

ВЫСШИЙ КУРС



РИЧАРД РЕСТАК

ПОРАЗИТЕЛЬНАЯ ПАМЯТЬ

ТАЙНЫ, СЕКРЕТЫ, ФАКТЫ



РУКОВОДСТВО
ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ
РАБОТЫ МОЗГА

Ричард Рестак
**Поразительная память. Тайны,
секреты, факты. Руководство
для улучшения работы мозга**
Серия «Высший курс»

indd предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69751888
ISBN 978-5-17-158883-0

Аннотация

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

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

У вас в руках одна из самых полных книг о памяти. Вы узнаете, как работает память и формируются воспоминания, как связаны

разум, тело и эмоции, как управлять памятью и какие техники помогают сохранять когнитивные функции до старости. Книга будет понятна и полезна людям любого возраста, упражнения не требуют много времени и быстро дают ощутимый результат.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Глава I	7
Насколько обычны проблемы с памятью?	7
Нормально ли функционирует моя память?	10
Могу ли я полагаться на свою память?	21
Глава II	27
Обрушение крыши во время пира	27
Образное мышление	31
Театр памяти Джулио Камилло	37
Совет Томаса Брадвардина	42
Вот как это может работать для вас	46
Конец ознакомительного фрагмента.	47

Ричард Рестак
Поразительная память
Тайны, секреты, факты.
Руководство для
улучшения работы мозга

Richard Restak

The Complete Guide to Memory:

The Science of Strengthening Your Mind

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

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

© 2022 by Richard Restak

© Чурсин В., перевод на русский язык, 2023

© ООО «Издательство АСТ», 2023

* * *

*Светлой памяти моей любимой сестры Луизы
Рестак Оллстейн посвящается*

Глава I

Почему я должен заботиться о своей памяти?

Насколько обычны проблемы с памятью?

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

Сегодня в Америке любой, кому за пятьдесят, живет в постоянном страхе перед Великой и Ужасной «А» – болезнью Альцгеймера. Любые встречи в кругу старых друзей, на лужайке у дома или в гостиной (с коктейлями или одними только болами – не имеет значения), постепенно по своей атмосфере и накалу страстей начинают напоминать ранний Клуб

знатоков «Что? Где? Когда?», когда каждый старается первым вспомнить имя восходящей звезды из очередного бесконечного сериала. И в любой компании непременно найдется кто-нибудь, кто украдкой потянется к своему смартфону, чтобы проверить, правильным ли был этот первый ответ. Отвечайте быстро, быстрее, еще быстрее, чтобы остальные на заподозрили у вас появления первых симптомов Великой и Ужасной «А»!

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

Предлагаю провести следующий эксперимент: попробуйте вспомнить что-нибудь, что случилось с вами в молодые годы. Это не должны быть каким-то особенным событием – вполне подойдет любой рядовой случай из жизни. А затем

подумайте, как возникло это воспоминание.

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

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

Воспоминания – подобно снам и фантазиям – у разных людей совершенно разные. Мои воспоминания совершенно отличны от ваших, в основе которых лежит ваша личная жизнь и ваш личный жизненный опыт.

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

Нормально ли функционирует моя память?

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

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

Вопрос 2. «Выйдя из торгового центра, куда я приезжал купить кое-что на распродаже, я вдруг понял, что не помню,

приехал ли я сюда на своей машине или меня кто-то подобрал». А или Б?

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

Вопрос 4. «Когда мы с сестрой встречаемся на каких-то семейных торжествах, то в разговоре выясняется, что у нас с ней совершенно разные воспоминания о проделках из нашего детства, в которых мы обе были участвовали». А или Б?

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

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

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

Вопрос 8. Прежде чем поехать за продуктами, я обязательно должен составить список нужных мне покупок и взять

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

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

А теперь познакомьтесь с правильными ответами.

Ответ 1: А. В этом вопросе изложена ситуация совершенно нормальной забывчивости. Когда вы подъезжали к торговому центру, ваши мысли, скорее всего, были заняты предстоящими покупками и тем, что еще можно будет купить на сэкономленные деньги. Ваше внимание было сконцентрировано именно на этом, и вы отвлеклись от такого простого вопроса, где на парковке оставить машину. Вы просто заехали на первое свободное парковочное место, расположенное ближе всего к входу в торговый центр, и поспешили внутрь за покупками. Поскольку ваше внимание совершенно не было сосредоточено на выбранном вами парковочном

месте, вы не могли вспомнить, где оно находится, когда вышли из магазина. Как более двух веков тому назад утверждал Сэмюэл Джонсон,¹ «Искусство памяти – это искусство внимания». Внимание, о котором говорит Джонсон, это *внутреннее* внимание: сосредоточение ваших умственных усилий на каком-то внешнем объекте. В отсутствие внимания к парковочному месту вы могли сформировать лишь поверхностное, смутное воспоминание или – в данном конкретном случае – вообще не сформировать никакого воспоминания. У нас еще будет много чего сказать о внимании в дальнейшем.

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

Ответ 3: А. Запоминание имен внуков тесно связано с

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

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

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

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

если вы были высококлассным игроком, а сейчас уже никто не зовет вас сесть за ломберный стол, значит, ваша память нуждается в дальнейшей диагностике.

Ответ 6: А. Вождение автомобиля связано с тем, что ученые, изучающие работу мозга называют *процедурной памятью*. Если какое-то действие выполняется достаточно большое число раз, отпадает необходимость уделять ему осознанное внимание. Вождение автомобиля от дома до работы и обратно со временем ведет к выработке процедурной памяти, которая также включает в себя момент поворота на съезд. Это действие запрограммировано в одной из нейронных сетей головного мозга и выполняется автоматически. Эта процедурная память может быть перекрыта, если водитель замечтался, отвлекся на что-то или невнимательно следил за дорогой. Этим также объясняются *эффекты перетренированности*. Спортсменам из собственного опыта известно: когда на тренировках они все сильнее «выкладываются на полную», это может приводить к снижению результатов. Причина в том, что наработанная сотнями или даже тысячами часов тренировок процедурная память перекрывается из-за наложения на нее осознанного контроля над движениями, которые раньше были автоматическими. Это также служит причиной, вызывающей «ступор»²: на программу процедур-

² «Ступор» (англ. choking, букв. – удушение, удушье) – в спорте ситуация, когда спортсмен или спортивная команда оказывается не в состоянии добиться ожида-

ной памяти у спортсмена накладывается его переживание по поводу предстоящего выступления. Как можно видеть из этого примера с пропущенным поворотом, различные стороны памяти могут вступать в противоречие друг с другом.

Ответ 7: А. Это, вероятно, та жалоба на память, которую чаще всего можно услышать от людей всех возрастов. Они волнуются, не начало ли это деменции, но на самом деле это вполне обычное явление, которое ничуть не противоречит норме. Если мы на минуту задумаемся, то без труда поймем, что перепутать имена ничего не стоит: меня зовут Ричард Рестак, то так же легко меня могли бы назвать Давид Рестак, или Джастин Рестак, или каким-то совсем уж невозможным именем, как Иоганн Себастьян Рестак. Дело в том, что между человеком и его именем нет никакой особой связи. Вот почему имена запоминаются с таким трудом. Как мы увидим далее, существуют способы создавать связи между лицами и именами. Немного потренировавшись, вы можете научиться запоминать имена десятков людей, и вас лишь изредка будет посещать «проклятый склероз» – полный провал памяти, когда вы никак не можете вспомнить имя человека, когда его нужно представить кому-то еще. Второй

емых или намеченных результатов, то есть в силу каких-то физических или психологических причин после периода успешных выступлений, вопреки всем ожиданиям, «впадает в ступор» и переживает «сбой». Условный перевод, поскольку в русской спортивной терминологии нет какого-либо общепринятого эквивалента. – *Прим. пер.*

принцип работы памяти после *внимания* заключается в *создании смысла*. Любое имя ничего не значит, если только вы не устанавливаете связи между этим именем и каким-то ярким зрительным образом или слуховой ассоциацией. В этом заключается наука мнемоники: использование какого-то сочетания цифр, букв, образов или ассоциаций для успешного запоминания чего-либо. Истоки мнемоники уходят в средние или даже в более ранние века, и эту раннюю ее историю мы отчасти осветим в главе II.

Ответ 8: А. Вопросы этого актера превосхищают многие темы, которые мы будем далее освещать в этой книге, как то: концентрация внимания, мотивация, обдумывание, зрительное представление и другие. По поводу первой части вопроса – утраты способности запоминать весь список продуктов: работа памяти для восьмидесятилетнего человека вполне соответствует ожидаемому в таком возрасте уровню. С годами нам становится все сложнее запоминать все, что необходимо купить, если мы не потрудимся составить список покупок заранее. Существуют методы, помогающие с этим справляться, которые мы будем обсуждать в последующих главах. Вторая часть вопроса наводит на многие размышления. Прочтение текста новой пьесы и заучивание своей роли в ней стало второй натурой для этого актера в возрасте. Это превратилось в совершенно отдельный процесс. Поэтому, когда он учит текст своей роли, запоминание ре-

плик героя включает в работу иной отдел его головного мозга, нежели тот, что задействован, когда он садится составлять список покупок. В последнем случае вновь вступают в силу все особенности памяти, характерные для восьмидесятилетнего человека. Эта дихотомия между его театральным опытом и его повседневной жизнью не была его сознательным выбором, а возникла в результате заучивания им ролей в театре на протяжении многих лет. Между прочим, такое случается далеко не всегда: в определенном возрасте многие актеры вынуждены уходить из театра и переключаются на кинематограф, поскольку требования к памяти там не столь высоки. И все же покидать сцену им вовсе не обязательно: один актер – кинозвезда с мировым именем, которому уже за восемьдесят, использует микронаушник, по которому ему суфлируют, когда он играет на сцене. Если он не может без этого обойтись, значит, его стала подводить некогда надежная память, позволявшая быстро запоминать роль, что в актерской профессии называется способностью «схватывать на лету».

Когда я рассказал одной профессиональной актрисе, в возрасте за сорок, об этой дилемме восьмидесятилетнего актера, который мог запоминать роли, но не мог запомнить список продуктов, она сказала мне: «Насколько я могу предположить, когда он учит роль, то не просто запоминает слова. Читая текст роли, которую будет играть, он представляет определенные действия, выясняет мотивы героя, которо-

го будет играть и который произносит определенный текст. Но восьмидесятилетний актер так глубоко входит в образ, что не только говорит, но и мыслит как его герой, поэтому в его речи также отражается и его характер. В заучивании роли также присутствует элемент „мускульной памяти“. Это совсем иное, чем запоминание списка продуктов. Когда мы играем на сцене и говорим словами своего героя, мы становимся душой и телом связаны с его мотивами и намерениями. Процесс заучивания роли не случайно проходит напряженно, он требует большой сосредоточенности и вдумчивости. Темп и ритмика слов связаны с отделами головного мозга, выходящими за пределы тех, которые отвечают за чисто речевую деятельность».

Ответ 9: А. Каким бы невероятным это ни показалось, но в данном конкретном случае неполадки с памятью ни при чем. Этот реальный случай, в ключе дорожных приключений неунывающего Кларка Гризволда на просторах американской глубинки от Иллинойса до Калифорнии, был поведан мне одним пациентом, который, будучи замученным сверхурочной работой и постоянными стрессами, неохотно согласился впервые за долгое время отправиться в отпуск. Хотя большую часть подготовки к отпуску он проделал самостоятельно (остальную взяла на себя его вторая половина), все сборы проходили в обстановке нервозности и приступов легкой паники. Впоследствии полное медицинское

обследование, включая обстоятельную диагностику памяти, выявило, что у него все нормально. Поэтому данный реальный пример «очевидного-невероятного» можно обоснованно отнести к варианту нормы, но только как иллюстрацию того, что всякую жалобу на память нужно рассматривать в контексте личных обстоятельств жалующегося человека.

Могу ли я полагаться на свою память?

Можете ли вы полагаться на свою память – в значительной степени зависит от того, как вы тренируете ее.

Легкие формы амнезии (потери памяти) – это нормальная составляющая жизни для большинства людей. Всякий раз, когда вы пытаетесь, но не можете вспомнить что-то, что когда-то хорошо знали, вы переживаете легкую форму амнезии. Таким образом, амнезия не является редким расстройством памяти. Или вы считаете себя исключением? Тогда давайте проверим эту гипотезу.

Что сегодня было у вас на обед? Не составит никакого труда это вспомнить, не правда ли? А как насчет вашего обеда месяц тому назад? Если вы можете его вспомнить, то я смею предположить, что в этот день случилось нечто необычное. Давайте перенесемся еще дальше в прошлое: что вы можете вспомнить о вашем обеде два месяца тому назад? (Некоторые мнемонисты способны вспомнить и такое.) Опять-таки, если только этот обед, два месяца тому назад, не был связан с каким-то выдающимся событием или с каким-то необычайным происшествием, будет совершенно удивительно, если вы окажетесь способны его вспомнить.

Этот мини-эксперимент, в котором вы только что участвовали, делает очевидным один важный момент. При

обращении к прошлым событиям большинство из нас вспомнит гораздо меньше, чем мы считали для себя возможным. Но наша память будет работать намного лучше, если с тем, что мы пытаемся вспомнить, связано что-то эмоционально значимое или какое-то важное событие. Память прочными узлами связана с эмоциональной значимостью факта или явления.

В основу формирования какого-то воспоминания заложены три процесса: *кодирование (encoding)*, *хранение (storage)* и *извлечение (retrieval)*.

Вот один пример ошибки кодирования (*encoding error*): предположим, вы были чем-то озабочены или предавались каким-то мечтам, когда я представил вас кому-то, с кем вы ранее не были знакомы. Как результат, едва ли вы запомните его имя. Поскольку ваше внимание было отвлечено на нечто иное, это воспоминание не было создано или закодировано, и по этой причине в дальнейшем вы не сможете успешно найти его в памяти. По сути дела, никакого воспоминания вообще не было.

Ошибка извлечения (*retrieval error*) – это когда информация успешно кодируется, запоминается, и тем не менее не поддается извлечению. В таком случае информация могла быть записана в памяти, но вы не в состоянии получить к ней доступ.

Одно из различий между ошибкой кодирования и ошибкой извлечения заключается в том, что во втором случае

вы способны найти потерянную информацию, если изменятся обстоятельства. Поскольку ошибки извлечения вполне обычны, большинство тестов предполагают несколько вариантов ответа. Такой тест легче применять и проверять, и вы лучше справитесь с задачей, если у вас есть варианты выбора – ведь если бы в одном из вариантов не был указан правильный ответ, вы могли бы вообще его не вспомнить.

Из трех этапов запоминания первый, кодирование – критически важен. Потому в этой книге много внимания уделено именно методам улучшения способности памяти к кодированию информации. Вы добиваетесь этого, преобразуя слова в образы, которые для вас запоминать проще и естественнее. В норме мы уже рождаемся с этой способностью. И все равно нам приходится учиться этому, иногда с немалым трудом, так же как читать и писать. Потому что для суперпамяти необходимы ясность и качество образов. Более подробно это будет рассмотрено в главе III.

Как уже говорилось ранее, эмоция, вероятно, является самым мощным стимулом создания живого образа и формирования воспоминания. Представьте, что вы вышли победителем в еженедельном турнире вашего дачного кооператива по настольному теннису и вам не терпелось рассказать об этом всем своим чадам и домочадцам. Но когда ваша десятилетняя дочь выбежала из дома, чтобы обнять вас, ее внезапно ужалила оса и вам пришлось вызывать неотложную медицинскую помощь из-за анафилактического шока, из которо-

го она, к счастью, смогла полностью выйти. Какое воспоминание, по-вашему, с большей вероятностью останется у вас в памяти?

Время работает на то, чтобы стереть из памяти даже самые ясные воспоминания. Но они восполняются другими, как это описано одним из моих любимых авторов, Джорджем Оруэллом.

«Воспоминания о событиях тускнеют по мере давности. Вторжение новых волнующих ситуаций неизбежно теснит старые впечатления. А с другой стороны, иногда память обостряется как раз на расстоянии многих лет, поскольку смотришь свежим взглядом и способен разглядеть нечто, прежде не привлекавшее внимание».³

Итак, вам следует заботиться о своей памяти, поскольку если вы в конечном результате доведете ее до совершенства, то есть разовьете навыки и умения памяти (*memory skills*) и будете сохранять их и поддерживать, то сможете уберечь себя, насколько это возможно, от губительных последствий болезни Альцгеймера и других деменций. Ключевые понятия в этом деле – *развивать* и *поддерживать*. Эта книга обеспечит вам средства развития вашей памяти – вашей способности запоминания. Та часть процесса, которая относится к сохранению и поддержанию, будет зависеть от каждодневного

³ Джордж Оруэлл, «Славно, славно мы резвились» (*англ. George Orwell, Such, such were the joys*), эссе, перевод В. Дмитриевой; в авторском сборнике «Славно, славно мы резвились», М.: АСТ, 2019 г. – *Прим. пер.*

выполнения вами моих рекомендаций. Необходимо, чтобы их применение было не только полезным, но также увлекательным и требующим определенных усилий. Моя основная цель заключается в том, чтобы помочь вам выработать определенный набор навыков и умений памяти, который вызовет ваш интерес и еще больше воодушевит вас.

И последнее. В настоящее время нет способа гарантировать кому-либо, что у него когда-нибудь не разовьется болезнь Альцгеймера. Но за многие годы моей практики врача-невролога у меня не было ни одного пациента с хорошо развитыми навыками и умениями памяти, который страдал бы болезнью Альцгеймера или каким-либо иным разрушительным заболеванием головного мозга. Иными словами, плохая память вовсе не обязательно служит признаком деменции, но хорошо функционирующая память фактически полностью исключает этот диагноз. Также можно сказать, что, повышая свои навыки и умения памяти, вы приобретаете все и не теряете при этом ничего.

В качестве первого шага к развитию выдающейся памяти давайте исследуем вопрос, как развивалось учение о памяти на протяжении столетий. Когда люди впервые задумались о значении памяти? Какие методы они применяли для ее улучшения? Какие были теории, обосновывающие жизненную важность памяти, и насколько эти теории сохраняют свое значение на сегодняшний день?

Для того чтобы ответить на все эти вопросы, давайте

сделаем краткий обзор рекомендаций, которые выдвигались мыслителями в отношении памяти на протяжении последних двух тысячелетий.

Глава II

Эволюция нашего понимания памяти

Обрушение крыши во время пира

Многие принципы улучшения нашей памяти, то есть нашей способности запоминания, применяемые в настоящее время, были известны уже сотни и даже тысячи лет назад. Я не считаю, что нам необходимо изучить все, написанное мудрейшими людьми о памяти на протяжении многих столетий. Но хотя бы краткое знакомство с их подходами и их концепциями может и сегодня помочь нам лучше понять принципы работы памяти и усилить наши способности запоминания.

В древние времена память для людей была не просто средством сохранения прошлого, но также считалась инструментом того, что мы сейчас называем «креативным мышлением». Древние считали, что структурированная и упорядоченная память помогает вырабатывать новые идеи и устанавливать необычные и созидательные связи между предметами и явлениями.

Рассуждая по поводу глубины и силы своей памяти, Святой Августин писал: «[Я] прихожу к равнинам и обширным

дворцам памяти, где находятся сокровищницы, куда свезены бесчисленные образы всего, что было воспринято. Так же сложены все наши мысли, преувеличившие, преуменьшившие и как-то изменившие то, о чем сообщили наши внешние чувства. Туда передано и там спрятано все, что забвением еще не поглощено и не погребено. Находясь там, я требую показать мне то, что я хочу: одно появляется тотчас же, другое приходится искать дольше, словно откапывая из каких-то тайников...».⁴

Древние греки были одними из первых, кто применял особые методы улучшения способности запоминания.

Ключевое открытие можно отнести к случаю обрушения крыши во время пира. Поэт Симонид Кеосский (556–368 гг. до н. э.), один из самых выдающихся поэтов-лириков Древней Греции, однажды, «ужиная в Кранноне у знатного фессалийского богача Скопы, пропел в его честь свою песню, в которой, по обычаю поэтов, много было для красоты написано про Кастора и Поллукса. Скопа, как низкий скряга, сказал, что заплатит ему за песню только половину условленной платы, остальное же, если угодно, Симонид может получить от своих Тиндаридов, которым досталась половина его похвал. Немного спустя Симонида попросили выйти: сказали, что у дверей стоят двое юношей и очень желают его видеть. Он встал, вышел и никого не нашел, но в это самое время

⁴ Блаженный Августин, «Исповедь», в переводе М. Е. Сергеенко; Кн. 10, VIII; СПб., «Наука», 2013 г. – *Прим. пер.*

крыша зала, где пировал Скопа, обрушилась, и под ее развалинами погиб и он сам, и его родственники. Когда друзья хотели их похоронить, но никак не могли распознать раздавленных, Симонид, говорят, смог узнать останки каждого, потому что он помнил, кто на каком месте возлежал».⁵

По преданию, многие говорили также, что он был способен не только вспомнить имена и места возлежания гостей, но даже мог сказать, во что они были одеты и назвать другие признаки, отличавшие одного гостя от другого. Это столь запоминающееся выступление на пиру натолкнуло его на несколько принципов искусства памяти. Цицерон далее так описывает это озарение Симонида:

«Это вот и навело его на мысль, что для ясности памяти важнее всего распорядок. Поэтому тем, кто развивает свои способности в этом направлении, следует держать в уме картину каких-нибудь мест [места возлежания гостей во время пира] и по этим местам располагать воображаемые образы запоминаемых предметов [личности пирующих]. Таким образом, порядок мест сохранит порядок предметов, а образ предметов означит самые предметы, и мы будем пользоваться местами как воском, а изображениями – как надписями».⁶

Восстанавливая в памяти образы пирующих, каждый из

⁵ Марк Тулий Цицерон, «Об ораторе», Книга вторая, 86.; пер. Ф. А. Петровского; в кн. «Три трактата об ораторском искусстве»; М., «Наука», 1972 г. – *Прим. пер.*

⁶ Там же. – *Прим. пер.*

которых возлежал на отведенном ему месте, Симонид смог использовать порядок этих мест как средство сохранения в памяти порядка индивидуального расположения пирующих. Ключевым принципом метода памяти Симонида было создание мысленных образов в сочетании с их упорядоченным расположением.

Образное мышление

Другой пример открытия, связанного с пониманием сущности памяти, тоже имеющего отношение к Древней Греции, можно найти у Аристотеля (382–322 гг. до н. э.) в сочинении «О душе». ⁷ В этом глубокомысленном исследовании Аристотель утверждает, что все воспринимаемое нашими органами чувств передается в сознание (сейчас мы сказали бы – в головной мозг), где преобразуется в мысленные образы. По мнению Аристотеля, формирование мысленных образов подобно оттиску, создаваемому на воске перстнем с печаткой; следовательно, результат запоминания (четкость отпечатка) зависит от свойств как воска (головного мозга), так и перстня с печаткой (воздействующих на наши чувства стимулов). Как вы поняли, в этой аналогии переживаемый нами опыт соответствует перстню с печаткой, а воск – головному мозгу.

«Ведь ясно, что возникающее в душе благодаря ощущению и обладающей этим ощущением части тела нужно мыслить как некое изображение, свойством которого, говорим мы, и является память. Дело в том, что возникающее движение запечатлевается, словно отпечаток ощущаемого предмета, точно так же, как запечатлеваются отпечатки перстней. Поэтому у тех, кто из-за страсти или по причине возраста

⁷ Аристотель, «О душе», пер. П. С. Попова; Сочинения в четырех томах. Т. 1; М., «Мысль», 1976 г. – *Прим. пер.*

пребывает в интенсивном движении, не возникает памяти, как если бы движение или перстень-печатка попали в текущую воду. У других же память не возникает потому, что они стираются как старые стены, а также потому, что из-за неподатливости воспринимающего воздействие в нем не возникает отпечатка. Вот почему слишком молодые или слишком старые ничего не помнят – они текут: одни из-за роста, другие из-за разрушения».⁸

По Аристотелю, образы, созданные воображением, становятся основой не только памяти, но и мышления. То есть Аристотель полагает, что мышление не может происходить без мысленных образов. «Возникающее в душе благодаря ощущению и обладающей этим ощущением части тела нужно мыслить как некое изображение». Каждое воспоминание становится частью как минимум одной из нейронных сетей головного мозга, связанных с конкретным прошлым опытом, а каждый человек обладает неповторимыми, лишь ему одному присущими нейронными сетями. Например, тогда как один человек, выросший в северном климате, может ассоциировать слово «белый» со снегом, другой человек, непривычный к морозной погоде, с большей вероятностью будет ассоциировать его с молоком.

На протяжении следующих двух тысячелетий из аристотелевской идеи – объединить мышление с формированием

⁸ Аристотель. О памяти и припоминании / Пер. и прим. С. В. Месяц // Вопросы философии. – М.: Наука, 2004. – С. 161–169. – *Прим. пер.*

мысленных образов – выросло множество различных методов запоминания, которые мы будем обсуждать в главе III. Все они основаны на обдуманном построении образов и обращении с ними. Большинство этих методик подразумевает соединение знакомых мест (локусов, как их называют) с образами вещей, которые человек старается запечатлеть в своей памяти. Принцип создания мысленных образов – основополагающий. Ведь картины запечатлеть в памяти легче, чем слова. В основе этой закономерности лежит тот факт, что изначально наш мозг не был рассчитан на понимание слов; это умение не приходит естественным путем. Чтобы запоминать слова, нам сначала нужно научиться их понимать, а еще лучше – читать, тогда как для создания мысленных образов окружающих нас вещей и людей никакого обучения не требуется. Исторически чтение явилось результатом постепенного распространения письменности, начиная с появления египетских иероглифов, финикийского алфавита и, много позже, печатного станка Иоганна Гуттенберга.

Поскольку образы первичны по сравнению со словами, то самый простой способ запомнить, к примеру, имена – это преобразовать имя в изображение. Но для того чтобы этот метод работал, мы должны визуализировать изображения с максимальной четкостью.

Согласно Цицерону, «места, которые мы воображаем, должны быть многочисленными, приметными, отдельно расположенными, с небольшими промежутками

ми», а образы, связанные с этими местами, должны быть «выразительными, резкими и отчетливыми, чтобы они бросались в глаза и быстро запечатлевались в уме». ⁹

На протяжении столетий многие корифеи в разных областях наук и искусств предлагали свои пути и методы улучшения памяти. В тринадцатом веке яркий талантливый писатель и выдающийся ритор (учивший писать сочинения прозой) Бонкомпаньо да Синья, преподавая в Болонском университете (примерно между 1195–1230 гг.), одним из первых дал, вероятно, самое красноречивое определение памяти: «Память – это восхитительный и удивительный дар природы, благодаря которому мы помним прошлое, постигаем настоящее и взираем в будущее сквозь его подобия с прошлым». Даже восемьсот лет спустя никто не определил память столь емко и выразительно.

Вот двенадцать факторов, которые, по мнению Бонкомпаньо да Синья, способствуют усилению памяти: наблюдение, изучение, дискуссия, обсуждение, беседа, новизна, изменение, привычка, соперничество, боязнь критики, желание похвалы и стремление к совершенству.

Бонкомпаньо да Синья также определил пять состояний ума и души, которые препятствуют формированию прочной и надежной памяти: это суетные интересы, стремление к на-

⁹ Марк Тулий Цицерон, «Об ораторе», Книга вторая, 87.; пер. Ф. А. Петровского; в кн. «Три трактата об ораторском искусстве»; М., «Наука», 1972 г. – *Прим. пер.*

живе, треволнения о дорогих нам людях, неумеренность в питье и чревоугодие.

Через двенадцать столетий искусство памяти пришло в упадок по причине распространения рукописных книг, создаваемых трудами монахов. Книги сделали ненужными прежние системы памяти. Зачем стараться что-то запоминать, если вы всегда можете это прочитать? Но в шестнадцатом столетии искусство памяти возродилось, и произошло это благодаря Марсилио Фичино и Джованни Пико делла Мирандола, выдающимся мыслителям и приближенным блистательного двора Медичи во Флоренции. Они были также сооснователями направления, известного как неоплатонизм.

Неоплатонизм основывался на семнадцати трактатах, известных как «Корпус Герметикум» и приписываемых Гермесу Трисмегисту – синкретическому божеству, сочетающему в себе черты древнеегипетского бога мудрости и письма Тота и древнегреческого бога Гермеса. Гермесу Трисмегисту приписывают также черты харизматической (здесь: оказывающей влияние на других – прим. редактора) личности, и, согласно Марсилио Фичино, ему принадлежит утверждение, что образы, создаваемые воображением, могут преобразовывать разум, подобно тому, как скульптор из камня создает скульптуры. Это значит, что возвышенные и вдохновляющие образы могут служить средством духовного возвышения разума и надления его «истинной мудростью». Исхо-

дя из этого убеждения, характерные образы, выбранные Фичино и Мирандола для извлечения из памяти сохраненного в ней материала, включали в себя религиозные и мистические понятия и представления.

Джордано Бруно, признанный создатель систем памяти, в своих трактатах «О тенях идей», «Печать печатей», «Изъяснения тридцати печатей», «Искусство памяти», «Искусство запоминания»¹⁰ и др. описал различные методики организации памяти посредством установления контакта с космическими силами. Крайне любопытно, что его «печати» имеют поразительное сходство с современными изображениями нейронных сетей головного мозга.

¹⁰ Названия этих трактатов Джордано Бруно в оригинале соотв.: лат. *De umbris idearum* (1582); *Sigillus sigillorum* (1583); *Explicatio triginta sigillorum* (1583); *Ars memoriae* (1582); *Ars reminiscendi* (1583). Первый и два последних трактата относятся к так называемым «герметическим сочинениям» (от имени бога Гермеса Трисмегиста). Из них на русский язык переведены: «О тенях идей», пер. с лат., предисловие и комментарии Л. И. Титлина // *Vox. Философский журнал* № 21, 2016; первая часть трактата «Искусство памяти», пер. с лат., комментарии и вступительная статья: Титлин Л. И., *Электронный философский журнал Vox*: <http://vox-journal.org>, Выпуск 23, 2017. – *Прим. пер.*

Театр памяти Джулио Камилло

К началу 1532 года профессор Болонского университета Джулио Камилло предложил созданную им необычайно надежную систему, позволяющую значительно улучшить память. Это был Театр Памяти Джулио Камилло – под таким названием он стал известен во всей Европе шестнадцатого века. Театр представлял собой деревянное строение, повторяющее форму римского амфитеатра. Получить представление о том, как выглядел и как действовал этот театр, можно из короткого видео Марио Фаллини на YouTube, под названием «Conceptism and Giulio Camillo» (создано ресурсом Flatus Vocis).

В театре Камилло зрительный зал не предназначался для зрителей, единственный «зритель» – человек, практикующий искусство памяти, стоит на сцене, обратившись лицом к залу, кресла в котором расположены в семь ярусов, с семью сквозными проходами между ними, протянувшимися от самого верха до самого низа, и каждый из семи проходов заканчивается наверху воротами, символизирующими семь планет. Эти ворота сплошь расписаны кабалистическими, герметическими и астрологическими символами.

В нижней части каждого кресла в зрительном зале имелись выдвижные ящички, содержащие карты, в которых подробно указано все, что было известно о нашем мире на то

время или только предположительно могло быть известно.

По словам Камилло, его Театр Памяти опирается на Семь столпов мудрости Соломона. А сам процесс достижения мудрости посредством развития памяти он сравнивает с опытом блуждания в густом лесу. Приведем его собственные слова:

«Если мы заблудились в большом лесу и нам, чтобы выбраться, нужно обозреть его весь, не следует пытаться сделать это непосредственно с того места, где мы оказались, поскольку будет виден только небольшой участок лесного пространства вокруг нас. Но если неподалеку лежит склон, ведущий к вершине холма, следует взобраться по этому склону, тогда будет открываться все более обширная часть местности, пока мы не увидим ясно всю округу. Лес – это наш внутренний мир, склон – это небеса, холм – это наднебесный мир. И чтобы понять вещи нижнего мира, необходимо достичь высших пределов, откуда, глядя сверху вниз, мы составим себе наиболее точное представление о вещах, лежащих перед нами».¹¹

Сначала мы не можем увидеть весь лес целиком, так как этому мешают окружающие нас деревья. Но если мы найдем тропу, ведущую вверх по склону, то сможем увидеть большую часть лесного массива. А дойдя до вершины холма, уви-

¹¹ Френсис Йейтс, «Искусство памяти» (Frances A. Yaets, *The Art of Memory*; London, The University of Chicago Press, 1966); пер. с англ. Е. Малышкина; СПб.: Университетская книга, 1997 г. – Прим. пер.

дим и весь лес.

Из предложенной Камилло аналогии с лесом ясно видно, что цель его театра – предоставить средство, позволяющее подняться из царства низкой обыденности в более высокое царство духа. «И чтобы понять вещи нижнего мира, необходимо достичь высших пределов, откуда, глядя сверху вниз, мы составим себе наиболее точное представление о вещах, лежащих перед нами».

Исследователи классического наследия утверждают, что ныне исчезнувший деревянный Театр Памяти Джулио Камилло являл собой воплощенное представление о человеческом разуме времен Ренессанса, согласно которому люди принимают участие в жизни божественного мира посредством общения божественного и человеческого начал. Камилло и его последователи верили, что люди обладают божественным даром – способностью, благодаря памяти, связать повседневный мир с миром божественным. Как следствие, человеческому разуму становятся доступны новые могучие силы.

«Посредством учения о локусах и образах мы может удерживать в уме и постигать человеческие идеи и все сущее, что имеется во всем мире», – писал Камилло о своем театре.

В этом процессе образы, взятые из религии, запечатлеваются в уме достаточно прочно, и, когда человек, хранящий такой образ, возвращается в повседневный мир, внешние проявления этого мира становятся для него духовно воз-

вышенными благодаря силе памяти. Как утверждает Френсис Йейтс, «В образах Театра Камилло, по-видимому, должно было присутствовать что-то от этой энергии, которая позволяла „зрителю“ посредством „наблюдения образов“, охватывать единым взглядом весь универсум».¹²

Следует отметить, что все методы укрепления памяти, которые обсуждались ранее, свидетельствуют об особой важности *концентрации внимания* и *повторения*. «Если вы обращаете внимание (направляете свой разум), суждение будет лучше постигать вещи, пришедшие в него (разум)», – сказано древней книге *Dialexis*, написанной в 400 г. до н. э. Позднее Святой Августин называл память *venter animi*, «некого рода желудок ума». Он сравнивал создание воспоминания посредством чтения и перечитывания какого-то текста с поведением коровы, которая пережевывает свою жвачку. Согласно этому пасторальному сравнению, читатели «пережевывали» текст, произнося его вслух, при этом размышляя над ним.

Такая сосредоточенная концентрация внимания считалась более созидательным действием, чем «бездумное» чтение. Подобная работа ведет к развитию воображения, создающего различные новшества и изобретения. Но прежде чем человек сможет создать что-то оригинальное своим творчеством, он должен в совершенстве изучить труды более ранних мыслителей, запечатлев их слова в своей памяти. «С са-

¹² Там же. – *Прим. пер.*

мой древности искусства памяти рассматривались как инструменты исследователя, предназначенные для восстановления и отбора информации, опираясь на воспоминания и служа тому, что мы сегодня называем креативным мышлением, – считает Мэри Дж. Каррутерс, международный авторитет в области памяти. – Мастерство памяти практиковалось как орудие изобретательства, открывая и по-новому соединяя вещи, ранее человеком уже изученные».¹³

¹³ Mary J. Carruthers, *Ars oblivionalis, ars inveniendi: The Cherub Figure and Arts of Memory*; Gesta 48/0, The International Center of Medieval Art, 2009 – Прим. пер.

Совет Томаса Брадвардина

Особые наставления по формированию мысленных образов в XIV веке дал Томас Брадвардин, архиепископ Кентерберийский. Образы того, что человек хочет запомнить, должны быть «удивительными и впечатляющими, поскольку такие вещи запечатлеваются в памяти глубже и хранятся лучше. Такие вещи по большей части не умеренные, но крайние, донельзя прекрасные или безобразные, радостные или печальные, заслуживающие уважения или презрения, преисполненные достоинства или низости». Другими словами, для того чтобы образы запоминались, они должны быть до последней крайности драматичными и преувеличенными.

Обратившись к своей собственной памяти, мы можем понять, что совет Брадвардина совершенно верен. Мы склонны помнить вещи и события, которые пробудили наши эмоции в момент запоминания. Так, мы очень быстро можем забыть, какие блюда заказывали на вчерашнем ужине, но навсегда запомним, причем предельно четко, как чудом не столкнулись с поворачивающим бензовозом, когда ехали в ресторан. «Вещи чрезвычайные возбуждают человеческие чувства и человеческий ум с большей силой, нежели вещи обыденные, – писал Якобус Публиций¹⁴ в книге „Искусство памя-

¹⁴ Якобус Публиций (Jacobus Publicius) – ритор и врач, живший в XV веке, известный как автор книги *Ars Oratoria. Ars Epistolandi. Ars Memorativa* (1482), в

ти“, опубликованной в 1482 г. – Причина же в том, что вещи великие, невероятные, ранее невиданные, новые, редкие, неслыханные, прискорбные, исключительные, неожиданные, неповторимые или на редкость прекрасные занимают большое место в нашем уме, в нашей памяти и в наших воспоминаниях».

На протяжении столетий люди использовали различные предметы в качестве меток для запоминания места. «Домашние и семейные принадлежности римского дома – архитектурного типа, наиболее рекомендуемого для работы памяти античными авторами – были замещены божественными постройками, заимствованными из книг Священного Писания, такими как Ноев ковчег, дом Господень, Иерусалимский храм... сама вселенная», – пишет Мэри Каррутерс, автор книги «Средневековое мастерство памяти».¹⁵

Метродор из Скепсиса,¹⁶ греческий ученый, известный

которой он изложил свои идеи по организации и улучшению памяти, включавшей также первый в истории иллюстрированный (мнемонический) алфавит, в котором каждая буква сопровождалась картинкой предмета сходной с ней формы. – *Прим. пер.*

¹⁵ Mary J. Carruthers, *The Medieval Craft of Memory: An Anthology of Texts and Pictures*. ed. with J. M. Ziolkowski. University of Pennsylvania Press. 2002. – *Прим. пер.*

¹⁶ Метродор из Скепсиса (ок. 145 г. до н. э. – 70 г. до н. э.), прославился изумительными способностями своей памяти. Цицерон упоминает о нем в трактате «Об ораторе» (Книга 2, 88). Также его часто упоминают Квинтилиан и Плиний Старший, по мнению которого Метродор усовершенствовал искусство памяти, созданное лириком Симонидом Кеосским. – *Прим. пер.*

своими трудами по риторике, полагался на свое знание астрологии для разработки системы, основанной на двенадцати знаках зодиака. Каждый знак разделялся еще и на три декана – три равные части, по десять градусов окружности каждая. Как сами астрологические знаки, так и три их декана выполняли функцию меток для запоминания мест (*memory place marks*). Чтобы увеличить число меток, каждому декану Метродор также присвоил десять изображений заднего плана. В результате он получил 360 меток (по три декана на каждый из двенадцати знаков зодиака, умноженные на десять изображений, присвоенных каждому декану), которые он мог задействовать как вспомогательное средство памяти.

Вот как описывал эту систему Квинтилиан: Метродор «нашел 360 мест на двенадцати знаках, по которым движется солнце». И поскольку всем этим местам была присвоена нумерация, Метродор мог найти любое их число по их порядковым номерам. Используя эту структуру, Метродор мог запоминать большие объемы информации и демонстрировал настоящие чудеса памяти.

Очень может быть, что мой читатель сейчас воскликнет: *«Все, с меня довольно! Мне рыться больше нет охоты в хронологической пыли!»* Да, пожалуй, что довольно. А посему на этом я завершаю этот краткий исторический экскурс. Мы лишь вспомнили, какую чудесную силу, по утверждению некоторых мистиков и философов, способна обрести память. Как вы далее увидите, эти античные и столь зна-

менитые системы и взгляды лишь немного трансформировались и поныне не утратили свое значение в качестве основных принципов искусства памяти.

Вот как это может работать для вас

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.