

Definicja mimowolnych wspomnień autobiograficznych i jej zakres

Pierwszą definicję wspomnień mimowolnych można znaleźć już u Ebbinghausa (1885/1913). Rozpatrując procesy pamięciowe ze względu na: charakter procesu – zamierzone i niezamierzone oraz dostępność treści – dostępną i niedostępną, Ebbinghaus wyodrębnił: (a) pamięć dowolną (treść zamierzona i dostępna), (b) mimowolną (treść niezamierzona i dostępna), (c) utajoną (treść niezamierzona i niedostępną), (d) efekt „końca języka” (treść zamierzona, niedostępna). Dziwić może wobec tego fakt, że dopiero w połowie lat 90. XX wieku opublikowano pierwsze badanie empiryczne, przełomowe i już klasyczne w literaturze przedmiotu, jak je ocenia Kvavilashvili (2014), bezpośrednio podejmujące zagadnienie pamięci mimowolnej (Berntsen, 1996)¹. Można uznać, że to właśnie Berntsen (1996) jako pierwsza zapoczątkowała badania naukowe nad mimowolnymi wspomnieniami autobiograficznymi. Choć od tego czasu ich liczba z roku na rok rośnie, to nadal brakuje, poza nielicznymi przypadkami (Ball, 2007; Berntsen, Staugaard i Sorensen, 2012; Mace, 2006; Schlagman i Kvavilashvili, 2008; Schlagman, Kliegel, Schulzi Kvavilashvili, 2009, Vannucci, Batool, Pelagatti i Mazzoni, 2014), systematycznych badań laboratoryjno-eksperymentalnych w tej dziedzinie. Wydaje się, że powodem tego stanu rzeczy jest przede wszystkim brak odpowiedniego i satysfakcjonującego metodologicznie (zob. rozdział 3) paradygmatu laboratoryjno-eksperymentalnego, który umożliwiłby wzbudzanie i – dzięki temu – badanie zjawiska z definicji pojawiającego się spontanicznie w ściśle kontrolowanych warunkach.

W literaturze przedmiotu funkcjonuje co najmniej kilka różnych określeń, które odwołują się do wspomnień powstających w ten sposób. Spośród najczęściej spotykanych można wymienić: (a) wspomnienia mimowolne (*involuntary memory*, np. Bradley, Moulin, Kvavilashvili, 2013), (b) świadome wspomnienia mimowolne (*involuntary conscious / aware memory*, np. Hall i Berntsen, 2008; Kinoshita, 2001; Mace, 2006, 2009; Richardson-Klavehn, Gardiner i Java, 1994), (c) mimowolne wspomnienia autobiograficzne (*involuntary autobiographical memories*, np. Johannessen i Berntsen, 2010; Rasmussen i Bernsten, 2009), (d) spontaniczne wspomnienia autobiograficzne (*spontaneous autobiographical memories*, Rasmussen i Berntsen, 2011), (e) wspomnienia proustowskie (np. Parker, Ngu i Cassaday, 2001).

Spotkać można również nazewnictwo, które bezpośrednio odwołuje się do postulowanego mechanizmu ich powstawania. Spośród nich można wymienić: (a) mimowolne przypominanie (*involuntary recall*, np. Halla, Gjeddea i Kupers, 2008; Robertson, 1997), (b) mimowolne wspomnianie (*involuntary remembering*, Mace, 2010b); (c) automatyczne lub pasywne przypominanie (*automatic recollection*, Richardson-Klavehn, 2010; *passive remembering*, Spence, 1988).

Dodatkowo zauważyć można tendencję wyodrębniania wspomnień tego typu ze względu na emocje z którymi się wiążą. Pośród nich wymienia się, na przykład: stresujące wspomnienia mimowolne (*distressing involuntary memories*, np. Soni, Curran i Kamboj, 2013) lub pozytywne wspomnienia mimowolne (*positive involuntary autobiographical memories*, np. Clark, Mackay i Holmes, 2013).

Ostatni podział dotyczy kontekstu doświadczenia wspomnień mimowolnych: klinicznego lub kontekstu dnia codziennego. Najczęściej stosowanymi terminami są: (a) wspomnienia nieintruzywne (*involuntary nonintrusive memories*, np. Kvavilashvili, 2014), (b) wspomnienia intruzywne (*intrusive autobiographical memories*, np. Brewin, 1998), (c) wspomnienia powracające (*recurrent memories*, np. Berntsen i Rubin, 2008), (d) po-traumatyczne wspomnienia intruzywne (*flashbacks*, np. Brewin, 2014; Kvavilashvili, 2014), (e) niechciane myśli (*unwanted memories*, np. Ehlers, 2010; Ehlers, Mauchnik i Handley, 2012).

Wyróżnić można także badania nad mimowolnymi wspomnieniami: (a) semantycznymi (np. Elua, Laws i Kvavilashvili, 2012; Kvavilashvili i Mandler, 2004), (b) epizodycznymi (np. Berntsen, Staugaard i Sorensen, 2012), (c) muzycznymi (*musical imagery*, np. Liikkanen, 2011, 2012; Williamson, Jilka, Fry, Finkel, Mullensiefen i Stewart, 2012). Również badania dotyczące spontanicznego myślenia temporalnego (*involuntary mental time travel*, np. Finnbogadóttir i Berntsen, 2013) w pewnym stopniu opisują mimowolne wspomnienia autobiograficzne. W porównaniu z tymi ostatnimi samorzutne myślenie temporalne ma jednak zdecydowanie szerszy charakter – swoim zakresem odnosi się zarówno do przywoływania wspomnień z przeszłości, jak i do myślenia o przyszłości. Wszystkie powyżej wymienione terminy sugerują pewien określony zakres zjawiska, dlatego pojawia się potrzeba wyznaczenia jego granic definicyjnych.

Wydaje się, że najbardziej rozpowszechnionym i narzucającym się przykładem spontanicznego powstawania wspomnień jest literacki opis przypominania wywołanego smakiem magdalenki, którego autorem jest Marcel Proust (1928/1997)². Jest on prawdopodobnie odpowiedzialny za powszechność i

¹ Sformułowanie „pamięć mimowolna” jest skrótem myślowym, ponieważ nie postuluje się jej odrębności jako systemu pamięciowego.

² Trudno byłoby w tym miejscu nie przytoczyć tego spektakularnego opisu: “(...) *machinalnie podniosłem do ust łyżeczkę herbaty, w której rozmoczyłem kawałek magdalenki. Ale w tej samej chwili, kiedy łyk pomieszany z okruchami ciasta dotknął mojego podniebienia, zadrzałem czując, że się we mnie dzieje coś niezwykłego. Owładnęła mną rozkoszna słodycz, odosobniona, nieumotywowana. (...) Skąd mogła mi płynąć ta potężna radość? Czulem, że jest złączona ze*

popularność potocznej wiedzy o tym zjawisku pamięciowym. Delacour (2006, również: Epstein, 2004; Greer, 2010, Troscianko, 2013) podkreśla wkład Prousta w rozwój psychologii poznawczej i psychologii pamięci. Na przykład według Epsteina (2004), rozważania Prousta nad strukturą świadomości (wyrowadzone *de facto* z refleksji na temat fenomenologicznych charakterystyk wspomnień mimowolnych) mogą mieć istotne znaczenie dla współczesnych teorii świadomości. Z kolei Berntsen sugeruje (2007, 2009), że Proust przyczynić się mógł raczej do zahamowania badań naukowych nad zjawiskiem spontanicznego wspomnienia. Tym samym badaczka przeciwstawia podejście artystyczne (tj. nienaukowe), reprezentowane przez Prousta, swojemu podejściu eksperymentalnemu. Niezależnie od wpływu Prousta na zainteresowanie wspomnieniami mimowolnymi warto zapytać, czym charakteryzują się opisane przez niego wspomnienia oraz czy rzeczywiście są reprezentatywnym przykładem wspomnień mimowolnych doświadczanych na co dzień.

Jak sugerują wyniki przeprowadzonych dotychczas badań (Mace, 2004; Ball, Mace i Corona, 2007; Berntsen, 2007, 2009), wspomnienia mimowolne rzadko występują w opisaney przez Prousta postaci, stanowią one raczej wyjątek, szczególnie przypadek wspomnień mimowolnych i nie są w żaden sposób dla nich reprezentatywne. Na przykład, Berntsen (2009) w swoich badaniach zaobserwowała niewielki odsetek wspomnień, które wywołane były wskazówkami o charakterze sensorycznym. Spośród wspomnień przez nią zebranych 10% wywołanych było przez bodziec o charakterze zapachowym, a 8% – smakowym. Również w badaniu dziennikowym przeprowadzonym przez Mace'a (2004) wskazówki sensoryczno-perceptualne były źródłem 30% wszystkich wspomnień, w porównaniu z 68% wzbudzonymi przez wskazówkę abstrakcyjną (słowa, myśli). Opisane przez Prousta (1928/1997) wspomnienia są również nietypowe (tj. rzadko doświadczane) ze względu na cechy, którymi się charakteryzują. Wśród nietypowych ich cech wymienia się (Epstein, 2004; Ball 2007; Berntsen, 2007, 2009; Mace, 2004): (a) rzadkość ich przywoływania – dotyczą wydarzeń już zapomnianych, które nie były wcześniej przedmiotem świadomego wspomnienia (reakcją na ich pojawienie się jest zaskoczenie), (b) duży dystans temporalny – dotyczą zdarzeń z odległej przeszłości, (c) towarzyszące im silne doświadczenie ponownego przeżywania, (d) duży wpływ na aktualne samopoczucie (jest konsekwencją poprzednio wymienionej cechy), (e) towarzyszące im poczucie radości, które nie ma swojego uzasadnienia w przywołanym wspomnieniu (tj. nie jest elementem ponownego przeżywania), (f) ekforyczny charakter przypominania – pod wpływem wskazówki dochodzi do rzeczywistego i bezpośredniego wydobywania, nie rekonstrukcji, zapisanego wspomnienia (zgodnie z rozumieniem Tulvinga, 1983), (g) percepcyjno-sensoryczny charakter wskazówek. Niewątpliwie podkategorią wspomnień mimowolnych czyni je mechanizm powstawania: niezależny od intencji oraz automatyczny jego charakter.

Już w samych określeniach wspomnień mimowolnych, wymienionych na początku niniejszego opracowania, zwraca uwagę fakt, że część z nich sugeruje odwołanie do zdarzeń negatywnych i niepożądanych (np. wspomnienia niechciane, intruzywne, stresujące, po-traumatyczne). Odzwierciedla to, przynajmniej w pewnym stopniu, kontekst ich stosowania i sugeruje kierunek prowadzonych badań. W tym więc miejscu ważne wydaje się wprowadzenie rozróżnienia na mimowolne wspomnienia nieintruzywne (Kvavilashvili, 2014) i wspomnienia intruzywne (np. Holmes, Brewin i Hennessy, 2004; Wessel, Overwijk, Verwoerd i de Vrieze, 2008). Podział ten wydaje się uzasadniony faktem, iż badania nad spontanicznym wydobywaniem informacji pamięciowych skupiają się w dwóch obszarach zainteresowania: (1) klinicznym – badania w głównej mierze dotyczą zespołu stresu pourazowego (PTSD – *posttraumatic stress disorder*; np. Rubin, Boals i Berntsen, 2008; Krans, Woud, Naring, Becker i Holmes, 2010) lub innych zaburzeń, na przykład depresji (Kvavilashvili i Schlagman, 2011; Watson, Berntsen, Kuyken i Watkins, 2013; Williams i Moulds, 2010) lub schizotypowego zaburzenia osobowości (Jones i Steel, 2012) oraz (2) nieklinicznym – badania dotyczą większości procesów spontanicznego przypominania w populacji osób zdrowych, niezaburzonych (np. Berntsen, 1996; Brewin i Soni, 2011; Rubin i Berntsen, 2009; Schlagman i Kvavilashvili, 2008). Mace (2007a, 2007b, 2010) w tym kontekście wyróżnia trzy podkategorie mimowolnego pamiętania: (1) bezpośrednie przypominanie mimowolne; odpowiada ono codziennemu funkcjonowaniu pamięci (*direct involuntary remembering*), (2) mimowolne wspomnienia łańcuchowe (*chained involuntary remembering*) – są szczególnym przypadkiem poprzednio wymienionych i towarzyszą przypominaniu mimowolnemu lub dowolnemu, (3) mimowolne wspomnienia traumatyczne (*traumatic involuntary remembering*) – odnoszą się do klinicznego aspektu funkcjonowania pamięci. Tymczasem można odnieść wrażenie, że wspomnienia mimowolne dotychczas kojarzone były niemal natychmiast z kontekstem klinicznym – wspomnieniami intruzywnymi. Wydaje się to zrozumiałe, biorąc pod uwagę fakt, że badania tego typu wspomnień w kontekście klinicznym mają dłuższą historię w porównaniu z badaniami w populacji osób zdrowych (por. Mace, 2010a; Kvavilashvili, 2014). Wspomnienia intruzywne są opisywane zazwyczaj jako nawracające, niechciane i stanowią jedną z charakterystycznych cech syndromu stresu pourazowego. Kryterium B zespołu PTSD, zgodnie z klasyfikacją diagnostyczną DSM-5, obejmuje: wielokrotne, ponowne doświadczanie i

smakiem herbaty i ciasta, ale że go przekracza nieskończenie, że nie musi być tej samej natury. (...) Z pewnością to, co we mnie drga w ten sposób, to musi być obraz, wspomnienie wzrokowe, które skojarzone ze smakiem magdalenki, próbuje iść za nim aż do mnie. (...) I nagle, wspomnienie zjawilo mi się” (Proust, 1928/1997, s. 48-50).

przeżywanie zdarzenia traumatycznego (American Psychiatric Association, 2013). Jak jednak zauważa Kvavilashvili (2014), terminy „wspomnienia mimowolne”, „intruzywne” oraz „flashbackowe”, często są stosowane zamiennie, mimo że odnoszą się do całkowicie odmiennych zjawisk. Na przykład, wspomnienia mimowolne dotyczą treści ocenianych jako pozytywne, negatywne lub neutralne, podczas gdy wspomnienia intruzywne dotyczą tylko treści pozytywnych lub negatywnych. Wspomnienia flashbackowe swoim zakresem odwołują się natomiast jedynie do treści negatywnych, którym dodatkowo towarzyszy intensywne i rzeczywiste doświadczenie ponownego przeżywania zdarzenia. Być może z powodu braku odróżniania tych trzech rodzajów wspomnień, perspektywa kliniczna przyczyniła się do rozpowszechnienia przekonania, iż wspomnienia mimowolne pojawiają się przede wszystkim w populacji osób z zaburzeniami psychicznymi i raczej rzadko, jeżeli w ogóle, dotyczą osób zdrowych. Wspomnienia doświadczane w populacji klinicznej są również bezdyskusyjnie przejawem przetwarzania odbywającego się poza kontrolą podmiotu. Niemniej jednak, ze względu na swój raczej ograniczony i dysfunkcjonalny charakter stanowią, podobnie jak wspomnienia proustowskie, odrębną podklasę. Przemawia za tym co najmniej parę powodów: (a) są ograniczone do osób, które doświadczyły w przeszłości wydarzeń traumatycznych – swoim zakresem nie są więc dedykowane opisowi funkcjonowania osób zdrowych, (b) spontaniczne treści najczęściej są zawężone do traumatycznego wydarzenia (Mace, 2007a), (c) mają dysfunkcjonalny (tj. patologiczny) charakter – towarzyszy im znaczący dyskomfort emocjonalny i zakłócenia poznawcze, behawioralne przez co wpływają dezorganizująco na funkcjonowanie, (d) charakteryzują się znacznym stopniem częstości doświadczania, (e) są bardzo dokładnie i wyraźnie pamiętane, (f) wiążą się z wysoką potrzebą ich unikania.

W związku z powyższym, wspomnienia intruzywne oraz flashbackowe powinny być raczej traktowane jako szczególny przypadek mimowolnych wspomnień autobiograficznych. Mimo przyjętego rozstrzygnięcia warto tylko zwrócić uwagę, iż prowadzona jest obecnie niezwykle interesująca dyskusja dotycząca natury tej odmienności. Czy różnica między nimi ma charakter jakościowy czy ilościowy? W literaturze przedmiotu zauważalne są dwa przeciwstawne stanowiska. Zgodnie z pierwszym, różnica między wspomnieniami mimowolnymi doświadczanymi na co dzień a dysfunkcjonalnymi wspomnieniami traumatycznego zdarzenia ma charakter raczej ilościowy (np. różnice w dostępności i poziomie aktywizacji) niż jakościowy (Berntsen, 2001, 2009; Berntsen i Rubin, 2008, 2013; Ferree i Cahill, 2009; Rubin, Boals i Berntsen, 2008). Innymi słowy, bardzo wysoka dostępność i zaktywizowanie treści mogą być główną przyczyną dysfunkcjonalności wspomnień, stanowiąc podstawową różnicę między wspomnieniami mimowolnymi „chcianymi” i „niechcianymi”. Zgodnie z drugim stanowiskiem (Brewin, 2014; Holmes i Bourne, 2008; Murray, Ehlers, Mayou, 2002), wspomnienia intruzywne posiadają wyjątkowe cechy, których nie można wyjaśnić, odwołując się tylko do różnicy w poziomie aktywizacji i pobudzenia, na przykład: (a) są fragmentaryczne, niepełne, słabo zintegrowane z pamięcią, (b) podlegają odmiennemu procesowi kodowania, (c) są wysoko podatne na spontaniczną aktywizację i jednocześnie niedostępne przypominaniu zamierzonemu. Dodatkowo są uważane za produkt odrębnego systemu pamięci długotrwałej, który automatycznie koduje informacje sensoryczno-perceptualne. Ten odrębny system umożliwia przetwarzanie informacji niezależnie od pamięci, podlegającej werbalizacji. Wyczerpujący przegląd badań i omówienie różnych podejść teoretycznych stanowiska znaleźć można również opracowaniu Krans, Wouda, Naringa, Becker i Holmes (2010).

Przygotowanie i opracowanie materiału było możliwe dzięki finansowaniu przyznanemu Krystianowi Barzykowskiemu na przygotowanie rozprawy doktorskiej, pisanej pod kierunkiem prof. dr hab. Agnieszki Niedźwińskiej, przez Narodowe Centrum Nauki w ramach stypendium doktorskiego ETIUDA 1 (nr: DEC-2013/08/T/HS6/00065) oraz w ramach projektu badawczego SONATA 10 (nr: UMO-2015/19/D/HS6/00641).

Literatura cytowana:

- Ball, C. T. (2007). Can we elicit involuntary autobiographical memories in the laboratory? W: J. H. Mace (red.), *Involuntary memory* (s. 127–152). Oxford: Blackwell.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. (5th ed.). Washington, DC: Author.
- Ball, C. T., Mace, J. H. i Corona, H. (2007). Cues to the gust of memory. W: J. H. Mace (red.), *Involuntary autobiographical memory* (s. 113–126). Malden, MA: Blackwell.
- Berntsen, D. (1996). Involuntary autobiographical memories. *Applied Cognitive Psychology*, 10, 435–54.
- Berntsen, D. (2001). Involuntary memories of emotional events: Do memories of traumas and extremely happy events differ? *Applied Cognitive Psychology*, 15(7), S135–S158.
- Berntsen, D. (2007). Involuntary autobiographical memories: speculations, findings and attempt to integrate them. W: J. H. Mace (red.), *Involuntary memory* (s. 20–49). Malden, MA: Blackwell.

- Berntsen, D. (2009). *Involuntary autobiographical memories. An introduction to the unbidden past*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Berntsen, D. i Rubin, D. C. (2008). The reappearance hypothesis revisited: recurrent involuntary memories after traumatic events and in everyday life. *Memory & Cognition*, 36(2), 449–60.
- Berntsen, D., i Rubin, D. C. (2013). Involuntary memories and dissociative amnesia: Assessing key assumptions in posttraumatic stress disorder research. *Clinical Psychological Science*. doi:10.1177/2167702613496241.
- Berntsen, D., Staugaard, S. R. i Sørensen, L. M. T. (2012). Why am I remembering this now? Predicting the occurrence of involuntary (spontaneous) episodic memories. *Journal of experimental psychology. General*, 142(2), 426–44. doi:10.1037/a0029128.
- Bradley, R. J., Moulin, C. J. A. i Kvavilashvili, L. (2013). Involuntary autobiographical memories. *The Psychologist*, 26(3), 190–193.
- Brewin, C. R. (1998). Intrusive autobiographical memories in depression and post-traumatic stress disorder. *Applied Cognitive Psychology*, 12, 359–70.
- Brewin, C. R. (2014). Episodic memory, perceptual memory, and their interaction: Foundations for a theory of posttraumatic stress disorder. *Psychological Bulletin*, 140(1), 69–97. doi:10.1037/a0033722.
- Brewin, C. R. i Soni, M. (2011). Gender, personality, and involuntary autobiographical memory. *Memory (Hove, England)*, 19(6), 559–65. doi:10.1080/09658211.2011.590507.
- Clark, I. A., Mackay, C. E. i Holmes, E. A. (2013). Positive involuntary autobiographical memories: you first have to live them. *Consciousness and Cognition*, 22(2), 402–6. doi:10.1016/j.concog.2013.01.008.
- Delacour, J. (2001). Proust's contribution to the psychology of memory: The reminiscences from the standpoint of cognitive science. *Theory & Psychology*, 11(2), 255–271. doi:10.1177/0959354301112006.
- Ebbinghaus, H. (1885/1913). *Memory. A contribution to experimental psychology*. New York: Teachers College, Columbia University.
- Ehlers, A. (2010). Understanding and Treating Unwanted Trauma Memories in Posttraumatic Stress Disorder. *Zeitschrift Fur Psychologie*, 218(2), 141–145. doi:10.1027/0044-3409/a000021.
- Ehlers, A., Mauchnik, J., i Handley, R. (2012). Reducing unwanted trauma memories by imaginal exposure or autobiographical memory elaboration: an analogue study of memory processes. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 43(1), 67–75. doi:10.1016/j.jbtep.2010.12.009.
- Elua, I., Laws, K. R. i Kvavilashvili, L. (2012). From mind-pops to hallucinations? A study of involuntary semantic memories in schizophrenia. *Psychiatry Research*, 196(2-3), 165–70. doi:10.1016/j.psychres.2011.11.026.
- Epstein, R. (2004). Consciousness, art and the brain: Lessons from Marcel Proust. *Consciousness and Cognition*, 13, 213–40.
- Ferree, N. K. i Cahill, L. (2009). Post-event spontaneous intrusive recollections and strength of memory for emotional events in men and women. *Conscious Cognition*, 18(1), 126–134.
- Finnbogadóttir, H. i Berntsen, D. (2013). Involuntary future projections are as frequent as involuntary memories, but more positive. *Consciousness and Cognition*, 22(1), 272–80. doi:10.1016/j.concog.2012.06.014.
- Greer, S. (2010). That day on River Valley and the discovery of presence. *Journal of Humanistic Psychology*, 50(3), 270–296. doi:10.1177/0022167810361969.
- Hall, N. M. i Berntsen, D. (2008). The effect of emotional stress on involuntary and voluntary conscious memories. *Memory*, 16(1), 48–57.
- Hall, N. M., Gjedde, A. i Kupers, R. (2008). Neural mechanisms of voluntary and involuntary recall: a PET study. *Behavioural Brain Research*, 186(2), 261–72. doi:10.1016/j.bbr.2007.08.026.
- Holmes, E. A. i Bourne, C. (2008). Inducing and modulating intrusive emotional memories: A review of the trauma film paradigm. *Acta Psychologica*, 127 (3), 553–566.
- Holmes, E. A., Brewin, C. R. i Hennessy, R. G. (2004). Trauma films, information processing, and intrusive memory development. *Journal of Experimental Psychology. General*, 133(1), 3–22. doi:10.1037/0096-3445.133.1.3.
- Johannessen, K. B. i Berntsen, D. (2010). Current concerns in involuntary and voluntary autobiographical memories. *Consciousness and Cognition*, 19(4), 847–60, doi: 10.1016/j.concog.2010.01.009.
- Jones, V. i Steel, C. (2012). Schizotypal personality and vulnerability to involuntary autobiographical memories. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 43(3), 871–6. doi:10.1016/j.jbtep.2011.12.008.
- Kinoshita, S. (2001). The role of involuntary aware memory in the implicit stem and fragment completion tasks: A selective review. *Psychonomic Bulletin and Review*, 8, 58–69.
- Krans, J., Woud, M. L., Naring, G., Becker, E. S. i Holmes, E. A. (2010). Exploring involuntary recall in posttraumatic stress disorder from an information processing perspective: Intrusive images of trauma. W: J.

- H. Mace (red.), *The act of remembering: Toward an understanding of how we recall the past* (s. 311–336). Wiley-Blackwell.
- Kvavilashvili, L. (2014). Solving the mystery of intrusive flashbacks in posttraumatic stress disorder: Comment on Brewin (2014). *Psychological Bulletin*, 140(1), 98–104. doi:10.1037/a0034677
- Kvavilashvili, L. i Mandler, G. (2004). Out of one's mind: A study of involuntary semantic memories. *Cognitive Psychology*, 48, 47–94.
- Kvavilashvili, L. i Schlagman, S. (2011). Involuntary autobiographical memories in dysphoric mood: a laboratory study. *Memory* (Hove, England), 19(4), 331–45. doi:10.1080/09658211.2011.568495.
- Liikkanen, L. A. (2011). Musical activities predispose to involuntary musical imagery. *Psychology of Music*, 40(2), 236–256. doi:10.1177/0305735611406578.
- Liikkanen, L. A. (2012). Inducing involuntary musical imagery: An experimental study. *Musicae Scientiae*, 16(2), 217–234. doi:10.1177/1029864912440770.
- Mace, J. H. (2004). Involuntary autobiographical memories are highly dependent on abstract cuing. The Proustian view is incorrect. *Applied Cognitive Psychology*, 18, 893–899.
- Mace, J. H. (2006). Episodic remembering creates access to involuntary conscious memory: demonstrating involuntary recall on a voluntary recall task. *Memory*, 14, 217–224.
- Mace, J. H. (2007a). Does involuntary remembering occur during voluntary remembering? W: J. H. Mace (red.), *Involuntary memory* (s. 50–67). Malden, MA: Blackwell.
- Mace, J. H. (2007b). *Involuntary memory: concept and theory*. W: J. H. Mace (red.), *Involuntary memory* (s. 1–19). Malden, MA: Blackwell.
- Mace, J. H. (2009). Involuntary conscious memory facilitates cued recall performance: Further evidence that chaining occurs during voluntary recall. *American Journal of Psychology*, 118, 371–381.
- Mace, J. H. (2010a). *The act of remembering the past. An overview*. W: J. H. Mace (red.), *The act of remembering: Toward an understanding of how we recall the past* (s. 1–10). Wiley-Blackwell.
- Mace, J. H. (2010b). *Involuntary remembering and voluntary remembering: How different are they?* W: J. H. Mace (red.), *The act of remembering: Toward an understanding of how we recall the past* (s. 43–55). Wiley-Blackwell.
- Murray, J., Ehlers, A., i Mayou, R. A. (2002). Dissociation and post-traumatic stress disorder: Two prospective studies of road traffic accident survivors. *British Journal of Psychiatry*, 180, 363–368.
- Parker, A., Ngu, H. i Cassaday, H. J. (2001). Odour and Proustian memory: Reduction of context-dependent forgetting and multiple forms of memory. *Applied Cognitive Psychology*, 15, 159–171
- Proust, M. (1928/1997). *W stronę Swanna (W poszukiwaniu straconego czasu. Tom 1)*. Wrocław: Siedmioróg (tłum. T. Żeleński-Boy).
- Rasmussen, A. S. i Berntsen, D. (2009). Emotional valence and the functions of autobiographical memories: positive and negative memories serve different functions. *Memory and Cognition*, 37(4), 477–92.
- Rasmussen, A. S. i Berntsen, D. (2011). The unpredictable past: spontaneous autobiographical memories outnumber autobiographical memories retrieved strategically. *Consciousness and Cognition*, 20(4), 1842–6.
- Richardson-Klavehn, A. (2010). Priming, automatic recollection, and control of retrieval. W: J. H. Mace (red.), *The act of remembering: Toward an understanding of how we recall the past* (s. 111–179). Wiley-Blackwell.
- Richardson-Klavehn, A., Gardiner, J. M. i Java, R. I. (1994). Involuntary conscious memory and the method of opposition. *Memory*, 2, 1–29.
- Robertson, A. R. (1997). Fluoxetine and involuntary recall of remote memories. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 31(1), 128–130.
- Rubin, D. C. i Berntsen, D. (2009). The frequency of involuntary and voluntary autobiographical memories across the life span. *Memory and Cognition*, 37(5), 679–688.
- Rubin, D. C., Boals, A. i Berntsen, D. (2008). Memory in posttraumatic stress disorder: properties of voluntary and involuntary, traumatic and nontraumatic autobiographical memories in people with and without posttraumatic stress disorder symptoms. *Journal of Experimental Psychology. General*, 137(4), 591–614.
- Schlagman, S. i Kvavilashvili, L. (2008). Involuntary autobiographical memories in and outside the laboratory: how different are they from voluntary autobiographical memories? *Memory and Cognition*, 36, 920–932.
- Schlagman, S., Kliegel, M., Schulz, J. i Kvavilashvili, L. (2009). Eliciting involuntary autobiographical memories in the laboratory: Examining the effects of age. *Manuskrypt zgłoszony do publikacji*.
- Soni, M., Curran, V. H. i Kamboj, S. K. (2013). Identification of a narrow post-ovulatory window of vulnerability to distressing involuntary memories in healthy women. *Neurobiology of Learning and Memory*, 104, 32–8. doi:10.1016/j.nlm.2013.04.003.

Spence, D. P. (1988). *Passive remembering*. W: U. Neisser i E. Winograd (red.), *Remembering reconsidered. Ecological and traditional approaches to the study of memory* (s. 311–25). New York: Cambridge University Press.

Troscianko, E. T. (2013). Cognitive realism and memory in Proust's madeleine episode. *Memory Studies*, 6(4), 437–456. doi:10.1177/1750698012468000.

Tulving, E. (1983). *Elements of episodic memory*. New York: Oxford University Press.

Vannucci, M., Batool, I., Pelagatti, C., & Mazzoni, G. (2014). Modifying the frequency and characteristics of involuntary autobiographical memories. *PLoS ONE*, 9(4). <http://doi.org/10.1371/journal.pone.0089582>

Watson, L. A., Berntsen, D., Kuyken, W. i Watkins, E. R. (2013). Involuntary and voluntary autobiographical memory specificity as a function of depression. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 44(1), 7–13. doi:10.1016/j.jbtep.2012.06.001.

Wessel, I., Overwijk, S., Verwoerd, J. i de Vrieze, N. (2008). Pre-stressor cognitive control is related to intrusive cognition of a stressful film. *Behaviour Research and Therapy*, 46(4), 496–513. doi:10.1016/j.brat.2008.01.016.

Williams, A. D. i Moulds, M. L. (2010). The content, nature, and persistence of intrusive memories in depression. W: J. H. Mace (red.), *The act of remembering: Toward an understanding of how we recall the past* (s. 361–383). Wiley-Blackwell.

Williamson, V. J., Jilka, S. R., Fry, J., Finkel, S., Mullensiefen, D. i Stewart, L. (2011). How do “earworms” start? Classifying the everyday circumstances of Involuntary Musical Imagery. *Psychology of Music*, 40(3), 259–284. doi:10.1177/0305735611418553.