinny z użyciem genogramu. W: de Barbaro B, red. Wprowadzenie do systemowego rozumienia rodziny. Kraków: Collegium Medicum UJ; 1994.
20. Bowen M. Family therapy in clinical practice. New York: Aronson; 1976.
21. Boszormenyi-Nagy I, Spark GM. Invisible loyalties: Reciprocity in intergenerational family therapy. New York: Harper & Row; 1973.
22. Stierlin H. Group fantasies and family myths. Some theoretical and practical aspects. *Fam. Proc.* 1973; 12(2): 111–125.
23. Cierpka A. Tożsamość i narracje w relacjach rodzinnych. Warszawa: Enetheia; 2013.
24. Stemplewska-Żakowicz K, Zalewski B. Czym jest dobra narracja? Struktura narracji z perspektywy badaczy i klinicystów. W: Staś-Romanowska M, Bartosz B, Żurko M, red. Badania narracyjne w psychologii. Warszawa: Eneteia; 2010.
25. Bradshaw J. Family secrets. The path from shame to healing. Random House Publishing Group; 1996.
26. Gabbert F, Memon A, Wright DB. Memory conformity: Disentangling the steps toward influence during a discussion. *Psychon. Bull. Rev.* 2006; 13(3): 480–485.
27. Loftus EF. Imagining the past. *Psychologist* 2001; 14(1): 584–587.
28. Harris CB, Paterson HM, Kemp RI. Collaborative recall and collective memory: What happens when we remember together? *Memory* 2008; 16(3): 213–230.
29. Hirst W, Echterhoff G. Remembering in conversations: The social sharing and reshaping of memories. *Ann. Rev. Psychol.* 2012; 63: 55–79.

30. Krogulska A, Barzykowski K. Motywacyjne i poznawcze zniekształcenia pamięci. Pamięć i wyzniki edukacyjnych. *Ogrody Nauk i Sztuk* 2013; 3: 209–224.
31. Hyman IE, Cardwell BA, Roy RA. Multiple causes of collaborative inhibition in memory for categorised word lists. *Memory* 2013; 21(7): 875–890.
32. Alea N, Bluck S. Why are you telling me that? A conceptual model of the social function of autobiographical memory. *Memory* 2003; 11(2): 165–178.
33. Chrzastowski S, de Barbaro B. *Postmodernistyczne inspiracje w psychoterapii*. Kraków: Wydawnictwo UJ; 2011.
34. Scoboria A, Mazzoni G, Kirsch I, Jimenez S. The effects of prevalence and scripts information on plausibility, belief, and memory of autobiographical memories. *Appl. Cogn. Psychol.* 2006; 20(8): 1049–1064.
35. Stone CB, Barnier AJ, Sutton J, Hirst W. Forgetting our personal past: Socially shared retrieval-induced forgetting of autobiographical memories. *J. Exp. Psychol.* 2013; 142(4): 1084–1099.
36. Pennebaker JW, Chung CK. *Expressive writing, emotional upheavals, and health*. New York, US: Oxford University Press; 2007.
37. Batory A, Brygoła E, Oleś P. *Odsłony tożsamości*. Warszawa: PTP; 2016.
38. *Kodeks Etyczny Psychoterapeutów*. Polskie Towarzystwo Psychiatryczne; 2015.

Adres: bzalewsk@swps.edu.pl