

Długie życie: jak je osiągnąć z perspektywy psychologii pamięci i czasu?

Jakub Juranek
Instytut Psychologii PAN

Refleksja nad tym czym jest czas i jak jest doświadczany towarzyszy ludzkości od najdawniejszych wieków, szczególnie bogatą będąc w dziedzinie filozofii. Arystoteles rozważał czas jako ilościową stronę ruchu, jako sukcesję następujących po sobie idei czas rozumiał angielski filozof George Berkeley, zaś w koncepcji jednego z głównych twórców fenomenologii, Edmunda Husserla, czas widziany w swym czystym przepływie, tożsamy był wprost ze świadomością. Badaniem doświadczenia i percepcji czasu w aspekcie empirycznym zajmuje się również psychologia.

Psychologia badań nad czasem dzieli doświadczenie temporalności na trzy główne typy, posiadające odmienny status epistemologiczny i zależne od różnych mechanizmów fizjologicznych i psychicznych. Na początku kontinuum umieszcza się interwały trwające poniżej 100 milisekund, w których wypadku trudno mówić o doświadczeniu trwania *sensu stricte*, czy nawet świadomego spostrzegania. Dalej sytuuje się percepcję czasu w granicach od 100 ms do około 5 sekund, doświadczaną na ogół przez człowieka, jako subiektywny stan terażniejszości i opartą o działanie pamięci roboczej. Powyżej tej granicy, znajdują się odcinki czasu, które angażują mechanizmy pamięci długotrwałej i właśnie w tym zakresie znajduje się doświadczenie, które buduje subiektywnie nasze życie. Jeśli więc doświadczenie czasu w skali makro zależy od mechanizmów pamięci, to czy wiedza o ich działaniu może dawać nam wskazówki jak wpływać na poczucie trwania naszego życia? Jeśli tak, jakie są te wskazówki?

Robert Ornstein w swojej serii eksperymentów podsumowanej w 1969 roku, zauważył, że ekspozycja bodźców o większej złożoności, nieuporządkowanych lub nierozpoznanych, w porównaniu ze swoimi przeciwieństwami (bodźcami prostszymi, uporządkowanymi, możliwymi do rozpoznania i nazwania), wydłuża subiektywny czas trwania równych sobie odcinków czasu. Stwierdził on, iż kluczowym czynnikiem w mechanizmie jego oceny jest wielkość śladu pamięciowego zagospodarowywana przez postrzegane bodźce w metaforycznym magazynie pamięci. Im więcej miejsca w magazynie pamięci jest zajmowane przez bodźce, tym retrospektywnie jako dłuższy oceniany jest odcinek czasu w którym były eksponowane.

Nie tylko złożoność bodźca i ich proste kodowanie ma jednak znaczenie. Richard Block i Dan Zakay zaobserwowali, iż ogromną rolę odgrywają również czynniki, określane mianem zmian

kontekstowych. Są to zmiany sposobu przetwarzania informacji, zmiany afektu oraz zmiany środowiskowe (zmiany miejsca, zmiany w otoczeniu), które występują w danym przedziale czasu. Występowanie takich zmian wydłuża subiektywne trwanie. Rozwinięty w stosunku do pracy Ornsteina model, określili oni mianem modelu zmian kontekstowych.

Jednym z powszechnie znanych i opisywanych zjawisk w życiu ludzi jest doświadczenie subiektywnego „przyspieszania” czasu wraz ze starzeniem się. Mechanizmy pamięci biorące udział w retrospektywnej ocenie czasu są wskazywane jako przyczyny tego zjawiska. Dla dzieci i ludzi młodych życie pełne jest nowych doświadczeń i nieznanymi bodźcami, w miarę upływu czasu pojawia się jednak takich doświadczeń coraz mniej, odcinki czasu stają się bardziej podobne do siebie, bodźce są kompaktowane w pamięci poprzez kodowanie oparte na rozbudowanej wiedzy i wcześniejszej ekspozycji na podobną stymulację.

Czy można temu zapobiec? Jakie więc wnioski można wyciągnąć oraz porady sformułować biorąc pod uwagę wiedzę, jaką podsuwa nauka o subiektywnym doświadczaniu czasu? Przede wszystkim życie długie to życie bogate w doświadczenia, nie ubogie w zmiany i wolne od rutyny. Obcowanie ze złożonymi bodźcami, poznawanie nowych rzeczy, zmiany w sposobach przetwarzania informacji, doświadczanie zmian kontekstowych różnego rodzaju to wypełnianie interwałów czasu obszerniejszymi śladami pamięciowymi. Buduje to „subiektywną gęstość doświadczenia”, jak określa to badacz temporalności Michael Flaherty. Im większa jest ta subiektywna gęstość, tym dłuższe subiektywnie wydaje się życie.