

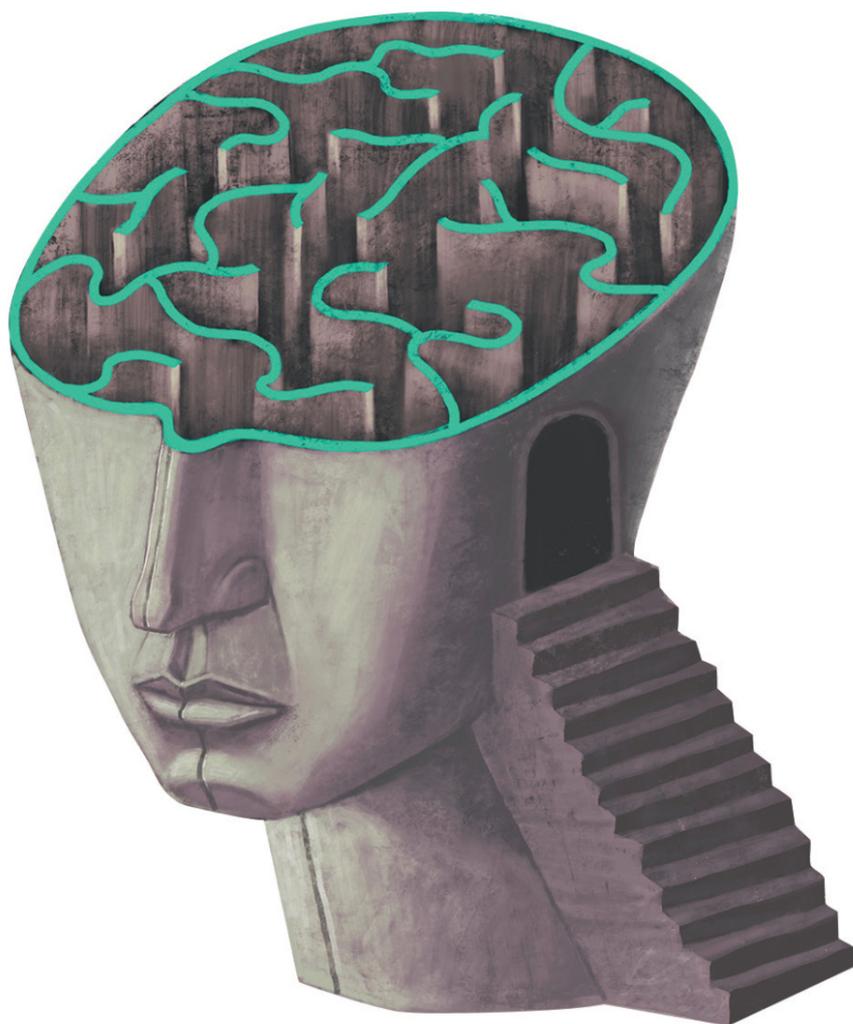
ФРАНЦУЗСКИЙ БЕСТСЕЛЛЕР

ДИ
ЗО
ЙН

30+ техник,
которые позволят
запоминать быстро
и без зубрежки

ЖАН-ИВ
ПОНСЕ

ПА
МЯ
ТИ



Тренировка разума. Книги, которые сделают вас умнее

Жан-Ив Понсе

**Дизайн памяти. 30+ техник,
которые позволят запоминать
быстро и без зубрежки**

«ЭКСМО»

2020

УДК 159.953
ББК 88.3

Понсе Ж.

Дизайн памяти. 30+ техник, которые позволят запоминать быстро и без зубрежки / Ж. Понсе — «Эксмо», 2020 — (Тренировка разума. Книги, которые сделают вас умнее)

ISBN 978-5-04-176743-3

Почему порой так сложно вспомнить нужную информацию, а всякая ерунда крутится в голове? Почему один может наизусть рассказать энциклопедию, а другой не помнит, куда положил ключи? Почему количество подходов к прочтению не влияет на уровень запоминания? На эти и другие вопросы вы найдете ответы в книге «Дизайн памяти». В ней чемпион мира по запоминанию Жан-ив Понсе рассказывает про 30 творческих подходов к запоминанию чего угодно. Благодаря освоению этих техник, вы перестанете забывать, куда делись очки, когда у вас по расписанию занятия английского, и какая столица Никарагуа. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.953

ББК 88.3

ISBN 978-5-04-176743-3

© Понсе Ж., 2020

© Эксмо, 2020

Содержание

Предисловие	6
Моя заурядная память	7
Ваша гениальная память	8
Глава 1	9
1.1. XXI век и его влияние на вашу память	10
1.2. Стереотипы о памяти, которые мешают вам добиться успеха	13
1.3. Удивительные факты о вашей памяти	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Жан-Ив Понсе
Дизайн памяти. 30+ техник,
которые позволят запоминать
быстро и без зубрежки

Boostez votre mémoire: Mémorisez l'impossible en vous amusant

Jean-Yves Ponce

© JEANYVESPONCE.FR

© В. Солюянова, перевод, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Посвящается всем, у кого память, как у рыбки, и кто хочет это изменить.

Человек будущего – тот, у кого самая длинная память.
Фридрих Ницше

Предисловие

Моя выдающаяся память

«Это невероятно! Объясните, как? Как вы это делаете, Жан-Ив?»

Телеведущий Кристоф Дешаванн ждет, что я раскрою ему секрет запоминания отпечатков пальцев, который обязательно должен быть, ведь их почти невозможно отличить. Я начинаю рассказывать, что всего лишь мысленно связываю каждый отпечаток с тем, что имеет для меня смысл, но на подробности нет времени: идет финальный раунд отборочного тура на шоу «Выдающиеся» канала TF1. В нем участники с экстраординарными способностями проходят самые разные испытания. Например, я демонстрировал незаурядные, как многие считают, возможности своей памяти. Кристоф бросает последний вызов: мне предстоит запомнить и отыскать среди пятидесяти других отпечаток пальца девушки, которую он пригласил из зала. После некоторой паузы я все же нахожу его. Не ошибся. Публика ликует. Я вздыхаю с облегчением. Теперь можно вернуться домой.

Если вы научитесь запоминать сколько угодно большие объемы данных, то и вам такой вызов будет вполне по силам. Отпечатки пальцев сохранять в памяти вам вряд ли понадобится, а вот лекции, номера телефонов, пароли, даты, формулы, технические характеристики или тексты выступлений – вполне вероятно. Для этого пригодятся работающие техники, помогающие загрузить и держать все важное в памяти. И я обязательно расскажу о них в этой книге. Но сначала я хотел бы поделиться своей историей.

Моя заурядная память

«Ты будешь ходить в школу всю жизнь».

Отец любил повторять это всякий раз, когда слышал мои жалобы. Я не любил учиться. Запоминание и удерживание в памяти чего бы то ни было давалось мне невероятно сложно. Зубрежка была подобна пытке! Несмотря на все страдания, большую часть я все равно забывал, даже если повторил тысячу раз. Память частенько подводила меня в самый неподходящий момент, например, на экзаменах. Это приводило к тому, что все больше дверей в профессии, которые мне нравились, закрывались передо мной. «Я никогда не смогу стать ни врачом, ни астронавтом, ни пекарем в США, – думал я. – Ну и ладно. Все равно у меня плохая память».

С горем пополам я получил диплом по автоматизации делопроизводства. Мама практически заставила меня закончить обучение: ей очень не хотелось, чтобы я остался с одним школьным аттестатом. В итоге я пошел работать в библиотеку в моем родном городе Сент-Этьен.

Я не успел сказать отцу, что он ошибался, и моя учеба наконец закончилась.

Он умер.

Жизнь шла своим чередом, и год за годом все, что я с таким трудом выучил в школе, стиралось из моей памяти. Чем бы я ни занимался, никогда не мог запоминать ни порядок дел, ни детали – все забывал. От маленькой задачи, которую обязательно нужно сделать, до ключей от машины и даже имена и лица людей, дружба с которыми могла бы мне открыть карьерные перспективы.

Однажды, возвращаясь с работы, я залипал на Ютуб. Лента рекомендаций подкинула мне документальный фильм BBC об Энди Белле, трижды чемпионе мира по запоминанию. В видео он подробно объяснял, как заучивает карточную колоду: придумывает совершенно абсурдные сюжеты, в которых карты являются героями истории. В конце он добавил, что это просто и доступно каждому. Заинтригованный, я решил проверить, сработает ли его техника в моем безнадежном случае. Удивительно, но мне с первого раза удалось воспроизвести по памяти все карты из колоды.

Именно тогда я задумался, как добиться того же результата, если вместо карт будут лекции, профессиональные знания или любая информация, которую невозможно заучить. Существуют ли техники для быстрого и эффективного запоминания?

С того дня я обрел настоящую страсть и решимость сделать изучение любого вида информации проще. В 2011 году я создал блог *potiondevie.fr*, который с тех пор стал большим проектом и настоящим справочником по развитию памяти. Мое содружество «алхимиков», читатели блога, подтолкнули меня к написанию книги, в которой были бы перечислены лучшие техники запоминания. Так в 2012 году вышла в свет книга «Наполеон играет на волынке в автобусе»¹ – мой первый бестселлер, проданный тиражом более десяти тысяч экземпляров.

С тех пор прошло много лет, а память стала решающим оружием для тех, кто умеет ею управлять. Сегодня вы должны постоянно учиться и адаптироваться, перестраиваясь на ходу. Независимо от вашего образования, профессии и вида деятельности, вам придется иметь дело с большими объемами информации. В некотором роде вы будете «ходить в школу всю жизнь!»

¹ Оригинальное название: «Napoléon joue de la cornemuse dans un bus». На русском не издавалась. – Прим. ред.

Ваша гениальная память

Добро пожаловать в удивительный мир памяти. В ту часть вашего мозга, которой, возможно, вы больше не доверяете, и которая является причиной ваших комплексов. Вероятно, вы слышали о памяти «как у рыбки»?

Из этой книги вы узнаете, как запомнить то, что на первый взгляд просто не может поместиться в голову. Техники, которые вы найдете здесь, не только упростят эту задачу, но и приятно удивят вас своей оригинальностью и игровой формой.

Предлагаю вам научиться тонкому искусству запоминания в повседневной жизни. Вы разберетесь, как работает ваш мозг и как, учитывая это, использовать техники. Сможете быстро запомнить гораздо больше информации, чем обычно. А также узнаете, как не забыть ее и как победить «провалы в памяти».

Что-то мощное произойдет внутри вас. Вам удастся запомнить информацию без зубрежки. Вы почувствуете себя уверенно, захотите знать об этом все, запоминать больше и быстрее.

Затем вы начнете применять продвинутые техники из книги и с их помощью решите личные проблемы. Это поразит ваших близких и друзей. Ваша успеваемость будет постоянно расти, и в итоге вы добьетесь успеха и станете тем, кого обычно называют гением.

Любое образование, любая карьера, любая мечта доступны тем, кто владеет искусством запоминания. Вопросы, на которые вам придется ответить, будут следующими: чего вы достигнете с этой новой способностью? Как измените свою жизнь? Или, может, весь мир?

Готовы стать гением?

Ваше путешествие начинается прямо сейчас.

Глава 1

Как работает ваша память

Человек без памяти – это человек без жизни. Народ без памяти – это народ без будущего.
Фердинанд Фош²

Память – пожалуй, самый удивительный инструмент из всех, что дала нам природа. Изучению памяти посвящено множество научных работ, научно-популярных книг и документальных фильмов. Некоторые факты доказаны исследованиями, к другим стоит относиться скептически, а третьи – всего лишь домыслы.

Из этой главы вы узнаете, как на самом деле работает ваша память. Сначала вы обнаружите, что большинство ваших знаний о памяти всего лишь распространенные стереотипы. А потом, с помощью фактов, которые вас удивят, поймете, каким образом то, что вы выучили, остается с вами на всю жизнь.

² Фердинанд Фош (1851–1929) – военный деятель, военный теоретик, маршал Франции с 1918 года. – Прим. ред.

1.1. XXI век и его влияние на вашу память

Год от года нам приходится запоминать и удерживать в памяти все больше информации: даты, имена, лица, срочные дела, логины и пароли, инструкции, правовые документы, интерфейсы программ и приложений и т. д. А еще есть повседневные, но не менее важные вещи: коды доступа, списки продуктов, назначения врача, даты платежей... Список практически безграничен.

XXI век – это век ПЕРЕизбытка информации. Людям приходится искать способы разгрузить память и переносить все на «внешние жесткие диски» – приложения и программы, задача которых – помнить за нас. И это очень удобно, потому что в одно-два касания вы избавляетесь от проблем с памятью. По крайней мере, на первый взгляд и в краткосрочной перспективе.

Потому что дальше при таком подходе эти проблемы будут проявляться все чаще.

Забывчивость не только ваша проблема

Подобно мышце, память атрофируется, если ее не напрягать. Она становится ленивой. И как следствие, вы отвыкаете от глубоких размышлений, а сам этот процесс начинает приносить страдания, в прямом смысле. Появляются головные боли, ощущение растерянности, трудности в понимании задач, имеющих более двух этапов, и чувство вины за то, что не знаешь, с чего начать...

Раньше память была вашей гордостью. Вообще-то это было не так давно, но с какого-то момента она все чаще подводит и приносит немало неприятностей.

«Ой да, у меня совсем дырявая память!»

Знаю, я был таким же.

Вы официально становитесь «главным склеротиком в компании». Поздравляю! Однако, скорее всего, остальные имеют похожие проблемы.

Вы когда-нибудь забывали то, что забыть непростительно?

Дата рождения или ключи – это одно. Но если забывчивость приводит к пагубным последствиям для вашей жизни, то проблему нужно решать.

Однажды, приехав на важный экзамен, я понял, что оставил дома одну из трех папок с портфолио, которые мне предстояло продемонстрировать. Это был такой экзамен, сдав который на отлично, можно не напрягаться при подготовке ко всем остальным. На каждую из папок я потратил недели напряженной работы, нельзя было забыть ни одну из них. Однако в тот день случилось именно это: я отвлекся на проверку почты и оставил папку на диване в гостиной. К счастью, экзамен начался с огромной задержкой, поэтому я успел вернуться домой и забрать ее. Но стоит ли мне всегда надеяться на удачу? Конечно, нет.

И вам тоже.

Представьте: вы возвращаетесь из отпуска. Утомились, голова забита воспоминаниями, а в понедельник уже выходить на работу. И вдруг вас бросает в дрожь: ключи от дома остались в 600 км от него. Никто не может вам помочь. Запасные ключи есть только у вашей тети, но она тоже в отъезде. Вернуться за ними вы уже не успеете, к тому же ваша машина в гараже, а ключ от него в общей связке.

Вы вызвали мастера, который приехал только через полтора часа. Вскрытие замка и установка нового обошлись вам в 350 евро. Эта «простая забывчивость» стоила вам кучу денег и времени, которые вы могли бы применить с большей пользой.

Или другой пример. Вы отличный работник, много лет посвятили компании, в которой вас очень любят и ценят. Единственная маленькая проблема: время от времени вы забываете о важных вещах и делаете из-за этого ошибки.

«Как и все остальные!» – возразите вы. И будете правы.

Однажды ваш босс решает подыскать себе «правую руку» – надежного человека, которому можно полностью доверять. Но ваш небольшой недостаток не дает ему всерьез рассматривать вашу кандидатуру. Филипп, например, ничего не забывает и редко делает ошибки. Конечно, он пользуется меньшим уважением в коллективе, но, по крайней мере, на него можно положиться. Через две недели ваш соперник празднует повышение, а вы, закрывшись в кабинете, бросаете дротики в портрет своего «тупого начальника».

Как вы думаете, где источник этих проблем? Почему память большинства людей со временем начинает «сбоить»? К сожалению, все начинается со школы.

Система образования безнадежно устарела

С тех пор как в 2011 году был создан сайт *potiondevie.fr*, самый частый комментарий о представленных на нем техниках звучит так:

«Этому следует учить в школе».

Я слышу или читаю его как минимум раз в неделю. А в мае и сентябре и того чаще.

Система образования на Западе была выстроена в эпоху промышленной революции, а точнее в 1866 году во времена Жюль Ферри³. Она учитывала потребности инженеров и рабочих того времени.

Как сейчас происходит обучение в школе? Представьте ситуацию: вы пришли позавтракать в кафе. Меню разнообразнейшее: сэндвичи, хлопья, выпечка, пицца, суши, паста, жареный бекон – все можно, и всего вдоволь. Это же просто рай! Вскоре к вам приходит шеф-повар и говорит: «Ты должен все это съесть. За каждое блюдо, оставленное на тарелке, тебя накажут и заставят заплатить за него. А, кроме того, мы с твоими друзьями будем смеяться над тобой».

Рай превратился в ад, не так ли?

Похоже на абсурд, но тем не менее это самая показательная картинка школьного образования.

Вы способны научиться абсолютно всему, чему захотите, но каждый день вас заставляют поглощать огромное количество знаний, пренебрегая вашим «аппетитом». За каждую ошибку снижают баллы, а если оценка ниже удовлетворительной, говорят, что вы отстой.

Если у вас от природы сильная тяга к знаниям, вы можете выжить в режиме «пичканья гуся⁴», в противном же случае стойкое отвращение к учебе обеспечено.

Система неоднократно реформировалась, но в корне ничего не поменялось. Вы бесконечно что-то заучиваете, чтобы получить представление о научных точках зрения. В эпоху промышленной революции знаний было мало, все в новинку, и дети, с их всепоглощающим аппетитом к наукам, быстро обучались, что соответствовало требованиям времени.

Сейчас ученики и студенты по-прежнему вынуждены заучивать несопоставимо огромные объемы информации теми же способами. Учебники обновляют каждый год, одни предметы становятся более приоритетными, чем другие, но механизм «машины народного образования» остается неизменен. И экзамены не становятся принципиально другими – они, как и прежде, всего лишь соревнование по запоминанию.

Вам просто необходимо найти способы улучшить свою память, чтобы справиться с лавиной информации. А также развить навыки, которые вновь стали ключевыми: способность запоминать, концентрация, аналитические способности и организованность.

³ Жюль Ферри (1832–1893) – французский политический и государственный деятель, журналист; в разные годы министр просвещения, министр иностранных дел, премьер-министр. – *Прим. пер.*

⁴ С франц. *Gavage forcée*, как действие – принудительное откармливание гусей через трубку, чтобы они быстрее набирали вес. В случае с учебой – постоянное пичканье новой информацией. – *Прим. пер.*

От этого зависит ваш успех.

1.2. Стереотипы о памяти, которые мешают вам добиться успеха

Вот самые распространенные стереотипы и ошибки, которые я встречал за последние пять лет.

Можно запомнить что угодно, если много раз повторить

Заучивание – это многократное повторение информации, с целью добиться ее воспроизведения на автомате («даже ночью меня разбуди, я без запинки отвечу»). Впервые вы столкнулись с этим в начальной школе, когда проходили таблицу умножения. Ее необходимо было выучить наизусть, что отняло у вас много сил и времени. Тогда способ сработал, потому что ваш мозг был еще молод, гибок и шустр. Этот опыт дал вам повод думать, что заучивание – самый надежный и быстрый способ запоминания информации. Для многих он так и остается единственным способом чему-то научиться. Однако это ошибка, которая обычно дорого обходится.

Заучивание не вызывает интереса к обучению, не пробуждает любопытства и не гарантирует понимание текста, повторяемого по кругу. Это способ «пичканья гусей» времен промышленной революции.

Я предпочитаю игровой подход, благодаря которому обучение становится приятным и веселым. Техники, представленные в книге, основаны именно на этом подходе и способны радикально изменить ваш взгляд на обучение в целом. Также существуют техники запоминания, основанные на преобладающем типе вашей памяти (см. параграф 2.4).

Если прочитаю текст раз десять подряд, то запомню

Вам сложно будет удерживать концентрацию, читая один и тот же текст много раз, поэтому, скорее всего, вы мало что запомните. Вашему мозгу быстро это надоест, и он начнет воспринимать все как «фоновый шум». Этот метод также не позволит вам записать информацию в долгосрочную память, потому что, по сути, является все тем же заучиванием.

От природы у одних память хорошая, а у других – плохая

Если у вас не было травмы головного мозга, то ваша память от рождения ничуть не хуже, чем у других. Она не плохая, а просто не натренированная. Это принципиальная разница.

Сегодня у людей есть максимум возможностей вообще не напрягать память: различные приложения напоминают о повседневных делах и постоянно развлекают вас. Неудивительно, что вы утратили веру в свою память, потому что она «подводит».

Но это можно изменить!

Зачем повторять, если я уже все запомнил

Будьте внимательны, когда вам кажется, что повторять больше не нужно. Когда вы читаете текст впервые или перечитываете его, вы можете решить, что все логично, понятно и вопросов не осталось. Но дело в том, что информацию необходимо повторять через определенные интервалы времени, если ваша цель сохранить ее в долгосрочной памяти.

Чем больше я выделяю/подчеркиваю, тем больше запоминаю

Когда вы подчеркиваете (или выделяете) в тексте важные мысли, то посылаете своему мозгу сигнал, что эти слова заслуживают особого внимания. Проблема в том, что если выделять все подряд, то важность этого процесса для мозга утрачивается. А вы продолжаете пребывать в иллюзии, что не просто читаете, а «работаете с текстом».

Если необходимо запомнить прочитанное, гораздо эффективнее выписать ключевые слова или мысли на бумагу. А если и выделять, то только самые ценные фразы, без которых нельзя добиться понимания, например, как в этом абзаце.

С возрастом память ослабевает

На уровне мозга некоторые нейронные связи разрушаются, да, но ваша память действительно ухудшится только если вы никогда не будете ею пользоваться.

Люди старше 60 лет склонны думать, что их память становится хуже. Это не совсем так. Некоторые читатели моих книг старше 75 лет и продолжают успешно применять изложенные в них техники. У одной из моих читательниц, которой уже 91 год, до сих пор отличная память.

Достаточно нескольких упражнений в день, чтобы вы были на высоте даже после 90 лет! Тренировки для ума так же важны, как тренировки для тела.

Обладание фотографической памятью

Насколько мне известно, единственный описанный случай фотографической памяти – это Стивен Уилтшир, британский художник-аутист, страдающий синдромом саванта⁵. Он способен точно воспроизвести панораму такого города как Нью-Йорк, единожды пролетев над ним на вертолете.

Помнить, где именно в тексте находится та или иная информация, на какой странице расположена таблица, иллюстрация и т. д. – это развитая зрительная память, не более того.

Мы используем только 7, 10, 15 и т. д. процентов нашего мозга

Сразу развею этот миф: вы используете 100 % своего мозга. Принципы функционирования мозга еще до конца не изучены, но в ходе исследований выяснено, что все области нашего мозга активны одновременно. Используя правильные приемы (например, те, что есть в этой книге), вы заставите свой мозг работать намного эффективнее и почувствуете, что он задействует всю свою мощь.

Техники запоминания отнимают много времени

Ваш мозг с детства привык, что в него запикивают информацию. И совершенно нормально, что перестройка на новые способы обучения потребует времени и значительных усилий. Несмотря на это, их использование позволит выиграть в долгосрочной перспективе, когда придется повторять, переучиваться или получать новые знания.

⁵ Синдром саванта, савантизм (от фр. savant – «ученый») – редкое состояние, при котором лица с отклонением в развитии (в том числе аутистического характера) имеют выдающиеся способности в одной или нескольких областях знаний. – Прим. ред.

Мозг взорвется, если запихнуть в него слишком много информации

Исследование Пола Ребера, профессора психологии из Северо-Западного университета США, проведенное в 2010 году, показало, что память перегрузить практически невозможно.

Ваш мозг состоит из миллиардов нейронов, каждый из которых образует около тысячи соединений с другими нейронами. Именно так возникают связи между теми или иными понятиями или объектами, которые вы запоминаете, даже если они не имеют отношения друг к другу. Вы создаете настоящую сеть взаимосвязанных идей. Другими словами, «емкость» вашей памяти расширяется почти до бесконечности.

По словам Ребера, если бы ваш мозг был видеомэгамагнитофоном, записывающим жизнь на кассету, то эта запись длилась бы... 300 лет без перерыва! Это равняется трем жизням, при условии, что каждый раз вы бы могли прожить целое столетие!

Запахи мы запоминаем лучше всего

Память о запахах часто называют и описывают как самое мощное из воспоминаний. Как, например, в романе «В поисках утраченного времени» Марселя Пруста.

Есть запахи, которые вам нравятся, и те, что вы не переносите. Я люблю, например, аромат печенья с корицей, шоколадного торта, моей любимой пиццы... (да, я большой гурман!). Вы тоже связываете запахи с эпизодами своей жизни и легко узнаете их.

Но можно ли использовать запахи для запоминания больших объемов информации? Вряд ли. Даже не представляю, как это можно сделать. Никогда не встречал подобных техник запоминания. И я сомневаюсь, что если вы надушите страницы учебника любимой туалетной водой, то это заставит вас запоминать лучше. Проверьте, если хотите.

С другой стороны, ваше обоняние может работать в комплексе и помогать в создании более сильных ментальных ассоциаций, даже если эта способность у вас не слишком развита.

1.3. Удивительные факты о вашей памяти

Так же, как и на заблуждения, ваш мозг способен на экстраординарные вещи. Одни играют вам на руку, другие могут подвести.

Ложные воспоминания

Как ни удивительно, мозг способен создавать ложные воспоминания. Это доказала Элизабет Лофтус – психолог, занимающаяся вопросами внушения воспоминаний, особенно в уголовных делах, где свидетельские показания являются определяющими. Вместе с командой ученых она провела интересный эксперимент: участникам рассказали, что накануне встречались с родителями каждого из них и те передали по четыре детские фотографии. На одной из них было изображено событие, которое никогда не происходило с ними, но испытуемым об этом не сказали. Затем исследователи предложили каждому вспомнить как можно подробнее моменты, запечатленные на снимках.

Во время первого интервью ни один не сказал, что у него есть воспоминания о поддельной фотографии. Через неделю провели второе интервью, поставив ту же задачу, и на этот раз 20 процентов участников заявили, что помнят некоторые детали событий, которые никогда не происходили. Через месяц, на третьем интервью, уже 30 процентов припомнили целые сцены из этого события.

Единственная причина, по которой возникали эти фальшивые воспоминания, – убеждение, что раз фотографии передали родители, то изображенное на них не может быть неправдой.

Самовнушение

Представьте, вы стали свидетелем драки двух мужчин. Видели все от начала до конца, помните в деталях и легко могли бы дать показания. И если бы полицейский спросил, у кого из них был нож, то ответили бы, что никакого ножа не было.

Но если вы окажетесь на месте происшествия вместе с другим свидетелем, который утверждает, что видел нож, вы засомневаетесь, и ваш мозг начнет создавать ложные образы. Как? С помощью воображения. Можно ли представить двух мужчин, дерущихся на кулаках? А их же, размахивающих ножами? Легко. Если полицейские и свидетель будут утверждать, что нож был, вы бессознательно начнете просить свой мозг представить сцену, которую вы не видели! Эту картинку вы будете мысленно прокручивать и «совершенствовать», пока она не станет похожей на реальность. Ведь это логично: полицейские и свидетель говорят, что нож был, значит, так и было!

По этой причине для опытных следователей показания одного свидетеля не являются в большинстве случаев достаточным доказательством. Им приходится искать нескольких очевидцев и допрашивать по отдельности. Ведь человек может выдавать домыслы за правду, сам того не подозревая. Подтверждение этому можно найти в документальном сериале ВВС «Очевидец» (2010), где свидетели убийства описывали одного и того же подозреваемого абсолютно по-разному.

Визуализация

Внушение – не единственный способ вызвать у человека ложные воспоминания. Не менее действенна для этого визуализация, то есть собственное воображение человека. Элиза-

бет Лофтус, проводя эксперимент, разделила испытуемых на две группы и попросила участников одной из них представить в деталях небольшую сцену. Попробуйте и вы вообразить ее.

Вы – ребенок, играете в своей комнате и слышите шум на кухне. Бежите посмотреть, что случилось, но спотыкаетесь и, падая, разбиваете руками стекло в двери. Ваши руки порезаны, из ран течет кровь. Представьте эту сцену как можно подробнее.

Участников другой группы ничего воображать не просили. Через шесть недель всем испытуемым предложили список событий и попросили отметить те, что случались с ними в детстве. В этом списке была та самая сцена с разбитым стеклом. Испытуемые, которых просили ее представить, в полтора раза чаще указывали, что это событие действительно произошло с ними, когда они были маленькими, хотя на самом деле они просто визуализировали ее некоторое время назад по указанию незнакомца!

Дежавю

Дежавю – это внезапно возникающее ощущение, что вы уже проживали происходящее сейчас событие, хотя и не помните, когда именно. Этому явлению есть множество странных объяснений: перерождение, «сбой в матрице», прошлая жизнь и т. д.

Ученые склонны думать, что это связано с ошибкой вашего мозга, который по какой-то причине в этот момент относит происходящее в «отсек» долгосрочной, а не краткосрочной памяти. Вам кажется, что вы уже пережили эту сцену в своей жизни, в то время как только «приходите в себя» от нее. Пока эта версия звучит наиболее правдоподобно из всех.

Память рабочая, процедурная и «последовательная»

На первых этапах любого обучения весь объем информации попадает и обрабатывается в вашей рабочей памяти. Именно поэтому у вас появляются головные боли, когда вы изо всех сил стараетесь что-то запомнить. Рабочая память эффективна, но имеет недостаток, о котором вы, возможно, не подозреваете: она способна вместить от четырех до семи разных типов информации в один момент времени, остальное почти наверняка будет забыто. После того как новые знания будут достаточно усвоены, они переходят под управление другими видами памяти, освобождая место в рабочей.

Показательный пример: когда вы начинаете обучаться вождению, вам необходимо одновременно держать в поле внимания множество деталей: руль, переключение передач, педали газа и тормоза, приборную панель, обстановку на дороге, разметку, знаки, светофоры, ограничения скорости и т. д. Это невероятно сложно, и многое вы упускаете из виду, а ваша рабочая память на пределе возможностей пытается собрать все воедино.

Когда навык достаточно освоен, часть действий переходит в процедурную память – ту, что оперирует процессами и их логикой. Вам больше не нужно делать сознательных усилий, чтобы выполнять такие действия как трогание с места, разгон, торможение и т. д. – все знакомо и понятно. А в рабочей памяти освобождается место для отслеживания ситуации на дороге.

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.