

Shawová Julia. Iluze paměti. Falešné vzpomínky a proč jim věříme. Praha: Paseka, 2017, 287 s.

Právníci bývají pyšní na svoji paměť. Často k tomu mají i dobré důvody: paměť jim zpravidla dobře slouží, kdeco dokáží z hlavy odcitovat a někdy tím i někoho ohromit. Mnohé pak živí, většinu pak vůbec ne špatně. Ostatně, pro právníky často představuje i nutnou podmínku úspěchu: na řadě zkoušek vyučující stále vyžadují, aby studenti dokázali z paměti odcitovat příslušné paragrafy. Prý proto, že to tak chodí i v právní praxi. I když většina právníků, soudci počínaje a advokáty konče, k soudu chodí s ÚZky, mnohdy podtrhanými ještě z dob svého studia, dobře fungující paměť se jim pochopitelně hodí. Co vypovídal první svědek, jak na to reagoval státní zástupce, co jsme psali do vyjádření k žalobě? Vše z toho se sice dá někde dohledat, znát to z paměti ovšem představuje nespornou výhodu. Právníci přitom běžně nespolehají jen na paměť svoji či svých studovaných kolegů, ale i právních laiků, typicky svědků či porotců.

Připustit si, že se paměť může mýlit, není nijak převratné. V obecnosti to přiznáme zcela bez zábran, na paměť svědků si dost možná sami rádi zanádáme, protože nám jejich nepřesné vzpomínky nebo neschopnost si vybavit např. tvář pachatele prohrály případ. Největším testem důvěry v paměť představuje nicméně otázka, zda připustíme, že se i *naše* paměť mýlí. A to nikoli zcela výjimečně, ale vlastně docela pravidelně, předvídatelně a někdy dokonce kvůli tomu, že nás vhodnými otázkami druhí přiměli zkreslit svoje vzpomínky, aniž bychom si toho vůbec byli vědomi.

Ať už od své paměti nemáme žádná velká očekávání, nebo si na ní naopak zakládáme, kniha forenzní psycholožky *Julie Shawové* nám pomůže pochopit, proč paměť často selhává, proč si vytváříme falešné vzpomínky a proč jim věříme, jako by odrážely skutečnost. Nejde přitom o čtení nijak bulvární. Text sice plyne hladce, kapitoly jsou nedlouhé a autorka mnohdy sahá po populárních příkladech a metaforách. Kniha ovšem stojí na desítkách přísně vědeckých studií o fungování paměti, které vědecká komunita za posledních více než padesát let nashromáždila.

Již jsme zmínili, v čem je recenzovaná kniha důležitá pro právníky: ve své práci neustále pracují se vzpomínkami svými i svědků, setkávají se s oběťmi, které si živě vybavují zážitky, z nichž se některé nikdy nestaly, jejich klienti se jim mohou v upřímném přesvědčení přiznat k něčemu, co nikdy nespáchali. Zní to jak z detektivky? Možná. Vše se ovšem zakládá na vědeckých studiích, které je lepší znát, než ignorovat. Co bychom tedy podle *Julie Shawové* měli o fungování paměti vědět?

Zejména to, že paměť trpí celou řadou chyb. Způsobují je různé důvody (fyziologická struktura našeho mozku, chemické procesy v něm či naše interakce s druhými lidmi), ale výsledek bývá podobný: naši paměť zkreslují. Jaké chyby jsou podle *Julie Shawové* ty nejčastější, které vědecká komunita prokázala?

1) Zapomínáme zdroje událostí. Jsme tak například přesvědčeni, že si pamatujeme zážitek z doby, kdy nám ještě nebyly ani dva roky, někteří dokonce mají živé vzpomínky na své narození. Vědci ovšem dokázali, že dětský mozek není schopen si tyto rané zážitky zapamatovat až do dospělosti (říká se tomu dětská anamnéza a souvisí s tím, že mozek ještě není dostatečně vyvinut; nejzazší moment, kdy jsme schopni si něco pamatovat až do dospělosti, vědci umísťují zhruba do věku 3,5 let, byť někteří argumentují už pro věk 2 let). To nám ovšem nebrání v tom, abychom informace z fotografií či vyprávění našich rodičů bezděčně přeměnili ve své vlastní vzpomínky.

2) Klamou nás naše smysly. Do paměti ukládáme informace, které předtím prošly smysly. A to nikoli jen smysly základními (zrak, sluch, čich, hmat, chuť), ale i naším vyhodnocením působení gravitace, vnější a vnitřní teploty, vlhkosti, únavy, polohy našeho těla, napětí ve svalech atd. Všechny tyto informace zpracováváme současně. Navíc vše poměříme naší paměti, tj. zkušenostmi, které v ní máme uloženy, na jejichž základě dělá náš mozek neustále poučené odhady o tom, co se děje a co máme považovat za důležité a co nikoli. Žádný z našich smyslů přitom není neomylný, takže chyba na kterémkoli z našich přijímačů ovlivňuje hned od počátku kvalitu naší vzpomínky. Mnohé chyby ve vzpomínkách tedy vznikají současně s nimi samými.

Podle jedné studie například pokud mají lidé posoudit tvář podezřelého, tváře, které považují za nedůvěryhodné, považují častěji za vinné či k verdiktu viny požadují méně důkazů. V závislosti na tváři údajného pachatele pak vynášeli účastníci studie zásadně odlišné rozsudky při zcela totožném souboru důkazů. Vinu tedy zjevně posuzovali podle svých předsudků, a nikoli předložených fakt. Tuto chybovost přitom náš mozek bude považovat za standard a bude ji uplatňovat ve všech budoucích případech, neboť jakmile už byl jednou oklamán, bude tuto chybu uplatňovat, dokud ji něco důvěryhodně nezpochybní.

3) Příliš málo, nebo příliš mnoho emocí. Naši schopnost si pamatovat ovlivňuje míra vybuzení či vzrušení, kterou v dané situaci zažíváme. Neplatí přitom ovšem intuitivní úvaha, že s čím více vybuzení či obecně emocí je pro nás situace spojena, tím lépe si ji pamatujeme (ať jde o zážitky navýsost příjemné, nebo traumata). Platí tu naopak obrácená Gaussova křivka: nejvíce si pamatujeme situace s přiměřeným množstvím emocí, ty zcela bez emocí, nebo emocemi naopak prosycené, si pamatujeme značně zkrlesně. Při těch velmi silně prožívaných se zužuje záběr naší paměti, takže i když jsme si po události schopni přesně vybavit klíčové informace, obvykle si špatně pamatujeme její kontext. Pokud se tedy staneme např. svědky bankovní loupeže, bezpečně si budeme pamatovat zbraň, kterou nás lupiči ohrožovali, ostatní informace (jejich obličej, počet, kam utekli atd.) si ale už pamatovat příliš přesně nebudeme (jde o situaci natolik typickou, že má už i své označení: efekt zaměření pozornosti na zbraň). Stav silného emočního vybuzení (např. strach) totiž bohužel nezaměřují naši pozornost na skutečnosti, které bychom si v budoucnu potřebovali vybavit. Právě proto je třeba paměti svědků násilných trestných činů, sexuálních zločinů a jiných emocionálně vyčerpávajících situací přistupovat se zdravou skepsí.

4) Špatně odhadujeme čas. Vnímáme ho pomocí naší paměti: uchováujeme v ní informace o tom, v jakém pořadí šly události po sobě, což nám umožňuje vyvozovat, jak dlouho trvaly. Schopnost předvídat, co se bude dít, zásadním způsobem souvisí se schopností zařazovat jednotlivé události do širšího kontextu. Mnozí lidé notoricky chodí pozdě, a to podle vědců právě proto, že si špatně pamatují, kolik času jim v minulosti jednotlivé úkony trvaly a že je třeba věnovat čas také přesunu z jednoho úkolu na druhý, nebo odpočívání mezi nimi. Pokud špatně odhadujeme čas, podléhají tomuto zkreslení naše vzpomínky hned v okamžiku svého vzniku. Navíc máme podle jiné studie tendenci děje, které se staly před méně než třemi lety, pokládat za starší, než skutečně jsou, kdežto události starší tři let pociťujeme jako mladší, než kdy se skutečně staly.

5) Vzpomínky se mohou kontaminovat, kdykoli si je vybavíme. Všechny informace, které si pamatujeme, musí být uloženy v mozku. Neurony se spojují do řetězců, které se tvarují a přetváří na základě nových zkušeností. To nám umožňuje adaptovat se na nové situace a měnit své předchozí názory. Má to ale i svou odvrácenou stránku: při každém

vzpomínání si podle jedné vědecké studie vzpomínku vybavíme, prozkoumáme ji a pak ji znovu celou vytvoříme a uložíme. Jako když bychom z kartotéky v knihovně vyndali kartičku, přečetli si ji, zničili ji, znovu vytvořili a tu vložili zpátky do kartotéky. A to se děje pokaždé, kdy si na cokoli vzpomene. Pokud tedy při rozhovoru s kamarádem či výsledku podezřelého nebo svědka vneseme do jejich paměti záměrně či nevědomky nepřesnou informaci, může dojít ke změně otisku vzpomínek v mozku. Každá událost je tedy pokaždé, když je vyvolána z paměti, ohrožena zkreslením a zapomínáním. Na biochemické úrovni podobně působí Rohypnol, který závažně poškozuje vzpomínky na děje, které se člověku stanou po jejich požití. Proto si například pacienti v nemocnici nepamatují průběh operace, jakkoli byli při vědomí a komunikovali se svým okolím. Navíc, při pokusech na myších vědci už dokázali změnou fyzické struktury mozku vytvořit falešnou vzpomínku či klamně spárovat staré vzpomínky s novými situacemi. Náš mozek také občas naši vzpomínku dotvoří (zřejmě proto, že si jednotlivé části vzpomínky ukládá na různých místech), vytvoří klamný vzpomínkový zážitek. Máme pocit, že se někdo účastnil akce, na které jsme byli, a protože tam opravdu být mohl, začneme si postupně myslet, že tam skutečně byl.

6) Mnoha věcí si prostě nevšimneme, a navíc to popíráme. Abychom si cokoli zapamatovali, musíme tomu věnovat pozornost. Pozornost je tmelem mezi skutečností a vzpomínkou, bez ní si nic pamatovat nebudeme. Zaměřit na něco pozornost ovšem předpokládá být slepý k celé řadě dalších informací (našim pocitům, myšlenkám, požadavkům našeho těla...). Skvělou ukázkou této slepoty je studie *Daniela Simonse a Christophera Chabrise* z roku 1999, ve které téměř polovina účastníků tak zaujatě sledovala skupinu hráčů basketbalu a počítali počet jejich příhrávek, že si nevšimli, že mezi nimi pomalým krokem prošla – gorila. Na této slepotě vůči změně, jak se odborně nazývá, se podílí jak omezená schopnost vnímat svět smysly, tak omezená kapacita naší krátkodobé paměti. V ní dokážeme udržet jen 5 až 9 jednotek, takže z komplikovaného výjevu musíme pečlivě vybírat, co budeme vnímat a pamatovat si. Mnohé detaily, které se ovšem v budoucnu mohou ukázat jako klíčové, musíme odřezávat. Je to, jako bychom si místnost prohlíželi jen úzkým kuželem baterky. Trpíme přitom také „slepotou vůči slepotě ke změně“, tj. jsme přesvědčeni, že vnímáme situaci celou, i když tomu tak ve skutečnosti není. V jedné studii účastníci mluvili s chodcem, který se ztratil a ptal se na cestu. Během rozhovoru s nimi se na krátko vzdálil a nahradila ho jiná osoba. Naprostá většina účastníků si byla jistá, že by si změny všimli. Ale nevšimli. Co z toho podle *Julie Shawové* plyne? Že „*nadhodnocujeme své schopnosti zpracovat živou scénu a podceňujeme svou vlastní slepotu vůči změně*“.

7) Policisté nedokáží s omezeními lidské paměti pracovat lépe než ostatní. Vina má být v trestních řízeních dokázaná nade vší pochybnost. Sehnat odpovídající důkazy obvykle bývá úkol policie. Jak se ale dozvídáme, je to prakticky nesplnitelný úkol, protože to předpokládá pospojování mnohých střípků z minulosti tak, aby složily nezpochybnitelný obraz. Paměť je ovšem, jak se dozvídáme, zřídka bezchybná a spolehlivá. Jsou na to policisté připraveni? Nezdá se. Výzkum mezi britskými policisty ukázal, že nejenže trpí mylnými představami o vztahu psychologie a práva stejně často jako veřejnost, ale jsou si nadto svými názory jistější.

Jejich práce přitom má velké dopady na životy konkrétních lidí. Jak ukazuje např. organizace *Innocence Project*, jen v USA bylo nejméně 337 lidí odsouzeno na základě nepřesných důkazů, což se podařilo dokázat pomocí testů DNA. Špatná paměť hrála roli nejméně v 75 % těchto případů. Při následné analýze těchto případů se ukazuje, že vyšetřovatelé dělali všechno proto, aby pachatele usvědčili. Ať už záměrně nebo bezděčně,

nadhodnocovali význam některých skutečností a podceňovali či přehlíželi jiné. Zdánlivé maličkosti, které ale každému z těchto posléze propuštěných lidí sebrali v průměru 14 let života.

8) Považujeme se za inteligentnější, přitažlivější a schopnější, než jaký je průměr. Tato přílišná sebedůvěra či iluze nadřazenosti, jak o ní vědci píší, je považována za jedno z nejstálejších, nejsilnějších a nejrozšířenějších kognitivních zkreslení, kterým vůbec trpíme. Přeceňujeme své dobré vlastnosti a podceňujeme ty záporné, což nutně souvisí s naší pamětí – dobré vlastnosti považujeme za dobré, respektive za tak dobré, protože si pamatujeme situace, kdy jsme je osvědčili. Podobně tak si práci (třeba tu v domácnosti), kterou jsme udělali my, pamatujeme daleko lépe než tu, kterou udělal někdo jiný. Jsme přesvědčeni, že o svých blízkých toho víme více, než oni o nás; ostatně, zatímco naše myšlenky a pocity jsou složité, ty lidí v našem okolí nikoli. Podobně tak policisté rádi pozapomenou na to, kolikrát si od podezřelých vynutili falešná přiznání, ale daleko lépe si pamatují, kolik lidí se přiznalo dobrovolně. Jsou sebejistí v tom, že se jim podařilo najít správné pachatele a rozpoznat vinu či nevinu. Podobně jako banky před finanční krizí přeceňovaly své úspěchy a přehlížely rizika a přicházející špatné zprávy. Ačkoli víme, že můžeme zapomenout, systematicky podceňujeme, kolik toho skutečně zapomeneme. Přičemž naše sebedůvěra se s odstupem času nesnižuje, ale zvyšuje (čehož využívají například firmy, které prodlužují období, během kterého můžeme zboží bezplatně vrátit, neboť ví, že nás tím snáze přesvědčí si ho „na zkoušku“ vzít a posléze zapomenout vrátit).

Má to i další významnou souvislost: neschopnost vzájemného dialogu. Jiná studie ukázala, že ať už jsme liberálové či konzervativci, nebo zastánci či odpůrci potratů, máme pocit, že toho o druhé straně víme víc než oni o nás. Odborně se tomu říká klam asymetrických znalostí a spolehlivě blokuje debatu, neboť v kombinaci s přesvědčením o své nadřazenosti vede k přesvědčení, že nejenže máme pravdu, ale že druhá strana se nás ani nesnaží pochopit, protože kdyby se o to pokusila, už by byla na naší straně. Je zjevné, že s takovýmto nastavením nedává smysl druhé už ani vážně poslouchat. Co by nám také mohli říct zajímavého, že? Přílišná (sebe)důvěra by tedy měla fungovat zejména jako varování, že si plně neuvědomujeme zkreslení našeho vnímání i paměti a že příslušná vzpomínka je příliš dobrá na to, aby byla pravdivá.

9) Verbalizace někdy škodí. Pokud jsme svědky trestného činu (či jakékoli jiné události) a svůj zážitek se pokusíme převést do slov (např. popsat pachatele), šance, že ho pak na fotografii skutečně poznáme, výrazně poklesne (podle jednoho výzkumu více než 2x). Při převádění obrazů do slov totiž vždy vypícháme jen některé rysy, čímž zploštíme svoji vizuální vzpomínku obsahující všechny detaily. Týká se to i dalších špatně uchopitelných věcí, jako je třeba hudba, popis cesty nebo emocionální úsudek. Neplatí to ovšem u vzpomínek, které měly původně formu slov – například seznamy. Pro udržení vzpomínek nám přitom nepomohou ani fotografie, jakkoli ty zachovávají detaily, které verbalizací ztrácíme. Stačí, když nám někdo ukáže fotografii, a to místa obyčejného či velmi netypického, a zvýší tím šanci, že si o týden až dva později budeme myslet, že jsme na těchto místech byli. Pokud nám ukáží fotomontáž, na které děláme něco, co se nestalo, vytvoříme si na ni vzpomínku a může pro nás později být těžké oddělit vzpomínku na fotografii od vzpomínky na události, které se opravdu staly.

S fotografiemi je spojena ještě ta potíž, že zpravidla s nimi neumíme dobře spojit tváře lidí, kteří na nich jsou. I příslušníci bezpečnostních složek často chybují a ve 14 % případů akceptují falešné fotografie, obyčejní svědci pak v téměř 50 % případů nedokázali podle jiné studie určit fotografii osoby, kterou těsně předtím viděli. I po nich ovšem policie

zpravidla požaduje, aby dokázali pachatele přesně identifikovat, a řada soudních případů stojí právě na osobě korunního svědka. Celou situaci navíc komplikuje skutečnost, že příslušníky jiných ras identifikujeme zřetelně obtížněji (podléháme tzv. efektu jiné rasy, *own-race bias*). Na základě těchto zkušeností dává smysl se řídit pravidlem jeden svědek – žádný svědek.

10) Škodíme si *multitaskingem*. Nikdo nedokáže opravdu zvládat *multitasking*, tj. dělat kvalitně více věcí najednou. Místo něj rychle přepínáme mezi více úkoly, neplníme je zároveň, přičemž přepínání nás zahlučuje, snižuje naši efektivitu a vyčerpává náš mozek. Používání sociálních médií ve škole pak například zřetelně koreluje s horším prospěchem. Naše krátkodobá paměť totiž udrží jen velmi málo informací a mají-li spolu naše neurony komunikovat, což nám umožňuje se věnovat konkrétní myšlence, nemohou se současně věnovat myšlence jiné. Dokážeme se, pravda, zároveň věnovat činnosti, která vyžaduje zapojení jiné části mozku, jako je například chůze, nikoli však myšlení na dvě věci zároveň. Právě proto, že nejsme skutečného *multitaskingu* schopni, nesnižuje nehodovost to, že během jízdy používáme *hands-free*, protože mozková kapacita, kterou potřebujeme na řízení, je spotřebovaná na rozhovor s druhým člověkem. Používání *hands-free* bývá ve skutečnosti podobně nebezpečné jako jízda v opilosti.

11) Konformitu nadřazujeme své paměti. Lidé nejsou jen bytosti společenské, jak víme minimálně od *Aristotela*, ale i značně konformní. Chtějí být zadobře s ostatními a příliš nevyčínat, a to i pokud musí v sobě něco zapřít. 75 % účastníků známého *Aschova* experimentu z roku 1956 proto raději souhlasilo se zbytkem skupiny, že čára, kterou vidí, je jinak dlouhá, než si myslí, i když měli pravdu. Buď nechceme druhé svojí volbou rozhněvat, nebo si vážně myslíme, že mají víc informací k tomu, aby správně rozhodli, a my se jen přidáme. Členství ve skupině nás tak např. podle psychologa *Dana Arielyho* činí předvídatelně iracionálními, a to v dobrém (nebudeme např. porušovat zákon, pokud to nedělají ostatní členové naší sociální skupiny) i zlém (zákon přestoupíme právě proto, že to dělají ostatní). I proto dává smysl držet svědky jedné události odděleně, aby v rozhovoru nepřibližovali své výpovědi tomu, co viděli ostatní.

12) Zřejmě nejděsivější fenomén se pak vědecky nazývá konfabulace a označuje vznik vzpomínek na zážitky a události, které se nikdy nestaly. Pokud někdo, komu nemáme důvod zásadně nedůvěřovat, zmíní zážitek z naší minulosti, na který nejenže nemáme žádné vzpomínky, ale který se vůbec nestal, jsme schopni si postupně vzpomínky na tento zážitek vytvořit a posléze jim i začít věřit. Nepřebíráme přitom pouze informace, které nám říká druhý, dokážeme se na daný zážitek „rozpomenout“ a přinášet podrobnosti o tom, jak vypadal náš dětský kolotoč, jak byl oblečen kdo na svatbě, kde jsme prý rozlili velkou mísu punče, nebo jaké to bylo, když jsme spáchali zločin (loupež či krádež) a dostali se do kontaktu s policií. Nelze to zřejmě udělat zcela proti naší vůli, musíme se snažit si na danou událost vzpomenout a snažit se představit si sebe v dané situaci – třeba jaké to bylo, když jsme tehdy ukradli peněženku. Stačí k tomu ovšem jen několik krátkých cvičení představitivosti, která může lehce vyvolat šikovný vyšetřovatel, psycholog, učitel či pachatel. Dle výzkumů si přitom plnohodnotnou vzpomínku na domnělý trestný čin či jinou emocionální událost vybavilo 70 % účastníků studie.

Co si z recenzované knihy odnést víc než vědomí toho, jak nedokonale funguje naše paměť? Snad několik tipů, jak limitům své paměti vzdorovat. Fakta si zapamatujeme tím lépe, čím jsou nečekanější. Značně pomáhají nejrůznější mnemotechnické pomůcky. I když naše krátkodobá paměť dokáže udržet jen pět až devět položek, můžeme ovlivnit, jestli za položku při učení budeme považovat jednotlivé číslice (např. 3), nebo jejich kom-

binace (38, 420 či 1918), čímž můžeme svoji paměť značně rozšířit. Audionahrávky, které nás mají ve spánku povzbuzovat k tomu, abychom se naučili nový jazyk, stali se úspěšnými či zhubli, podle výzkumů nefungují. Jediní, kdo z nich profitují, jsou jejich prodejci. Také nás může utěšovat, že před zkreslením vzpomínek nejsou uchráněni ani lidé s fotografickou pamětí – trpí jím zhruba stejně jako my ostatní.

Knihy nás také může učit jisté shovívavosti. Lidé, kteří lžou, možná nelžou záměrně, ale věci si prostě jen špatně pamatují. Mnozí, nikoli jen právníci, si na své paměti zakládají. Pro řadu představují jejich vzpomínky důležitý zdroj vlastní identity, rozumění tomu, kdo jsou a v čem jsou dobří.¹ Výzkumy paměti nás ovšem učí, že pokud někdo něco říká sebejistě, s mnoha podrobnostmi či emocemi, ještě to vůbec neznamená, že se to opravdu stalo. Samo toto vědomí může ušetřit mnoho omylů v soudních síních, školách i v mezilidských vztazích. Spolehlivosti lidské paměti budeme rozumět daleko lépe, když k ní budeme přistupovat jako ke stránce Wikipedie: můžeme do ní vstoupit a něco v ní změnit, totéž mohou ale dělat i jiní lidé. Ať se nám to líbí, nebo ne.

Michal Urban*

¹ Mimochodem, právě na období, kdy se utvářela, si udržujeme vůbec nejživější vzpomínky. U dívek to podle studie bývá mezi 13.–14. rokem života, u mužů mezi 15.–18. rokem. Právě tyto vzpomínky jsou ty, které nás definovaly.

* JUDr. Mgr. Michal Urban, Ph.D., Právnická fakulta Univerzity Karlovy. E-mail: urban@prf.cuni.cz.