



บทความออนไลน์

*ความทรงจำในวัยเด็กค่อย ๆ ก่อร่างสร้างตัวเป็นคุณในทุกวันนี้
แต่ทำไมเรากลับลืมช่วงเวลาในวัยเด็ก ทั้ง ๆ ที่สำคัญมากต่อ*

ชีวิตถ้าให้คุณลองนึกย้อนถึงอดีตในวัยเด็ก คุณนึกได้ไกลแค่ไหน? แน่นอนว่าบุคลิกภาพของคุณในปัจจุบัน สะท้อนการรับรู้ในอดีต ดั่งหมุดหมายริมทางที่ค่อย ๆ เชื่อมประสบการณ์ร้ายทางจนหล่อหลอมมาเป็นคุณ ไม่ว่าจะ ประสบการณ์วัยเด็กที่คุณเคยผ่านมาจะชุ่มชื่นหัวใจ หรือขมขื่นกัดก้อนเกลือกิน

แล้วความทรงจำในวัยเด็กมันกลับหายไปไหนเสีย? ความทรงจำของการก้าวเดินครั้งแรก ลิ้มรสอาหารเข้า ปากครั้งแรก หรือการมองหน้าพ่อแม่ครั้งแรก มันคงน่าตลกและแปลกประหลาดอยู่ไม่น้อย หากมีใครมาทวงถาม ถึงความทรงจำครั้งแรกเหล่านี้

แต่ถึงจะพิลึก แต่ก็ก็มีกลุ่มนักวิทยาศาสตร์ที่สนใจศึกษาความทรงจำในวัยเด็ก พวกเขาานิยามการหลงลืม ในช่วงวัยเด็กไว้ว่า ‘Childhood Amnesia’ โดยความทรงจำที่พอจะจับเค้าได้จริง ๆ จะเกิดขึ้นในช่วง 3 ขวบ แรกที่ต้องเริ่มเรียนรู้ภาษาซึ่งมีความจำเป็นในการสื่อสาร แต่หลังจากนั้น ความทรงจำในช่วง 7 ขวบกลับเลื่อนราง ลงไปอีก กลายเป็นความทรงจำที่ยากจะเรียกคืน





แต่มันจะสูญหายแบบถาวรเชียวหรือ เราไม่สามารถจะเรียกคืนความทรงจำเหล่านี้ได้แล้วใช่ไหม

เราอาจต้องมาสำรวจสมองกันก่อนว่า ธรรมชาติของความทรงจำเกิดขึ้นอย่างไรในขณะที่คุณยังแบเบาะ ช่วงที่ความทรงจำถูกหลงลืมและตกหล่นมากที่สุดคือ ช่วงก่อนปฐมวัย (Preschool) ซึ่งเป็นช่วงที่สมองมีพัฒนาการก้าวกระโดด ในตอนที่คุณเข้าสู่อายุ 2 ขวบ สมองที่มีน้ำหนักเฉลี่ย 25% จะกระโดดไปเป็น 75% เห็นได้ว่าสมองเติบโตโดยใช้ระยะเวลาไม่นาน และในเมื่อสมองมีพื้นที่มากขึ้น ความทรงจำก็น่าจะถูกเก็บไว้ได้มากขึ้นตามไปด้วย ถูกไหม? แต่ในความเป็นจริง สมองนั้นไม่ได้ทำงานตรงไปตรงมาเหมือนหน่วยความจำ Harddisk ของคอมพิวเตอร์

เพราะแม้สมองจะใหญ่ขึ้น แต่สมองส่วนศูนย์กลางความทรงจำและการตระหนักรู้ หรือ Hippocampus นั้นยังไม่ได้โตสุกงอมเต็มที่ ในขณะที่สมองส่วนหน้า หรือ Prefrontal cortex ที่มีหน้าที่คัดกรองข้อมูลที่จำเป็นและพัฒนาความสามารถในการจำแนกความคิด เริ่มมีจุดประสานประสาท (Synapses) หนาแน่นขึ้นและพั่วพันทึกรุดตุงนังไปหมดในช่วง 8 – 24 เดือนแรกที่เราก่อเกิดมา

นักประสาทวิทยามีความเห็นว่า ช่วงที่สมองเด็กเติบโต จะเริ่มเปิดรับสิ่งเร้าต่าง ๆ และอ่อนไหวต่อผัสสะต่าง ๆ เพื่อเอามาจัดเก็บเป็นข้อมูล แต่เพราะความทรงจำเหล่านี้ไม่ได้ถูกจัดเก็บอย่างเป็นระบบระเบียบ แต่ส่งผ่านข้อมูลกันอย่างยุ่งเหยิง เนื่องจากสมองยังต้องใช้เวลาในการเชื่อมต่อเซลล์ประสาทแต่ละส่วนเข้าด้วยกัน เหมือนงานเดินสายไฟฟ้าที่ยังไม่เสร็จลุล่วงดี ทำให้ความทรงจำช่วงนี้ดูรางเลือน



ยังไงก็ตาม สมองในช่วงที่ยังเป็นเด็กนี่เองที่สำคัญมาก เพราะมีการเปิดรับ Input ทางประสบการณ์ใหม่ ๆ ทำให้สมองเป็นเหมือนผืนผ้าใบขาว ๆ ที่สามารถแต่งเสริมสีสันได้ และมันจะเติบโตไปเช่นนี้ตลอดชีวิตของคุณ



การจดจำวัยเด็กมีความสำคัญด้วยหรือ

มีไอเดียมากมายจากผู้คนที่ตามหาความทรงจำที่ตกหล่น อย่างเช่น ในศตวรรษที่ 17 นักปรัชญาชาวสวิสเซอร์แลนด์ **Jean-Jacques Rousseau** เคยกล่าว “การจดจำตัวตนในอดีต ทำให้คุณรู้จักตัวเองในปัจจุบัน” หรือนักเขียนชาวรัสเซีย **Leo Tolstoy** ก็ยังใช้เวลาหลายปีในการพยายามหาวิธีหวนรำลึกถึงอดีตที่เขาเองไม่สามารถจำได้ ซึ่งเขาเชื่อว่า ‘ความรู้’ ที่เสาะแสวงหาจะอยู่ในความทรงจำวัยเด็ก ในบทความ ‘First Recollections’ ของเขา เขียนเอาไว้ว่า

“ข้าพเจ้าพยายามนึกถึงครั้งแรกที่ตุนมจากมารดา ครั้งแรกที่ข้าพเจ้าคลาน ครั้งแรกที่ข้าพเจ้าก้าวเดิน ครั้งแรกที่ข้าพเจ้าเอ่ยคำพูด แต่ไม่ว่าจะพยายามอย่างไรก็ตาม ข้าพเจ้ากลับนึกถึงเหตุการณ์เหล่านั้นไม่ได้เลย ดังนั้นการดำรงอยู่โดยที่ข้าพเจ้าเป็นผู้รับรู้เอง มีจุดเริ่มต้นที่ไหนกัน”

Leo Tolstoy กระตุ้นให้เราคิดอย่างน่าสนใจ หากเราไม่มีความทรงจำ เราอาจจะไม่สามารถรับรู้การมีอยู่ของตัวตนของเรา แต่เมื่อความทรงจำเริ่มต้น เราถึงทราบว่าเรานั้นดำรงอยู่

รากฐานความสงสัยปุมมาเรื่อย ๆ จนถึงยุคนักจิตวิเคราะห์อย่าง **Sigmund Freud** (เขาเป็นคนแรก ๆ ที่พยายามนิยาม Childhood Amnesia) ในปี 1905 ซึ่งเขาให้เหตุผลว่า การลืมความทรงจำในวัยเด็กเป็นกลไก



ป้องกันตัวเอง ด้วยการอำพรางหรือปกปิดประสบการณ์ปมทางเพศในวัยเด็ก ทำให้ความทรงจำนั้นลดความสมจริงลงหรือถูกทำให้เลือนราง เพื่อลดความวิตกกังวลในใจ แต่ว่าปัจจุบันหลายคนก็ไม่ยอมรับแนวคิดนี้มากนัก



ทำไมจึงยากที่จะทบทวนความทรงจำในวัยเด็ก

ความทรงจำในวัยเด็กนั้นดูพร่าเลือน คุณไม่สามารถจำเรื่องราวได้ครบถ้วน เพราะมันเป็นชิ้นส่วนที่ถูกขยี้ละเอียด แต่ถึงอย่างนั้นความทรงจำเหล่านี้ก็มักจะติดตรึงไว้กับ ‘อารมณ์’ (Emotion) ที่เกิดขึ้น ณ ขณะนั้น คุณอาจจะจำเสื้อผ้าจุดของแม่ได้ จำกลิ่นในบ้านเก่า ๆ ที่เคยอยู่ตอนเด็ก แสงวูบวาบ เสียงแว่วในหู รสชาติบางรสที่ติดในปาก

แต่ต่อให้พยายามนึกถึงความทรงจำในวัยเด็กแค่ไหน พวกเรากลับไม่สามารถปะติดปะต่อเรื่องราวทุกอย่างเข้าด้วยกันอย่างเป็นเหตุเป็นผล มีเพียงการรับรู้ถึงสิ่งเร้าที่รุนแรงต่อความรู้สึกที่ตกทอดอยู่ในความทรงจำแทน

เนื่องจากก่อนที่เด็กจะมีรูปแบบพัฒนาการทางภาษาอย่างเป็นระบบ ความทรงจำส่วนใหญ่ยังยึดติดอยู่กับการมีปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมโดยตรง เด็กไม่มีชุดคำหรือนิยามใด ๆ มาอธิบายปรากฏการณ์ที่อยู่ตรงหน้า จึงมีความทรงจำที่หลงเหลือผ่านผัสสะต่างๆ เป็นเพียงเศษเสี้ยวของความทรงจำที่อาจหวนมาเพียงวูบเดียวและผ่านไปอย่างรวดเร็วเท่านั้น เหมือนการได้กลิ่นสนิมที่ทำให้นึกถึงบ้านในต่างจังหวัด สัมผัสของผ้าที่นุ่มนวลคล้ายชุดที่เคยนุ่งในตอนเด็ก เสียงที่ดังแหลมชวนปวดหูที่ทำให้คุณเคยร้องไห้





แม้ความทรงจำของวัยเด็กจะไม่ได้ปะติดปะต่อเป็นเรื่องราว แต่กลับมีอิทธิพลมากต่อการมีปฏิสัมพันธ์ต่อโลกเมื่อคุณเติบโตขึ้น คุณอาจจะเติบโตมาด้วยความรู้สึกที่โลกนี้เต็มไปด้วยสิ่งเร้าที่ดูมีอันตราย กระทบกระเทือนใจ หรือเห็นรายละเอียดของชีวิตที่คนอื่นไม่เห็น

เด็กทุกคนต้องโตมาเป็นผู้ใหญ่ การรักษาประสบการณ์เชิงบวกในวัยเด็กจึงเป็นความท้าทายท่ามกลางสังคมที่สิ่งเร้าต่างรุกรานคุกคาม เพราะความทรงจำในวัยเด็กแม้สูญหาย แต่ไม่ได้สูญสิ้นไปหมด มันยังอยู่ในความทรงจำลึก ๆ ที่กระโดดมาเล่นตลกกับพวกเราเสมอ

อ้างอิงข้อมูลจาก

Infantile Amnesia: A Critical Period of Learning to Learn and Remember
www.ncbi.nlm.nih.gov

A Developmental Perspective on Childhood Amnesia
www.apa.org

ที่มา <https://thematter.co/byte/why-we-forget-childhood-memories/69528>

