

Книга «Ложная память», в равной степени захватывающая и обескураживающая, – это уникальное исследование работы человеческого мозга, которое побуждает нас задаться вопросом о том, насколько мы способны познать самих себя.

Scientific American

Дебютная книга Джулии Шоу представляет собой живое, оригинальное исследование того, как работает наша память и почему всем нам свойственно помнить то, чего на самом деле никогда не происходило... Это увлекательный обзор последних научных исследований механизмов памяти и дань уважения коллегам-ученым.

Pacific Standard

Познавательное и необычайно поучительное чтение.

The Tablet

По-настоящему захватывающая книга.

Стив Райт, BBC Radio 2

Наши воспоминания строятся.

И восстанавливаются.

В каком-то смысле наша память устроена как страница Википедии:

ты можешь зайти туда и что-то изменить,

но и другие могут сделать то же самое.

Профессор Элизабет Лофтус

Введение

Нобелевская премия присуждается лауреатам за определенные заслуги, которые всегда резюмируются в одной фразе не длиннее поста в Twitter. Когда я об этом узнала, я стала изучать эти высказывания, состоящие не более чем из 140 символов и написанные с целью отразить впечатляющий вклад лауреатов в развитие нашей цивилизации.

Одна из моих любимых формулировок обобщает результаты работы Шеймаса Хини, лауреата Нобелевской премии по литературе 1995 г. В ней говорится, что писатель был удостоен премии «за лирическую красоту и этическую глубину поэзии, открывающей перед нами удивительные будни и оживающее прошлое». Какая поразительная фраза! Красота, нравственность и история, объединенные ощущением чуда и заключенные в одном предложении. Каждый раз, читая эти слова, я улыбаюсь.

У меня на столе есть маленькая маркерная доска, на которой я записываю эти комментарии из дипломов лауреатов – для вдохновения. Я использую их и во время лекций, и когда пишу. Они наглядно показывают, что даже о самых великих достижениях человечества можно рассказать обыденным языком. Эту идею не раз высказывали великие: чтобы плоды нашей работы имели значение, нужно уметь объяснить ее суть простыми словами.

Я сама стараюсь придерживаться принципа лаконичности в объяснениях, хотя, безусловно, ради этого часто приходится жертвовать их полнотой. Иначе говоря, объясняя какие-либо идеи при помощи аналогий, историй из жизни или упрощений, я неизменно рискую потерять некоторые нюансы заведомо сложных обсуждаемых проблем. Оба предмета, которые я рассматриваю в этой книге, – память и личность – очень многогранны, и в рамках одной работы я смогла затронуть лишь малую часть потрясающих исследований, которые про-

водятся на стыке изучающих их областей. Хотя я и не могу утверждать, что смогла полностью отразить актуальную научную действительность, надеюсь, мне удалось задать некоторые основополагающие вопросы, которые не дают покоя многим из нас с тех самых пор, как мы научились пользоваться даром самоанализа.

Как и многие другие, я впервые осознала свою способность к самоанализу еще в детстве. Я помню, как маленькой девочкой я часами не могла уснуть, погруженная в размышления. Лежа на верхней полке двухъярусной кровати, я упиралась ногами в белый потолок детской и размышляла о смысле жизни. Кто я? Что я? Что реально? Пусть я этого еще не знала, но именно тогда я начала становиться психологом. Это были вопросы о самой сути того, что значит быть человеком. Когда я была маленькой и не могла найти на них ответы, я не подзревала, в какой хорошей компании нахожусь.

Двухъярусной кровати у меня больше нет, но вопросы остались все те же. Теперь, вместо того чтобы философствовать, уставившись в потолок, я провожу исследования. Вместо того чтобы спрашивать своего плюшевого медведя о том, кто я, я могу задать этот вопрос коллегам-ученым, студентам и другим людям, которые так же любопытны, как и я. Итак, давайте начнем наше путешествие по миру памяти с начала всех начал, оттуда, где научные поиски превращаются в поиски себя. Давайте зададимся вопросом: что делает вас собой?

Почему вы – это вы?

Пытаясь определить, кто мы есть, мы можем вспомнить о своей половой или расовой принадлежности, возрасте, профессии и о тех вехах зрелости, которых нам удалось достичь: получение образования, покупка дома, брак, рождение детей или выход на пенсию. Можно также вспомнить о личностных

характеристиках: склонны ли мы к оптимизму или пессимизму, остроумны или серьезны, эгоистичны или самоотвержены. Еще мы наверняка подумаем о том, кто мы в сравнении с другими, недаром все мы следим за новостями друзей в Facebook и в других социальных сетях, чтобы убедиться, что не отстаем. Однако, хотя многие из этих факторов послужат более или менее подходящими средствами для описания того, кто вы есть, истинная основа вашего «я» лежит в личных воспоминаниях.

Воспоминания помогают нам понять, в каком направлении течет наша жизнь. Лишь в воспоминаниях я могу вернуться к беседам с одним из наиболее сильно повлиявших на меня университетских преподавателей – профессором Барри Бейерштейном, который научил меня критически мыслить и угощал лимонными кексами с маком. Или к разговорам после лекций с профессором Стивеном Хартом, который первым посоветовал мне поступать в магистратуру. Или к серьезной автомобильной аварии, в которую несколько лет назад попала моя мать, и этот случай показал мне, как важно говорить близким, что мы их любим. Подобные ключевые моменты взаимодействия с другими людьми крайне важны, из них складывается история нашей жизни. Если говорить более обобщенно, воспоминания – это фундамент личности. Из них складывается то, что мы считаем своим жизненным опытом, и, соответственно, то, на что мы, по собственному мнению, способны в дальнейшем. Учитывая все вышесказанное, если мы начнем сомневаться в собственной памяти, нам придется подвергнуть сомнению саму основу своего «я».

Проведем мысленный эксперимент: представьте, что, проснувшись однажды утром, вы вдруг поняли, что забыли все, что когда-либо испытывали, о чем думали и что чувствовали в своей жизни. Можно ли все еще считать вас вами? Представив себе подобную ситуацию, испытываешь инстинктивный страх. Почувствуйте, как легко лишить человека того, что делает его самим собой, всего-навсего отняв у него па-

мять и превратив его в оболочку прежней личности. Если лишить нас памяти, что у нас останется? Эта идея похожа на сюжет страшного научно-фантастического фильма: «Проснувшись, никто из них не вспомнил, кто он такой». И тем не менее это может принести и чувство облегчения: мы освободились бы от оков нашего прошлого и начали бы жизнь заново, не потеряв при этом основных способностей и личностных качеств. А может быть, мы в нерешительности метались бы между этими двумя точками зрения.

Хотя в жизни настолько кардинальная потеря памяти, к счастью, случается редко, наши воспоминания подвержены огромному количеству ошибок, искажений и изменений. В этой книге я надеюсь пролить свет на некоторые из них. Вооружившись научными данными и искренним любопытством и отчасти опираясь на собственный опыт, я постараюсь заставить читателя задуматься о том, как ненадежна наша память на самом деле. Но с чего же начать разговор о таком сложном феномене, как память? Давайте начнем с рассмотрения двух ключевых терминов, которые используют исследователи.

Семантической, или смысловой, памятью называют способность запоминать смыслы, понятия и факты. Часто тому или иному человеку бывает легче запоминать один вид семантической информации, чем другой. Например, тот, кто отлично запоминает исторические даты, может с большим трудом удерживать в памяти имена людей. А другой, наоборот, хорошо запоминает имена, но очень плохо – важные даты. Хотя и то и другое – виды семантической памяти, развитость этих навыков значительно отличается у разных людей.

Семантическая память действует наряду с эпизодической, или автобиографической. Вспоминая свой первый день в университете, первый поцелуй или поездку в Канкун в 2013 г., вы включаете эпизодическую память. Этим термином обозначают совокупность событий из нашего прошлого. Это своеобразный альбом с вырезками, дневник нашего разума,

что-то вроде ленты новостей на Facebook. Эпизодическая память – это механизм, который отслеживает воспоминания о событиях, произошедших в тех или иных местах в определенное время. Окунувшись в такие воспоминания, можно заново пережить чувственные ощущения: песок под ногами, падающий на лицо солнечный свет, развевающий волосы ветерок. Можно мысленно вернуться в определенное место, представить игравшую там музыку, людей вокруг. Мы дорожим такими воспоминаниями. Именно этот сегмент памяти, а не известная нам фактическая информация о мире определяет, кто мы.

Однако, несмотря на то что мы охотно полагаемся на эпизодическую память, многие из нас не имеют ни малейшего представления о том, что это такое. Выяснив, как на самом деле работает эпизодическая память, мы станем лучше понимать то шоу, что зовется воспринимаемой нами реальностью.

Лепка из пластилина и ее последствия

Подвергнув сомнению безукоризненность нашей памяти, начинаешь понимать, почему мы так часто спорим с родственниками и друзьями по поводу деталей важных событий. Даже наши драгоценные детские воспоминания на самом деле можно менять, придавая им новую форму, как кускам пластилина. И ошибочные воспоминания свойственны не только тем, кто, казалось бы, более к ним предрасположен, – людям с болезнью Альцгеймера, повреждениями мозга или другими серьезными патологиями. На самом деле ошибки памяти – скорее норма, чем отклонение. В дальнейшем мы более подробно рассмотрим этот потенциальный разлад между памятью и реальностью.

Ложные воспоминания о событиях, которые кажутся нам настоящими, но никогда не происходили в действительности,

Содержание

Введение.....	4
Почему вы – это вы?.....	5
Лепка из пластилина и ее последствия.....	8
1	12
Первое воспоминание	13
Короче некуда.....	17
Четыре основные доли головного мозга человека.....	19
Инфантильная амнезия.....	23
Детский мозг	26
Багз Банни и принц Чарлз.....	30
«Как поющий идиот, как бормочущий пьяница»[27].....	34
Забутые годы становления личности.....	38
2	39
#thedress	40
А может, сверху?	45
Возбуждение.....	49
Теория перевернутого U	51
Путешественники во времени.....	55
Через телескоп	60
Старые добрые времена.....	63
3	67
Пластичный мозг	70
Запечатление воспоминаний	73
Заднежаберные моллюски и крысиные мозги.....	75
Транквилизаторы.....	80
Лазерные лучи.....	83
Я ассоциирую, значит, я вспоминаю	87
Кто пригласил Кевина?	91
Размытые следы.....	94

4	98
Люди с исключительной автобиографической памятью	101
Встроенные в мозг видеокамеры	103
Фотографическая память.....	107
Распространяющаяся активация.....	114
Распространяющаяся активация.....	116
Остров гениальности	116
Яд из прошлого.....	120
5	125
«Беби Эйнштейн».....	128
Радость быть слепым	131
На повторе	135
Психофон	138
Гипноз	142
Только не я	146
Промывание мозгов	149
6	154
Выше среднего	156
Забывая, забывать.....	163
Трудности идентификации.....	168
Расовый вопрос.....	173
Создавая монстров	178
7	183
Сильные эмоции.....	185
Фотовспышки	189
Взломщики памяти.....	194
В диких условиях	199
Лучше помалкивать	201
Дебрифинг стресса критических ситуаций.....	207
8	212
Медийная многозадачность	213
Поток социального сознания	221
Приспособленчество	226

Цифровая амнезия	229
Вы страшнее, чем думаете	233
Вместе лучше	236
Мир свидетелей	240
9	244
Скептицизм	249
Синдром аккомодации при сексуальном насилии	252
«Тайный сатанинский секс»	256
Секс с Фрейдом	258
Нет дыма без огня	263
«Синдром ложных воспоминаний»	267
Независимые эксперты	269
10.....	272
Я просто знаю, что знаю.....	273
Мозг играет в игры	276
Мнемонические приемы секретных агентов	278
Будьте странными.....	281
Я предпочитаю собственную версию правды.....	285
Слова благодарности.....	289
Примечания.....	291