



ЧАРАН РАНГАНАТ

ПОЧЕМУ МЫ ПОМНИМ

КАК РАСКРЫТЬ СПОСОБНОСТЬ
ПАМЯТИ УДЕРЖИВАТЬ ВАЖНОЕ

Наш мозг — это действительно
“файловый накопитель”
или же он работает иначе?

CoRpus

ЭЛЕМЕНТЫ 2.0

Элементы 2.0

Чаран Ранганат

**Почему мы помним. Как
раскрыть способность
памяти удерживать важное**

«Издательство АСТ»

2024

УДК 159.953
ББК 88.3

Ранганат Ч.

Почему мы помним. Как раскрыть способность памяти удерживать важное / Ч. Ранганат — «Издательство АСТ», 2024 — (Элементы 2.0)

ISBN 978-5-17-163454-4

Нейробиолог Чаран Ранганат исследует фундаментальные механизмы человеческой памяти, опираясь на последние открытия в области нейронауки, когнитивной психологии и эволюционной биологии. Он рассматривает ключевые аспекты работы памяти: консолидацию воспоминаний, селективное забывание, роль сна в обработке информации, влияние эмоций на запоминание и нейронные основы автобиографической памяти. Особое внимание автор уделяет практическим аспектам: формированию долговременной памяти, связи памяти с принятием решений, влиянию цифровых технологий на когнитивные способности и методам улучшения памяти в повседневной жизни. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 159.953

ББК 88.3

ISBN 978-5-17-163454-4

© Ранганат Ч., 2024
© Издательство АСТ, 2024

Содержание

Введение	6
Часть первая	10
1. Где мой разум?	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Чаран Ранганат
Почему мы помним
Как раскрыть способность
памяти удерживать важное

Charan Ranganath
Why We Remember
Unlocking Memory's Power to Hold on to What Matters

* * *

© Charan Ranganath, 2024
© А. Петрова, перевод на русский язык, 2025
© А. Бондаренко, художественное оформление, макет, 2025
© ООО «Издательство Аст», 2025
Издательство CORPUS ®

Введение

Встречайте свое помнящее «я»

Моя способность вспомнить текст песни восьмидесятых значительно превышает мою способность вспомнить, зачем я зашел на кухню.

Анонимный интернет-мем

Задумайтесь на секунду о том, кто вы прямо сейчас.

Подумайте о своих близких людях, о работе, географическом положении, текущих жизненных обстоятельствах. Что в вашем жизненном опыте самое неизгладимое – что сделало вас таким, какой вы есть? Каковы ваши самые глубокие убеждения? Какие решения – большие и маленькие, хорошие и плохие – привели вас сюда, в этот момент?

На эти решения, как правило, влияет – а иногда и полностью определяет их – память. Перефразируем нобелевского психолога Дэнни Канемана: живет ваше «переживающее „я“», но решения принимает «помнящее „я“»¹.

Иногда это решения незначительные, бытовые: что съесть на обед, стиральный порошок какой марки взять с магазинной полки. А иногда это решения, круто поворачивающие жизнь: какую выбрать карьеру, где жить, во что верить, как растить детей, какими людьми себя окружить. Более того, память определяет то, как вы будете относиться к этим решениям. Канеман и другие в рамках множества исследований показали, что счастье и удовлетворенность решениями зависят *не от того, что вы испытали, а от того, что вы помните.*

Коротко говоря, ваше помнящее «я» постоянно – и всеобъемлюще – задает ваше настоящее и будущее: оно воздействует практически на каждое принимаемое вами решение. Это не всегда плохо, но из этого следует, что стоит разобраться в помнящем «я» и механизмах его далеко идущего воздействия.

Однако зачастую мы не замечаем, насколько память пронизывает все наши мысли, действия, эмоции и решения – до тех пор, пока она нас не подводит. Когда я рассказываю новым знакомым, что занимаюсь исследованиями памяти, меня чаще всего спрашивают: «Почему я такой забывчивый?» Я и сам часто задаюсь этим вопросом. Каждый день я забываю имена, лица, разговоры – даже чем я должен заниматься в какой-то конкретный момент. Мы все иногда впадаем в отчаяние, будучи не в силах что-то вспомнить, – а с возрастом эта проблема начинает пугать всерьез.

Серьезная потеря памяти, несомненно, изнурительна, но обычные наши заботы и жалобы на повседневную забывчивость в основном обусловлены устоявшимися заблуждениями. Вопреки распространенному мнению, главное, что стоит вынести из науки о памяти, – это не то, что можно или даже следует помнить *больше*. Загвоздка в первую очередь не в памяти, а в наших неверных представлениях о том, что такое память.

От нас не требуется помнить все свое прошлое. Механизмы памяти строились не для того, чтобы мы вспомнили, как звали того-то парня, которого мы встретили на такой-то тусовке. Как говорил британский психолог сэр Фредерик Барлетт, один из столпов в истории исследований памяти, «буквальное вспоминание предельно неважно»².

¹ См. *Kahneman, Riis* Мастерски написанная книга Канемана «Думай медленно... решай быстро» (2011) подробно освещает контраст между помнящим и переживающим «я». Темой книги заявлено принятие решений, но многое в работах Канемана на самом деле было посвящено тому, как на принятие решений влияет память. Кстати, курс по принятию решений, который он преподавал, когда я был студентом в Беркли, оказал огромное влияние на мое представление о человеческом познании.

² *Bartlett* 1932.

Так что не стоит спрашивать: «Почему мы забываем?» – вместо этого стоит спросить: «Почему мы помним?»

Мое путешествие к ответу на этот вопрос началось ветреным осенним днем в 1993 году. Мне было 22 года, я учился в аспирантуре по клинической психологии в Северо-Западном университете и только что разработал свое первое исследование памяти – хотя как раз память-то исследовать и не предполагалось. Я изучал клиническую депрессию, и мы собирались экспериментально проверить теорию о влиянии грусти на внимание. Я вошел в лабораторию *Cresap*, в наушниках орала группа *Hüsker Dü* (что со шведского переводится как «Ты помнишь?») – я хотел собраться с духом перед своим первым электроэнцефалографическим экспериментом. Крепить электроды к голове было непросто: у студентки-испытуемой были пышные кудри. Полчаса я пялился в монитор, замороженный волнами электрической активности ее мозга, а потом пришло время снимать электроды и наводить порядок. Я старался изо всех сил, но она все равно ушла из лаборатории с коркой густого проводящего геля в волосах.

Эксперимент заключался в том, чтобы навести грусть на эмоционально стабильных людей, а затем наблюдать, повлияет ли настроение на то, станут ли испытуемые обращать больше внимания на отрицательно заряженные слова (например, «травма», «мучения») по сравнению с нейтральными (например, «банан» или «дверь»). Чтобы опечалить добровольцев, мы ставили им замедленную классическую музыку, в том числе «Русь под игом монгольским» Сергея Прокофьева из фильма «Александр Невский»³: эта вещь так эффективно вызывает грусть, что ее задействовали в целом ряде исследований клинической депрессии. Включив фоновую музыку, мы просили добровольцев вспомнить эпизод или событие из прошлого, когда им было грустно. Мы предполагали, что музыка поможет вспомнить грустные события, а память о грустных событиях, в свою очередь, опечалит людей. Мы оказались правы – срабатывало раз за разом.

Остальная часть эксперимента провалилась, но меня зацепило то, что у нас получилось воспользоваться памятью людей о прошлом, чтобы повлиять на то, как они себя чувствовали и смотрели на вещи в настоящем. Дело было не просто в том, что мысли о болезненном событии из прошлого наводили на них грусть: *самостояние* грусти позволяло им легче вспоминать другие грустные события. С тех пор меня завораживало, как сильно структуры мозга, лежащие в основе того, что мы называем «вспоминанием», влияют на наши мысли и чувства в настоящий момент, а следовательно, и на то, как мы движемся в будущее.

Можно вызвать воспоминания в лаборатории при помощи траурной музыкальной пьесы, но в реальном мире они иногда подкрадываются к нам в самые неожиданные моменты и из самых неожиданных источников – слово, лицо, запах или вкус. Мне вот хватает двух аккордов песни «*Born in the USA*», чтобы окунуться в поток воспоминаний об одноклассниках из старшей школы, которые регулярно отпускали в мою сторону разнообразные расистские эпитеты.

Звуки, запахи и виды, которые мы воспринимаем в настоящем, могут отправить нас и к счастливым временам в нашей памяти. Песня инди-рок-группы *fIREHOSE* неизменно возвращает меня на первое свидание с Николь, моей будущей женой. Запах джекфрута напоминает о прогулке на пляже с дедом в Мадрасе. При виде ярко расписанной стены возле небольшого паба в Беркли под названием «Звездный плуг» я вновь оказываюсь в студенчестве, когда мы сыграли знаменательный концерт с нашей рок-группой *Plug-In Drug* (согласен, название было ошибкой⁴).

³ Иэн Готлиб, мой тогдашний научный руководитель, был первым автором этой статьи (*Gotlib et al.* 1998). Кстати, если вас тревожат последствия наших манипуляций с настроением испытуемых – не беспокойтесь: по окончании эксперимента мы ставили записи диксиленда, чтобы поднять им настроение. Мы выбрали настолько плохую музыку, что не рассмеяться было невозможно.

⁴ Название группы переводится с английского примерно как «Внедряемый наркотик». (*Прим. ред.*)

Впечатления, которые мне запомнились, и чувства, которые они вызывают, связаны с одним из фундаментальных принципов, на которые опирается почти вся моя работа – как в роли клинического психолога, так и в роли нейробиолога: память – далеко не только архив прошлого: это призма, сквозь которую мы видим себя, других и весь мир. Это соединительная ткань, лежащая в основе всего, что мы говорим, думаем и делаем. Мой выбор профессии был, несомненно, обусловлен и моим опытом иммигранта в первом поколении, который дал мне стойкое чувство инаковости. До такой степени, что иногда мне кажется, будто я инопланетянин и копаюсь в человеческих мозгах, чтобы попытаться разобраться, почему же люди себя так ведут.

Чтобы по-настоящему оценить причудливые способы, какими человеческий мозг улавливает прошлое, нужно задавать более глубокие вопросы: *почему* и *как* память определяет нашу жизнь. Разнообразные механизмы, участвующие в работе памяти, эволюционировали, чтобы отвечать все новым требованиям выживания. Нашим предкам приходилось ставить на первое место информацию, которая помогала им подготовиться к будущему. Они должны были помнить, какие ягоды ядовиты, какие люди скорее помогут, а какие – предадут, в каком месте по вечерам дует нежный ветерок, где есть питьевая вода и какая река кишит крокодилами. Эти воспоминания помогали им дожить до следующего ужина.

С этой точки зрения становится очевидно: то, что мы часто считаем недостатками памяти, является и ее характерными свойствами. Мы забываем, потому что памяти необходимо отдать предпочтение важной информации – держать ее под рукой, чтобы воспользоваться, как только понадобится. Наши воспоминания податливы и иногда неточны, потому что мозг формировался для ориентирования в постоянно меняющемся мире. Место, где раньше можно было вдоволь прокормиться, может теперь оказаться безжизненной пустыней. Человек, которому мы доверяли, теперь может представлять угрозу. Человеческой памяти требовалось скорее быть гибкой⁵ и подстраиваться под контекст, нежели быть неизменной и фотографически точной.

Так что эта книга не о том, как запомнить все. В следующих главах я скорее раскрою вам глубины механизмов памяти, чтобы вы смогли понять, как помнящее «я» влияет на ваши отношения, решения и идентичность, а также на социальный мир, в котором вы обитаете. Поняв, насколько широко простирается власть помнящего «я», вы сможете сосредоточиться на запоминании того, что хотите удержать в памяти, и пользоваться прошлым для ориентировки в будущем.

В первой части этой книги я познакомлю вас с фундаментальными механизмами работы памяти, с принципами, по которым мы забываем, и с тем, как запоминать важное. Но это лишь начало пути. Во второй части мы еще глубже погрузимся в скрытые силы памяти, определяющие то, как мы трактуем прошлое и формируем восприятие настоящего. Наконец, в третьей части мы исследуем то, как податливая природа памяти позволяет подстраиваться под изменчивый мир, и рассмотрим более обширные следствия того, как наши собственные воспоминания связаны с чужими.

На этом пути вы познакомитесь с людьми, на чью жизнь кардинально повлияли специфические особенности памяти: кто-то помнит слишком много, кто-то не может запоминать новое, кого-то мучают воспоминания о прошлом, кто-то серьезно пострадал от ошибок чужой памяти. Их истории, как и более обычные истории вроде моей, демонстрируют, как (иногда) невидимая рука памяти ведет нас по жизни.

Память – это не только то, кем мы были: это и то, кто мы есть, и кем мы можем стать – как отдельные люди и как общество. История того, почему мы помним, – это история челове-

⁵ Об этом хорошо написано в Schacter 2002.

чества. И эта история начинается с нейронных связей, которые связывают воедино прошлое с настоящим, а настоящее – с будущим.

Часть первая

Основные принципы памяти

1. Где мой разум?

Почему мы что-то помним, а что-то забываем

Может быть, память моя так плоха потому, что я всегда делаю не меньше двух дел одновременно. Проще забыть то, что ты сделал лишь наполовину или на четверть.

Энди Уорхол

В течение жизни нам приходится воспринимать намного больше информации, чем организм в принципе способен сохранить. По некоторым прикидкам, средний американец получает 34 гигабайта (или 11,8 часа) информации в день⁶

⁶ Bilton N. *The American Diet: 34 Gigabytes a Day*. New York Times, December 9, 2009; Andrea H. *The Human Brain Is Loaded Daily with 34 GB of Information*. Tech 21 Century, December 2016.

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.