

Доступно, занимательно и провокационно... Побуждает по-новому осознать сложность и нестабильность человеческой памяти.

The Seattle Times

Нарушения памяти способны вызвать не только легкое раздражение — неверное восстановление событий в свидетельских показаниях может иметь фатальные последствия, как и внушаемость у дошкольников и у взрослых с синдромом ложной памяти... Опираясь на недавние исследования в области нейровизуализации, которые позволяют наблюдать за мозгом в те моменты, когда он учится и запоминает, Шектер приглашает читателей в увлекательное путешествие по человеческому разуму.

Library Journal

Обязательное чтение для правоохранителей, юристов, психологов и всех, кто хочет узнать, насколько значительные сбои способна давать память.

The Atlanta Journal-Constitution

Увлекательное путешествие по тропам памяти, ее широким проспектам и темным тупикам... Доступное, увлекательное и приятное чтение.

Джером Группэн, доктор медицины

Убедительное в научном плане, тщательное исследование повседневной жизни, восхитительное, живое и ясное повествование.

Chicago Tribune

СЕМЬ ГРЕХОВ ПАМЯТИ

КАК НАШ МОЗГ
НАС ОБМАНЫВАЕТ

Дэниел Шектер



УДК 159.953

ББК 88.3

Ш40

Daniel L. Schacter
THE SEVEN SINS OF MEMORY
How the Mind Forgets and Remembers

Опубликовано с согласия издательской компании
Houghton Mifflin Harcourt

Перевод с английского Владимира Измайлова

Шектер Д.

Ш40 Семь грехов памяти : Как наш мозг нас обманывает / Дэниел Шектер ; [пер. с англ. В. А. Измайлова]. — М. : Колибри, Азбука-Аттикус, 2021. — 368 с. : ил.

ISBN 978-5-389-16424-6

Итог многолетней работы одного из крупнейших специалистов в мире по вопросам функционирования человеческой памяти. Обобщая данные научных исследований по теме — теоретических и экспериментальных, иллюстрируя материал многочисленными примерами, в том числе из судебной практики и из художественной литературы, автор не только помогает разобраться в причинах проблем, связанных с памятью, но и показывает, как можно ее усовершенствовать и в итоге улучшить качество своей жизни.

«Выдающийся гарвардский психолог Дэниел Шектер изучает ошибки памяти и разделяет их на семь категорий... Новаторское научное исследование, дающее представление об удивительной неврологии памяти и содержащее ключ к общему пониманию сбоев в работе мозга». (*USA Today*)

УДК 159.953

ББК 88.3

ISBN 978-5-389-16424-6

© Daniel L. Schacter, 2001

© Измайлов В. А., перевод на русский язык, 2021

© Издание на русском языке, оформление.

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2021

Колибри®

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Благодарности</i>	9
Введение. «Благословенный дар богов»	13
1. Грех эфемерности	29
2. Грех рассеянности	70
3. Грех блокады	97
4. Грех ложной памяти	134
5. Грех внушаемости	169
6. Грех предвзятости	206
7. Грех заикленности	239
8. Семь грехов памяти: во зло или во благо?	272
<i>Примечания</i>	306
<i>Библиография</i>	333

*Посвящается моей семье:
Сьюзен, Ханне и Эмили*

БЛАГОДАРНОСТИ

Иногда кажется несправедливым, что на обложке указано лишь имя автора, ведь с идеей, развитием и созданием книги прямо или косвенно связаны многие люди. И эта книга — не исключение. Мне улыбнулась удача: о темах, раскрытых на страницах моего произведения, я не раз говорил с коллегами и студентами — их слишком много, и мне не хватит места даже на имена, если приводить каждое. Если кто-то из них читает сейчас эти строки — надеюсь, вы знаете, что я говорю о вас, и понимаете, что я очень ценю ваш труд. Особенно я благодарен тем, кто работал в моей лаборатории в последние годы: ваш отклик и идеи были неоценимы и для этой книги, и для прочих моих научных работ.

Я особенно признателен тем, кто нашел время прочесть рукопись и внести в нее свои изменения и дополнения. Четкие, ясные и краткие отзывы на некоторые главы, которые предоставили Моше Бар, Чед Додсон, Марк Хаузер, Лаэль Шулер, Дэвид Шерри и Габриэлла Вильокко, помогли мне переосмыслить важные вопросы и избавили от многих упущений и ошибок. Рэнди Бакнер, Вилма Каут-

стал, Ричард Макнелли и Энтони Вагнер прочитали книгу от начала до конца, и благодаря их полезным предложениям и критике окончательный вариант стал намного лучше. Некоторые из моих научных сотрудников — Стив Принс, Кэрри Расин, Дэниел Унгер — помогли мне настолько, что здесь не перечислить всех их заслуг: я просто хочу, чтобы они знали, как высоко я ценю их время и усилия.

Лаура ван Дам, мой редактор в издательстве Houghton Mifflin, поддержала замысел книги и сделала важные замечания к черновикам рукописи. Она была очень внимательна и к стилю, и к содержанию: в итоге книга стала намного лучше. Мой агент, Сьюзен Рабинер, поделилась мудрыми замечаниями и вложила в проект немало сил. Я очень это ценю.

Работу над этой книгой я начал в творческом отпуске, при поддержке Мемориального фонда Джона Саймона Гугенхайма и фонда Джеймса Маккина Кэтелла, удостоившего меня награды; без них я бы не справился. Некоторые главы я написал в Институте когнитивной нейробиологии в лондонском Университетском колледже, где провел несколько месяцев. Я в долгу перед профессором Тимом Шэллисом — именно благодаря ему стало возможным мое пребывание в институте, а также перед коллегами и сотрудниками института, благодаря их поддержке мой визит прошел в очень приятной обстановке и многое мне дал. Я благодарен и спонсорам, поддержавшим мое исследование, в их числе Программа науки передового человечества (Human Frontiers Science Program), Национальный институт проблем старения (National Institute on Aging), Национальный институт психического здоровья (National Institute of Mental Health) и Национальный институт проблем неврологических расстройств и инсульта (National

Institute on Neurological Disorders and Stroke). В книге я расскажу о существенной части работы, проведенной с их помощью.

И наконец, я столь многим обязан жене, Сьюзен Макглинн, и дочерям, Ханне и Эмили Шектер, что даже не знаю, с чего начать мои благодарности. Начну с того, что посвящу им эту книгу.

ВВЕДЕНИЕ

«БЛАГОСЛОВЕННЫЙ ДАР БОГОВ»

У Ясунари Кавабаты есть короткий рассказ «Юмиура» — пронизанная трагизмом зарисовка из жизни одного романиста, к которому приходит неожиданная гостья. По ее словам, они знакомы уже тридцать лет и впервые встретились в городе Юмиуре во время портового праздника [1]. Но романист не может ее вспомнить. У него слабеет память, он уже не раз убеждался в этом, вот и сейчас в словах незнакомки ему слышится лишь очередной знак угасания разума. Неловкость перерастает в смятение и страх, когда в порыве откровений женщина вспоминает, как однажды они остались наедине в ее комнате. «Вы звали меня замуж», — с тоской говорит она, и романиста бьет дрожь при мысли о том, как много он забыл. Гостья же признается, что ее воспоминания о времени, проведенном с ним, никуда не исчезли и до сих пор тревожат ее.

Она уходит, и пораженный романист бросается к картам города Юмиуры. Он хочет вспомнить, где это место и зачем он мог туда ездить. Но города нет ни на одной из карт. Ни в одном атласе о нем не написано ни слова. И вдруг герой осознает: в те дни, о которых упоминала гостья, он просто не мог нахо-

диться в той части страны. Да, она помнила все до мелочей, она была совершенно искренна, она свято верила в истинность своих воспоминаний, но оказалось, что они ложные.

История Кавабаты — яркий пример того, как богат арсенал памяти на разные трюки, которыми она осложняет нам жизнь. Порой мы можем забыть свое прошлое или исказить его, а иные тревожные воспоминания, напротив, преследуют нас годами. И все же мы полагаемся на память в поразительном разнообразии повседневных дел. В воспоминаниях мы оживляем беседы с друзьями и семейные праздники; в памяти фиксируем встречи, на которых нам следует быть, поручения, которые нам предстоит исполнить; из ее глубин мы вызываем слова, без которых ни к кому не обратиться и никого не понять; благодаря ей помним о том, какая еда нам нравится, а какая нет; она же позволяет нам приобретать знания, необходимые для нового дела, — от нее так или иначе зависит все. В нашей обыденной жизни память играет столь важную роль, что мы часто принимаем ее наличие как должное, — до тех пор, пока чего-то случайно не забудем или не запоем неверно.

В книге я рассмотрю природу несовершенств памяти, представлю новый способ их оценки и покажу, как снизить их пагубное влияние или даже полностью его избежать. Ошибки памяти давно привлекали ученых, а с последней декады минувшего века волнуют нас всех. Дети эпохи беби-бума — немалая часть человеческой популяции — приближаются к старости, и проблем с памятью у них все больше. В 1998 г. журнал Newsweek сделал главной темой номера память, провозгласив ее главной заботой вечно занятых, утомленных и забывчивых беби-бумеров... да, впрочем, и многих других. Забытые встречи, очки, лежащие бог знает где, вылетевшие из головы имена знакомых — обычное явление для многих, кто изо всех сил пытается совместить работу

и семью и совладать с лавиной новых технологий. Сколько паролей и идентификационных номеров вам нужно держать в голове, чтобы просто вести дела в интернете? А головная почта в офисе? А мобильный телефон? И признайтесь, вам ведь приходилось запрашивать на сайтах временный пароль, потому что постоянный вы не могли вспомнить? Признаюсь: мне приходилось, и не раз.

Мало того что от нарушений памяти страдаешь каждый день — нас подстерегает еще и грозная тень болезни Альцгеймера. Общественность все яснее осознает приближающийся ужас благодаря резонансным случаям, как тот, что описывал отчаянную борьбу Рональда Рейгана с болезнью, а перспектива жить во власти губительного забвения заставляет еще сильнее тревожиться обо всем, что связано с памятью.

Может показаться, будто в «Юмиуре» память гостыи была искажена до предела и в жизни такая история просто не могла случиться, но оказалось, что могла, да еще какая! Вспомним хотя бы историю Биньямина Вилькомирского, чьи мемуары о холокосте и о жизни в нацистском концлагере были опубликованы в 1996 г. под названием «Осколки» (Fragments) [2]. Вилькомирский представил на суд читателей резкие, яркие воспоминания об ужасах, свидетелем которых он стал в детстве. Его красноречивая проза достигла такой силы, что в одной из хвалебных рецензий один автор даже утверждал, будто «“Осколки” столь важны для нашей морали и столь свободны от какой-либо литературной фальши», что он не уверен, имеет ли он право даже пытаться их хвалить. Что еще примечательнее, большую часть жизни Вилькомирский совершенно не осознавал этих травмирующих детских воспоминаний: они проявились лишь на сеансах психотерапии. Его история и мемуары вдохновили бесчисленное множество людей, и Вилькомирский стал деятелем мирового масштаба, а те, кто пережил холокост, сочли его героем.

Однако на этом история не закончилась и в конце августа 1998 г. получила продолжение. Даниэль Ганцфрид, швейцарский журналист и сын выжившей в холокост, опубликовал в одной из цюрихских газет сенсационную статью. Он раскрыл, что Вилькомирский, или Бруно Доссеккер, если называть его настоящим именем, родился в 1941 г. и молодая мать, Ивонна Берта Грожан, позже отдала его в приют. Там мальчика усыновили, и всю войну маленький Бруно прожил с приемными родителями, семьей Доссеккер, в безопасной родной Швейцарии, так что истоком его травмирующих «воспоминаний» об ужасах нацистских концлагерей могло быть что угодно, но только не детские переживания. Так что же, Доссеккер-Вилькомирский — просто-напросто лжец? Может, да, а может, и нет: он по-прежнему твердо верит, что все события, сохраненные им в памяти, происходили на самом деле.

Мы все способны исказить прошлое. Вспомните себя классе в шестом и постарайтесь ответить на следующие вопросы [3]. Поощряли ли вас родители заниматься спортом? Помогала ли вам религия? Вас наказывали за непослушание? Дэниел Оффер, психиатр из Северо-Западного университета, вместе со своей командой опросил 67 мужчин возрастом за сорок, и их ответы оказались особенно интересными: Оффер уже задавал им эти вопросы, только очень давно, тридцать четыре года назад, в тот момент, когда все они перешли в среднюю школу.

Оказалось, что воспоминания взрослых мужчин плохо совпадали с их же ответами, данными в детстве. О том, как родители поддерживали их в стремлении заниматься спортом, вспомнили меньше 40% мужчин, причем в юности об этом помнили 60%. О полезности религии заявил в лучшем случае каждый четвертый, иными словами, 25% против 70% в юности. О телесных наказаниях, со времени которых

прошли десятки лет, вспомнили только треть мужчин — с учетом того, что в юности об этом упомянули почти 90%.

Ошибки памяти не просто важны. Они восхищают, пленяют, приводят в восторг! Как работает эта система? Чем вызваны ее искажения, отраженные в прозе Кавабаты и проявившиеся в деле Вилькомирского? Почему случаются огрехи, подобные тем, что задокументировал в своем исследовании Оффер? Почему порой мы не в силах вспомнить имена людей, чьи лица нам знакомы? Как объяснить ситуации, когда мы напрочь забываем, куда положили кошелек или ключи, и тому подобные провалы в памяти? Почему некоторые переживания как будто исчезают из сознания, не оставив и следа, а в иные времена мы помним о пережитой боли, хотя больше всего хотим ее забыть? И как избавиться от этих неприятных особенностей наших запоминающих систем? Как предотвратить их проявления или хотя бы свести их к минимуму?

Психологи и нейробиологи написали множество статей о забывании или искажениях памяти, но единой системы взглядов, которая позволила бы осмыслить ее разнообразные «обманки», по-прежнему нет [4]. Именно такую систему я предлагаю в этой книге. Я попытаюсь представить новый подход к пониманию причин и последствий несовершенств памяти и впервые опишу широкий спектр проблем, которые она способна создать.

Я исследую память более двадцати лет и давно увлечен темой ее нарушений. Но только в 1998 г., солнечным майским утром во время ежедневной прогулки, я задумался над простым вопросом: а сколькими путями память чинит нам неприятности и какие это пути? Внезапно я понял, что именно этот вопрос и нужно разрешить, иначе нам просто не продвинуться, не понять ошибок нашей памяти и не расширить представление о них. А еще я понял другое: никто и не задавался таким вопросом. За несколько месяцев я со-

брал все, что знал о недостатках памяти, попытался навести порядок в огромном количестве упущений, искажений и ошибок и в стремлении отразить концепцию этих разрозненных наблюдений создал немало схем, но ни одна мне не нравилась, однако со временем все встало на свои места.

Я предлагаю разделить неправильную работу памяти на семь фундаментальных нарушений, или «грехов» [5]. В их числе: *эфемерность, рассеянность, блокада, ложная память, внушаемость, предвзятость, зацикленность*. И, как и в случае с семью смертными грехами, известными с древних времен, эта новая семерка часто поджидает нас при занятии самыми обычными делами и может таить немалую опасность.

Эфемерность, рассеянность и блокада — грехи бездействия. Подпав под их влияние, мы не можем вспомнить факт, событие или идею. Эфемерность выражается в том, что память со временем теряется или слабеет. Сейчас вы, скорее всего, с легкостью вспомните, чем занимались в последние несколько часов. Но если я спрошу вас об этом через шесть недель, а потом через шесть месяцев, а потом через шесть лет, вы, вероятно, будете помнить все меньше. Эфемерность — главная черта памяти и виновница многих ее проблем.

Рассеянность приходит, когда нарушена связь памяти с вниманием. Если мы не можем вспомнить, куда положили ключи или очки, или забываем о том, что договорились встретиться с кем-то за ужином, то обычно так происходит лишь по одной причине: нас больше заботят иные проблемы и мы не уделяем внимания тому, что нужно запомнить. Желаемая информация не теряется со временем — она либо изначально не фиксируется в памяти, либо не запрашивается в нужный момент, поскольку внимание всецело занято другими проблемами.

Третий грех, блокада, затрудняет поиск информации, временами очень нужной. Всем случалось забыть имя знакомого. Это тяжело, это злит, и этого порой не миновать

даже в том случае, если мы не просто бросаем в бой все силы внимания, но еще и нужное имя сидит в голове и не собирается оттуда исчезать, — это мы ясно осознаем через несколько часов или дней, когда оно вдруг ни с того ни с сего выныривает из глубин памяти.

В отличие от этих трех грехов остальные четыре — *ложная память, внушаемость, предвзятость* и *заикленность* — это грехи действия: в них некая форма памяти проявляет себя, но она либо неверна, либо нежеланна. Грех ложной памяти — неверное соотнесение воспоминаний с их источником: так мы принимаем фантазию за реальность или верим, будто о какой-то мелочи нам рассказал друг, хотя на самом деле мы прочли о ней в газете. Ложная память встречается гораздо чаще, чем кажется, и может повлечь серьезные проблемы, если дело касается закона. Сплетенный с ней грех внушаемости проявляется в воспоминаниях, внедренных путем наводящих вопросов, замечаний или фраз, прозвучавших, пока некто пытается воскресить в памяти прошлый опыт. Внушаемость, как и ложная память, особенно опасна, если проявляется в моментах, связанных с законом, и временами способна нанести немалый вред.

Грех предвзятости отражает сильное влияние наших нынешних знаний и убеждений на то, как мы помним минувшие события жизни. Мы можем не понимать и даже этого не осознавать, но часто мы исправляем или совершенно перекраиваем наш прежний опыт в свете того, что знаем или во что верим сегодня, а в итоге можем получить искаженное отображение эпизода или даже целого периода жизни, и это больше говорит о том, что мы чувствуем *сейчас*, нежели о том, что случилось *тогда*.

Седьмой грех, заикленность, кроется в непрерывных воспоминаниях о чем-то, что нас тревожит, или о страшных событиях, воспоминания о которых, будь на то наша воля, мы пред-

почли бы совершенно изгнать из разума, — но мы не можем забыть о них, даже если очень хотим. В какой-то мере это знакомо всем: вспомните, как вы вскакивали с постели в три часа ночи, вспоминая служебную оплошность или несданный экзамен. В крайнем случае, когда речь идет о серьезной депрессии или травмирующем переживании, заикленность может привести к инвалидности и даже поставить под угрозу жизнь.

В книге я рассмотрю открытия, основанные на недавних прорывах в нейробиологии. Они прольют свет на истоки семи грехов памяти, позволят увидеть, что именно происходит в мозге, когда он учится и запоминает, и что творится в голове при фатальных сбоях памяти и ошибках, сильно влияющих на повседневную жизнь. И конечно же, я расскажу о том, как новые знания о семи грехах памяти могут помочь в борьбе с ними. Но чтобы глубже проникнуть в их суть, стоит задать вопрос: а почему наши системы памяти обладают столь неприятными и порой опасными чертами? Может быть, эти семь грехов — ошибки матери-природы в ходе эволюции? Неужели память так испорчена, что подвергает наш вид ненужному риску? Не думаю. И даже напротив, я утверждаю, что каждый из семи грехов памяти — это побочный продукт желательных и адаптивных характеристик человеческого разума.

Здесь можно провести параллель с библейскими семью смертными грехами. Гордыня, гнев, зависть, жадность, обжорство, похоть и лень могут причинить нам немало бед. Но каждый смертный грех можно расценить как неумеренное преувеличение черт, полезных, а порой и необходимых для выживания. Обжорство влечет болезни, но если заметно ограничивать себя в еде, о здоровье можно забыть. Жена может бросить похотливого мужа-изменника, но сексуальное влечение — решающий фактор в сохранении генов. В гневе у вас может подскочить давление — но он же даст вам силы для решительного противостояния угрозе...

Именно так я рассматриваю и грехи памяти. Не желая изображать их как истонные слабости или недостатки в устройстве системы, я предполагаю, что они дают представление об адаптивных достоинствах памяти. Семь грехов позволяют понять, почему большую часть времени память работает так хорошо и почему она развивалась именно так, а не иначе. Да, я обозначаю проблемы, порожденные семью грехами в повседневной жизни, но я не намерен ни высмеивать память, ни унижать ее. Я пытаюсь показать, что память — надежный проводник в прошлое и будущее, хотя иногда она и подводит, и эти обличительные «иногда» очень раздражают.

В первой главе я начну с изучения сути и последствий греха эфемерности. К концу XIX в. первопроходцы-психологи впервые измерили, как из памяти уходит заученный материал, и создали знаменитую кривую забывания. Современные исследования показали, какую информацию со временем можно забыть. И это не замедлило повлиять на самые разные сферы: от свидетельских показаний президента Клинтона перед Большим жури о том, что именно он запомнил из встреч с Моникой Левински и Верноном Джорданом, до предположений о том, какой объем информации мы в силах запомнить после рабочего дня в офисе, и о том, как с возрастом меняется способность забывать... Мы рассмотрим и волнующие успехи нейровизуализации, новейшие технологии, позволившие заснять мозг именно в те мгновения, когда он обучается и обращается к воспоминаниям. Я расскажу и о том, как с помощью этих технологий моя исследовательская группа искала истоки эфемерности в активной деятельности мозга, происходящей при формировании новой памяти. Осознав саму суть эфемерности, мы обретем и новое оружие против нее. Я опишу ряд методик, позволяющих уменьшить ее воздействие, и несколько психологических приемов, призванных повысить нашу способность к успешной обработке

новой информации; еще упомяну об эффектах таких популярных продуктов, как гинкго двулопастный; также мы поговорим о недавних достижениях нейробиологов и о том, как они изучают гены, ответственные за запоминание и забывание.

Вторая глава посвящена рассеянности — самому раздражающему из семи грехов памяти. Нам и не вспомнить, сколько раз мы теряли ключи и забывали исполнить поручения. Ошибки по рассеянности могут значительно попортить нам жизнь, как это выяснил великий виолончелист Йо-Йо Ма в октябре 1999 г., оставив свою виолончель стоимостью два с половиной миллиона долларов в багажнике такси [6]. К счастью для Ма, полиция быстро нашла инструмент. Я приведу аналогичный случай с весьма интересным исходом. Причины непреднамеренных ошибок мы выясним лишь в том случае, если исследуем связь внимания и памяти, изучим роль подсказок и напоминаний, помогающих нам в повседневных делах, и поймем, как важна роль «автоматического» поведения в обычной жизни. Мы, в общем-то, живем «на автопилоте». Это помогает эффективно решать рутинные задачи, но и делает нас уязвимыми перед ошибками, вызванными невниманием. А новая область исследований «проспективной памяти» — так ее назвали психологи — уже начинает раскрывать то, как именно и почему мы что-то забываем по рассеянности.

Мало что так раздражает, как точное знание факта, имени знакомого или ответа на ерундовый вопрос — и невозможность вспомнить информацию, когда она так нужна. Третья глава объяснит, почему нас порой так «клинит». Особенно часто блокируются имена и названия мест; причины, по которым это происходит, помогут объяснить истоки проблемы. Я рассмотрю поразительное неврологическое расстройство — «амнестическую афазию на имена», когда пациенты с повреждениями определенных областей в ле-

вом полушарии мозга не могут извлечь из памяти имена (иногда и топонимы), даже несмотря на то, что с легкостью вспоминают названия обычных предметов. Нередко они много знают о людях или о местах, чьих имен или названий не могут вспомнить из-за блокады: например, они могут сказать, кем работает тот или иной человек, или указать расположение города на карте. Их скорбная участь напоминает то знакомое всем состояние, когда слово вертится на языке, а мы не в силах его вспомнить, хотя часто способны рассказать о нем немало, вплоть до того, что знаем первую букву и число слогов. Я сравню теории, призванные объяснить это состояние, и укажу, как противостоять этой форме блокады и подобным, связанным с ней.

Иногда недоступны и личные воспоминания о пережитом. Я рассмотрю необычные случаи, когда пациенты временно теряют доступ к целым периодам прошлого, и приведу новые данные исследований, проведенных на основе нейровизуализации и впервые позволивших увидеть, что происходит в мозге при таких блокировках. Лабораторные исследования более «приземленных» форм блокады — скажем, таких, при которых извлечение из памяти одних слов из недавно прочитанного списка затрудняет доступ к другим, — могут занятно отразиться и на реальных ситуациях, например на опросах очевидцев любого преступления.

В четвертой главе рассмотрен первый из грехов действия: ложная память. Порой мы вспоминаем, как совершили некий поступок, хотя на самом деле лишь представляли его себе. Мы «помним», будто видели человека в определенное время или в определенном месте, а на самом деле встречались с ним совсем не там: мы верно вспоминаем аспекты события, но неверно определяем их источник. Вы увидите, как часто заблуждения ложной памяти фигурируют в таких на первый взгляд разнородных явлениях, как дежавю, непред-

намеренный плагиат и неверные свидетельские показания. Помните пресловутого Джона Доу № 2*, виновника теракта в Оклахома-Сити? Я объясню, почему он почти наверняка был порождением классической ошибки ложной памяти.

Психологи изобрели хитроумные методы, призванные вызывать в лабораторных условиях довольно сильную и яркую ложную память. Да и без лабораторий люди то и дело уверяют, и часто с невероятной убежденностью, будто пережили события, которых на самом деле не происходило. Я расскажу о том, почему возникают такие ложные воспоминания, и исследую вопрос, влекущий важные последствия и для теории, и для практики: возможно ли отличить истинные воспоминания от ложных? Наша исследовательская группа, применив методы нейровизуализации, сканировала мозг людей в то самое время, когда они воскрешали в памяти истинные и ложные воспоминания, и результаты дали некоторое представление о том, почему ложные воспоминания могут быть настолько убедительными для тех, кто их переживает. Мы поговорим и о больных с повреждением мозга, особенно подвластных ложной памяти и ее ошибкам. Один пациент считал, будто «повсюду видит кинозвезд»: он ошибочно принимал незнакомые лица за знакомые. Если понять, что пошло не так у больных людей, возможно, нас озарит, и мы увидим, где кроются истоки ложной памяти у тех, кто вполне здоров.

В пятой главе мы рассмотрим, наверное, самый опасный из семи грехов: внушаемость. Наши воспоминания порой уязвимы для внешних воздействий: наводящие вопросы или замечания, вскользь брошенные другими, могут породить ложные воспоминания о событиях, которых никогда

* Джон Доу — имя, которым в англоговорящих странах обозначают анонимного или малозначимого персонажа. — *Здесь и далее, если не указано иное, примеч. перев.*

не было. Внушаемость особенно опасна в сфере правосудия. Мы увидим, как наводящие вопросы следователей порой вели к серьезным ошибкам в свидетельских показаниях и как психотерапевтические техники, основанные на внушении, вызывали воспоминания о травматических событиях, на самом деле никогда не происходивших. Такому влиянию значительно подвержены маленькие дети. Это показала трагедия в одном из центров дневного ухода в Массачусетсе, когда целая семья оказалась в тюрьме из-за детских воспоминаний, как мне кажется, искаженных именно наводящими вопросами. Из-за внушаемости люди могут даже сознаться в преступлениях, которых не совершали. Я расскажу и о таких случаях, а еще приведу данные недавних экспериментов, свидетельствующие о том, с какой легкостью можно добиться ложных признаний в ситуациях, совершенно не связанных с преступлениями.

В своей предыдущей книге, «В поисках памяти» (Searching for Memory), я показал: мы склонны думать, что воспоминания — это нечто вроде фотоснимков из семейных альбомов, и если мы правильно их храним, то и извлечь можем такими же, какими спрятали. Но теперь нам известно: мы не записываем впечатления наподобие камеры. Наши воспоминания работают по-другому: мы выделяем ключевые элементы события, которое довелось пережить, и храним их в памяти. А когда хотим вспомнить это событие, мы не извлекаем копии, а воссоздаем его заново — порой добавляя эмоции, убеждения или даже знания, обретенные после того, как оно произошло. Иными словами, мы искажаем свои воспоминания о прошлом и приписываем им эмоции либо знания, полученные впоследствии.

В шестой главе я исследую несколько разных типов предубеждений, время от времени искажающих нашу память. *Предубежденность в постоянстве* побуждает нас пе-

рекраивать былые чувства и убеждения, лишь бы они подошли на то, что мы чувствуем и во что верим сейчас. Мы увидим, как она в разных ситуациях придает нашим воспоминаниям облик, и рассмотрим любопытные примеры: как чувствовали себя, по их словам, сторонники Росса Перо, когда он в 1992 г. вдруг решил выйти из президентской гонки, как супружеские пары и друзья по-разному вспоминали те мгновения прошлого, когда они влюбились или же привлекли внимание друг друга. *Эгоцентрическая предубежденность*^{*}, напротив, покажет, что мы часто вспоминаем прошлое через призму собственной роли и часто эту роль усиливаем. Я покажу, что подобная предвзятость может влиять на извлечение воспоминаний в самых разных ситуациях, начиная с того, что именно помнят разведенные пары о разрушении брака, и заканчивая тем, как именно студенты запоминают свой страх перед экзаменом. Стереотипные предрассудки влияют на память и восприятие в социуме. К развитию таких установок ведет опыт работы с разными группами людей: стереотипы отражают общие свойства этих групп, но именно из-за них может расплодиться масса неверных и необоснованных суждений об отдельных лицах. Я приведу в пример исследования, показавшие, как такая предвзятость питает расовые предрассудки и даже заставляет людей «вспоминать» имена преступников, которых никогда не существовало. И хотя нам пока немного известно о системах мозга, действием которых обусловлена предвзятость, я расскажу о нескольких любопытных «путеводных дорожках», на которые нас навели пациенты с «расщепленным мозгом» — разделенными полушариями.

^{*} Англ. *egoistic bias*. В русской литературе также принят термин «эгоцентрическое искажение».

Научно-популярное издание

Шектер Дэниел

СЕМЬ ГРЕХОВ ПАМЯТИ

Как наш мозг нас обманывает

Ответственный редактор Н. Галактионова

Научный редактор П. Зыкин

Редактор А. Золотова

Художественный редактор М. Левыкин

Технический редактор Л. Синицына

Корректоры О. Левина, С. Луконина

Верстка Т. Коровенковой


ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» —
обладатель товарного знака «КоЛибри»
115093, Москва, ул. Павловская, д. 7, эт. 2, пом. III, ком. №1

Филиал ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус»
в г. Санкт-Петербурге
191123, Санкт-Петербург, Воскресенская набережная, д. 12, лит. А

ЧП «Издательство «Махаон-Украина»

Тел./факс (044) 490-99-01

e-mail: sale@machaon.kiev.ua

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.) 

Подписано в печать 08.02.2021. Формат 60×90^{1/16}.

Бумага офсетная. Гарнитура «CharterITC».

Печать офсетная. Усл. печ. л. 23,0.

Тираж 3000 экз. В-SCI-24872-01-R. Заказ №

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами
в ООО «ИПК Парето-Принт». 170546, Тверская область,
Промышленная зона Боровлево-1, комплекс № 3А
www.pareto-print.ru