

ВЫСШИЙ КУРС



РИЧАРД
РЕСТАК

ПОРАЗИТЕЛЬНАЯ
ПАМЯТЬ

ТАЙНЫ, СЕКРЕТЫ, ФАКТЫ

РУКОВОДСТВО
ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ
РАБОТЫ МОЗГА



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.953
ББК 88.251.2
Р44

Права на перевод получены соглашением с Skyhorse Publishing и литературным агентством Andrew Nurnberg. Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Richard Restak
The Complete Guide to Memory:
The Science of Strengthening Your Mind

Рестак, Ричард.

Р44 Поразительная память. Тайны, секреты, факты. Руководство для улучшения работы мозга / Ричард Рестак. — Москва : Издательство АСТ, 2023. — 288 с. : ил. — (Высший курс).

ISBN 978-5-17-158883-0

Вы помните номера телефонов близких друзей? Дни рождения близких? Скорее всего, нет, потому что под рукой всегда есть смартфон или компьютер, в котором будет вся информация. Это удобно для жизни, но очень неудобно для мозга. Современный человек не напрягает память, и рано или поздно это проводит к ее ухудшению.

Автор этой книги — Ричард Рестак — известный нейропсихолог, автор более двадцати книг о мозге. Эту книгу он написал, когда ему было почти 80 лет, и он точно знает, что возраст для памяти и ясности ума не помеха. Упражнения, правильный сон и диета не только сохраняют, но и улучшают работу мозга в любом возрасте.

У вас в руках одна из самых полных книг о памяти. Вы узнаете, как работает память и формируются воспоминания, как связаны разум, тело и эмоции, как управлять памятью и какие техники помогают сохранять когнитивные функции до старости. Книга будет понятна и полезна людям любого возраста, упражнения не требуют много времени и быстро дают ощутимый результат.

УДК 59.953
ББК 88.251.2

*Не является учебником по медицине.
Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.*

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN: 978-1-5107-7027-0 (англ.)
ISBN 978-5-17-158883-0

© 2022 by Richard Restak
© Чурсин В.,
перевод на русский язык, 2023
© ООО «Издательство АСТ», 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава I

ПОЧЕМУ Я ДОЛЖЕН ЗАБОТИТЬСЯ О СВОЕЙ ПАМЯТИ?	8
Насколько обычны проблемы с памятью?	8
Нормально ли функционирует моя память?	11
Могу ли я полагаться на свою память?	19

Глава II.

ЭВОЛЮЦИЯ НАШЕГО ПОНИМАНИЯ ПАМЯТИ	23
Обрушение крыши во время пира	23
Образное мышление	26
Театр памяти Джулио Камилло	31
Совет томаса Брэдвардина	35
Вот как это может работать для вас	38
Застенчивый бородатый интроверт	40
Уинстон Черчилль и головной мозг	46
Альберт Эйнштейн с чашечкой кофе	50
Создание ментальной карты и прослеживание хода мыслей	54
Солнцезащитные очки и губная помада	56
Ситуационная осведомленность	65

Глава III.

РАЗЛИЧНЫЕ ТИПЫ ПАМЯТИ	67
Танец в ритме музыки времени	67
«Магическое число семь»	71
Фрагментация	75
Инструментарий памяти	82
Гиперфантазия и гипофантазия	86
Методика памяти	90
Эффект Зейгарник	94
Рестораны как лаборатории памяти	96
Королева памяти	99
Игра «N назад»	104
Лом-трамбовка и мозг	110
Билеты на леди Гагу	115

«Двадцать отрицательных вопросов»	118
Из «ловких танцоров» в «топтыгины»	124
«Перекрутки»	128
Синдром забытого младенца	131
Память будущего	134

Глава IV.

ПАМЯТЬ В ДЕЙСТВИИ 137

Обед по-итальянски для нашего шестнадцатого президента	137
Тренировка памяти под водой	142
Мнемонические фразы	144
Всегда выбирайте самый большой экран	147
Интерлюдия	150

Глава V.

ЧТО МОЖЕТ ПОЙТИ НЕ ТАК? 155

Смертельные враги памяти	155
Когда я забываю, куда уходит моя память?	165
Человек, который не мог забывать	170
Чувство узнавания	174
Мы с вами знакомы?	177
«Я уже был здесь раньше»	184
Почему мой кофейный столик кажется совсем другим?	185
Нападение в парке	188
«Попугай на балконе»	191
Война призраков	193
Внушение ложных воспоминаний	196
Газовое освещение среди бела дня	199
Амнезия	202
Что будет, если вы полностью потеряете память?	204
Познакомьтесь с Генри Густавом Молайсоном	207
Внезапные провалы в памяти	210
Лестницы в разные комнаты	215
Воспоминания под настроение	217
Почему вы опять забыли принести мне книгу?	218
«Алый! Алый!»	220
Память в кривом зеркале	222

Глава VI.

ПАМЯТЬ: ЧЕРЕЗ ТЕРНИИ К ЗВЕЗДАМ	226
«Незыблемый маяк»	226
Восхождение на золотую гору	230
Атомы водят хороводы перед моим взором	232
Пейзаж общего прошлого	236
Коллективная память	239
Войны за историческую память	243
Законы об исторической памяти	247
Покойная (ли) Уитни Хьюстон	251

Глава VII

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПАМЯТИ . . .	254
Фармакология	254
Почему краткий дневной сон вам полезен	257
Праздник живота или голодная диета	260
Кофе и чай	264
Алкоголь	265
Физические упражнения	268

ПОСЛЕСЛОВИЕ	269
Позвольте мне пригласить вас на чемпионат памяти США	269
Все, что вам необходимо знать об улучшении памяти	273

ГЛОССАРИЙ	279
------------------------	------------

БИБЛИОГРАФИЯ	283
Публикации и журнальные статьи	283
Книги	284

БЛАГОДАРНОСТИ	286
----------------------------	------------

*Светлой памяти моей любимой сестры
Луизы Рестаг Оллстейн посвящается*

ГЛАВА I

ПОЧЕМУ Я ДОЛЖЕН ЗАБОТИТЬСЯ О СВОЕЙ ПАМЯТИ?

НАСКОЛЬКО ОБЫЧНЫ ПРОБЛЕМЫ С ПАМЯТЬЮ?

Есть масса причин, по которым нам следует уделять как можно больше внимания своей памяти. Главная из них в том, что, развивая «сверхмощную» память, мы одновременно тренируем внимательность, сосредоточенность, способность к абстрактному и пространственному мышлению, умение хорошо выражать свои мысли, а также получаем неоценимую помощь в изучении языков и накоплении словарного запаса. Одним словом, память — это ключ к накоплению знаний и повышению своих умственных способностей.

Сегодня в Америке любой, кому за пятьдесят, живет в постоянном страхе перед Великой и Ужасной «А» — болезнью Альцгеймера. Любые встречи в кругу старых друзей, на лужайке у дома или в гостиной (с коктейлями или одними только колами — не имеет значения), постепенно по своей атмосфере и накалу страстей начинают напоминать ранний Клуб знатоков «Что? Где? Когда?», когда каждый старается первым вспомнить имя восходящей звезды из очередного бесконечного сериала. И в любой компании непременно найдется

кто-нибудь, кто украдкой потянется к своему смартфону, чтобы проверить, правильным ли был этот первый ответ. Отвечайте быстро, быстрее, еще быстрее, чтобы остальные на заподозрили у вас появления первых симптомов Великой и Ужасной «А»!

Хотя на самом деле болезнь Альцгеймера не так уж широко распространена (не так страшен черт), как представляется многим (у страха глаза велики!), многие люди все же часто жалуются друзьям на провалы в памяти и выражают в связи с этим свои опасения. По этому же поводу пациенты старше пятидесяти пяти лет чаще всего делятся своим беспокойством с лечащим врачом. Обычно подобные тревоги в связи с ухудшением памяти ничем не обоснованы, и люди лишь напрасно травят себе душу беспочвенными опасениями. Но именно эти широко распространенные страхи и способствовали росту озабоченности состоянием памяти и признаками ее нарушений в масштабе всей страны. Одна из причин этих панических настроений — непонимание самого механизма запоминания нами различной информации.

Предлагаю провести следующий эксперимент: попробуйте вспомнить что-нибудь, что случилось с вами в молодые годы. Это не должно быть каким-то особенным событием — вполне подойдет любой рядовой случай из жизни. А затем подумайте, как возникло это воспоминание.

По моему настоянию вы восстановили в памяти воспоминание о чем-то, о чем вы, вероятно, не стали бы задумываться, если бы я не побудил вас вспомнить это, и вам не потребовалось большого труда, чтобы вернуть это воспоминание.

По сути своей память — это способность повторного переживания чего-либо из прошлого в форме воспоминания. Если взглянуть на это как на технологический процесс, то воспоминания — это конечные продукты наших усилий в настоящем по извлечению информации, хранящейся в нашем головном мозге и заложенной в него в прошлом.

Воспоминания — подобно снам и фантазиям — у разных людей совершенно разные. Мои воспоминания совершенно

отличны от ваших, в основе которых лежит ваша личная жизнь и ваш личный жизненный опыт.

Память также отличается от фотографий или кинохроники событий из прошлого. Да, варианты прошлого, запечатленные благодаря техническим достижениям в области фото- и киносъемки, могут служить стимуляторами нашей памяти, но, строго говоря, сами по себе они не являются воспоминаниями.

НОРМАЛЬНО ЛИ ФУНКЦИОНИРУЕТ МОЯ ПАМЯТЬ?

Для того чтобы ответить на этот вопрос, давайте сначала определим для себя, что такое нормальное функционирование памяти. Ниже приводятся девять вопросов с описанием ситуаций, в каждой из которых я предлагаю вам представить себя и дать один из двух ответов: А — если вы считаете, что это пример совершенно приемлемой памяти; или Б — если вам кажется, что в вопросе изложена ситуация, свидетельствующая о потенциально серьезных проблемах с памятью.

Вопрос 1. «Пролистал все газеты и, обнаружив, что на несколько нужных мне вещей объявлены большие скидки, я сел в свой „Форд-Турнео“ и поехал в торговый центр, где предлагались эти товары. Возле торгового центра я оставил машину на парковке и направился в магазин, объявивший эту распродажу. Когда я, довольный, шел с покупками обратно, меня осенило, что я не помню, где именно оставил свою машину. Мне пришлось пройти через всю переполненную парковку, прежде чем я смог найти свой „форд“, и на это у меня ушло не меньше пяти минут». А или Б?

Вопрос 2. «Выйдя из торгового центра, куда я приезжал купить кое-что на распродаже, я вдруг понял, что не помню, приехал ли я сюда на своей машине или меня кто-то подбросил». А или Б?

Вопрос 3. «Никак не могу вспомнить, как зовут моих внуков». А или Б?

Вопрос 4. «Когда мы с сестрой встречаемся на каких-то семейных торжествах, то в разговоре выясняется, что у нас с ней совершенно разные воспоминания о проделках

из нашего детства, в которых мы обе были участвовали». А или Б?

Вопрос 5. «Когда-то я довольно хорошо играл в преферанс, но сейчас постоянно остаюсь в проигрыше. Я никак не могу запомнить, какие карты были уже сброшены, и сейчас никто не хочет садиться играть со мной на пару». А или Б?

Вопрос 6. «Возвращаясь на машине с работы домой, я свернул не на тот съезд, чего раньше никогда со мной не случилось». А или Б?

Вопрос 7. «Мне все сложнее запоминать имена новых знакомых, как и вспоминать имена сокурсников и прежних коллег по работе». А или Б?

Вопрос 8. Прежде чем поехать за продуктами, я обязательно должен составить список нужных мне покупок и взять его с собой, а иначе обязательно забуду что-нибудь купить. В то же время у себя в театре я до сих пор выхожу на сцену и играю без суфлера, даже в свои восемьдесят с хвостиком лет. Я заучиваю роль за выходные, а на репетиции в понедельник даже ни разу не заглядываю в текст. Как может быть такое?». А или Б?

Вопрос 9. «Я загрузил свой внедорожник всем походным снаряжением, чтобы отправиться в путь нехоженными тропами, но, уже сев за руль, понял, что совершенно не имею представления, куда я собирался отправиться на этот раз». А или Б?

А теперь познакомьтесь с правильными ответами.

Ответ 1: А. В этом вопросе изложена ситуация совершенно нормальной забывчивости. Когда вы подъезжали к торговому центру, ваши мысли, скорее всего, были заняты

предстоящими покупками и тем, что еще можно будет купить на сэкономленные деньги. Ваше внимание было сконцентрировано именно на этом, и вы отвлеклись от такого простого вопроса, где на парковке оставить машину. Вы просто заехали на первое свободное парковочное место, расположенное ближе всего к входу в торговый центр, и поспешили внутрь за покупками. Поскольку ваше внимание совершенно не было сосредоточено на выбранном вами парковочном месте, вы не могли вспомнить, где оно находится, когда вышли из магазина. Как более двух веков тому назад утверждал Сэмюэл Джонсон,¹ «Искусство памяти — это искусство внимания». Внимание, о котором говорит Джонсон, это *внутреннее* внимание: сосредоточение ваших умственных усилий на каком-то внешнем объекте. В отсутствие внимания к парковочному месту вы могли сформировать лишь поверхностное, смутное воспоминание или — в данном конкретном случае — вообще не сформировать никакого воспоминания. У нас еще будет много чего сказать о внимании в дальнейшем.

Ответ 2: Б. Здесь, вполне вероятно, имеет место раннее и серьезное ухудшение нормального функционирования памяти. В этом примере проблема заключалась не в том, чтобы найти один предмет из многих подобных (ваше парковочное место), а в том, что вы не смогли даже вспомнить, как вы приехали в торговый центр, а значит, и все то, что происходило по дороге туда — в машине, если вас туда подвезли (беседа с водителем, услышанные по радио новости и т. д.), или в общественном транспорте (оплата проезда, посадка на место, проплывающие за окном виды и т. д.).

¹ Сэмюэл Джонсон (англ. Samuel Johnson, 1696–1772) — педагог, лингвист, энциклопедист в колониальной Америке; ключевая фигура американского просвещения и основатель Колумбийского университета (первоначально англиканский королевский колледж). — *Прим. пер.*

Ответ 3: А. Запоминание имен внуков тесно связано с тем интересом, какой вы проявляете к ним в частности и к детям вообще. *Интерес* является основным столпом того внимания, о котором говорит Сэмюэл Джонсон. Мы редко обращаем внимание на вещи, которые нам неинтересны. Хотя отсутствие интереса к своим собственным внукам наряду с трудностями в запоминании их имен может намекать на разлады в семье, но это не обязательно служит признаком ухудшения памяти.

Ответ 4: А. Братья и сестры, даже если они близнецы, по-разному проживают свой жизненный опыт. Если дети разного возраста и пола, если у них по-разному складываются отношения со взрослыми, особенно с родственниками, это может приводить к совершенно различающимся переживаниям и, как следствие, к различным воспоминаниям.

Ответ 5: Б. Неспособность справляться с каким-то делом из-за того, что забывается выученная когда-то до автоматизма последовательность действий, может внушать беспокойство. Чем дольше мы чем-то занимаемся, тем меньше вероятность, что мы это забудем. Поэтому ключевой вопрос: насколько серьезные изменения кроются за этим? Если вы были всего лишь заурядным игроком даже в свои лучшие времена, то нынешняя слабая игра, возможно, и не говорит о существенных проблемах с памятью. Быть может, вам просто наскучила сама игра или утомило общество игроков. Но если вы были высококлассным игроком, а сейчас уже никто не зовет вас сесть за ломберный стол, значит, ваша память нуждается в дальнейшей диагностике.

Ответ 6: А. Вожделение автомобиля связано с тем, что ученые, изучающие работу мозга называют *процедурной памятью*. Если какое-то действие выполняется достаточно большое число раз, отпадает необходимость уделять ему осознанное внимание. Вожделение автомобиля от дома до работы и обратно

со временем ведет к выработке процедурной памяти, которая также включает в себя момент поворота на съезд. Это действие запрограммировано в одной из нейронных сетей головного мозга и выполняется автоматически. Эта процедурная память может быть перекрыта, если водитель замечтался, отвлекся на что-то или невнимательно следил за дорогой. Этим также объясняются *эффекты перетренированности*. Спортсменам из собственного опыта известно: когда на тренировках они все сильнее «выкладываются на полную», это может приводить к снижению результатов. Причина в том, что наработанная сотнями или даже тысячами часов тренировок процедурная память перекрывается из-за наложения на нее осознанного контроля над движениями, которые раньше были автоматическими. Это также служит причиной, вызывающей «ступор»²: на программу процедурной памяти у спортсмена накладывается его переживание по поводу предстоящего выступления. Как можно видеть из этого примера с пропущенным поворотом, различные стороны памяти могут вступать в противоречие друг с другом.

Ответ 7: А. Это, вероятно, та жалоба на память, которую чаще всего можно услышать от людей всех возрастов. Они волнуются, не начало ли это деменции, но на самом деле это вполне обычное явление, которое ничуть не противоречит норме. Если мы на минуту задумаемся, то без труда поймем, что перепутать имена ничего не стоит: меня зовут Ричард Рестак, то так же легко меня могли бы назвать Давид Рестак, или Джастин Рестак, или каким-то совсем уж невозможным

² «Ступор» (*англ.* choking, букв. — удушение, удушье) — в спорте ситуация, когда спортсмен или спортивная команда оказывается не в состоянии добиться ожидаемых или намеченных результатов, то есть в силу каких-то физических или психологических причин после периода успешных выступлений, вопреки всем ожиданиям, «впадает в ступор» и переживает «сбой». Условный перевод, поскольку в русской спортивной терминологии нет какого-либо общепринятого эквивалента. — *Прим. пер.*