

Введение

Встречайте свое помнящее “я”

Моя способность вспомнить текст песни восьмидесятых значительно превышает мою способность вспомнить, зачем я зашел на кухню.

Анонимный интернет-мем

Задумайтесь на секунду о том, кто вы прямо сейчас. Подумайте о своих близких людях, о работе, географическом положении, текущих жизненных обстоятельствах. Что в вашем жизненном опыте самое неизгладимое — что сделало вас таким, какой вы есть? Каковы ваши самые глубокие убеждения? Какие решения — большие и маленькие, хорошие и плохие — привели вас сюда, в этот момент?

На эти решения, как правило, влияет — а иногда и полностью определяет их — память. Перефразируем нобелевского психолога Дэнни Канемана: живет ваше “переживающее «я»”, но решения принимает “помнящее «я»”¹.

Иногда это решения незначительные, бытовые: что съесть на обед, стиральный порошок какой марки взять с магазинной полки. А иногда это решения, круто поворачивающие жизнь: какую выбрать карьеру, где жить, во что верить, как растить детей, какими людьми себя окружить. Более того, память определяет то, как вы будете относиться к этим решениям. Канеман и другие в рамках множества исследований показали, что счастье и удовлетворенность решениями зависят *не от того, что вы испытали, а от того, что вы помните.*

Коротко говоря, ваше помнящее “я” постоянно — и всеобъемлюще — задает ваше настоящее и будущее: оно воз-

действует практически на каждое принимаемое вами решение. Это не всегда плохо, но из этого следует, что стоит разобрататься в помнящем “я” и механизмах его далеко идущего воздействия.

Однако зачастую мы не замечаем, насколько память пронизывает все наши мысли, действия, эмоции и решения — до тех пор, пока она нас не подводит. Когда я рассказываю новым знакомым, что занимаюсь исследованиями памяти, меня чаще всего спрашивают: “Почему я такой забывчивый?” Я и сам часто задаюсь этим вопросом. Каждый день я забываю имена, лица, разговоры — даже чем я должен заниматься в какой-то конкретный момент. Мы все иногда впадаем в отчаяние, будучи не в силах что-то вспомнить, — а с возрастом эта проблема начинает пугать всерьез.

Серьезная потеря памяти, несомненно, изнурительна, но обычные наши заботы и жалобы на повседневную забывчивость в основном обусловлены устоявшимися заблуждениями. Вопреки распространенному мнению, главное, что стоит вынести из науки о памяти, — это не то, что можно или даже следует помнить *больше*. Загвоздка в первую очередь не в памяти, а в наших неверных представлениях о том, что такое память.

От нас не требуется помнить все свое прошлое. Механизмы памяти строились не для того, чтобы мы вспомнили, как звали того-то парня, которого мы встретили на такой-то тусовке. Как говорил британский психолог сэр Фредерик Бартлетт, один из столпов в истории исследований памяти, “буквальное вспоминание предельно неважно”².

Так что не стоит спрашивать: “Почему мы забываем?” — вместо этого стоит спросить: “*Почему мы помним?*”

Мое путешествие к ответу на этот вопрос началось ветреным осенним днем в 1993 году. Мне было 22 года, я учился в аспирантуре по клинической психологии в Северо-Западном университете и только что разработал свое первое исследование памяти — хотя как раз память-то исследовать и не пред-

полагалось. Я изучал клиническую депрессию, и мы собирались экспериментально проверить теорию о влиянии грусти на внимание. Я вошел в лабораторию *Cresap*, в наушниках орала группа *Hüsker Dü* (что со шведского переводится как “Ты помнишь?”) — я хотел собраться с духом перед своим первым электроэнцефалографическим экспериментом. Крепить электроды к голове было непросто: у студентки-испытуемой были пышные кудри. Полчаса я пялился в монитор, замороженный волнами электрической активности ее мозга, а потом пришло время снимать электроды и наводить порядок. Я старался изо всех сил, но она все равно ушла из лаборатории с коркой густого проводящего геля в волосах.

Эксперимент заключался в том, чтобы навести грусть на эмоционально стабильных людей, а затем наблюдать, повлияет ли настроение на то, станут ли испытуемые обращать больше внимания на отрицательно заряженные слова (например, “травма”, “мучения”) по сравнению с нейтральными (например, “банан” или “дверь”). Чтобы опечалить добровольцев, мы ставили им замедленную классическую музыку, в том числе “Русь под иггом монгольским” Сергея Прокофьева из фильма “Александр Невский”³: эта вещь так эффективно вызывает грусть, что ее задействовали в целом ряде исследований клинической депрессии. Включив фоновую музыку, мы просили добровольцев вспомнить эпизод или событие из прошлого, когда им было грустно. Мы предполагали, что музыка поможет вспомнить грустные события, а память о грустных событиях, в свою очередь, опечалит людей. Мы оказались правы — срабатывало раз за разом.

Остальная часть эксперимента провалилась, но меня зацепило то, что у нас получилось воспользоваться памятью людей о прошлом, чтобы повлиять на то, как они себя чувствовали и смотрели на вещи в настоящем. Дело было не просто в том, что мысли о болезненном событии из прошлого наводили на них грусть: само *состояние* грусти позволяло им легче вспоминать другие грустные события. С тех

пор меня завораживало, как сильно структуры мозга, лежащие в основе того, что мы называем “вспоминанием”, влияют на наши мысли и чувства в настоящий момент, а следовательно, и на то, как мы движемся в будущее.

Можно вызвать воспоминания в лаборатории при помощи траурной музыкальной пьесы, но в реальном мире они иногда подкрадываются к нам в самые неожиданные моменты и из самых неожиданных источников — слово, лицо, запах или вкус. Мне вот хватает двух аккордов песни “*Born in the USA*”, чтобы окунуться в поток воспоминаний об одноклассниках из старшей школы, которые регулярно отпускали в мою сторону разнообразные расистские эпитеты.

Звуки, запахи и виды, которые мы воспринимаем в настоящем, могут отправить нас и к счастливым временам в нашей памяти. Песня инди-рок-группы *FIREHOSE* неизменно возвращает меня на первое свидание с Николь, моей будущей женой. Запах джекфрута напоминает о прогулке на пляже с дедом в Мадрасе. При виде ярко расписанной стены возле небольшого паба в Беркли под названием “Звездный плуг” я вновь оказываюсь в студенчестве, когда мы сыграли знаменательный концерт с нашей рок-группой *Plug-In Drug* (согласен, название было ошибкой*).

Впечатления, которые мне запомнились, и чувства, которые они вызывают, связаны с одним из фундаментальных принципов, на которые опирается почти вся моя работа — как в роли клинического психолога, так и в роли нейробиолога: память — далеко не только архив прошлого: это призма, сквозь которую мы видим себя, других и весь мир. Это соединительная ткань, лежащая в основе всего, что мы говорим, думаем и делаем. Мой выбор профессии был, несомненно, обусловлен и моим опытом иммигранта в первом поколении, который дал мне стойкое чувство инаковости. До такой степени, что иногда мне кажется, будто я инопланетянин и ко-

* Название группы переводится с английского примерно как “Внедряемый наркотик”. (Прим. ред.)

паюсь в человеческих мозгах, чтобы попытаться разобраться, почему же люди себя так ведут.

Чтобы по-настоящему оценить причудливые способы, какими человеческий мозг улавливает прошлое, нужно задавать более глубокие вопросы: *почему* и *как* память определяет нашу жизнь. Разнообразные механизмы, участвующие в работе памяти, эволюционировали, чтобы отвечать все новым требованиям выживания. Нашим предкам приходилось ставить на первое место информацию, которая помогала им подготовиться к будущему. Они должны были помнить, какие ягоды ядовиты, какие люди скорее помогут, а какие — предадут, в каком месте по вечерам дует нежный ветерок, где есть питьевая вода и какая река кишит крокодилами. Эти воспоминания помогали им дожить до следующего ужина.

С этой точки зрения становится очевидно: то, что мы часто считаем недостатками памяти, является и ее характерными свойствами. Мы забываем, потому что памяти необходимо отдать предпочтение важной информации — держать ее под рукой, чтобы воспользоваться, как только понадобится. Наши воспоминания податливы и иногда неточны, потому что мозг формировался для ориентирования в постоянно меняющемся мире. Место, где раньше можно было вдоволь прокормиться, может теперь оказаться безжизненной пустыней. Человек, которому мы доверяли, теперь может представлять угрозу. Человеческой памяти требовалось скорее быть гибкой⁴ и подстраиваться под контекст, нежели быть неизменной и фотографически точной.

Так что эта книга не о том, как запомнить все. В следующих главах я скорее раскрою вам глубины механизмов памяти, чтобы вы смогли понять, как помнящее “я” влияет на ваши отношения, решения и идентичность, а также на социальный мир, в котором вы обитаете. Поняв, насколько широко простирается власть помнящего “я”, вы сможете сосредоточиться на запоминании того, что хотите удержать в памяти, и пользоваться прошлым для ориентировки в будущем.

В первой части этой книги я познакомлю вас с фундаментальными механизмами работы памяти, с принципами, по которым мы забываем, и с тем, как запоминать важное. Но это лишь начало пути. Во второй части мы еще глубже погрузимся в скрытые силы памяти, определяющие то, как мы трактуем прошлое и формируем восприятие настоящего. Наконец, в третьей части мы исследуем то, как податливая природа памяти позволяет подстраиваться под изменчивый мир, и рассмотрим более обширные следствия того, как наши собственные воспоминания связаны с чужими.

На этом пути вы познакомитесь с людьми, на чью жизнь кардинально повлияли специфические особенности памяти: кто-то помнит слишком много, кто-то не может запоминать новое, кого-то мучают воспоминания о прошлом, кто-то серьезно пострадал от ошибок чужой памяти. Их истории, как и более обычные истории вроде моей, демонстрируют, как (иногда) невидимая рука памяти ведет нас по жизни.

Память — это не только то, кем мы были: это и то, кто мы есть, и кем мы можем стать — как отдельные люди и как общество. История того, почему мы помним, — это история человечества. И эта история начинается с нейронных связей, которые связывают воедино прошлое с настоящим, а настоящее — с будущим.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Основные
принципы памяти

1. Где мой разум?

Почему мы что-то помним, а что-то забываем

Может быть, память моя так плоха потому, что я всегда делаю не меньше двух дел одновременно. Проще забыть то, что ты сделал лишь наполовину или на четверть.

Энди Уорхол

В течение жизни нам приходится воспринимать намного больше информации, чем организм в принципе способен сохранить. По некоторым прикидкам, средний американец получает 34 гигабайта (или 11,8 часа) информации в день¹. Почти непрерывный поток изображений, слов и звуков льется на нас из смартфонов, интернета, книг, радио, телевидения, электронной почты и социальных сетей, не говоря уже о непосредственном опыте, который мы получаем в физическом мире — неудивительно, что мы помним не все. Удивительно скорее, что мы вообще запоминаем хоть что-то. Человеку свойственно забывать. Но забывание — чуть ли не основной источник наших хлопот и огорчений.

Сам собой возникает вопрос: “Почему одни события мы помним, а другие забываем?”

Не так давно мы с Николь отмечали тридцатилетие знакомства. По этому поводу мы откопали старые семейные видеозаписи, которые годами собирали пыль, и отдали в оцифровку. Особенно меня интересовали съемки с дней рождения нашей дочери Майры. Включая их, я ждал, что нахлынет поток воспоминаний. Но обнаружил, что почти все видел будто впервые. И ведь снимал я сам — но не помнил этих праздников как отдельных событий, за одним исключением.

Когда Майра была маленькой, мы устраивали ей дни рождения в таких местах, как зоопарк Сакраменто, местный естественнонаучный музей, гимнастическая студия или крытый скалодром. Там детям есть чем заняться, они не теряются, есть бесперебойный доступ к еде и сладким напиткам, и в течение забронированных двух часов им предлагают разнообразные развлечения. На этих праздниках я тоже участвовал в веселье, но в основном сосредоточивался на том, чтобы запечатлеть драгоценные мгновения — для нас с Николь, на память.

Когда Майре исполнилось восемь, я решил попробовать кое-что новенькое. В детстве мы с братом Рави праздновали дни рождения дома. Нам было очень весело, а родителям не приходилось особенно тратиться. Так что в тот год я последовал своим панковским убеждениям “сделай сам” и устроил день рождения Майры у нас дома. Все, кому когда-нибудь приходилось устраивать детский день рождения, знают, что главная цель — занять детей. Майра увлекалась художествами, и в соседнем городке я нашел магазин, где можно было купить керамические заготовки в форме кошек: дети могли бы расписать их глазурью, а потом обжечь и забрать домой. К тому же я подвесил во дворе пиньяту в виде Губки Боба — казалось, дело в шляпе.

Ох, как же я ошибался. Кошек расписали минут за пятнадцать. Торту надо было дожидаться еще несколько часов, дети начинали маяться, и я начинал паниковать. Я вывел их во двор и предложил по очереди лупить пиньяту — она отказывалась лопаться. Пришлось брать дело в свои руки: я достал из гаража клюшку для гольфа и пробил огромную дыру. Повсюду полетели конфеты, а дети буквально накиннулись на Губку Боба из папье-маше — смахивало на сцену из сериала “Ходячие мертвецы”. Одна девочка заприметила в траве сникерс-мини и совершила ради него достойный олимпийской гимнастки прыжок через весь двор.

Для торта все еще было слишком рано, так что мне пришла в голову светлая идея предложить им поиграть в пе-

ротягивание каната со старой веревкой, которая попалась мне в гараже. Накануне прошел дождь, дети поскальзывались в грязи и траве. Помню, как огляделся в какой-то момент — ошалевшие от сладкого дети гонялись друг за другом по всему двору, кто-то жаловался на ожоги от веревки, пара человек по очереди добивала останки Губки Боба клюшкой для гольфа — и подумал, как быстро день рождения восьмилетнего ребенка переходит от расписывания керамики к “Повелителю мух”. То был не лучший миг моей жизни, но как раз его я помню в мучительных подробностях.

Не все наши впечатления одинаково важны. Одни совершенно незначительны, другие мы надеемся сохранить навсегда. К сожалению, даже бесценные моменты иногда ускользают сквозь пальцы. Тогда я мог бы поклясться, что запомню все дни рождения Майры — так почему же этот так выделялся, а другие праздничные записи смотрелись как повторы давно забытого сериала?

Как так выходит, что опыт, который кажется столь запоминающимся, пока мы его проживаем, в итоге сводится к смутному, едва различимому образу?

Хоть мы и склонны считать, что можем и должны запоминать все, что хотим, — на самом деле мы созданы, чтобы забывать: это один из главных уроков, которые следует вынести из науки о памяти. Как мы узнаем в этой главе, отдавая себе отчет в том, как мы запоминаем и почему забываем, мы сможем сохранить воспоминания о самых важных для нас моментах.

Наладить нужные связи

Научные исследования памяти в том виде, в котором мы знаем их сегодня, начал в конце XIX века немецкий психолог Герман Эббингауз². Предусмотрительный и методичный ученый пришел к выводу, что для понимания памяти вна-