

# 記憶的重建

資料來源：《誤區---思維中常犯的6個基本錯誤》

Thomas Kida 原著，張雲譯，2011年，人民郵電出版社

你認為記憶是以下列哪種方式運作的？

- 1、我們經歷的一切都永久儲存在腦海中，儘管有時無法回憶出特定的細節，但使用催眠或其他特殊技術，這些細節最終是可以被喚回的。
- 2、我們經歷的一些細節會從記憶中永久地失去。因為已經不存在，所以催眠或者其他任何特殊技術也無法喚回。

如果你是選1，那麼你並不孤單。在美國選1的大約有75%，因為很多人都以為自己的記憶是對過去經歷的永久儲存，就像直接快照一樣。如果我們記不起來，只是抱怨自己的記憶力差，它一定是儲存在某個地方，只是不能讓它立即浮現在腦海裡。如果自己能回憶起什麼，也會對這種回憶相當有信心，認為它相當準確。

然而，事實上這並不是記憶的運作方式。隨著時間的推移，新的經歷會改變對過去經歷的記憶，甚至我們自己都不知道。記憶是對過去的重建，每當想起時，就是在重建，一次次不斷的重建，記憶就會離真相越來越遠。記憶會被接二連三發生的事情、他人的回憶或暗示、更多的解讀或者新的環境……等等所改變，正因這些過濾器的作用，回憶就變成了主觀的、解釋後的現實。因此，對過去的回憶是不斷在變化的，有些丟失了、有些新加了、有些變形了。

甚至我們對令人震驚和引發強烈情感事情的記憶也會出錯。例如，你記得911恐攻世貿中心坍塌時的情景嗎？你記得在什麼地方聽到這個訊息？是誰告訴你的？你當時的感受如何？……等等。你以為這些事情在記憶中根深蒂固，可是它真的那麼準確嗎？事實上，我們會忘記一些細節，並在自己都沒有意識到的情況下改變了一些內容，更令人不安的是，我們會創造實際上並沒有發生的全新記憶，而這些錯誤的記憶可能導致一些嚴重的後果。

(註：在台灣，可以用921南投集集大地震來取代美國的911。)

下面是在美國發生的真實故事。一名年輕女子在1987年被性侵犯，歹徒被捕，判了18個月徒刑，但這名女子仍然受到噩夢困擾，她只好尋求心理醫師的幫助。在治療中，她開始相信，她的父母在她小時對她性虐待，她的噩夢就是那些被壓抑的記憶表現。她總是要她妹妹和她嫂子叫孩子離祖父母遠一點，出

於擔心，姑嫂倆帶著孩子去看專門治療兒童性虐待的心理醫師。在治療時，一個孩子說夢到了可怕的怪物，並指認那怪物就是她的祖父母。治療師診斷孩子有創傷後的應激障礙，是由性虐待造成的，祖父母因而被逮捕。在審訊過程中，孩子繪聲繪影的作證說，祖父母如何如何虐待她們，雖然沒有任何實物證據，祖父母還是因強姦、非禮、毆打等多項指控被定罪，分別被判處了 9 年和 15 年徒刑。

20 世紀 8、90 年代，一些心理治療師相信受害者往往壓抑兒時的性虐待記憶，而這些記憶可以用催眠或其他暗示性技術喚醒。治療師使人們進入催眠狀態，要求他們想像，並提一些暗示性和引導性的問題。還讓顧客看相關書籍和視頻，並與其他據說已恢復記憶的人分組交流。顧客一般在開始時並沒有性虐待記憶，但經過幾個星期或幾個月治療後就有了這些記憶。一時之間，甚至還估計多達 1/3 的女性童年時受到過性侵犯。結果是，不少人僅僅因為恢復記憶而被定罪。

大量的後續研究表明，記憶可以通過他人的暗示被創建，尤其當使用了催眠暗示和其他暗示性技術時。這些暗示性技術的力量非常強大，被指控者可能真的開始相信自己犯了罪，甚至承認犯行。類似的指控愈來愈離譜，從性騷擾到濫用撒旦儀式、吸血、吃人肉、習慣性流產、殘暴的酷刑，以及多達 25 個嬰兒被殺害，共同點是這些指控都沒有具體的實物證據。

在 1692 年，塞勒姆女巫審判期間，有 19 人被處絞刑、1 人被壓死、數百人被捕入獄的荒唐事件，如今不可能再發生嗎？事實上，許多人今天還是因為恢復的虛假記憶而坐牢，幸運的是，科學最終介入，類似這種恢復記憶的案件終於漸漸消失，但已經有很多人只能擁抱著被摧殘的生命渡過餘生了。

或許你認為催眠可以創造虛假記憶，但是在日常生活中是不會發生這樣情況的。事實是，研究已經證實只要通過簡單的暗示和引導性問題，一樣可以將虛假記憶完全植入一些人的腦海中，也就是說，我們也會重建最近的經歷。令人擔憂的是，記憶也可以被植入非常小的孩子腦中，而許多治療師相信孩子是不會講謊話的。

1992 年，有一架貨機剛起飛不久就墜毀了，有 43 人遇難。研究人員就這次事件訊問了 193 人，問他們有沒有看到過飛機撞擊公寓大樓的電視影片？超過半數的人(107 人)說看到過，但其實根本就沒有影片！這件事帶給了我們什麼啟示呢？不妨好好想想。