

# НА ГРАНИ А О С А

## МОЗГ ВРЭТ!

Как выудить  
из памяти новую  
информацию

Что на самом  
деле может  
ваш мозг

IQ и EQ — улучшение  
показателей  
за 10 минут в день

Тестируем свой мозг —  
определяем сильные  
стороны

КАК ПО-НАСТОЯЩЕМУ ПОДРУЖИТЬСЯ С ГОЛОВОЙ

На грани Хаоса

Светлана Кузина

**Мозг врет! Тайны мозга.  
Знаем мозг – управляем собой**

«Издательство АСТ»

2011

**Кузина С. В.**

Мозг врет! Тайны мозга. Знаем мозг – управляем собой /  
С. В. Кузина — «Издательство АСТ», 2011 — (На грани Хаоса)

Фраза о том, что мы не на все сто процентов используем наш мозг, уже набила оскомину. Но многочисленные упражнения по тренировке памяти и развитию других способностей ни к чему не приведут, если не понять сам механизм работы нашей головы. Не хотим вас расстраивать, но мозг тоже ВРЕТ! Не позволяйте ему управлять вами. Станьте хозяином своей головы.

© Кузина С. В., 2011

© Издательство АСТ, 2011

# Содержание

Вступление	5
Глава 1. Как выудить из памяти нужную информацию	10
Найдите свой «суперклей» для воспоминаний!	10
Почему одни – злопамятные, а у других – просто хорошая память?	16
Как избавиться от болезненных воспоминаний?	20
Почему воспоминания лгут?	23
Факты искажаются во сне	24
Факты искажаются внушением	25
Конец ознакомительного фрагмента.	27

# **Светлана Кузина**

## **Мозг врет! Тайны мозга.**

### **Знаем мозг – управляем собой**

#### **Вступление**

Вот парадокс из парадоксов, который не так давно открыли ученые: наш мозг нас же и обманывает! Выходит, мы лжем сами себе. Мы делаем это неосознанно – так задумано самой природой. Но пока природу никто не заподозрил в бессмысленных действиях, значит, есть в этой дисгармонии глубокое значение.

– Даже при выполнении очень важной работы мы не осознаем большую часть того, что происходит, – уверяла меня академик Российской академии наук (РАН) и Российской академии медицинских наук (РАМН), научный руководитель санкт-петербургского Института мозга человека Наталья Бехтерева. – Проблема возникает, когда мозг воспринимает окружающий мир через органы чувств. И на самом деле: то, что вы видите – это обработанная и измененная версия реальности, и мы не обоняем и не слышим окружающий мир таким, какой он есть на самом деле.



Конечно, наш мозг вовсе не собирается нам лгать, уверяют специалисты. Обычно он трудится изо всех сил, чтобы помочь нам выжить и достигнуть своих целей в непростом мире.

Однако он начинает лгать, когда нам нужно, например, быстро принять решение. Так, по словам доцента кафедры нейрофизиологии и молекулярной биологии Принстонского университета Сэма Вонга, когда мы попадаем в критическую ситуацию или оказываемся в непредвиденных обстоятельствах, наш мозг обычно стремится выдать ответ «на скорую руку» – на

поиск идеального заключения просто нет времени. Ему приходится искать кратчайшие пути и частенько довольствоваться допущениями. В большинстве случаев это ведет к предсказуемым ошибкам.

Мозг начинает лгать и в том случае, когда начинает фильтровать поступающую информацию. К примеру, вы находитесь в незнакомом доме. Вы можете заметить все детали узора на ковре, все лица на фотографиях и расслышать пение птиц на улице. Наш мозг изначально воспринимает большое количество мелочей, но довольно быстро их забывает. Обычно эти детали действительно не важны, поэтому мы даже не замечаем, как много информации теряем. В этом случае мозг лжет нам, потому что отбрасывает большую часть данных, как только он сам почему-то решает, что эти данные ему не нужны (почему – ученые еще до конца не разобрались!).

К слову, это предательское свойство мозга знают адвокаты. Печально известно, что большая часть свидетелей преступления бывают ненадежными из-за того, что лишь воображают, что видели и помнят больше, нежели это было в действительности. Адвокаты же, подталкивая свидетеля упомянуть какую-то деталь, которую можно опровергнуть, тем самым дискредитируют показания. В результате все показания свидетеля кажутся не заслуживающими полного доверия.

Психологи называют эти проблемы отбрасывания лишней информации, принятия решений «на скорую руку» и выдумывания правдоподобных историй «слепотой к изменению». Наглядный пример – найти несколько отличий на двух фотографиях с одинаковым сюжетом, но с разными деталями. Замечено, что когда люди рассматривают сложные изображения, они могут определить различие при условии, что изображение остается неподвижным. Но если взгляд все время переходит с одного на другое, то у человека возникают определенные проблемы. Это происходит из-за того, что наша зрительная память далеко не совершенна.

– Даже воспоминания о прошедших событиях фальсифицируются во времени вплоть до полного несоответствия реальности, – убеждал меня известный российский ученый, доктор биологических наук, профессор, руководитель отдела эмбриологии НИИ морфологии человека РАМН Сергей Савельев. – Долговременная память зачастую так трансформирует реальность, что делает исходные объекты просто неузнаваемыми. Уродцы и балбесы из прошлого со временем становятся атлантами и титанами мысли, гнилые избушки – дворцами, а городская помойка – райским запахом детства. Память сохраняет воспоминания, но изменяет их так, как хочется ее обладателю.





Профессор Сергей Савельев

Некоторые события, предметы и образы запоминаются очень надолго или даже навсегда. Казалось бы, такие объекты памяти имеют крайнюю ценность для человека. Дорогостоящее хранение должно быть как-то биологически оправдано. Однако возникновение долговременной памяти является случайным процессом! Ненужная информация запоминается надолго, а крайне важная – на пару часов. Мозг может также стирать воспоминания, которые вызывают болезненные ощущения. Но в определенный момент неожиданно подбросить эти бесценные сокровища, «откопать» которые в кладовой мозга вы даже и не мечтали.

Чудесная непредсказуемость запоминания компенсируется только временем. Увеличение времени заучивания, многократное повторение действий и повторный опыт – единственный способ заставить мозг запомнить что-либо надолго.

Однако, по мнению профессора Савельева, забывание – биологически очень выгодный процесс! При исчезновении любой самой короткой информации уменьшаются энергетические расходы мозга, который воспринимает это как биологический успех. Мозг «не догадывается» об информационной ценности памяти. Он стремится экономить на ее хранении. Ему безразлично, на что затрачивается энергия, главное – ее количество, а не качество. Мозг стремится заставить весь организм экономить и делать стратегические запасы. Для мозга человека биологическое прошлое важнее любых социальных законов. Сколько ни стойте перед холодильником с разносоломи, мозг никогда «не поверит», что завтра будет столько же еды. С тем же обезьяньим упорством мозг человека стремится не расходовать энергию на затратное содержание любого сообщения, новости. Он с одинаковым удовольствием забудет и номер банковского счета, и рекламный листок из почтового ящика. В связи с этим забывание любой информации происходит намного легче и приятнее, чем ее запоминание.

– Биологи считают, что 95 % всех событий в своей жизни человек забывает! – удивлялся в беседе со мной доктор филологических наук, профессор Санкт-Петербургского государствен-

ного университета Борис Аверин. – Это доказывает простой опыт. Если бы вы вели дневник на протяжении жизни с 16 до 50 лет, а сейчас бы его прочитали, то вы бы заметили: почти ничего не помните! У вас создается впечатление, будто дневник писал другой человек. Выходит, что, если мы не помним эти 95 % нашей жизни, значит, они были заполнены пустыми событиями и ненужной информацией, от которых память нас сама избавила.

Так неужели мы прожигаем отпущенные нам годы впустую, живем «на автомате», ничего вокруг не замечая и не запоминая? Как объяснить появление такого большого количества «белых пятен» в судьбе подавляющего большинства людей? На этот вопрос решил найти ответ голландский профессор Дув Драаизм из Гронингенского университета. Его исследования показали, что пожилые люди гораздо лучше помнят то, что происходило с ними в детстве и юности, чем события, которые они переживали в 40–50 лет. Хотя именно в этом возрасте человек добивается основных успехов в социальном и психологическом плане. Но к 70-ти годам эта важная фаза жизни просто вычеркивается из памяти.

Объяснение этого обстоятельства профессора Драаизма таково: причина исчезновения воспоминаний в том, что после 25 лет с человеком случается мало нового, такого, что происходит впервые. В памяти идет наслоение похожих событий, поэтому становится сложнее выбирать из массы глобальных воспоминаний события, единственные в своем роде. И память редактирует воспоминания, вырезая «лишнее».

А вот биохимическое объяснение. Эксперименты показали, что когда старых крыс заставляли запоминать большой объем информации, их мозг стремительно терял глюкозу. А она – основное «топливо» для процессов, происходящих в головном мозге млекопитающих. После резкого снижения уровня глюкозы восстановление до нормы проходит с большими трудностями, этот факт давно известен. Существует гипотеза, что у молодых особей все происходит немного по-другому: они могут перераспределять глюкозу на те участки мозга, которые «работают» в данный момент. А с возрастом эта физиологическая способность теряется, отсюда и такие результаты для пожилых грызунов.

И еще одно как будто бы вредное свойство мозга – он невероятно ленив. Интеллектуальные нагрузки ему вредят!

– При умственной работе увеличивается кровоток, нейроны используют энергию, уменьшается количество АТФ – химического соединения, являющегося универсальным источником энергии для всех биохимических процессов, – объяснял мне профессор Савельев. – Мозг этого очень не любит, к экзамену готовиться «не желает», запоминать ничего не хочет. Это нормально. А вот если мозг хочет работать, это значит, что перед нами человек с какой-то патологией, потому что интеллектуальные нагрузки нужны только для решения биологических задач: питаться и размножаться. Для этого мозг, собственно, и создавался. И поэтому дополнительные энергетические расходы, в первую очередь, расход сахара и кислорода, истощают его. И мозг обычно использует все свои ресурсы, чтобы не работать интенсивно. Поэтому лень – неотъемлемое свойство человека, которое поддерживается специальной системой эндорфинов – «гормонов счастья». То есть на протяжении всей эволюции мозг, особенно приматов и человека, пытается снизить свою нагрузку.

Исходя из этого, созидание в полной мере человеческому мозгу энергетически не выгодно. Все люди экономят на собственных мозгах и патологически ленятся. Выходит, что мышление – не постоянное свойство людей, а резервная система. И она начинает работать на полную катушку только тогда, когда стабильность среды нарушается. Тогда любая нестандартная ситуация может изменить жизнь человека в лучшую или худшую сторону. Такое свойство мозга человеку необходимо, иначе выживание будет зависеть от случайностей. По-видимому, появлением мыслящих существ мы обязаны очень нестабильной среде и длительным вынужденным затратам мозга, когда-то «культивировавшего» этот странный артефакт.



Таким образом, почти все исследователи единодушны во мнении, что наша память о прошлом ненадежна, а наше восприятие настоящего крайне избирательно. И даже наша безобидная способность воображать будущее грешит такими ошибками, что диву даешься: какой он сказочник, наш мозг! Когда мы пытаемся представить себя в завтрашнем дне, наши извилины рисуют в избытке фантастические детали, но оставляют без внимания много других, возможно, самых важных подробностей. При планировании своей жизни, будто просматривая фильм о грядущем, мы склонны пропускать возникающие возможности и не замечать ошибок в собственных рассуждениях.

Можно ли вообще доверять хоть чему-то, что говорит нам наш мозг?! – воскликнет разочарованный читатель. Можно, отвечают ученые. Ведь за его кажущимися попытками нас одурачить лежат миллионы лет эволюции. И за это время он научился избирательно обрабатывать ту информацию из окружающего мира, которая исторически оказывается наиболее важной для нашего выживания. И при этом ни в коем случае не пропустит неожиданные и судьбоносные события. Наш мозг редко говорит нам правду, но в большинстве случаев он все равно сообщает то, что нам необходимо знать.

Для того чтобы не поддаваться на уловки нашего «верховного главнокомандующего», нам нужно понять типы принятия быстрых решений и допущений, которыми пользуется наш мозг, чтобы вести нас по жизни. И эти знания, которыми я поделюсь с вами в этой книге, помогут нам лучше разбираться в том, на какие «советы» нашего мозга можно полагаться, а какие укажут неверный курс.

*Светлана Кузина, научный обозреватель газеты «Комсомольская правда», январь 2011 год.*

## Глава 1. Как выудить из памяти нужную информацию

### Найдите свой «суперклей» для воспоминаний!

*На память сегодня жалуются все – не только пенсионеры, но и школьники. Забывчивость стала привычной. Если раньше мы не могли вспомнить имя коллеги, то сегодня – пароли электронной почты, «аськи», Facebook, PIN-коды кредитных карточек. А вспомнить нужный номер телефона уже и не надеемся, «вбивая» его не в свою память, а в электронную память мобильного телефона. Но и это не спасает – мы забываем фамилию абонента, которому звоним.*

Телевизор, компьютер, телефон, даже уличная реклама – все это заполняет наше сознание нескончаемым потоком данных. Ежедневно человеческому мозгу приходится «переваривать» огромные объемы информации – визуальной, звуковой, текстовой. Как считают некоторые ученые, человечество почти достигло той точки эволюционного развития, когда входящие информационные потоки превышают воспринимающие способности нашего мозга. Не за горами полная перегрузка! И – перезагрузка?

Исследователи Калифорнийского университета подсчитали, что только за 2006 год мировые СМИ, издательства и рекламная индустрия произвели 161 эксабайт (1 ЭБ = 260 байт) информации. А это в 3 миллиона раз (!) больше, чем все книги, написанные за всю историю человечества. А в 2010 году этот объем возрос до 988 ЭБ, то есть почти в 6 раз всего за 4 года. Есть исследования, что в XV–XVII веках хорошо образованный европейский человек получал за всю свою жизнь информацию, которая сегодня равна одному номеру журнала New York Times. Выдержит ли наш бедный мозг такой натиск? Футурологи прогнозируют пока два пути развития человека. Либо наш мозг эволюционирует и начнет работать быстрее, чтобы догнать компьютеры. Либо сложные эмоциональные задачи будут упразднены и через несколько поколений человечество выродится в бесчувственных потребителей информации. Но самое страшное – еще и БЕСпамятных потребителей.

А что будет дальше? Представьте, что ваш стол завален десятком телефонов, и все они звонят одновременно. Сначала вы будете пытаться ответить хотя бы на пару звонков, затем схватитесь за третью трубку, попросите звонящего подождать. В конце концов, плюнете на все и уйдете покурить. То же происходит с нашим сознанием. Не справляясь с чрезмерной нагрузкой, мозг просто перестает адекватно воспринимать входящую информацию, переключается на самые элементарные задачи и постепенно перестает работать в полную силу.

С такими тревожными предсказаниями выступили медики из Калифорнийского университета в Сан-Диего. Они считают, что мощности современных цифровых технологий уже превысили воспринимающую способность человеческого мозга. С помощью простого нажатия клавиши человек может узнать обо всем, что произошло на Земле за сутки: десяток катастроф, пара локальных войн и новая эпидемия умещаются в нашем сознании за 3–5 минут. В результате все мировые бедствия воспринимаются без эмоций и анализа. Мозг просто экономит время, чтобы успеть поглотить все входящие данные. А эмоции и анализ – это главные составляющие памяти. Без нее притупляются интеллектуальные способности человека.

Предваряя такое невеселое развитие событий, многие ученые сегодня срочно разрабатывают способы и методы сохранения воспоминаний. Мы решили воспользоваться их помощью, чтобы научиться самим и научить вас, дорогие читатели, доступным средствам борьбы с информационной перегрузкой и информационным хаосом. Умело фильтровать все, что поступает в мозг, отличая полезные сведения от бесполезных. То, что нужно – складывать в «папочки», ставить на нужные «полочки» в мозге, а ненужное тотчас выбрасывать. Тот, кто

освоит эти приемы, уверяют психологи, сможет сохранить свой мозг в полном порядке, а значит, стать победителем. Сегодня начнем с того, кому, что и как следует запоминать.

### **Что помогает «зрителям»?**

Способы запоминания психологи называют «клеем». Кто-то «клеит» информацию глазами. В психологии они называются «зрителями». «Зрителям» куда проще осмыслить и сохранить в памяти то, что они увидели сами. Как установить, что это ваш тип памяти? Допустим, работая с книгой, вы замечаете, что лучше всего усваиваете материал, когда читаете молча, про себя. Или, побывав один раз в незнакомом доме, вы можете потом точно описать детали обстановки. Высшая степень проявления этого вида памяти – фотографическая. Люди, обладающие фотографической памятью, способны за секунды осмотреть предмет, узор или документ, а затем воспроизвести его в мельчайших подробностях, будто сняв с него мысленную ксерокопию.

Есть люди, способные сказать, какое слово напечатано последним на 100-й странице книги из 500 страниц, при этом не заглядывая в книгу снова. На самом деле, они действительно в тот момент «видят» перед собой нужную страницу книги, их мозг как будто «сфотографировал» ее. Известен случай, как девушка, развившая в себе такую способность, успешно сдала экзамен по химии. Она ничего не знала из того билета, который ей достался, но сумела мысленно «увидеть» нужную страницу учебника и все оттуда «списала». Некоторые люди, обладающие фотографической памятью, могут запоминать целые справочники, восстанавливать по памяти живописные полотна.

Другая разновидность – ассоциативная память. Ассоциации – это невидимые зацепки, связывающие то, что мы уже хорошо помним, с тем, что требуется закрепить.

– Многие используют ассоциации для запоминания новых слов. Например, я никак не могла запомнить название растения – «цикламен», – рассказывает профессор, доктор психологических наук, нейролингвист Ольга Борисова. – Потом заметила, что его листья немного похожи на колеса мотоцикла, поэтому я обозвала растение «цикло-мен», и с тех пор не забываю. А писатель Даниил Хармс в одном из рассказов утверждал, что запомнить номер его телефона 32–08 легко: «32 зуба и 8 пальцев»!

#### **ЗНАМЕНИТЫЕ «ЗРИТЕЛИ»**

- Великий восточный врач, философ Авиценна 17-летним юношей в Бухаре изучал книги огромной библиотеки бухарского правителя. Через несколько лет во время войны библиотека сгорела. Авиценна удрученно повторял, что он, к несчастью, успел прочесть только десять тысяч книг и только их тексты сможет восстановить по памяти. В Хорезме (регион Средней Азии) Авиценна, получив в помощь от шаха сорок писцов, в большом зале каждому по очереди стал диктовать текст одной из сгоревших книг. Так были восстановлены все десять тысяч рукописей.

- Методом зрительной ассоциации умело пользовался римский политический деятель Марк Туллий Цицерон при подготовке своих блестящих речей, которые произносил, не пользуясь никакими записями, в течение нескольких часов! Он был великолепным оратором. С помощью особых приемов он запоминал предварительно отрепетированные речи. Каждый раздел речи он связывал с предметами обстановки в своих комнатах и, расхаживая по ним, проводил ассоциации с различными вещами, находящимися в ней, которые хотя бы отдаленно напоминали вещи в зале Римского сената. И уже затем, выступая в римском сенате, он находил взглядом нужный предмет и вспоминал соответствующую главу из своей речи.

- Исключительная память была у Наполеона. Однажды, еще будучи поручиком, он был посажен на гауптвахту. И там, скуки ради, прочел книгу по римскому праву. Спустя два десяти-

тилетия (!) он мог цитировать выдержки из нее. Также он знал многих солдат своей армии не только в лицо, но и помнил, кто храбр, кто стоек, а кто пьяница.

- Александр Суворов запоминал сотни своих солдат и по именам, и в лицо.
- Академик Абрам Иоффе знал наизусть всю таблицу логарифмов. А это сотни разных, ничем не связанных между собой цифр.
- Великий русский шахматист Александр Алехин мог играть по памяти «вслепую» с 30–40 партнерами одновременно.
- О французском художнике Гюставе Доре рассказывают такую историю. Издатель однажды поручил ему сделать рисунок с фотографии какого-то альпийского пейзажа. Доре ушел, забыв взять с собой снимок. Но на следующий день он принес совершенно точную копию.

### **Что помогает «слушателям»?**

Другая категория людей «клеит» информацию ушами.

Им нравятся звуки, словам они придают огромное значение. Как выяснить – «слушатель» ли вы? Для этого вы должны удостовериться, что вы легче запоминаете то, что слушаете (лекцию, доклад, объяснения), и то, что сами читаете вслух. – Кроме того, вы легко должны запоминать услышанные музыкальные произведения, – уточняет профессор Ольга Борисова. – Этим людей можно увидеть в качестве победителей в таких теле– и радиопередачах, как «Угадай мелодию».

#### **ЗНАМЕНИТЫЕ «СЛУШАТЕЛИ»**

- Философ Сенека обладал способностью повторить 2000 слов, прослушав их всего один раз.
- Моцарту достаточно было услышать музыкальное произведение единожды, чтобы исполнить его или записать. Например, однажды, прослушав «Мизерере» Аллегри (в девяти частях), Моцарт сумел по памяти записать всю партитуру этого произведения, которая сохранялась Ватиканом в тайне. При втором прослушивании Моцарт обнаружил в своей записи всего несколько неверных нот.
- Такой же исключительной музыкальной памятью обладал и русский композитор Сергей Рахманинов. Ему достаточно было взглянуть на нотную запись пьесы, и он уже мог ее сыграть.
- Дирижер Артуро Тосканини помнил каждую ноту из 400 партитур.

### **Что помогает «мастерам»?**

Третий тип людей «клеит» информацию в буквальном смысле руками. Их называют «мастера». Лучше всего они усваивают что-либо на своем опыте – пять минут «делания» значат для них больше, чем два часа в классе. Вы – точно «мастер», если вы лучше усваиваете информацию, когда совершаете те или иные движения: записываете, зарисовываете, ощупываете. Кроме того, вы должны с легкостью усваивать танцевальные движения – их последовательность, быстроту, темп, ритм.

– У людей двигательного типа «память» в мышцах, они легче запоминают информацию в мышечно-двигательных образах, – поясняет доктор Ольга Борисова.

#### **ЗНАМЕНИТЫЕ «МАСТЕРА»**

Обычно признаком хорошей двигательной памяти является физическая ловкость человека, сноровка в труде, его «золотые руки». Поэтому среди таких людей много известных спортсменов, артистов цирка, фокусников.

## Что нужно «универсалам»?

И четвертый тип людей – «универсалы» – со смешанным типом памяти: слухо-моторным, зрительно-двигательным, зрительно-слуховым. Таких людей большинство, и этот тип памяти жизненно ценнее, поскольку деятельность человека многогранна.

### ЗНАМЕНИТЫЕ «УНИВЕРСАЛЫ»

- Феноменальной памятью обладал брат великого поэта Александра Сергеевича Пушкина – Лев Сергеевич. Его память сыграла спасительную роль в судьбе пятой главы поэмы «Евгений Онегин». Александр Сергеевич потерял рукопись главы, когда ехал по дороге из Москвы в Петербург, где собирался отдать ее в печать, а черновик главы был уничтожен. Поэт послал письмо брату на Кавказ и рассказал о случившемся. Вскоре он получил в ответ полный текст потерянной главы с точностью до запятой: Лев Сергеевич один раз слышал ее и один раз читал.

- Уинстон Черчилль знал наизусть почти всего Шекспира, произведения которого и сам читал, и смотрел театральные постановки.

- Композиторы Римский-Корсаков и Скрябин отличались наличием «цветного слуха». Цветной слух – это явление, при котором два чувства – зрение и слух – связываются воедино. Человек, обладающий цветным слухом, слушая музыку, видит или воображает цветные зрительные образы, которые могут вторгаться в реальное видение мира. Скрябина, впервые применившего при исполнении своей симфонической поэмы «Прометей» цветомузыку, считают изобретателем этого жанра.

- Билл Гейтс помнит сотни кодов созданного им программного языка, которые включают в себя и аудио– и видео изображения.



## Другие редкие виды памяти

- Обонятельная память характерна для тех, кто по запаху может вспомнить все детали события. Даже слабый аромат неожиданно некоторых из нас может вернуть в некогда любимое или ненавистное место.

### Как применяются другие виды памяти?

Когда индейский вождь отправлял гонца с важным поручением, посланник перед тем, как выслушать вождя, развязывал мешочек с травой и слушал, вдыхая запах травы. Затем он бежал 100 миль без отдыха, а прибыв к другому вождю, развязывал тот же самый мешочек и выкладывал информацию без запинки, вновь вдыхая запах.

• Осязательной памятью обладают те, кто лишь по прикосновению могут восстановить события далекого прошлого. Осязание не только сообщает нам о происходящем в данный момент, но и приводит в действие некую специальную память.

Некоторые профессии целиком основаны на высокоразвитой осязательной памяти. К примеру, саперов учат обезвреживать бомбы, полагаясь в основном на нее...

### **Какая память лучше?**

Все эти особенности памяти могут быть как врожденными, так и приобретенными. Например, они часто развиваются из-за особенностей профессиональной деятельности людей. К примеру, художники обладают хорошо выраженной зрительной памятью, а музыканты – слуховой. Парфюмерам необходимо тонкое обоняние и память на запахи, экскурсовод должен хорошо ориентироваться на местности и обладать топографической памятью. Спортсмены и танцоры отлично запоминают движения, учителя – лица и фамилии. Но какой тип памяти все же лучше?

– Наши исследования показали: информация запоминается лучше, если при ее восприятии задействованы различные типы памяти, – объясняет доктор биологических наук, профессор, руководитель отдела эмбриологии НИИ морфологии человека Российской академии медицинских наук Сергей Савельев. – Время запоминания тем меньше, чем больше клеток в этом процессе участвует. И чтобы усилить запоминание, надо привлекать больше клеток из самых разных систем: зрения, слуха, вкуса, обоняния, мышц. Недаром сейчас все больше применяется игровое обучение, когда для лучшего усвоения материала подключают какие-либо действия, например, ходьбу и прослушивание классической музыки.

## **ТЕСТЫ**

### **Самый простой**

Запомните слова в течение одной минуты: планка, банкир, соус, зонт, живот, рептилия, лобстер, оркестр, лоб, жури. Когда минута истекла, отложите книгу, поставьте таймер на 20 минут и займитесь чем-нибудь – отвлекитесь от списка слов. Через 20 минут запишите все слова, которые сможете вспомнить.

Высокий результат – 8 слов, меньше 8 слов – средний показатель памяти, и меньше 4 слов – результат низкий, и вам надо тренировать память.

### **На ассоциативную память**

Прибегнем к пиктограммам. Так называются небольшие схематичные рисунки, символически отражающие одно или несколько понятий. Например, слово «думать» можно изобразить в виде головы. Вам нужно быстро составить простые и точные пиктограммы к 20 словам или словосочетаниям, чтобы вы затем могли эти слова восстановить: 1) лечение, 2) талый снег, 3) болезнь, 4) разлука, 5) усталость, 6) гнев, 7) сильный ветер, 8) красивый человек, 9) трудный путь, 10) эмоция, 11) тяжелая промышленность, 12) заповедник, 13) проблема, 14) толпа, 15) страдание, 16) маленькая девочка, 17) освоение космоса, 18) сон, 19) грубый голос, 20) решительность.

На один рисунок отводится не более минуты. Помните: рисунок должен быть предельно лаконичным и без использования букв и слов!

Теперь отвлекитесь, займитесь каким-нибудь делом, отложив рисунки в сторону на 20 минут, а потом постарайтесь, глядя на них, записать возле каждого изображения исходное слово или словосочетание.

**РЕЗУЛЬТАТ.** Если вам удалось абсолютно точно воспроизвести 15 и более слов, значит, у вас очень хорошая ассоциативная память. Если меньше 15-ти – тренируйте память!

### **На зрительную память**

В течение 25 секунд внимательно рассмотрите изображенных человечков и попытайтесь как можно лучше их запомнить. На 20 минут отвлекитесь от теста. А затем отыщите аналогичных человечков на рисунке, где их в три раза больше. Номера узанных человечков запишите на листе. Подсчитайте, сколько фигур вы опознали правильно.

тест 1-память – запомнить фигуры

тест-зрительная память – тайны памяти

тест 1-память – найти фигуры

**РЕЗУЛЬТАТ.** 8–9 человечков – исключительно высокий результат. 5–7 – хороший показатель, 3–4 – средний, менее 3 – низкий.

### **На слуховую память**

Попросите кого-нибудь прочесть вам вслух трижды приведенную ниже цитату из Бертольта Брехта: «Я научился водить машину, но только одну. А нужно уметь водить две, то есть еще и ту, что едет перед твоей. Только тогда знаешь, что делать со своей собственной». Теперь напишите эту фразу так, как запомнили. Если память у вас действительно хорошая, то вы могли без труда запомнить цитату и написать ее без ошибок.

### **На двигательную память**

Попросите кого-нибудь показать вам упражнения, которые вам следует повторять. Или сами потренируйтесь перед зеркалом. Вот эти движения рук и ног в разных плоскостях. Исходное положение: руки опущены, ноги вместе. По команде вы в качестве испытуемого поднимаете правую руку вверх, левую в сторону, правую ногу сгибаете в колене, затем меняете положение конечностей – левую руку вверх, правую в сторону, левую ногу сгибаете в колене. Далее вы должны поднять правую руку вверх, правую ногу вытянуть вперед, левую руку поднять вперед и, наконец, – левую руку вверх, левую ногу и правую руку вперед. Получилось? Тогда вы точно «мастер».

*Общий результат.* Выполните все тесты и посмотрите, какой результат у вас наивысший. Если показатели примерно одинаковы – у вас универсальная память, и вы можете использовать разные способы для запоминания. Если же результаты какого-либо из тестов резко выше других – используйте это. Знайте, что вам лучше запоминать что-то новое, используя именно этот тип памяти: например, прочитать текст доклада глазами, а не просто послушать, придумывать ассоциации, а не пытаться зазубрить, включать кассету, а не штудировать учебник.



## **Почему одни – злопамятные, а у других – просто хорошая память?**

*Ученые ищут объяснение феномена: почему одни люди помнят только плохое, а другие только хорошее?*

### **Туманное прошлое – неясное будущее**

– У человека две системы хранения: память-знание и автобиографическая память, – объясняет профессор Ольга Борисова. – Память-знание хранит информацию, которая не вызывает эмоций: «дважды два – четыре», «Москва – столица нашей родины»... В автобиографической же памяти сохраняется все, что связано с переживаниями, нашей самооценкой. Например, если во время важного выступления вы вдруг сбились и неверно процитировали текст, неприятные воспоминания об этом моменте будут храниться в автобиографической памяти. Именно этот вид памяти люди используют как базу для построения своего будущего. Так утверждают психологи. Например, по словам известного специалиста по проблемам памяти, профессора медицинской психологии Оксфордского университета Марка Уильямса, пессимистами становятся те, кто весьма туманно, в общих чертах, и, как правило, с обидами на кого-то помнят свое прошлое. Почему? Потому что так же туманно, поверхностно и с ожиданием будущих неприятностей они представляют себе и завтрашний день. В этом-то и сложность их положения: они постоянно чувствуют себя несчастными, потому что их память подбрасывает им мысль: жизнь полна несправедливостей и обид, нет смысла ждать хорошего и дальше. Те же, кто из детства четко помнят в основном яркие и радостные моменты и по жизни идут уверенно и успешно, потому что они убеждены: если в прошлом было хорошо, значит, и в будущем их ждет немало замечательного.

Но почему одни помнят только плохое, а другие – только хорошее? Этот феномен ученые наблюдают не только у детей из одной семьи, но даже у некоторых однояйцевых близнецов. Парадокс: живя в одной семье, имея одних родителей, учась в одной школе, переживая одни и те же события, один близнец вспоминает, к примеру, какой смешной был на Новый год Дед Мороз, а другой – что Дед Мороз не подарил им конфет.

### **Счастье вдруг, в тишине, постучалось в двери...**

Нейролингвистов давно интересует вопрос избирательности человеческой памяти. Как показали последние исследования, память человека особенно четко и колоритно сохраняет воспоминания об отрицательном опыте, полученном в детстве. Именно их мозг хранит под грифом «самое важное», а событиям дальнейшей жизни уделяет намного меньше внимания.

Объясняют этот феномен специалисты так. Мелкие успехи, победы, достижения хуже закрепляются в памяти, потому что воспринимаются как само собой разумеющееся. То, как ребенок научился ходить или кататься на велосипеде, он не помнит, а то, как сильно упал, – остается глубокой зарубкой в памяти. И эти ссадины саднят иной раз всю жизнь. Но именно память о боли – физической или душевной – нужна для выживания конкретного человека и человечества в целом. Ведь учиться можно только на ошибках.

– Техническая задача памяти заключается не в том, чтобы защитить человека от прошлого, а в том, чтобы вооружить его для будущего, – объясняет голландский профессор Дув Драаизма из Гронингского университета. – Так, например, если у ребенка мысли о школьном позоре заставляют его сердце учащенно биться, будь то испорченный на уроке живописи рису-

нок или падение с турника на уроке физкультуры, значит, он хорошо подготовлен к будущему. Ведь он будет всячески стараться не допускать подобных промахов, тренироваться и «добирать» те знания и умения, которых не хватает, чтобы стать победителем. Чтобы не повторилась трагедия 11 сентября 2001 года, когда в США были протаранены самолетами башни-близнецы, сейчас созданы всевозможные способы и методы для предотвращения подобных терактов.

По словам профессора Драаизма, память человека работает как устройство, аккумулирующее и запоминающее все те события и поступки, которых необходимо избежать в будущем. И вот здесь дорожки у людей расходятся.

### **Беда – «стартовая колодка»**

О тех моментах, когда вы стояли на пьедестале, нужно помнить, чтобы, как говорят, знать, к чему стремиться, не останавливаться, покорять новые вершины. А помнить падения с тех же вершин надо уметь так, чтобы они давали силы и еще большее желание карабкаться вверх. Но многие как раз здесь и увязают! Их память хранит лишь самые неприятные воспоминания. Такие люди постоянно твердят одно и то же, например: «Я всегда был неудачником», или «Никто меня никогда не любил». Прошлое представляется им как цепь неудач и разочарований, а подобная злопамятность ведет к депрессии.

– Попробуйте напомнить этим нытикам, что в их прошлом были и счастливые моменты, как у всех людей, например, празднования дней рождения, свадьбы, прогулки с друзьями в лесу, отдых с любимым человеком, – предлагает профессор Уильямс. – И вы увидите, что депрессивные люди помнят о хороших событиях смутно, в общих чертах. И в тяжелые моменты их память не дает им поддержки для выхода из «черной полосы».

Чтобы память о плохом вместо топкого болота стала «стартовой колодкой» перед забегом по «белой полосе», психологи советуют поступать так. Не обязательно пытаться всеми силами изгнать плохие воспоминания. А нужно просто, представив их мысленно, сказать: «И это научило меня...» И попытаться сформулировать, что положительного или поучительного вы вынесли из той ситуации. Даже из самого черного дня можно извлечь свой урок.

Например, недавно у меня украли кошелек с деньгами, кредитками, дисконтными картами, медицинской страховкой, визитками нужных людей. Настроение было – «хоть в петлю». Но я, во-первых, не держала зло в себе, а рассказала о своей беде каждому встречному и поперечному – незнакомой женщине в магазине, продавцу, дворнику, коллегам по работе. Украденного не вернешь, но я увидела искреннее участие людей (кто-то мне даже зачитывал буддистские притчи), у меня появились новые знакомства в банке и супермаркете, я узнала много нового о страховках и кредитках. И сделала полезный вывод: впредь никогда не класть все яйца в одну корзину, то есть не держать все карточки и деньги в одном месте. То есть я свое поражение и агрессию («Всех московских воров поймать и закопать!») перевела в нейтральный эпизод и даже с выгодой для себя (я имею в виду новые знакомства). В общем, как и советовали специалисты, плохое я помнила, только избавилась от терзаний, которые эти неприятные воспоминания вызывали.

### **Какая память – такой характер**

В народе говорят: посеешь поступок – пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу. На наш характер, а, следовательно, и на всю нашу жизнь, как утверждают психологи, влияют воспоминания, и отношение ко времени – прошлому, настоящему и будущему.

### **Обидчивый нытик**

Этот человек живет в основном прошлым. Он испытывает постоянное чувство вины, сожаления, раскаяния, угрызений совести. Очень обидчив. Его беспрерывно гложут плохие воспоминания. Его все еще может задеть оскорбление двадцатилетней (!) давности. Он постоянно копается в прошлом и находит все новые эпизоды, когда кто-то был перед ним виноват или он сам чем-то провинился. А потом с упоением эти обиды переживает. Люди такого типа могут сказать: «Из-за смерти отца, которая произошла шесть лет назад, я чувствую себя настолько плохо, что жизнь потеряла для меня всякий смысл». Или: «Я чувствую себя таким виноватым после той истории, что совсем не могу работать».

### **Рассеянный мечтатель**

Он живет в будущем, в мире идеализированных целей, планов, ожиданий, предсказаний и страхов. И потому не имеет прочных связей с реальной действительностью, быстро забывает информацию практического свойства, которую считает маловажной. Он помнит только то, что важно для него. Например, он может забыть прийти на общее собрание, но никогда не забудет напомнить коллеге, чтобы тот возвратил взятый диск с фильмом. Все его планы на будущее, как правило, измеряются десятилетиями, при этом он ненавидит планировать даже ближайшие выходные. По существу, в этом случае следует говорить о недостатке внимания, а не о плохой памяти: если человек ничего не запоминает, ему нечего и вспоминать.

### **Суетливый деятель**

Он как бы живет в настоящем. Но оно хаотично и неупорядоченно. Человек берется сразу за много дел, проявляет бешеный энтузиазм, но ничего не может толком довести до конца. Он много говорит, любит быть в центре внимания в компаниях, предлагает нововведения, но все они, как правило, неосуществимы, а даже толковые начинания уходят в «гудок». Его прошлое не настолько насыщено, чтобы жить им и упиваться воспоминаниями. Будущее же несвязно и туманно, а главное – оно слабо связано с его деятельностью в настоящем. Поэтому такой человек очень суетный. Обычно он заявляет: «Сейчас у меня так много дел, что просто нет времени на...»

### **Спокойный реалист**

Он живет настоящим, но – не только сегодняшним днем. Ему необходимо и прошлое, и будущее, но не для того, чтобы завязнуть в них и с их помощью придать настоящему больше смысла. Реалист понимает, что все происходит «здесь и сейчас», а прошлое и будущее находятся на заднем плане. И старается с помощью своих трудов и талантов справиться с трудностями жизни, не откладывая их на потом.

### **Искаженная память – причина самоубийств**

Люди, которые или смутно помнят свое прошлое, или запоминают только плохое, склонны к самоубийству. Именно память специалисты в последнее время считают основной причиной добровольного ухода из жизни. Ежегодно число самоубийств в некоторых странах, например в Англии, превышает смертность от несчастных случаев на автодорогах. Добровольный уход из жизни – вторая причина смертности среди людей в возрасте до 35 лет, то есть гибнут в основном молодые, полные сил и энергии люди.

Профессор медицинской психологии Уэльского университета Марк Вильямс объясняет причину самоубийств психической депрессией. Правда, многие страдающие от депрессии не прерывают свою жизнь таким путем и даже не наносят себе каких-либо увечий.

– Мы обратили внимание на память людей, пытающихся покончить жизнь самоубийством, и установили, что, как правило, их память о прошлом искажена, поверхностна и замкнута на воспоминаниях лишь о самых общих событиях, – объясняет профессор. – Они

постоянно твердят одно и то же, например: «Мне никогда не везло» или «Я навсегда останусь одиноким» и тому подобное. Прошлое представляется им как цепь неудач и разочарований. В силу этого в тяжелые моменты их жизни память не дает им достаточной поддержки для выхода из ситуации.

Профессор свою теорию применяет на практике. Он использует ее для выявления потенциальных самоубийц среди людей, страдающих депрессией, и помощи им. Для этого внимание пациентов концентрируется на конкретных деталях их жизни, вместе с пациентами составляется детальный дневник событий прошлого, делается упор на счастливые моменты в их жизни. На основе этого планируется будущая жизнь.

## **Как избавиться от болезненных воспоминаний?**

**Консультирует врач-психотерапевт  
Дмитрий Ягудин.**

### **Советы медика**

#### **Избавьтесь от раздражающих вещей**

– Предупредить появление тяжелых воспоминаний вы можете, избегая мест, связанных с неприятными событиями вашей жизни. Мы редко осознаем, насколько много в нашем окружении зрительных подсказок, напоминающих о грустных ситуациях из прошлого. Это может быть и шарф, подаренный подругой, с которой вы давно поссорились, и любимая тарелка умершего мужа, и даже сумка, из которой когда-то у вас украли кошелек. Как только вы установили источник отрицательных эмоций, немедленно избавьтесь от этой вещи.

#### **Вспоминайте обидчика так часто, чтобы устать от него**

Или – противоположное действие: чаще оживляйте неприятные картины. Тогда на десятом или двадцатом повторе эмоции сменятся опустошенностью. Уйдет болезненное восприятие и останется только факт: «Ну, было...» Люди с богатым воображением, те, кому удастся самовнушение, могут представить себе событие, которое хотят выбросить из памяти, в виде яркого образа. Если мысленно смотреть на него долго-долго, он начинает бледнеть, и событие уже не кажется столь трагичным.

#### **Детально проанализируйте ситуацию**

Переосмыслите неприятную ситуацию. Тщательно, с карандашом в руках. Предположим, человек струсил, не защитил перед начальством коллегу, хотя должен был это сделать, потому что начальник не был прав. Коллегу уволили, а у него дети... Воспоминания о собственной трусости время от времени всплывают, хочется завывать и накрыть голову подушкой.

Мучась от плохих воспоминаний, которые вы никак не можете забыть, подумайте о том, что они субъективны. Вашу оплошность, нанесенную вам обиду другие участники события вспоминают совсем не так, как вы. Скорее всего, они уже давно забыли о вашем промахе или унижении.

А если написать, что было бы, если бы тогда я не струсил, вступился за коллегу, пошел против начальника? Наверное, сохранил бы уважение на работе и не испортил отношений с несправедливо уволенным сотрудником. Зато меня самого бы уволили. Но, возможно, я нашел бы место не хуже...

Как это ни парадоксально, но самый частый вывод, который делают люди при переосмыслении неприятных воспоминаний: в моей жизни все точно так и было бы, если бы я поступил по-другому. И тогда событие из фатальной ошибки превращается в нейтральный факт, и воспоминания о нем перестают мучить.

Иногда может оказаться, что все вышло даже к лучшему (вскрылись обстоятельства, что уволенный коллега на самом деле подделал документы). Даже когда в реальной жизни испра-

вить ничего нельзя, можно, как говорят психологи, проживать виртуальную жизнь, фантазировать. Это приносит облегчение.

### **Неотправленное письмо**

Консультирует Татьяна Шевеленкова, доцент кафедры нейро– и патопсихологии Института психологии РГГУ:

– Напишите письмо. Это действенный способ снизить эмоциональную окраску неприятных воспоминаний. Я часто использую этот способ в работе со своими пациентами. Предлагаю человеку, которого мучат неприятные воспоминания, написать письмо самому себе, своему обидчику или, например, приятелю, который мог бы посоветовать, как несчастному действовать в этой ситуации. Отправлять письмо не обязательно. Наша письменная речь более осознанна, и, излагая события на бумаге, мы переосмысливаем их. 1. Письмо надо обязательно начать с благодарности обидчику за полученный опыт. Сформулируйте, какой положительный урок вы извлекли. 2. Далее надо признать факт: «Да, было. Меня предали (использовали, бросили...)». Или: «Да, я смалодушничал (-а), струсил (-а)...» 3. Теперь можно выплеснуть эмоции. Написать: «Я ненавижу тебя за то-то...», «Я готов (-а) тебя разорвать на куски...» 4. В заключении напишите о том, как изменилась ваша жизнь. И представьте, как она изменится через год, два, три... Если вы можете представить, как ваша жизнь изменится к лучшему через пару лет – вы справились с неприятными воспоминаниями.

### **ТЕСТ «Комсомольской правды»**

**«Добрая» или «злая» у вас память?**

**1.** Выберите геометрическую фигуру:

- а) треугольник;
- б) круг;
- в) звездочка.

**2.** Вспомните картину «Иван-царевич на Сером волке» В. Васнецова. Какая деталь вам вспоминается первой:

- а) бегущий волк;
- б) царевна;
- в) глаза царевича?

**3.** Загадка: в темной комнате, в темном шкафу 15 черных и 15 белых носков. Сколько носков надо взять в темноте, чтобы наверняка составить пару?

- а) в темной комнате ничего не найти, как минимум придется вытащить три;
- б) надо взять первые два попавшихся наудачу, скорее всего, повезет;
- в) страшно в темной комнате в одиночку искать носки, лучше зажечь свет.

**4.** Два друга начали работать в одной компании. И однажды ради повышения в должности один серьезно подставил другого, предал осознанно. Второй потерял из-за него работу, полгода пытался устроиться, но через пять лет ему повезло, он занял очень высокую должность. И тут к нему пришел попавший под сокращение первый с просьбой помочь по старой дружбе, взять на работу. Теперь некогда пострадавший может не только не помочь предателю, но и отомстить. Его влияние таково, что достаточно пары звонков и бывший друг вообще никуда не устроится. Как ему поступить?

- а) отомстить, конечно, ведь предателей нужно ставить на место;
- б) помочь, если бы тогда он не предал, то сейчас оба попали бы под сокращение, и второй не стал бы начальником;
- в) не мстить, но и не помогать, пусть идет своей дорогой.

**5. Выберите цвет:**

- а) алый;
- б) светло-голубой;
- в) оранжевый.

**6. Какое из трех высказываний великих о женщинах вам кажется наиболее правдивым?**

- а) «Как бы плохо мужчины не думали о женщинах, любая женщина думает о них еще хуже» (Никола Шамфор),
- б) «Женись, несмотря ни на что. Если попадется хорошая жена, будешь исключением, а если плохая станешь философом» (Сократ);
- в) «Счастливая пара: он делает то, чего она хочет, и она делает то, чего она хочет» (Петер Альтенберг).

**Результат.**

Если у вас больше ответов под буквой «А», вы относитесь к категории «злопамятный». Если под буквой «Б» – милосердный. Под буквой «В» – значит у вас эмоциональная память. А если всех букв поровну, значит, вы очень сбалансированы.

**Злопамятный**

Вы осторожный человек, который трепетно охраняет свои личные границы и не позволяет себе роскоши забывать обиды. В любом событии вы сначала машинально отмечаете негативные факты, у вас аналитический ум. Лозунг «Предупрежден, значит, вооружен» придуман такими, как вы. Но не заикливайтесь только на темной стороне бытия. О чем думаете, то и притягиваете.

**Милосердный**

Вы философ и оптимист. Даже если в вашем прошлом было не слишком много повода порадоваться, вы все равно помните лучшие моменты. И это притягивает в вашу сегодняшнюю жизнь светлых людей и приятные события. В событии вы стараетесь увидеть обе стороны, и понять происходящее более глубоко. Скорее всего, вы отличный житейский психолог и к вам нередко обращаются друзья за советом.

**Эмоциональный**

У вас лучше развито левое полушарие, которое отвечает за восприятие эмоций. Это значит, что факты как таковые вас волнуют менее, чем те эмоции, которые они приносят. Эмоциональная память окрашивает события жизни в более яркие тона, и помните ли вы лучше лишь то, что доставило вам сильные эмоции – положительные или отрицательные, уже менее важно.

**Сбалансированная**

Вам, может быть, повезло больше всех, поскольку у вас наличествует баланс всех видов восприятия – и эмоционального, и аналитического, и фактического. Вы – человек уравновешенный, потому что все видите более объективно и оцениваете с разных точек зрения. Вам, с одной стороны, легче существовать, ведь такое устройство психики выделяет вас среди других людей, им кажется, что вы более умны, чем другие. А с другой стороны, сложнее, потому что иногда вам непросто понять некоторых людей. Ну как можно видеть только черное или только белое, или не замечать фактов, зато придавать столько значения эмоциям? Зачем долго и на повышенных тонах выяснять отношения, если можно поговорить спокойно, конструктивно? С вами удобно жить и работать, а вот вам приходится подстраиваться под других. Зато, если вы станете очевидцем преступления, то нарисуете самую точную картину произошедшего.

*Тест подготовила психолог Татьяна ОГНЕВА*



## Почему воспоминания лгут?

*Специалисты анализируют феномен: почему память – это не хранилище четких данных, а постоянно обновляющиеся фантазии?*

### **Непредсказуем и неуправляем**

Мало того, что память современного человека стала никудышной, так она еще и обманывает нас.

В последнее время стало модно сравнивать мозг с компьютером. Пока – не в пользу последнего. Ученые даже пытаются создать компьютер новейшего типа, конструкция которого хотя бы отдаленно имитировала устройство содержимого нашей черепной коробки. Но в чем никогда «железяка» не переплюнет нас с вами, так это в непредсказуемых выкрутасах нашей памяти.

До сих пор специалисты не могут вычислить даже приблизительный алгоритм фиксации прошлого. То мы запоминаем абсолютно бесполезные для нас факты, например: высота Эвереста – 8850 метров (если, конечно, вы не фанат телевизионных викторин и не изучаете подобные факты намеренно). То забываем жизненно необходимые сведения вроде PIN-кода кредитной карты при расчете в аптеке, или оказываемся в больнице из-за непринятого вовремя лекарства. Или же другой фокус: мозг может без предупреждения стереть на его(!) взгляд ненужные или досадные воспоминания (компьютер хотя бы спросит вас о разрешении операции). И также внезапно подбросить бесценные сокровища из кладовой мозга, откопать которые вы даже и не мечтали. По словам специалистов, отсутствие механистичности и делает память человека такой ценной, но непредсказуемой и неуправляемой! В этом и кроется главное отличие компьютера от человека: у робота все воспоминания остаются в первоначальном виде, а у Homo sapiens они подвергаются постоянному изменению.

То, что память никогда не бывает точной копией прошлого, доказал опыт знаменитого кембриджского психолога Фредерика Бартлетта. Он показывал испытуемым необычный рисунок и просил по памяти воспроизвести его. Потом предлагал повторить рисунок спустя несколько дней, затем – через неделю, и так несколько раз. Рассмотрев все картинки по порядку, он увидел, что каждое следующее изображение отличается от предыдущего, а последнее совершенно не похоже на оригинал. Но студенты были уверены, что они изображали то, что видели собственными глазами! По словам Бартлетта, воспоминание – это творческая реконструкция, попытка заново пережить свое первое ощущение, а старая информация в мозге «переписывается», «затирается» новой. Так, когда мы вспоминаем прошлое, мы вначале должны «стереть» прежнюю информацию об этом событии и поверх этого уложить повторное воспоминание. Но когда и как происходит это досадное превращение правдивой информации в ложную?

## **Факты искажаются во сне**

Представьте, что вы оказались героем фильма «Кошмар на улице Вязов», и отныне вам суждено пребывать в странном состоянии, где сон и явь причудливо переплетаются, неотделимы друг от друга. И это вовсе не сказки, уверяют нейрофизиологи, которые уже давно подозревают, что во время сна в нашем мозге могут поселяться фантомы и записываться фантастические истории. Но до сих пор было непонятно, когда рождаются фальшивые воспоминания: непосредственно во время сна или утром, когда происходит бессознательный процесс слияния увиденных во сне сказочных образов и образов реальных, хранящихся в ячейках памяти?

Чтобы выяснить это, группа ученых из Германии и Швейцарии во главе с профессором Сузанн Дикельманн из университета Любека провела простые опыты, результаты которых были представлены на Форуме европейской нейронауки в Женеве. Участникам эксперимента было предложено заучить ряд слов, относящихся к определенной теме или понятию. Например, слова «белый», «темный», «кошка» и «ночь», которые по смыслу можно связать со словом «черный». Само обобщающее слово при этом в список не включалось.

Далее исследователи сравнивали реакцию выпавшихся и внезапно разбуженных добровольцев. В обоих случаях им вновь показывали этот список, но теперь уже обновленный, в который было добавлено несколько дополнительных слов. Задача испытуемых состояла в том, чтобы найти «настоящие», то есть первоначальные слова.

Оказалось, что фальшивые воспоминания были почти одинаковыми у обеих групп. Большинство из разбуженных и из вволю выпавшихся были уверены, что новые слова уже демонстрировались им раньше. И список неправильных слов был почти идентичен. Выходит, что ни качество, ни сюжет сна не являются первопричинами ложных воспоминаний. По мнению профессора Дикельманн, они появляются позже, не обязательно на следующее утро, а в момент извлечения информации из памяти. Происходит это при пока не раскрытых специфических биохимических процессах, которые провоцируют слияние воображаемых и реальных образов, порождая ложные знания. Эти образы попадают в долгосрочную память, откуда уже мы их достаем как «настоящие». Кстати, именно это явление происходит с людьми, которые рассказывают о встречах с гуманоидами или наблюдении ночью инопланетного корабля (см. на сайте [www.kr.ru](http://www.kr.ru) «Тоннель на тот свет открывается во сне» за 25.07.2007 г. и «Кирсан Илюмжинов о своей встрече с инопланетянами» за 27.05.2010 г.).

## Факты искажаются внушением

Развить у пациента синдром ложной памяти могут недобросовестные «маги», «целители» и даже некоторые дипломированные медики.

– Психологи знают, что память о неприятных событиях может быть подавлена и вытеснена в такие глубины бессознательного, что не всякий специалист сумеет извлечь ее оттуда, – говорит врач-психотерапевт Валентин Гладких. – В истории медицины немало случаев, когда законопослушный гражданин в приступе ярости убивает соседа или жену и даже не покидает места преступления. Он забывает, что убийца он сам, и в полной уверенности, что случайно наткнулся на труп, вызывает милицию. Или – женщины, действительно ставшие жертвами насилия, никак не могут объяснить, откуда у них на теле появились синяки и ушибы. Все это случаи психогенной амнезии (беспамятство, наступающее в ситуации психической травмы или стресса). Но еще более распространенным становится в наши дни противоположный феномен – это синдром ложной памяти, происхождение которого связано не столько с душевным расстройством, сколько с внушением и самовнушением. Чаще всего психически неустойчивые люди сами «придумывают», например, сексуальные домогательства в детстве со стороны родителей, учителей, приятелей (это самые частые случаи). Но иногда эти воспоминания рождаются в беседах с психотерапевтом, гипнологом или экстрасенсом, чьи предположения становятся для пациента будто бы его личными воспоминаниями и глубоко укореняются в его душе. Часто такие ложные воспоминания являются источником семейных трагедий.

Жительница канадской провинции Онтарио Гэйл Макдональд написала недавно книгу «Как провоцируют болезни». В ней она рассказывает, как ее убедили под гипнозом, что причина ее эмоциональных проблем – давнишние сексуальные домогательства со стороны отца. И это якобы стало причиной ее заболевания – множественные нарушения личности. Такой диагноз, как пишет Макдональд, этот гипнолог поставил более ста своим пациенткам. Ложное воспоминание побудило женщину расстаться с семьей. Ее стали мучить ночные кошмары. Она лишилась аппетита. Все это не кончилось бы добром, если бы один добросовестный психиатр не поставил ей другой диагноз – «посттравматический стресс как непосредственный результат терапии» – и ни помог ей понять, что ее так называемое воспоминание было ложным.

Вот другой пример внедрения в мозг воспоминаний о событии, которого не было. Во время опыта четырехлетнему мальчику на протяжении 11 недель раз в неделю исследователи говорили, что он пережил нереальное событие: «Тебя увезли в больницу потому, что ты сунул палец в мышеловку. Так все и случилось?» И записывали его ответы. 1-я неделя: «Нет, я никогда не был в больнице». 2-я неделя: «Да, я плакал». 4-я неделя: «Да, я помню, это было как порез». 11-я неделя: «Ну, я смотрел, а потом не видел, что делаю, и палец как-то попал туда. Я спустился вниз и сказал папе, что хочу есть, и потом палец попал в мышеловку. Это произошло вчера. Я ездил в больницу вчера».

О своей трагедии, причиной которой стал синдром ложной памяти, поделилась однажды со мной в письме постоянная читательница «Комсомольской правды», жительница города Апрелевка Московской области Ксения Перова: «Однажды я обратилась к врачу-гипнологу, пожаловалась на то, что меня мучат странные душевные переживания, причины которых я не могла понять. Дома все хорошо, любящий муж, здоровый ребенок, на работе все в порядке. А какой-то ком в груди стоит. Даже спать плохо стала. Подумала, может, в детстве что-то со мной приключилось, о чем я забыла, а подсознание помнит? И вот под гипнозом я „вспомнила“, что, когда мне было 12 лет, меня изнасиловал учитель. Я забеременела и была вынуждена сделать аборт. После этого я как с цепи сорвалась. Нашла этого учителя, устроила ему скандал. Он был немало удивлен, а я подала на него в суд. Но мой иск не был удовлетворен, поскольку суд постановил, что восстановление подавленных воспоминаний „лишено научной основы и

поэтому служить доказательством вины ответчика не может“. А потом я вспомнила, что в 12 лет у меня еще не начался менструальный цикл, и потому забеременеть я не могла. Да и свидетелей, подтверждающих домогательства со стороны учителя, не нашлось. Может, действительно, и не было ничего? А гипнолог мне это все внушил? Тогда на него надо в суд подавать?»

Я попросила прокомментировать письмо кандидата медицинских наук, сотрудника Института психиатрии Георгия Плешакова.

– Люди, склонные к депрессии, истерии и некоторым другим нарушениям психики и эмоциональной сферы, необычайно восприимчивы к внушению и всегда готовы смешать выдумку с реальностью, – ответил мне Георгий Николаевич. – Профессиональные психиатрические организации не даром сейчас забили тревогу. Они предостерегают своих коллег-психотерапевтов от бездумного или безответственного использования различных приемов якобы восстановления памяти, при которых пациенту попросту внушается воспоминание о событии, которое видится психотерапевту правдоподобным. Особенно воспоминание о детской сексуальной травме.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.