

# ЭЙНШТЕЙН



# ГУЛЯЕТ



# ПО ЛУНЕ



Наука и искусство запоминания



# ДЖОШУА ФОЕР



# **Джошуа Фоер**

## **Эйнштейн гуляет по Луне.**

### **Наука и искусство запоминания**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=9519946](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9519946)*

*Эйнштейн гуляет по Луне: Наука и искусство запоминания / Джошуа*

*Фоер: Альпина Паблишер; Москва; 2013*

*ISBN 978-5-9614-4554-1*

#### **Аннотация**

В книге рассказывается о 12 месяцах, которые автор провел, пытаясь постичь свою память – ее внутренние механизмы, естественные способы защиты, скрытый потенциал – и натренировать ее. Это, в сущности, рассказ о том, какое место память занимает в жизни всего человечества и каждого из нас. Как менялась функция памяти в течение тысячелетий? Какова роль техник запоминания в прошлом и настоящем? Может ли любой человек развить свою память до совершенства? И надо ли это? Вы узнаете, как нужно тренировать память и каким образом методики запоминания могут быть полезны в повседневной жизни.

# Содержание

Глава 1	8
Глава 2	33
Конец ознакомительного фрагмента.	49
Комментарии	

# Джошуа Фоер Эйнштейн гуляет по Луне. Наука и искусство запоминания

Переводчик *Е. Воинова*

Менеджер проекта *А. Василенко*

Корректор *Е. Аксёнова*

Компьютерная верстка *К. Свищёв*

Арт-директор *С. Тимонов*

Дизайн обложки *В. Молодов*

© Joshua Foer, 2011

All rights reserved

© «Издательство Ломоносовъ», 2013

© Перевод «Издательство Ломоносовъ», 2013

© Издание на русском языке, оформление ООО «Альпина Пабlishер», 2013

*Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни*

*было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для публичного или коллективно-го использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 УК РФ).*

*\* \* \**

*Мы – то, что мы помним.*

*Больше никто не выжил.*

*К месту катастрофы – гряде развалин, в которую превратился находившийся здесь совсем недавно зал для пиршеств, – стекались члены семей погибших. Среди руин они искали кольца, сандалии – все, что позволило бы им опознать и предать достойному погребению останки своих родных. Шел V в. до н. э.*

*Незадолго до бедствия греческий поэт Симонид Кеосский поднялся, чтобы произнести оду в честь фессалийского аристократа Скопаса. Едва Симонид успел закончить, как слуга, тронув его за плечо, сообщил: двое молодых всадников ожидают поэта снаружи с важной вестью. Симонид опять встал и вышел за дверь. И в тот самый момент, ко-*

гда он перешиагнул порог, крыша пиришественного зала рухнула с оглушительным треском, рассыпавшись в мраморные осколки и пыль.

Теперь перед его взором были лишь каменные обломки и похороненные под ними тела. Там, где минутою ранее слышался веселый смех, царила мгла и безмолвие. Отряд спасателей поспешно разгребал завалы. Искалеченные тела, извлеченные на свет, было невозможно опознать. Никто даже не мог с уверенностью назвать имена людей, находившихся внутри. Одна трагедия дополнила другую.

А затем произошло нечто значительное, то, что навсегда изменило отношение людей к воспоминаниям. Симонид мысленно отгородился от царящего вокруг хаоса и отмотал время назад. Груды мрамора вновь сложились в колонны, и разбросанные кусочки фризa собрались в единое целое под потолком. Глиняные черепки, рассеянные по развалинам, опять стали чашами, деревянные щепки, выглядывающие из руин и тут и там, воссоединились и превратились в стол. Симонид мысленно увидел каждого из гостей сидящим на своем месте, не подозревающим о надвигающейся катастрофе. Перед его глазами промелькнул смеющийся Скопас во главе стола; собрат-поэт, кусочком хлеба подбирающий остатки еды с тарелки, ухмыляющийся сановник. Симонид обернулся, взглянул в окно и заметил приближающихся гонцов.

Симонид открыл глаза. Он подошел к безутешным род-

*ственникам погибших и, осторожно ступая по камням, про-  
вел их, одного за другим, к тем местам, где некогда сидели  
их близкие.*

*Согласно легенде, именно в этот момент родилось искус-  
ство запоминания.*

# Глава 1

## Мудрейшего в мире найти нелегко

Знаменитый толстяк Дом Делуиз<sup>1</sup> (пятерка трэф) возник у меня в воображении и начал дебоширить: набрав в рот побольше слюны (девятка трэф), он плюнул в густую седину (тройка бубен) Альберта Эйнштейна и нанес сокрушительный каратистский удар (пятерка пик) в пах папе римскому Бенедикту XVI (шестерка бубен). Майкл Джексон (король червей) занимался вещами, странными даже для него. Он опорожнил кишечник (двойка трэф) на сэндвич с лососем (король трэф), а газами (дама трэф) надул воздушный шарик (шестерка пик). Я видел, как Риа Перлман<sup>2</sup>, миниатюрная девушка-бармен из «Будем здоровы» (дама пик), кувыркается с высоченным Мануте Болом (семерка трэф), баскетбольной звездой из Судана, совершая крайне откровенный (и в данном случае физически невозможный) двойной кульбит (тройка трэф).

Я не горжусь абракадаброй, которую написал чуть выше, но без нее было бы невозможно понять, как я оказался там,

---

<sup>1</sup> Доминик Делуиз (1933–2009) – комический актер, режиссер, ведущий кулинарного телешоу и автор книг по кулинарии. (*Здесь и далее – прим. ред.*)

<sup>2</sup> Риа Перлман – американская комедийная актриса, сыгравшая в популярном ситкоме «Будем здоровы» (*Cheers*).



где нахожусь в настоящий момент. Слева от меня Рэм Колли, небритый двадцатипятилетний бизнес-консультант из города Ричмонд, штат Вирджиния, защищает свой титул чемпиона Соединенных Штатов по запоминанию. Справа – телекамеры национальной кабельной телесети. Позади, недоступные моему взгляду и не имеющие возможности отвлечь меня, разместились сотня зрителей, а также пара ведущих прямой репортаж телекомментаторов. Один из них, с уложенными феном волосами, – заслуженный комментатор боксерских матчей Кенни Райс, который, хотя и вещает своим обычным, скрипучим и баюкающим, голосом, явно чувствует себя не в своей тарелке на этом слете умников. Другой комментатор, бородач Скотт Хэгвуд, столь же знаменит в мире спортивного запоминания, как Пеле в мире футбола. Хэгвуду сорок три года, он инженер-химик из Фейетвилла, Северная Каролина, и четырехкратный чемпион Америки по запоминанию. В углу комнаты находится предмет моего вожделения – приз в виде аляповатой «двухэтажной» статуэтки: вверху серебряная рука с золотыми ногтями, выставившая напоказ роял-флеш, а ниже как символ патриотизма примостились три белоголовых орлана. По высоте трофеев сравним с моей двухлетней племянницей (а весит меньше, чем большая часть ее мягких игрушек).

Зрителей попросили не снимать со вспышкой и соблюдать тишину. Хотя, конечно, ни я, ни Рэм никак не смогли бы их услышать: у нас обоих беруши. К тому же на мне производ-

ственные противошумные наушники, которые были бы куда уместнее на палубе авианосца (поскольку в самом разгаре соревнований нет такого понятия как «слишком тихо»). Мои глаза закрыты. Руки лежат передо мной на столе, а между ними – две перемешанные колоды игральных карт картинками вниз. Вот-вот судья щелкнет секундомером, и у меня будет пять минут на то, чтобы запомнить порядок карт в обеих колодах.

**Невероятная история о том,** как я, онемевший и обливающийся потом, оказался в финале чемпионата Соединенных Штатов по запоминанию, началась год назад на заснеженной трассе в центральной Пенсильвании. Я ехал из моего дома в Вашингтоне, округ Колумбия, в долину Лихай, чтобы взять для журнала *Discover* интервью у физика-теоретика из университета Куцтауна. Этот ученый изобрел прибор с вакуумной камерой для получения самых больших в мире хлопьев попкорна. Путь мой пролегал через город Йорк, где располагался Зал славы и Музей тяжелой атлетики. Я подумал: в этом названии что-то есть и не хотелось бы прожить жизнь, ни разу не посетив это место. Плюс мне нужно было как-то убить час.

Зал славы оказался скучным собранием старых фотографий и памятных вещичек, размещенных в подвале офисного здания крупнейшего в Америке производителя гантелей. Как музей он никуда не годился. Но именно здесь я впервые увидел черно-белую фотографию Джо «Могучего Ато-

ма» Гринштейна, приземистого – ростом пять футов четыре дюйма<sup>3</sup> – американского силача еврейского происхождения. Он заслужил свое прозвище еще в 1920 г. за то, что мог раскусить четвертак надвое или терпеливо лежать на утыканной гвоздями кровати, пока на его груди играл диксиленд в составе 14 музыкантов. А однажды Джо без инструментов заменил все четыре колеса у машины. Табличка рядом с фотографией провозглашала Гринштейна «сильнейшим человеком в мире».

Разглядывая снимок, я подумал, что было бы забавно, если бы самый сильный человек в мире встретился с самым умным. Только представьте: объятья Могучего Атома и Эйнштейна – великий союз интеллекта и силы. Такую фотографию не стыдно повесить над рабочим столом. «Интересно, а существуют ли такие снимки?» – подумал я и, вернувшись домой, начал искать ответ на этот вопрос в Google. Сильнейший человек в мире нашелся легко – это был Мариуш Пудзяновский. Он жил в польском городе Бяла-Равска и мог поднять 924 фунта<sup>4</sup> (это примерно 30 моих племянниц).

Выявить же самого умного человека оказалось не так просто. После того как я ввел в графу поиска «высочайший IQ», «гениальный мыслитель», «самый умный в мире», я узнал, что в Нью-Йорке живет человек с IQ, равным 228, а в Венгрии – шахматист, который сыграл вслепую на 52 досках од-

---

<sup>3</sup> 162 см.

<sup>4</sup> 419,119 кг.

новременно. Мне попалась индианка, способная за 50 секунд вычислить в уме корень 23-й степени из числа, состоявшего из двух сотен цифр, и кто-то, способный собрать четырехмерный кубик Рубика, чем бы этот кубик ни был. Само собой, было и множество претендентов уровня Стивена Хокинга. Да уж, мозги куда труднее поддаются классификации, чем мускулы.

Однако в процессе поиска я обнаружил одного удивительного кандидата – он был если не самым умным в мире человеком, то по крайней мере гением. Звали его Бен Придмор, и он был способен за час запомнить последовательность 1528 случайных цифр и – чтобы впечатлить тех из нас, кто тяготеет к гуманитарным знаниям, – любое предложенное ему стихотворение. Он был действующим чемпионом мира по запоминанию.

Следующие несколько дней мои мысли постоянно обращались к Бену Придмору. Лично у меня память вполне посредственная. Я то и дело забываю: куда положил ключи от машины (и где припарковал саму машину, если уж на то пошло); вовремя вытащить еду из духовки; правописание некоторых слов; поздравить свою девушку с днем рождения, годовщиной нашего знакомства и Днем святого Валентина; высоту дверного проема, ведущего в подвал моих родителей (ох!); номера телефонов друзей; зачем я только что открыл холодильник; зарядить мобильник; имя главы администрации президента Буша; последовательность площадок

для стоянки на автостраде в Нью-Джерси; в каком году «Редскинс» выиграли Суперкубок; опустить сиденье унитаза.

А вот Бен Придмор мог за 32 секунды запомнить, в каком порядке лежат карты в перемешанной колоде. За пять минут он мог запомнить 96 исторических дат и связанные с ними события. Этот человек знал 50 000 знаков после запятой в числе  $\pi$ . Скажете, что вам не завидно? Я как-то прочел, что среднестатистический человек тратит примерно 40 дней в году на то, чтобы устранить ущерб от своей забывчивости. Бен, конечно, временно безработный, но вы только представьте, насколько выше могла бы быть его производительность.

С каждым днем объем того, что необходимо помнить, у нас увеличивается: больше имен, больше паролей, больше правил. Мне кажется, с такой памятью, как у Бена Придмора, жизнь была бы совершенно иной – и намного лучше. Наша культура постоянно наполняет наш мозг новой информацией, но он способен запомнить лишь малую ее долю. Остальное влетает в одно ухо и вылетает из другого. Если бы весь смысл чтения сводился к запоминанию содержащейся в книгах информации, это занятие дало бы мне минимум результатов. Я могу потратить шесть часов на чтение книги и запомнить сюжет лишь в общих чертах. Факты, анекдоты и даже все те интересные вещи, которые стоили бы запоминания, быстро проносятся через мой мозг и исчезают в неизвестном направлении. На моей полке есть даже такие книги, про ко-

которые я не помню, читал их или нет.

Что бы было, если бы все эти утерянные знания оставались в моем распоряжении? Не могу не думать, что это сделало бы меня куда убедительнее, увереннее и в некотором, глубинном, смысле умнее. Само собой, я стал бы лучше как журналист, друг и мужчина. И еще мне кажется, обладай я памятью Бена Придмора, я был бы и внимательнее, и даже мудрее. Если предположить, что опыт – это сумма наших воспоминаний, а мудрость – сумма опытов, то хорошая память значила бы, что мы больше знаем не только о мире вокруг нас, но и о себе самих. Хотя некоторая забывчивость идет нам только на пользу. Если бы я не забывал все те глупые поступки, которые успел совершить, я был бы сейчас невыносимым невротиком. Но сколько же стоящих идей остались необдумантыми и сколько связей так и не налажено из-за ограниченности моей памяти?

Я мысленно прокручивал в голове слова, сказанные Беном Придмором в газетном интервью, – слова, заставившие меня задуматься о том, насколько его память отличается от моей.

«То, как работает память, – это дело техники и понимания, – сказал он репортеру. – Любой на такое способен».

**Пару недель спустя** после визита в Музей тяжелой атлетики я стоял в самом конце зала на 19-м этаже головного офиса компании Con Edison<sup>5</sup> возле Юнион-скуэр на Ман-

---

<sup>5</sup> Consolidated Edison Inc. – компания коммунального энергоснабжения, моно-

хэттене, наблюдая за ходом чемпионата Соединенных Штатов по запоминанию-2005. Увлечение Беном Придмором натолкнуло меня на мысль написать небольшую статью для журнала *Slate* о том, что я считал аналогом Суперкубка среди ученых.

Но действие, развернувшееся перед моими глазами, было мало похоже на битву титанов: небольшая группка мужчин (и пара женщин) разного возраста и разной степени ухоженности, напряженно вглядывались в страницы со случайными цифрами и длинными списками слов. Себя они называли «интеллектуальные спортсмены» или же ИС для краткости.

Испытаний было пять. На первом от участников требовалось выучить наизусть неопубликованное стихотворение «Мой гобелен» из 50 строк. Затем соперникам раздали 99 портретных фотографий с написанными на них именами и фамилиями изображенных людей, и за 15 минут нужно было запомнить как можно больше из них. Еще 15 минут отводилось на запоминание 300 произвольно отобранных слов, пять – на страницу, заполненную тысячей случайно взятых цифр (25 строк по 40 цифр в каждой) и еще пять минут – на запоминание порядка карт в перемешанной колоде. Среди конкурсантов были два магистра памяти (всего в мире их насчитывается 36) – этого титула удостоиваются те, кто сумел менее чем за час запомнить последовательность из тысячи случайных чисел, порядок карт в десяти смешанных колодах

(тоже менее чем за час) и порядок карт в одной колоде (за две минуты).

На первый взгляд все это кажется не более чем бессмысленными и даже немного жалкими трюками для эксцентричной вечеринки. Однако, разговаривая с конкурсантами, я понял, что все намного серьезнее, и задумался о своем образовании и истинных возможностях собственной памяти.

Я спросил у Эда Кука – молодого магистра памяти из Англии, для которого соревнования в Штатах служили лишь тренировкой перед чемпионатом мира (не являясь гражданином Соединенных Штатов, он не мог претендовать на победу), – о том, когда он впервые осознал, что является савантом.

– Да я не савант, – усмехнулся он.

– Значит, у вас фотографическая память? – спросил я.

Эд усмехнулся вновь.

– Фотографическая память – это дурацкий миф, – ответил он. – Ее попросту не существует. На самом деле у меня самая обыкновенная память, как и у всех здесь.

Такое заявление с трудом соотносилось с тем, что Эд только что перечислил 252 случайно выбранные цифры с такой легкостью, будто это был его номер телефона. «Поймите, что даже средняя память может быть мощнейшим инструментом, если правильно ей пользоваться», – пояснил он.

У Эда грубоватые черты лица и копна выющихся каштановых волос до плеч. Его можно было причислить к тем из



участников, кто хоть как-то за собой следит. На нем был костюм, галстук с ослабленным узлом, и совершенно не подходящие к этому наряду шлепанцы с изображением флага Великобритании. Ему исполнилось всего 24 года, но он держался так, будто был как минимум в три раза старше. Ходил Эд с тростью, которую называл «подпорка для победы», — она потребовалась в связи с обострением хронического ювенильного артрита. И он, и другие интеллектуальные спортсмены, с которыми я беседовал, утверждали то же самое, что и Бен Придмор в интервью: каждый способен делать то, что делают они. Нужно просто «мыслить так, чтобы больше запоминать», используя «простейший» мнемонический прием, именуемый «дворцом памяти», который Симонид Кеосский предположительно изобрел две с половиной тысячи лет назад в руинах обрушившегося пиршественного зала.

Техника «Дворец памяти», известная также как метод путешествия, или метод локи, а в более широком смысле — как *ars memorativa*, или искусство запоминания, представляет собой набор правил и инструкций, разработанных такими знаменитыми римлянами, как Цицерон и Квинтилиан. В Средние века метод получил вторую жизнь у особо ревностных христиан как способ запоминать проповеди, молитвы и даже список наказаний, ожидающих грешников в аду. Это были те самые приемы, которые применялись римскими сенаторами для запоминания речей, помогли знаменитому афинскому политику Фемистоклу выучить имена 20 000

афинян и позволили средневековым ученым запоминать целые книги.

Эд рассказал, что конкурсанты считают себя «участниками любительского исследования», чья цель – воскресить методику тренировки памяти, утерянную столетия назад. В старину, утверждал Эд, память была связана со всеми сторонами жизни. Хорошая память была не просто полезным орудием, а главной принадлежностью любого практичного человека. Более того, в тренировке памяти видели путь к формированию характера, способ развить такое важнейшее качество, как благоразумие, и, в более широком плане, нравственное начало. Тогда думали, что только благодаря запоминанию человек может воспринимать и впитывать различные идеи и ценности. Методики запоминания существовали не для бесполезного усвоения последовательности игральных карт в колоде, а для того, чтобы наполнить мозг человека основополагающими знаниями и идеями.

Но затем в XV столетии Гутенберг превратил книги в продукт массового потребления, и в итоге стало неважным, помнишь ли ты то, что за тебя помнит страница. В эпоху Возрождения методики запоминания, основы основ античной и средневековой культуры, влились в оккультные и эзотерические практики алхимии, а к XIX в. их назначение свелось к использованию на второсортных ярмарочных представлениях и в бессмысленных книжках типа «помоги себе сам» – только чтобы возродиться в конце XX в. на этом странном и

необычном соревновании.

Лидер этого возрождения искусства запоминания – хитрый шестидесятисемилетний английский преподаватель и самопровозглашенный гуру Тони Бьюзен, утверждающий, что он имеет самый большой «коэффициент креативности» в мире. Когда я встретил его в кафетерии в здании Соп Edison, Тони был одет в темно-синий костюм с пятью огромными пуговицами с золотым обрамлением и рубашку без воротника с еще одной крупной пуговицей на горле, придававшей ему вид священника. Брошь в форме нейрона украшала лацкан. На циферблате его часов изображена картина Дали «Постоянство памяти» (та самая, где изображены стекающие и свисающие часы). Конкурсантов Тони назвал «воинами разума».

Из-за морщин на лице Бьюзен выглядит на десять лет старше своих 67, а вот его тело – это тело тридцатилетнего. Тони рассказал, что он каждое утро пробегает от шести до десяти километров вдоль Темзы и питается исключительно «полезными для мозга» овощами и рыбой.

«Неполноценная пища – неполноценный мозг. Здоровая еда – и мозг здоров», – объяснил он.

Казалось, что при ходьбе Бьюзен скользит по полу подобно аэрохоккейной шайбе (по его словам, этого удалось достичь благодаря сорокалетним тренировкам по технике Александра<sup>6</sup>). Его жесты во время разговора были такими

---

<sup>6</sup> Комплекс упражнений, помогающих людям правильно использовать свое те-

точными и четкими, каких можно добиться только оттачиванием перед зеркалом. Зачастую он подчеркивал важные моменты, резко разжимая кулак.

Бьюзен впервые организовал чемпионат мира по запоминанию в 1991 г., и с тех пор он устроил национальные соревнования более чем в дюжине стран, от Китая и ЮАР до Мексики. Он утверждает, что трудился как миссионер, чтобы техники улучшения памяти были включены в программы школ по всему миру. Речь идет, говорит Тони, о «всемирной революции в системе образования, которая заставит сконцентрироваться на обучении тому, как надо учиться».

Попутно он сколотил себе немалое состояние. (Согласно сообщениям в прессе, Майкл Джексон незадолго до смерти пожертвовал \$343 000 на реализацию идей Бьюзена о развитии умственных способностей.)

Бьюзен считает, что в школах придерживаются неверного подхода к преподаванию. Учащихся заваливают огромным количеством информации, но не учат, каким образом ее можно надолго удержать в памяти. Заучивание наизусть заслужило дурную репутацию как бессмысленный способ хранить в голове факты столь долго, сколько надо для того, чтобы сдать очередной экзамен. Но зло не в заучивании как таковом; нудная зубрежка – вот, что подрывает систему западного образования, утверждает Бьюзен.

---

ло и избавиться от мышечной напряженности. Автор этой методики – австралийский актер Фредерик Маттиас Александер (1869–1955).

«Все последнее столетие мы неправильно определяли понятие "память", не до конца его понимали, неверно применяли и признали негодным для использования, поскольку оно не работало и не приносило нам удовлетворения», – говорит Бьюзен.

Тони пояснил: механическое запоминание позволяет на короткий период закрепить информацию в мозгу при помощи примитивного повторения – старого доброго «долбежа», тогда как мнемоническое запоминание куда более изящная и точная техника. Этот метод и быстрее, и менее утомителен, и информация остается в памяти на более длительное время.

«Мозг похож на мускулы», и тренировка памяти – это своего рода упражнение для мозга, сказал Бьюзен. Со временем, как и любая другая форма тренировки, она принесет плоды: мозг начнет работать эффективнее, быстрее и проворнее. Именно эта идея легла в основу самых первых тренировок памяти. Римские ораторы утверждали, что искусство запоминания – надлежащее упорядочивание и сохранение информации в памяти – жизненно важный инструмент для генерирования новых идей. В наши дни «тренировка мозга» становится распространенным занятием. Умственная гимнастика и центры по развитию памяти становятся модными, а доходы индустрии по производству компьютерных программ для тренировки мозга составили в 2008 г. \$265 млн<sup>[1]</sup>. Эта тенденция отчасти объясняется исследованиями, доказавшими, что люди, регулярно тренирующие мозг решени-

ем кроссвордов и игрой в шахматы, могут избежать прогрессирующего слабоумия и болезни Альцгеймера, но в большей степени она обусловлена тем, что поколение беби-бумеров стремится обезопасить себя от потери рассудка. Но если эффективность тренировок как средства против старческого слабоумия во многом подтверждена наукой, то заявления Бьюзена о гипотетических дополнительных плюсах тренировок памяти должны были бы вызывать некоторую (как минимум) долю скептицизма. Тем не менее с результатами не поспоришь. Только что на моих глазах сорокасемилетний конкурсант перечислил в заданном порядке сто случайно выбранных слов, которые заучил за несколько минут до этого.

Бьюзен активно убеждал меня в том, что его собственная память год от года улучшается даже несмотря на то, что он становится все старше.

«Люди полагают, что ухудшение памяти свойственно человеческой природе и, следовательно, совершенно естественно, – сказал он. – Но в этих рассуждениях кроется логическая ошибка, потому что "нормально" не значит "естественно". Причина наблюдаемого снижения функций человеческой памяти в том, что мы ежедневно совершаем антиолимпийские тренировки. То, что мы творим с нашим мозгом, это все равно как если бы мы поручили кому-нибудь тренироваться для участия в Олимпийских играх и при этом сделали так, чтобы этот спортсмен ежедневно выпивал по десять банок пива и выкуривал по 50 сигарет, ездил на ра-

боту на машине и, может быть, раз в месяц изматывал себя тренировками, а остальное время лежал на диване и смотрел телевизор. И потом мы бы удивлялись, почему он так плохо выступил. Вот так же мы поступаем со своей памятью».

Я закидал Бьюзена вопросами: насколько трудно овладеть этой техникой? Как упражняются конкурсанты? Как быстро улучшается их память? Используют ли эти техники в повседневной жизни? Если методика тренировки памяти действительно так проста и эффективна, как он утверждает, почему я никогда до этого о ней не слышал? Почему все мы ее не применяем?

– Знаешь, – ответил Тони, – вместо того чтобы спрашивать, попробовал бы сам.

– Теоретически, что понадобится, чтобы подготовить кого-нибудь вроде меня к чемпионату Соединенных Штатов по запоминанию? – спросил я.

– Если хочешь войти в первую тройку чемпионата Америки, тебе следовало бы тренироваться шесть дней в неделю по часу в день. Потратив такое количество времени, ты точно хорошо выступишь. Если же тебя интересует участие в мировом чемпионате, придется тратить от трех до пяти часов в день в течение шести месяцев, предшествующих соревнованиям. Это уже непросто.

Позднее, когда конкурсанты пытались запомнить «Мой гобелен», Бьюзен отвел меня в сторонку и положил руку мне на плечо. «Помнишь наш разговор? Подумай об этом. Там,

на сцене, мог бы быть ты – новый чемпион Соединенных Штатов по запоминанию».

**В перерыве между** соревнованиями по двум дисциплинам – выучиванием стихотворения и запоминанием имен и лиц – я выбрался на тротуар у здания Con Edison, чтобы отдохнуть от жары и духоты. Здесь я столкнулся с опирающимся на трость английским мнемоником с нечесаными волосами Эдом Куком и его долговязым закадычным другом, австрийским магистром памяти Лукасом Амзюссом, вышедшими покурить.

Эд закончил Оксфорд прошлой весной – первым в выпуске по специальности «психология и философия». Он рассказал, что пишет книгу под названием «Искусство самоанализа» и одновременно получает ученую степень по когнитивистике в Парижском университете, где проводит необычное исследование с целью «заставить людей почувствовать себя уменьшившимися до одной десятой своего размера». Кроме того, он работает над изобретением нового цвета – «не просто нового цвета, а нового способа видеть цвет!».

Лукас изучает право в венском университете и представляет себя автором книжицы под названием «Как быть в три раза умнее своего IQ». Он стоял, прислонившись к стене здания и пытаясь оправдаться перед Эдом за свое неудачное выступление в дисциплине «Случайные слова».

«Я слов таких в английском не знаю: "зевота", "язва", "неф", – с явным австрийским акцентом настаивал он. – Как



я мог их запомнить?»

В настоящее время Эд и Лукас занимают соответственно одиннадцатую и девятую строчку в мировом рейтинге мастеров спортивного запоминания, на этом мероприятии они единственные магистры памяти и единственные, кто пришел в костюмах и галстуках.

Им не терпелось поделиться со мной (или с кем-нибудь еще) планами заработать денег на своей известности, основав «учебный центр по развитию памяти» под названием Оксфордская мыслительная академия. Они рассчитывали, что подписчики – в основном руководящие работники – будут платить за услуги персональных тренеров по развитию памяти. А как только мир прослышит о том, какие преимущества дает тренировка памяти, их доходы взлетят до небес.

«В конце концов, – сказал мне Эд, – мы выправим западное образование». «Которое мы считаем вконец деградировавшим», – добавил Лукас.

Эд рассказал, что к участию в чемпионатах по запоминанию его подтолкнуло желание постичь секреты человеческой памяти.

«Есть два способа понять, как устроен мозг, – говорил он. – Первый применяется в эмпирической психологии: вы со стороны наблюдаете за разными людьми и оцениваете их по определенным критериям. Второй способ вытекает из идеи о том, что оптимальная работа системы может кое-что подсказать вам о ее устройстве. Вероятно, эффективнейший

путь к постижению человеческой памяти – попытаться ее оптимизировать, лучше всего – в группе одаренных людей и в условиях, когда есть точная и объективная ответная реакция. То есть на соревнованиях по запоминанию».

Само по себе соревнование разворачивалось по сценарию, например, школьных выпускных экзаменов со всеми их волнующими моментами. Соперники безмолвно изучали листы бумаги, затем писали ответы, которые передавались судьям. После каждого вида программы оценки быстро подсчитывались и выводились на экран, находившийся в передней части зала. Но больше всего меня, как журналиста, задавшегося целью написать о национальном чемпионате по запоминанию, разочаровало то, что в этом виде «спорта» не было ничего, что могло породить такое же зрительское возбуждение, какое вызывается баскетболом или хотя бы состязанием по правописанию. Иногда я даже затруднялся сказать, задумались ли участники чемпионата или уснули. Да, было много нервного массирования висков, постукивания ногой или пустых взглядов, полных предчувствия поражения, но большая часть драмы происходила в головах состязавшихся, невидимая публике.

Неприятная мысль всплыла у меня в мозгу, пока я стоял в дальнем углу аудитории и наблюдал за вроде бы обычными людьми, демонстрировавшими умственные чудеса: я понятия не имею, как работает моя память. Да и есть ли вообще такое место в моем мозгу, которое отвечает за запоминание?

Волна вопросов накрыла меня с головой – все те вещи, о которых я раньше даже не задумывался, сейчас вдруг навалились на меня. Что такое «память»? Как она создается? И как сохраняются воспоминания? Я провел первые 25 лет жизни с памятью, которая работала так стабильно, что я ни разу не остановился, чтобы задуматься о механизмах, обеспечивающих ее действие. И вот теперь, когда я остановился и задумался, я осознал, что моя память на самом деле не так уж и стабильна. Некоторые области ей совершенно не поддаются, тогда как в других она работает отлично. Были у моей памяти и другие необъяснимые причуды. В то утро, например, в голове у меня засела невыносимая песня Бритни Спирс, и, чтобы избавиться от нее, я провел большую часть дороги в метро, мурлыча ханукальные мелодии себе под нос. Это вообще как? А пару дней назад я пытался рассказать другу об авторе, которым восхищался, но выяснилось, что я помню только первую букву его фамилии. Вот как так случилось? И почему я не помню ничего из того, что было до моего третьего дня рождения? И, если уж на то пошло, почему я не помню, что ел вчера на завтрак, хотя четко помню, чем завтракал четыре года назад (кукурузными шариками, кофе и бананом), когда мне сообщили, что самолет врезался в башни-близнецы? И почему я всегда забываю, зачем только что открыл дверцу холодильника?

**Я вернулся с чемпионата Соединенных Штатов по запоминанию жаждающим узнать секрет Эда и Лукаса. Явля-**

ются ли они экстраординарными индивидуумами в длинном хвосте кривой нормального распределения, или все мы могли почерпнуть что-то из их талантов? Я отнесся к ним столь же скептически, как и к Тони Бьюзену. Любой самопровозглашенный гуру, отхвативший себе выгодное местечко в озабоченном «самопомощью» современном мире, включает у журналиста режим «это – полный бред», и Бьюзен включил его на полную мощность. Я пока еще не знал, пускает ли он пыль в глаза или же развивает науку, но его слоган – «революция в мировом образовании» – побуждал меня остановиться на первом предположении.

Правда ли, что каждый может научиться быстро запоминать огромные объемы информации? *Каждый?* Я был готов поверить Бьюзену (или Эду), когда он утверждал, что с помощью техник можно значительно улучшить память, но в то, что любой недоумок может научиться запоминать колоды игральных карт или тысячи двоичных знаков, я не верил. Альтернативное объяснение казалось намного более правдоподобным: Эд и его коллеги обладают неким врожденным талантом – ментальным эквивалентом росту Гиганта Андре<sup>7</sup> или ногам Усейна Болта.

И все же многое сказанное всеми этими гуру об улучшении памяти, отдавало навязчивой рекламой. Когда в близлежащем книжном магазине я заглянул в отдел литературы

---

<sup>7</sup> Андре Гигант (1946–1993) – французский рестлер и актер. Настоящее имя – Андре Рене Русимофф.

по самоусовершенствованию, я обнаружил множество книг, суливших научить меня никогда «не забывать номера телефонов и даты» или «развить моментальное запоминание». В одной книге даже утверждалось, что она расскажет, как использовать «иные девяносто процентов» моего мозга – одно из тех псевдонаучных заявлений, которые равнозначны обещанию научить меня применять «другие девяносто процентов» моей руки.

Но вопросы улучшения памяти занимали и тех, кто едва ли собирался извлекать выгоду из своих изысканий. Расширение возможностей нашей памяти интересовало ученых-психологов с 1870-х гг. – с момента когда Герман Эббингауз впервые принес в лабораторию свой труд о памяти.

Книга, которую вы держите в руках, посвящена тем 12 месяцам, которые я провел, пытаюсь постичь свою память – ее внутренние механизмы, естественные способы защиты, скрытый потенциал – и натренировать ее. Я расскажу о том, как я из первых рук узнал, что наша память действительно поддается улучшению в определенных пределах и что мы все можем овладеть умением Эда и Лукаса. Вы узнаете о том, что психологи думают о специфике профессиональных навыков и опыта, и о том, как исследователи, изучающие чемпионов по запоминанию, открыли основные принципы достижения мастерства – тайный рецепт улучшения всего чего угодно.

Хотя эта книга и не задумывалась как набор советов по самоусовершенствованию, я надеюсь, что вы вынесете из нее

знание о том, как нужно тренировать память и как методики запоминания могут быть использованы в повседневной жизни.

У этих методик долгая и богатая история. Их значение в развитии западной культуры является одним из тех важнейших аспектов интеллектуальной истории, которые мало известны за пределами узкого круга избранных ученых, занимающихся соответствующей темой. Мнемонические методы, вроде придуманного Симонидом дворца памяти, определяли образ жизни людей во времена античности, в Средние века и эпоху Возрождения. А потом они исчезли.

На психологическом уровне мы ничем не отличаемся от наших предков, оставивших на стенах пещеры Ласко во Франции изображение бизона – старейший культурный артефакт, сохранившийся по сей день. Наш мозг не больше, и он не лучше развит, чем мозг древних. Если бы одного из их детей вручили приемным родителям из Нью-Йорка XXI в., малыш, скорее всего, вырос бы таким же, как и его сверстники.

Все, что отличает *нас* от *них*, – это наши воспоминания. Не те, что присутствуют в нашем разуме, поскольку современный ребенок – точно такая же «чистая доска», как и первобытный младенец, а те, что хранятся везде – в книгах, музеях, на фотографиях и цифровых носителях. Давным-давно память была основой всех культур, но за 30 тысячелетий, прошедших с тех пор, как люди начали рисовать свои вос-

поминания на стенах пещер, мы постепенно заменили свою внутреннюю – естественную – память обширной системой внешних носителей информации. Этот процесс существенно ускорился в последние годы. Представьте, что проснетесь завтра и все чернила в мире вдруг станут невидимыми, а все байты информации сотрутся. Нашему миру тут же придет конец. Литература, музыка, политика, наука, математика – вся наша культура держится на внешних носителях информации.

Если память – это то, что позволяет нам сохранить ценные для нас вещи, она также печальным образом связана с нашей недолговечностью. Наши воспоминания умирают вместе с нами. В каком-то смысле вся созданная нами сложная система внешних хранителей информации – это наше средство защиты от нашей бренности. Она позволяет идеям передаваться сквозь время и развиваться так, как они не могли бы развиваться, если бы попросту передавались из одного разума в другой.

Переход на внешние носители не только изменил образ человеческого мышления: он изменил и сам смысл понятия «мыслящий человек». Внутренняя память существенно обесценилась. Эрудиция эволюционировала от простого владения информацией до знания того, где и как найти ее в мире внешних носителей информации. Единственное, где еще можно увидеть людей, развивающих память, это чемпионаты мира по запоминанию и дюжина национальных чем-

пионатов в разных странах мира. То, что однажды было краеугольным камнем Западной цивилизации, стало в лучшем случае любопытным явлением. Но как на нас и наше общество повлиял тот факт, что основанная на внутренних воспоминаниях культура трансформировалась в культуру, базирующуюся на воспоминаниях, которые хранятся вне нашего мозга? Приобретенное нами говорит само за себя. Но что мы отдали взамен? Что означает эта потеря памяти?



## **Глава 2**

# **Человек, который помнил слишком многое**

В мае 1928 г. молодой журналист Ш.<sup>8</sup> вошел в кабинет знаменитого русского нейропсихолога А. Р. Лурии<sup>9</sup> и вежливо попросил протестировать его память. К врачу Ш. пришел по совету своего начальника, редактора газеты. Каждое утро на редакционном собрании босс раздавал задания набившимся в комнату репортерам, быстро перечисляя факты, контакты и адреса, которые понадобятся для написания статей. Все репортеры делали подробные записи в блокнотах. Кроме одного. Ш. просто смотрел и слушал.

Однажды утром редактор, который был по горло сыт очевидной безответственностью своего сотрудника, отвел Ш. в сторонку и прочитал ему лекцию о том, что работу надо принимать всерьез. Уж не думал ли Ш., что редактор зачитывал по утрам всю эту информацию просто потому, что ему нравилось слышать звук собственного голоса? Или, может, Ш. способен написать статью, не имея нужных контактов? Может, он мог связываться с людьми телепатически, не зная

---

<sup>8</sup> Имеется в виду Соломон Вениаминович Шерешевский (1886–1958).

<sup>9</sup> Александр Романович Лурия (1902–1977) – выдающийся советский психолог, один из основателей нейропсихологии.

их реальных адресов? Если Ш. хотел закрепиться в журналистике, сказал редактор, ему стоило более внимательно относиться к своим обязанностям и начать делать записи.

Ш. терпеливо ждал, когда редактор закончит свою отповедь. А потом он спокойно повторил все сказанное на утреннем собрании вплоть до мельчайших подробностей, слово в слово. Редактор был ошарашен. Он понятия не имел, как реагировать. Впрочем, Ш. потом утверждал, что и сам был шокирован. До этого момента, утверждал Ш., он всегда считал, что помнить все – совершенно естественно для любого человека.

Вплоть до визита к Лурии Ш. относился к собственной уникальности весьма скептически. «Он не видел в себе никаких особенностей и не представлял, что его память чем-либо отличается от памяти окружающих»<sup>10</sup>, – писал позже психолог, проводивший с Ш. серию тестов по оценке способности к запоминанию. Лурия начал с того, что попросил Ш. запомнить исписанную цифрами страницу, и с изумлением слушал, как его скромный пациент перечислил все 70 цифр, сначала в прямом, а затем и в обратном порядке. «Ему было безразлично, предъявлялись ли ему осмысленные слова или бессмысленные слоги, числа или звуки, давались ли они в устной или в письменной форме; ему нужно было лишь, чтобы один элемент предлагаемого ряда был отделен от другого

---

<sup>10</sup> Здесь и далее высказывания доктора Лурии и его пациента Ш. цит. по: [http://mnemotexnika.narod.ru/izv\\_mn\\_05.htm](http://mnemotexnika.narod.ru/izv_mn_05.htm).

паузой в две-три секунды, и последующее воспроизведение ряда не вызывало у него никаких затруднений»..

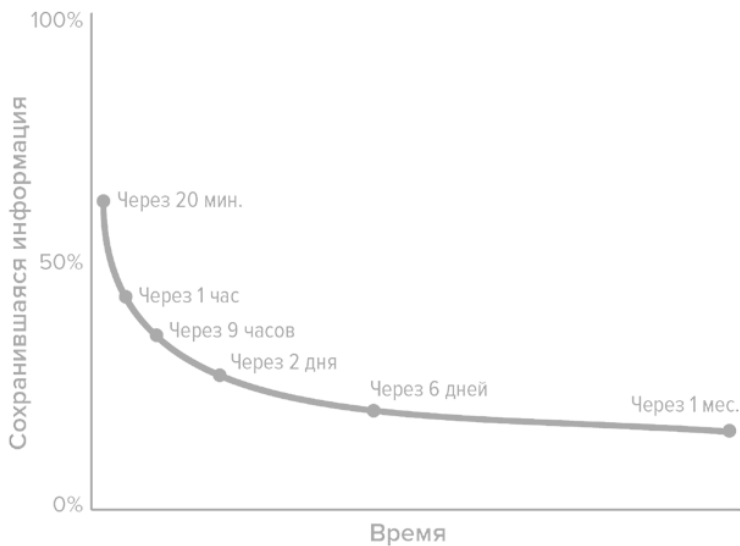
Лурия давал Ш. тест за тестом и получал все тот же результат: Ш. невозможно было поставить в тупик.

«Вскоре экспериментатор начал испытывать чувство, переходящее в растерянность, – писал Лурия. – ...Приходилось признать, что... экспериментатор оказался бессильным, казалось бы, в самой простой для психолога задаче – измерении объема памяти».

Лурия продолжил изучать Ш. в течение следующих 30 лет и в конце концов написал о нем книгу «Маленькая книжка о большой памяти. Ум мнемониста», которая надолго стала классическим трудом в области патопсихологии. Ш. мог запомнить сложные математические формулы, совершенно не разбираясь в математике, итальянские стихи, не зная итальянского, и даже фразы, представлявшие собой совершенную тарабарщину. Но еще удивительнее было то, что он никогда ничего не забывал.

Для большинства людей естественно, что со временем воспоминания стираются; есть даже такое понятие, как «кривая забывчивости». С того момента, как память завладевает поступившей вам новой информацией, ее хватка начинает постепенно ослабевать, покуда не разожметсЯ совсем. В последних десятилетиях XIX в. немецкий психолог Герман Эббингауз решил найти количественное выражение неумолимого процесса забывания. Чтобы понять, каким об-

разом наши воспоминания меркнут со временем, он в течение нескольких лет запоминал 2300 бессмысленных слогов, наподобие «гуф», «лер» или «нок». В определенные моменты он проверял себя, чтобы понять, сколько слогов он забыл и сколько удалось сохранить в памяти. Представив результаты в графическом виде, он получил такую кривую:



Сколько бы раз он ни проводил этот эксперимент, результаты выходили одни и те же: за первый час после заучивания набора бессмысленных звуков более половины из них успевали забыться. Через день исчезали из памяти еще 10 %.

Месяц спустя – еще 14 %. Затем оставшиеся воспоминания более-менее стабилизировались, отложившись в долгосрочной памяти, и скорость забывания замедлялась.

Память Ш. совершенно не соответствовала кривой забывчивости. Не имело значения ни то, как много он запомнил, ни то, как давно это было (16 лет назад в некоторых случаях), – он всегда был способен выдать информацию с такой точностью, словно только что ее запомнил.

«Ш. садился, закрывал глаза, делал паузу, а затем говорил: "Да-да... это было у вас на той квартире... вы сидели за столом, а я на качалке... вы были в сером костюме и смотрели на меня так... вот... я вижу, что вы мне говорили..." – и дальше следовало безошибочное воспроизведение прочитанного ряда», – писал Лурия.

В книге Лурии Ш. временами казался пришельцем с иной планеты, а в литературе по патопсихологии его случай зачастую расценивали как *sui generis*<sup>11</sup>.

Но, как мне предстояло узнать, у истории Ш. есть еще одно, более волнующее толкование: каким бы редким и необыкновенным ни был случай с Ш., есть в нем и то, что наши заурядные, ослабленные и забывчивые мозги могут из него вынести.

На самом деле невероятные способности Ш. дремлют внутри каждого из нас.

**Отослав последний репортаж с соревнований, ради**

---

<sup>11</sup> Уникальный, единственный в своем роде (лат.).

которых я приехал в Нью-Йорк, я должен был бы, как любой нормальный журналист, отправиться домой, написать коротенькую статью и переключиться на другую тему. Но этого не случилось. Вместо того чтобы мчаться в поезде в Вашингтон, я занял место в одном из последних рядов теперь уже в другой аудитории – государственной школе в Верхнем Ист-Сайде на Манхэттене, где Эд Кук должен был учить шестнадцатилетних подростков, как применять техники запоминания для успешной сдачи экзаменов. Я отменил все планы на этот день и присоединился к ним, потому что Эд пообещал, что, если мы проведем вместе побольше времени, он в подробностях расскажет, как ему и Лукасу удалось натренировать свою память так, чтобы достичь уровня Ш. Но прежде чем углубиться в дебри эзотерики, требовалось основательно подготовиться. Эд хотел продемонстрировать студентам и мне, что возможности нашей памяти и так чрезвычайно велики, особенно когда речь заходит о выучивании определенного вида информации. Для этого он принес с собой вариант теста на запоминание, известного как тест на узнавание изображения с двухвариантным выбором.

Эд начал свое выступление с самокритичной шутки: «Я из Англии, где люди предпочитают тратить время не на налаживание полноценной жизни, а скорее на запоминание ее истории». Потом, желая доказать, что он не какой-нибудь шарлатан, а настоящий мнемоник, Эд выучил семидесятизначное число за одну минуту (в три раза быстрее, чем Ш.), а за-

тем уже перешел к тестированию памяти студентов и заодно моей.

«Я вам покажу несколько фотографий, и я буду это делать очень, очень быстро, – объявил он, повысив голос, чтобы перекричать шумных подростков. – Я хочу, чтобы вы попытались запомнить как можно больше из этих снимков». Он нажал на кнопку пульта, и верхний свет погас. На экране проектора начали одно за другим появляться изображения, сменяясь каждые полсекунды. На одной фотографии был изображен Мухаммед Али, триумфально возвышающийся над «Сонни» Листон<sup>12</sup>. На следующей – гантели. Потом отпечаток ноги Нила Армстронга на Луне. Затем обложка книги Фридриха Ницше «Генеалогия морали». И красная роза.

Всего было 30 изображений, появляющихся и исчезающих так быстро, что с трудом верилось, что мы потом сможем вспомнить хотя бы одно из них, не говоря уж обо всех. Но я старался запомнить хоть какую-нибудь яркую деталь каждой картинки и сделать мысленную пометку о том, что я только что увидел. После последнего слайда с изображением козла экран погас, и верхний свет загорелся вновь.

– Итак, как вы думаете, сможете ли вы вспомнить все эти картинки? – спросил у нас Эд.

– Да ни в жизнь! – саркастически выкрикнула сидевшая передо мной девушка, а вслед за ней хохотнул кое-кто из ее

---

<sup>12</sup> Чарльз «Сонни» Листон – американский боксер-профессионал, который так и не смог одержать победу ни в одном матче с Мухаммедом Али.

товарищей.

– Так держать! – крикнул в ответ Эд и опустил взгляд на часы, чтобы засечь время.

Само собой, смысл этого упражнения был в том, что мы *сможем* вспомнить все эти изображения, – иначе зачем нам его давали? Но, как и девушка передо мной, я с трудом в это верил.

Подождав 30 минут, чтобы сработал закон кривой забывчивости и изображения, которые мы только что просмотрели, выветрились из нашей памяти, Эд достал новые слайды. В этот раз на экране появились всего две картинки. Одну из них мы видели раньше, а другую нет. Слева был изображен Мухаммед Али, а справа – шипящая таблетка Alka-Seltzer.

Эд спросил, какую из фотографий мы узнаем. Это было легко. Мы все знали, что видели Мухаммеда Али и не видели таблетку Alka-Seltzer. «Не поразительно ли то, с какой легкостью вы это вспомнили?» – спросил Эд, переходя к следующим изображениям: олень слева и книга Ницше справа.

И здесь мы знали ответ. Таким образом Эд показал нам 30 картинок, и все присутствующие в комнате узнали каждую из увиденных ранее фотографий.

«Вот что знаменательно, – говорил Эд студентам, расхаживая перед ними туда-сюда по линолеуму. – Мы могли бы проделать это с тысячей картинок, и ваши результаты были бы почти так же хороши. Ваша память на изображения именно *настолько хороша*».



Он сослался на часто упоминаемый эксперимент, проведенный в 1970-х, в котором использовался тот же тест, только слайдов было не 30, а 10 000. (На проведение этого теста ушла целая неделя.) Сохранить в памяти 10 000 изображений – задача нелегкая, особенно учитывая, что испытуемые видели каждое из них всего по одному разу. При всем при этом, однако, ученые обнаружили, что люди оказались способны запомнить более 80 % увиденного<sup>[2]</sup>. В ходе другого, более позднего эксперимента тот же тест был проведен с 2500 изображений<sup>[3]</sup>. На этот раз участникам следовало сделать выбор не между изображениями Мухаммеда Али и таблетки Alka-Seltzer (очень легкий, надо признать), а между двумя практически идентичными картинками: пачкой пятидолларовых купюр и пачкой долларовых; зеленым вагоном и красным вагоном; колокольчиком с тонким языком и колокольчиком с толстым языком. Но, хотя изображения различались незначительными деталями, люди по-прежнему вспоминали почти 90 %.

Эти показатели изумили меня. Вместе с тем я понял, что они лишь выражали то, что я подсознательно и так знал: наша память проделывает очень хорошую работу. Как мы ни досадуем ежедневно на собственную забывчивость, когда кладем не на место ключи, забываем имена или делаем одни и те же орфографические ошибки, самое серьезное упущение – это то, что мы забываем, как редко мы забываем.

«А сейчас я расскажу вам самое удивительное, – объявил

Эд. – Мы можем сыграть в эту игру еще раз через несколько лет. Я спрошу, какие из этих фотографий вы видели раньше, и среди ваших ответов будет больше правильных, чем неправильных. Где-то в нашей памяти остается отпечаток всего, что вы когда-либо видели».

Это прозвучало как смелое и, похоже, спорное утверждение, так что мне захотелось разобраться в этом вопросе. Действительно, насколько хороша наша память? Возможно ли, что мы способны помнить все?

Идея о том, что мы на самом деле ничего не забываем, очевидным образом присутствует в том, как мы говорим о своей памяти. Когда речь заходит о памяти, наиболее часто используемые метафоры – «фотография», «запоминающее устройство», «зеркало» «компьютер»; все они предполагают механическую точность, как будто наш мозг тщательно запечатлевает весь наш жизненный опыт. На самом деле, выяснил я, до недавнего времени большинство психологов подозревали, что наш мозг является идеальным регистратором – то есть большая часть наших воспоминаний хранится в самых дальних отделах мозга, и мы не можем их найти не потому, что они исчезли, а потому, что мы их поместили в неподходящее место. В одной часто цитируемой работе, опубликованной в 1980 г., психолог Элизабет Лофтус рассказывает о результатах опроса, проведенного ей среди своих коллег: 84 % ее сослуживцев были согласны с утверждением: «Все, что мы выучиваем, навсегда сохраняется в памяти, хо-

тя некоторые специфические детали могут оказаться недоступны. При помощи гипноза или иной специальной методики эти недоступные детали могут в конце концов опять поступить в наше распоряжение»<sup>[4]</sup>.

Лофтус полагает, что это убеждение родилось как следствие серии экспериментов, проводимых в 1934–1954 гг. канадским нейрохирургом Уайлдером Пенфилдом. Пенфилд применял электрический ток, чтобы стимулировать мозг своих пациентов-эпилептиков, лежащих на операционном столе со вскрытой черепной коробкой и в сознании. Врач пытался выявить и, возможно, устранить источник эпилептической активности, но обнаружил другое: когда электрод касался определенных зон височной доли мозга, происходило нечто неожиданное. Пациенты вдруг начинали пересказывать очень яркие, но давно забытые воспоминания. Повторно касаясь электродом того же участка мозга, Пенфилд часто извлекал на свет то же воспоминание. Этот эксперимент натолкнул нейрохирурга на мысль, что мозг сохраняет все, на что сознательно обратил хоть какое-то внимание, и сохраняет навсегда.

Нидерландский психолог Виллем Вагенар пришел к такому же выводу<sup>[5]</sup>. В течение шести лет, с 1978 до 1984-го, он ежедневно фиксировал одно-два значимых события, произошедших с ним за сутки. Относительно каждого события он записывал, в чем его суть, кто в нем участвовал и где оно происходило – все на отдельных карточках. В 1984 г. он

начал проверять себя, чтобы посмотреть, какие из событий этих шести лет ему удастся вспомнить.

Виллем доставал любую карточку и проверял, остались ли какие-либо воспоминания, связанные с этим днем. Он обнаружил, что при помощи пары подсказок может вспомнить практически все, что происходило, особенно в более поздние даты. Но почти 20 % самых старых воспоминаний, казалось, полностью выпали из памяти. Складывалось впечатление, что о событиях, описанных в его дневнике, Виллем слышит впервые, словно они происходили с другим человеком.

Но полностью ли пропали те воспоминания? Вагenaar в это не верил. Он решил снова вернуться к десяти событиям, которые казались совершенно забытыми и в которых, судя по его записям, принимали участие другие люди. Виллем обратился к этим людям с просьбой подсказать ему какую-нибудь деталь, способную помочь возродить утерянные воспоминания. И в каждом случае находился тот, кто подкидывал Вагenaarу факт, дававший возможность восстановить ход событий. Ни одно из воспоминаний не исчезло. Исходя из этого ученый заключил: «Никто не может утверждать, что какое-либо событие оказалось полностью забытым».

Но за последние 30 лет психологи стали с меньшим оптимизмом относиться к идее о том, что память сохраняет все воспоминания и их просто необходимо вернуть к жизни. По мере того как нейробиологи начали все глубже проникать в тайны памяти, стало ясно, что угасание, изменение и со вре-

менем исчезновение воспоминаний обусловлены естественными процессами в клетках головного мозга. Что же касается эксперимента Пенфилда, то теперь большинство психологов пришли к мнению, что этот опыт вызывал галлюцинации – нечто более похожее на сон или ощущение *déjà vu*, чем на настоящие воспоминания.

Но все же неожиданное возвращение давно ушедших из памяти эпизодов случается в жизни практически каждого, и до сих пор жива мысль о том, что при помощи верных подсказок мы способны извлечь из памяти все те крупницы информации, которые однажды туда поместили. На самом деле та самая идея, которую Эд высказал шутливо и мимоходом – дескать, некоторые люди обладают фотографической памятью, – возможно, является наиболее распространенным заблуждением относительно человеческой памяти. Когда я расспросил его поподробнее, Эд ответил, что раньше просыпался по ночам в холодном поту при мысли о том, что кто-то, имеющий фотографическую память, прослышит о мировом чемпионате по запоминанию, объявится там и разнесет Эда и его коллег в пух и прах. Он успокоился только тогда, когда узнал, что появление такого человека большинство ученых расценивают как маловероятное. Хотя многие люди и клянутся, что обладают фотографической памятью, наукой не доказано, что человек способен хранить производимые в уме снимки и воспроизводить их потом с абсолютной точностью. В научной литературе был описан всего один случай

фотографической памяти<sup>[6]</sup>.

В 1970 г. Чарльз Стромейер Третий, изучавший зрение ученый из Гарварда, опубликовал в самом авторитетном научном журнале мира *Nature* статью<sup>[7]</sup>, в которой говорилось о гарвардской студентке Элизабет, умевшей выполнять невероятный трюк. Стромейер дал Элизабет посмотреть правым глазом на узор из 10 000 случайно расставленных точек, а на следующий день показал другой узор, на который девушка посмотрела левым глазом. К удивлению исследователя, Элизабет сумела мысленно объединить два изображения, как будто это была одна из тех стереограмм «Волшебный глаз» (Magic Eye), что станут популярны в 1990-е. Элизабет утверждала, что способна видеть новое изображение, составленное из двух наложенных друг на друга точечных узоров. Казалось бы, Элизабет представила первое существенное свидетельство возможности существования фотографической памяти. Но затем, как в мыльной опере, Стромейер женился на ней, и больше никаких экспериментов не проводил.

В 1979-м другой ученый, Джон Меррит, заинтересовался исследованием Стромейера. В выходящих по всей стране газетах и журналах он опубликовал тест на обладание фотографической памяти – два рисунка из расставленных произвольно точек. Меррит надеялся, что найдется еще кто-то, чьи способности, сходны со способностями Элизабет, и докажет, что ее случай не единичный. По прикидкам ученого, выпол-

нить тест попробовали миллион человек. Из них 30 прислали верные ответы, а 15 согласились стать объектом исследования Меррита. Но, окруженные учеными, они не сумели повторить ловкий трюк Элизабет<sup>[8]</sup>.

В случае с Элизабет было настолько много неблагоприятных обстоятельств – и брак между исследователем и объектом исследования, и отсутствие дальнейших испытаний, и невозможность найти кого-либо еще с такими же способностями, – что некоторые психологи сочли открытия Стромейера подозрительными. Он сам отрицает критику. «Нет ничего сомнительного в наших данных», – сообщил он мне по телефону. Но все же он признает, что проведенное на одной женщине исследование не является «надежным доказательством того, что другие люди могут обладать фотографической памятью»<sup>[9]</sup>.

В детстве я был очарован, узнав, что ультраортодоксальные евреи помнили все 5422 страницы Вавилонского Талмуда настолько точно, что могли сказать, через какие слова пройдет булавка, воткнутая в страницу любого из 63 трактатов. Я всегда считал, что эти рассказы – выдумка, народная сказка, вроде предания о летающем раввине или истории о сшитом из крайней плоти кошельке, который можно превратить в чемодан. Но оказалось, что выдающиеся знатоки Талмуда – такие же реальные личности, причисленные к пантеону великих евреев, как и Могучий Атом. В 1917 г. психолог Джордж Стрэттон опубликовал в журнале *Psychological*

*Review* статью о группе польских талмудистов «Шас Поллак» («Талмуд поляков», если переводить дословно), которые изучили Талмуд так хорошо, что помнили, где в нем расположена каждая буква на странице. Но, как заметил Стрэттон в комментарии, несмотря на впечатляющую память членов «Шас Поллак», «ни один из них не добился заметных результатов как ученый-теолог»<sup>[10]</sup>. Их достижения объяснялись не фотографической памятью, а однонаправленным упорством в учении. Если вдруг совершенно обыкновенный человек решит посвятить всю свою жизнь заучиванию 5422 страниц текста, он рано или поздно добьется своего.

Но все же, если фотографическая память – это миф, что можно сказать о русском журналисте Ш.? Как он запоминал информацию, если не мог мысленно фотографировать?

**Поразительная память была** не единственной странностью мозга Ш. Он обладал редкой особенностью восприятия, известной как синестезия: ощущения журналиста были причудливым образом взаимосвязаны. Каждый звук, услышанный им, имел для него свой цвет, структуру и иногда даже вкус – и все это порождало «целый комплекс ощущений». Некоторые слова были «гладкими и белыми», другие – «оранжевыми и острыми, как стрелы». Голос коллеги Лурии известного психолога Льва Выготского казался Ш. «желтым и рассыпчатым». Голос кинематографиста Сергея Эйзенштейна – это «как будто какое-то пламя с жилками надвигалось на меня», рассказывал Ш.



# 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.

# Комментарии

1.

составили в 2008 г. \$265 млн: Sharp Brains Report (2009).

2.

способны запомнить более 80 % увиденного, Lionel Standing (1973), "Learning 10,000 Pictures," Quarterly Journal of Experimental Psychology 25, 207–222.

3.

тот же тест был проведен с 2500 изображений. Timothy F. Brady, Talia Konkle, et al. (2008), "Visual Long-Term Memory Has a Massive Storage Capacity for Object Details," Proceedings of the National Academy of Sciences 105, no. 38, 14325–14329.

4.

«ЭТИ недоступные детали могут в конце концов опять поступить в наше распоряжение». Elizabeth Loftus and Geoffrey Loftus (1980), "On the Permanence of Stored Information in the Human Brain," American Psychologist 35, no. 5, 409–420.

5.

Виллем Вагенар пришел к такому же выводу: Willem A. Wagenaar (1986), "My Memory: A Study of Autobiographical Memory over Six Years," Cognitive Psychology 18, 225–252.

6.

В научной литературе был описан всего один случай фотографической памяти: Фотографическую память обычно путают с другим причудливым (но реалистичным) феноменом восприятия, называемым эйдетической памятью и встречающимся у 2–15 % детей и крайне редко у взрослых. Эйдетический образ – чрезвычайно яркий образ, который сохраняется перед мысленным взором в течение периода до нескольких минут перед тем, как померкнуть. Дети с эйдетической памятью никогда даже не приближались к уровню идеального запоминания и обычно не в состоянии визуализировать столь детальные объекты, как текст. У таких людей визуальные образы просто блекнут медленнее.

7.

опубликовал в самом авторитетном научном журнале мира Nature статью. C. F. Stromeyer and J. Psotka (1970), "The Detailed Texture of Eidetic Images," Nature 225, 346–349.

8.

они не сумели повторить ловкий трюк Элизабет: J. O. Merritt (1979), "None in a Million: Results of Mass Screening for Eidetic Ability," Behavioral and Brain Sciences 2, 612.

9.

«доказательством того, что другие люди могут обладать фотографической памятью». Если кто из ныне живущих и может похвастаться фотографической памятью, то это британский савант по имени Стивен Уилтшир. Его называют «живой камерой» за способность нарисовать любой пейзаж, который он видел в течение всего пары секунд. Но даже его память нельзя считать совершенно фотографической, как я узнал. Она не работает наподобие ксерокса. Стивен позволяет себе вольности. И, что любопытно, его фотографические способности ограничиваются изображением лишь некоторых предметов и некоторых видов пейзажей, в основном городских с архитектурой и машинами. Он не может, скажем, посмотреть на страницу словаря и тут же вспомнить, что там написано. В каждом случае (кроме случая с Элизабет), когда человек заявляет о наличии у него фотографической памяти, этой способности, скорее всего, находится иное объяснение.

## 10.

«ни один из них не добился заметных результатов как ученый-теолог». George M. Stratton (1917), "The Mnemonic Feat of the 'Shass Pollak,' " *Psychological Review* 24, 244–247.