

Мэрилу Хеннер
при участии Лорин Хеннер

Супер память

УНИКАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
АБСОЛЮТНОГО
УЛУЧШЕНИЯ
ПАМЯТИ
И РАБОТЫ
МОЗГА



МОЗГОВОЙ ШТУРМ 

Мэрилу Хеннер
Суперпамять
Серия «Психология. Мозговой штурм»

Текст предоставлен правообладателем.
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6117940
Хеннер М. Суперпамять : Эксмо; Москва; 2013
ISBN 978-5-699-61606-0

Оригинал: Marilyn Henner, "TOTAL MEMORY MAKEOVER: Uncover Your Past, Take Charge of Your Future"
Перевод:
Елена В. Фатеева

Аннотация

Какие ассоциации вызывают у вас слова «улучшение памяти»? Специальные мнемонические техники, сложные приемы запоминания списков, чисел, имен? Эта книга не предлагает ничего подобного. Никаких скучных заучиваний и многократных повторений того, что придумано другими. С вами будут только ваши собственные воспоминания. Автор книги Мэрилу Хеннер – одна из двенадцати человек в мире, обладающих Сверхъестественной Автобиографической Памятью – САП (этот факт научно доказан). Она помнит мельчайшие детали своей жизни, начиная с раннего детства.

По мнению ученых, исследовавших феномен САП, книга позволяет взглянуть по-новому на работу мозга и на то, как он создает и сохраняет воспоминания. Простые, практичные и забавные упражнения помогут вам усовершенствовать память без применения сложных техник, значительно повысить эффективность работы мозга, вспоминая прошлое, изменить к лучшему жизнь уже сейчас. Настройтесь на то, чтобы использовать силу своей автобиографической памяти!

Содержание

Замечание для читателей	5
Благодарности	6
Предисловие	8
Пролог	9
Введение	10
Часть первая	17
Глава 1	17
Моя история сверхпамяти	18
На что похож процесс воспоминания	21
Лучшая автобиографическая память – ЛАП	22
Что такое память?	24
Инструменты для улучшения памяти: Предвосхищение, Сопричастность и Воспоминания	27
Уроки памяти	30
Глава 2	33
Выборочные воспоминания	36
Жизнестойкость	38
Конец ознакомительного фрагмента.	39

Мэрилу Хеннер Суперпамять

Моим незабвенным ребятам – Майклу, Нику и Джоуи

Copyright © 2012 by Marilu Henner

© Фатеева Е., перевод на русский язык, 2013

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2013

Замечание для читателей

Данная публикация отражает мнения и идеи автора. При покупке книги следует понимать, что ни автор, ни издатель не имеют цели предложить читателю медицинские, оздоровительные, другие профессиональные советы или услуги. Если читатель нуждается в таких советах или услугах, ему следует проконсультироваться с компетентным специалистом. Подходы, описанные в книге, могут не подойти конкретному читателю. Результат применения описанных методик не гарантируется.

Автор и издатель подчеркивают, что не несут ответственности за любой ущерб или вред, прямой или косвенный, который может оказаться следствием использования рекомендаций любой части этой книги.

Благодарности

Я благодарю нижеперечисленных людей за то, что они любили и поддерживали меня (и помогали!) во время написания книги – процесса сложного, но приносящего большое удовлетворение.

Мне всегда хотелось написать книгу, посвященную памяти. Если бы не история, рассказанная в передаче «60 минут», из которой люди узнали, что такое САП – *сверхъестественная автобиографическая память*, – книги бы не было. Ничего бы не было без великолепной Лесли Стал. Стоило мне написать ее имя, как нахлынуло множество воспоминаний о почти двадцативосьмилетней дружбе. Так что я здесь останавливаюсь и говорю огромное спасибо тебе, Лесли. Ты не только движущая сила, но и крестная мать всего, что касается САП.

Я бы хотела поблагодарить также участников ее выдающейся команды, которые работали над передачей «60 минут»: бесстрашную Шари Финкельштейн (она запустила процесс с изрядной долей скептицизма, но потом стала настоящим другом), полную кипучей энергии Дженни Хелд (наши с ней переговоры по телефону всегда были весьма бурными), Мэтью Лева (он очень помогал работе команды) и Дэвида Рубина (он был первым человеком, который сказал мне: «После этой передачи ты получишь больше славы, чем после сериала “Такси”¹»).

Выдающийся человек доктор Джеймс МакГоу предложил поистине великолепное название феномену – САП. С его подачи САП дала начало целой области исследований, в которых участвовали многие люди. Спасибо Нэн Колетт, которая была сердцем проекта, спасибо Ларри Кэхиллу, Крейгу Е.Л. Старку, Фритьюфу Р. Краджелу, Хизер Энсон, Аарону Мэттфилду и, конечно, неутомимой и настойчивой Авроре К.Р. ЛеПорт.

Мои коллеги-саперы, которые разделили со мной этот необычный дар: Льюис Оуэн, Боб Петрелла, Джилл Прайс, Брэд Уильямс и покойный Рик Бэррон – спасибо вам! Ирвин² всегда останется в нашей памяти, и не имеет значения, как много людей (а я надеюсь, что много!) прошли через его лаборатории!

Спасибо моему потрясающему литературному агенту из компании WME Мелу Бергеру. Это наша восьмая книга, определенно связавшая нас вместе еще крепче. Спасибо вам (и вашему классному ассистенту Хэдли Франклину) за всю проделанную работу. И спасибо Терезе Браун, не только моему агенту, но и соратнику по ТНМ.

Спасибо человеку, стиль которого является для меня образцом, и новоприобретенному лучшему другу, неподражаемой Джен Бергстром, сотруднице замечательного издательского дома Simon&Schuster, и ее потрясающему коллективу: энергичной Кейт Дрессер, Хизер Хант, Эмили Драм, Джереми Руби-Стросс, Эмили Пизани, Льюису Бурке, Сэлли Франклин, Джон-Полу Джонсу, Лизе Литвак, Полу Олсевски, Джой О’Меара, Ларри Пекареку, Айе Поллак и Дженнифер Вайдман. И, конечно, спасибо динамичному дуэту, супергероям рекламы Дженнифер Робинсон (из компании Simon&Schuster) и Сьюзен Мэдор (Guttman Associates).

Моей буквально *незабываемой*³ компании: Эду Редлиху, Джону Белуччи, Саре Тимберман, Карлу Беверли, Майку Фоли, Яну Нэшу, Джону Дэвиду Коулзу, Меррилл Карпф, Эрику

¹ «Такси» – комедийный сериал, шедший с 1978 по 1983 год. Мэрилу Хеннер играла роль Элани Нардо и после этой роли приобрела всенародную известность. – Здесь и далее прим. перев.

² Ирвин – Университет Ирвина в Калифорнии, Соединенные Штаты.

³ Имеется в виду «Незабываемый» – американский телесериал. Главный герой – нью-йоркский детектив, который обладает гипертимезией – редким свойством памяти, так же, как и Мэрилу Хеннер.

Ольсону, Хуану ДеСегоньяку, Брайфну Бенекеру, Кристел Хенри, Дилану Уолшу, Майклу Гэстону, Кевину Рэнкину, Дэйе Вайдиа, Алексис Гениа, Спенсеру Хаднату, Хизер Беллсон, Полу Холану, Джиму Адлеру, Стивену Маэде, Алисии Кирк, Джейн Куртин и всегда неотразимой Поппи Монтгомери, которая постаралась приукрасить САП.

Моим потрясающим агентам из Innovative Artists, непреклонному Джонатану Ховарду, озорной Невин Дольчефино, элегантной Марше Гурвиц и очаровательной Мэри Дорис, а также Дебу Голдфарбу из Rebel Entertainment.

Моей выдающейся компании (и хорошим приятелям) с сайта Marilu.com, непобедимым Тоне Кулберда, Терезе Кантер, Джилл Нельсон, Кеше Ньютон, Анджеле Пеллетьер, Стефани Симмонс, Элис Стенли и Ди-Энн Венер, которые посвятили свое время и силы этой книге; и особенно моей дорогой Мэри-Бет Борковски, которая не поленилась прочитать несколько черновиков и критически оценила их с точки зрения своего огромного опыта преподавания английского языка.

Моим ближайшим «друзьям по жизни», чьи истории и цитаты столь искренни и забавны (редкое сочетание!): несравненной Кэролайн Аарон, динамичному Тони Данза, броской Шэрон Фельдштейн, единственному в своем роде Джиму Джейкобсу и душевному Джиму Каннингу, вдохновившему меня на эту книгу. И Эйми Лиу, которая по рекомендации Тони подарила мне свежую мысль, когда я нуждалась в ней больше всего.

Моей прекрасной сестре Джо Энн Кани, которая предложила массу блестящих идей, нашедших отражение в этой книге. Спасибо ей за воспоминания и идеи; за общество ее абсолютно уникального мужа Уильяма Дрейка, который дал мне одну из лучших в мире цитат. Моей придирчивой племяннице Сьюзен Кани – талантливой писательнице, обладающей собственным стилем. Она с восторгом прочитала черновик книги и дала весьма ободряющий отзыв. Моей невозмутимой сестре Кристел Хеннер, чьи ежедневные звонки были для меня «связью с реальностью» не только во время написания книги, но и во всей моей жизни. И моему бывшему мужу, Робу Либерману, который разделил со мной двадцать семь лет воспоминаний (из них шестнадцать мы провели вместе). Эти годы продолжают в наших сыновьях и в нашей дружбе.

Спасибо моей талантливой, «многофункциональной» помощнице Джессике Дэвис; она помогала мне со всей своей энергией и с открытым сердцем. Есть ли что-нибудь, что бы ты не смогла сделать?

Спасибо моей дорогой невестке Кейше Хеннер за ее искусство исследования и описания. Она все поддерживала в порядке, включая Лорина, а между тем она в то же самое время была сногсшибательной невестой на лучшей в мире свадьбе! Как ты справилась со всем этим? Моему веселому, талантливому, возлюбленному соавтору Лорину Хеннеру, который также является предметом моих воспоминаний. Это наша девятая совместная книга и, однозначно, самая сложная. Спасибо тебе, Лорин, за все, что ты сделал для этой книги, несмотря на расстояния, шум соседней стройки, нестыковки в расписании, посещения кошачьей больницы и твою свадьбу. Даже если бы ты не был мне братом, то все равно был бы другом! (И слава тебе господи, что есть скайп!)

И самую горячую благодарность я хочу выразить моим трем ребятам, которые и без САП сделали бы мою жизнь запоминающейся. Моему искрометному, целеустремленному сыну Джоуи, он самый забавный в нашей семье; моему сыну Нику, чьи проникательность и искренность столь же велики, сколь и академические успехи. (Я бы не смогла закончить эту книгу без тебя.) Моему любимому мужу Майклу; у меня нет слов, чтобы описать свои чувства к тебе и рассказать, что я думаю о нашей совместной жизни. Я буду всегда благодарна тебе за каждый день, проведенный вместе, и за все новые воспоминания (и я так рада, что ты в конце концов мне поверил!).

С огромной любовью и признательностью ко всем вам!

Предисловие

Как рассказывает в этой книге Мэрилу Хеннер, воспоминания могут быть на самом деле *незабываемыми*. Для этого недостаточно обычных средств запоминания; воспоминания можно сохранить более интересным и действенным способом. Большинство из нас пытаются запомнить множество деталей давнего прошлого, и иногда нам действительно это удается. Но обычно мы все-таки забываем важные мелочи.

Мэрилу иная: большинство ее воспоминаний очень хорошо сохранились, и она может в любой момент вспомнить любое событие. Она одна из дюжины лиц, обладающих САП – сверхъестественной автобиографической памятью, и это научно доказано. Мы, ученые, изучавшие этот феномен у Мэрилу и остальных, горячо верим, что распознавание механизмов работы мозга, которые обеспечивают САП, позволит взглянуть по-новому на то, как мозг создает и сохраняет воспоминания, даже самые обычные.

Безусловно, память является нашей самой важной способностью. Проникновение в суть САП поможет в понимании того, почему мы многое забываем. Кроме того, это поможет со временем найти способ лечить расстройства памяти.

Эта книга не похожа на другие книги, посвященные проблемам памяти. Идеи, высказанные в ней, совершенно уникальны. На этих страницах Мэрилу расскажет нам, что значит иметь абсолютную память, почему эта способность так важна для нее и почему она считает, что нам всем полезно улучшение памяти. Читатели узнают, что Мэрилу не только очень организованный человек, но и думающая, проницательная, увлеченная, очаровательная, и у нее отличное чувство юмора. Ее советы не могут одарить всех САП, но любой читатель узнает много нового о том, насколько важны воспоминания и что можно сделать, чтобы сохранить память о накопленном опыте.

Желаю приятного путешествия по страницам этой книги!

*Доктор Джеймс Л. МакГоу,
профессор факультета нейробиологии и проблем поведения
Центра нейробиологии обучения и памяти Университета Ирвина, Калифорния*

Пролог

*Маразм – делать одно и то же снова и снова, каждый раз
ожидая получить иной результат.*

Альберт Эйнштейн

Это не маразм; это плохая память!

Мэрилу Хеннер

Однажды я ехал на поезде из Нью-Йорка в Филадельфию вместе с Мэрилу. Мы были еще дети, почти подростки, и ехали на железнодорожный вокзал Амтрак, чтобы немного поразвлечься в Филадельфии. Мимо проносились пейзажи, а наш разговор иссяк, как это часто бывает между молодыми людьми. Наступила неловкая пауза. Мэрилу глянула в окно и внезапно заметила: «Это что там, свалка металлолома?» Я тоже посмотрел: мы действительно проносились мимо свалки. Я имею в виду, что это было огромное поле, окруженное металлической изгородью и заваленное всяким хламом. Это определенно не могло быть ничем иным, нежели свалкой; это было очевидно. Я раздраженно повернулся к Мэрилу: «Да уж, я думаю, это свалка...» Пару секунд мы глядели друг на друга, а потом расхохотались, совершенно искренне расхохотались. Так смеяться могли только настоящие друзья, чья дружба была гораздо длиннее путешествия на поезде. Смех, ломающий лед... незабываемый смех.

И наша дружба продолжалась, десятилетие за десятилетием. Спустя многие годы, заполненные суматохой взросления и приобретением жизненного опыта, я едва помнил тот момент в поезде на Филадельфию. Как-то я сказал об этом Мэрилу, чтобы узнать, помнит ли она эту поездку. Конечно, к этому времени я уже знал, как точно может быть ее память; это было что-то вроде забавы для людей, знакомых с Мэрилу, – она помнила все на свете. Но поездка случилась много лет назад, и эта глупая, неловкая заминка в болтовне, обычной дорожной болтовне, была так давно.

Я думал примерно так; но Мэрилу не только помнила вопрос, смех, некоторую скованность оттого, что мы были просто неуклюжими детьми, которые путешествовали в поезде одни. Она помнила тот день в точности: и поездку на поезде, и куда мы собирались попасть, и кто должен был встретить нас в Филадельфии. Она помнила погоду, номер поезда, вагона и места, на которых мы сидели. Она даже помнила отдельные предметы на той свалке. Она помнила недоуменное выражение моего лица, когда я сказал: «Да уж, я думаю, это свалка...» Она помнила, как долго мы смеялись и что сказали потом. Она помнила все-все, словно тот момент был фильмом, и она перемотала его в своей памяти. Словно вы снимаете своих детей на видео, и годы спустя, когда вы смотрите фильм, вновь возникают былые чувства. Однако Мэрилу не нуждается в видеозаписях. Она все хранит в себе, даже тончайшие оттенки эмоций, неловкую паузу и взрыв смеха. Она может вспомнить день накануне поездки, и следующий день, и все остальные дни.

Джеймс Каннинг, друг Мэрилу и коллега по бродвейской постановке «Бриолин»

Введение

Память – это все! Память хранит каждый миг вашей жизни – прошлое, настоящее и будущее. Все, что вы видите и делаете; весь опыт, который вы приобретаете; каждый встреченный вами человек и все ваши переживания – все имеет значение, пока вы помните. Сегодня можно получить ценный опыт или сделать грандиозное открытие. Но если вы завтра забудете об этом – все обесценится. В молодости память воспринимается как должное, но по мере взросления возрастает страх потерять ее – не только потому, что с возрастом память становится слабее, но и вы становитесь достаточно мудры и можете в полной мере *оценить значение воспоминаний*. Самое достойное стремление человека – развить свою память!

Нравится вам или нет, но воспоминания существуют, даже если вы сами их не помните. Все, что с вами происходило, хранится в каком-нибудь уголке жесткого диска памяти. Все записано – физически и духовно, это *определяет* ваше поведение, причем вы можете даже не знать об этом.

Людей часто пугает сила бессознательного. Но я думаю, что это очень хороший повод развивать память. Не всегда возможно вызвать воспоминание, но следует стараться делать это. Воспоминания определяют стереотипы поведения: вы ведете себя так сейчас, потому что делали это раньше. Если ваши воспоминания сознательны и по мере необходимости их можно освежить в памяти, вы не будете делать одни и те же ошибки снова и снова. Вы перестанете наступать на одни и те же грабли; делать то, что Эйнштейн называл маразматическим поведением. Воспоминания помогут правильно оценить ситуацию или событие и принять правильное решение, а также понять, почему вы такой, какой есть.

Если ваши воспоминания сознательны и по мере необходимости их можно освежить в памяти, вы не будете делать одни и те же ошибки снова и снова. Вы перестанете наступать на одни и те же грабли.

Существуют разные виды памяти, но я известна своей автобиографической памятью. Назовите любой день моей жизни (*каждый* день, с тех пор, как мне исполнилось двенадцать в 1964 году), и я совершенно точно скажу вам, какой это был день недели и чем я тогда занималась. Эта способность называется *сверхъестественная автобиографическая память* (сокращенно САП).

На сегодняшний день во всем мире такой способностью, как у меня, обладают еще одиннадцать человек – всего двенадцать официально зарегистрированных человек, способных вспомнить каждый день своей жизни. Я не могу сказать, что именно – сочетание ли природного дара и тренировки? – дает человеку такую способность. Но я точно могу сказать, что эта способность позволила мне извлечь пользу из главных уроков моей жизни.

Но эта книга не просто рассказывает о моей памяти и моих способностях. Она говорит о том, чему научила меня сверхпамять, и о том, как вы можете использовать мой опыт, чтобы преобразовать *свою* память, *свое* прошлое и в конечном счете *свое* будущее. Не имеет значения, владеете вы сверхпамятью или нет. *Каждый способен вспомнить намного больше, чем предполагает, и извлечь из этого пользу так, как это сделала я.* Вам только нужны правильные инструменты, а также мотивация и желание использовать свою память.

Как вы думаете, изменится ли ваша жизнь, если, начиная с этого момента, вы всегда и во всем будете принимать верные решения? Естественно, ваша жизнь, да и жизнь любого человека, *мгновенно и поразительно* изменилась бы. Например, вспомните Фила Коннора из фильма «День сурка». Фильм рассказывает о том, как Фил снова и снова переживает один

и тот же день. В конце концов, после многих повторений, Фил переоценивает свою жизнь и находит самое мудрое решение, самое лучшее действие для каждого момента своей жизни в этот день. И за двадцать четыре часа (для него, конечно, это больше чем двадцать четыре часа) он становится самым популярным человеком в городе и встречается с девушкой своей мечты. Фил понимает, *что* является самым важным в жизни, и, когда все-таки наступает следующий день, дальше живет долго и счастливо.

Ну да, это всего лишь забавная голливудская история. На самом деле ни у кого нет возможности заново прожить жизнь. Но мы постараемся это сделать. Фильм «День сурка» так популярен потому, что всем бы понравилось всегда принимать стопроцентно верные решения. Кто бы отказался постоянно иметь всю необходимую информацию, чтобы поступать правильно? Мне кажется, зрители приняли «День сурка» с таким восторгом еще и потому, что приятно видеть, как человек учится на собственных ошибках. Не важно, что потребовалось прожить один день столько раз, ведь в конце концов Фил сделал правильный выбор.

Мы обычно считаем «правильным» такое решение, которое приводит к желаемому результату: поработать сверхурочно, чтобы показать свое рвение перед начальством, помочь другу с переездом, организовать званый обед, вложить сбережения в Пенсионный фонд. Выбор может быть даже саморазрушительным: напиться до полусмерти или изменить любимому человеку. Иногда расплата наступает немедленно, а иногда награда задерживается. Каждый выбор основан на своего рода поощрении. *Даже для безусловно неверного решения всегда есть мотив.*

Вы заказываете мороженое с орехами и фруктами на десерт – и это ваш выбор. Ожидание удовольствия от мороженого перевешивает опасность прибавить в весе. Вы очень хотите похудеть, но снова и снова поглощаете калорийное мороженое, совершая эту ошибку опять и опять. Потом вы ругаете себя, у вас портится настроение, но сиюминутное удовольствие пересиливает.

Не стоит забывать, к чему может привести неверный выбор. Например, вредное мороженое на десерт может привести к печальным последствиям – избыток веса вынудит вас отказаться от занятий спортом. А вот если бы вы могли на самом деле заглянуть в будущее, принять решение было бы легче.

Допустим, мороженое – самый вкусный десерт в мире, но из-за него вам понадобится заменить двухмильную утреннюю прогулку пятимильной пробежкой. Ну и побалуйте себя мороженым, если готовы бегать. Если бы вы точно знали, что перемена профессии сделает вас гораздо счастливее, то выбор был бы очевиден. Но вы никогда точно не знаете, что произойдет. Новая профессия может оказаться нервной, скучной или вообще несвоевременной.

Видите, насколько ваше благополучие зависит от предвидения будущего, настолько точного, насколько это вообще возможно. Для того чтобы риск был минимальным, нужно собирать информацию, как это сделал Фил Коннорс в фильме «День сурка». Но у вас-то так не получится. Поэтому для обычных людей прошлое является основным источником информации. Чем лучше вы будете помнить свой собственный опыт, тем быстрее закончится «день сурка», как он закончился у Фила.

Иначе говоря, все, что вы делаете в жизни, – это путешествие по лабиринту в поисках приза. Успех зависит от того, насколько хорошо вы знаете план лабиринта: тупиковые проходы и пути, которые ведут к награде. С другой стороны, если вы плохо помните последствия своих поступков, то снова и снова повторяете действия, результат которых будет печальным.

Для обычных людей прошлое является основным источником информации. Чем лучше вы будете помнить свой собственный опыт, тем быстрее закончится ваш «день сурка».

Люди частенько говорят: «Я больше никогда не буду пить!» – только для того, чтобы делать противоположное. Они разрешают себе *забыть* о похмелье. Если у них есть возможность напиться, они ее используют, поскольку весьма смутно помнят, как плохо бывает потом, и начисто забывают о своих обещаниях. И это не только потому, что алкоголь притупляет память; тот же самый «провал памяти» существует относительно еды, работы, потребительского кредита, физических упражнений и ссор с окружающими.

В результате некоторые люди только под конец жизни начинают понимать последствия потворства своим желаниям, а другие так никогда и не осознают этого. Они никогда настоящему не становятся взрослыми. Помнить свое прошлое в широком смысле – это равнозначно взрослению.

Обладая САП, я имею огромную, легкодоступную внутреннюю библиотеку прошедших событий, к которой я могу обратиться в любой момент. Моя персональная история всегда у меня в кармане – двадцать четыре часа в сутки, семь дней в неделю. Это помогает мне предсказывать, что произойдет в моем будущем. Я принимаю решения, имея больше информации, и, следовательно, я делаю лучший выбор, чем сделала бы в иной ситуации.

Но что это означает для вас? Всегда держите в уме, что важна не *способность* помнить, а *информация* сама по себе.

Вы не нуждаетесь в сверхъестественной памяти, если у вас есть стратегия для сбора, анализа и хранения информации.

Вы не нуждаетесь в сверхъестественной памяти, если у вас есть стратегия для сбора, анализа и хранения информации.

Вот вам пример – все профессиональные спортивные команды и все успешные бизнесмены ведут детальную запись своей истории. Они не просто описывают каждую тренировку или ежедневный упорный труд в надежде на лучшее. Они тщательно планируют свои действия и делают случай частью своей стратегии. Они используют каждый шанс, чтобы достигнуть цели.

В бейсболе ведется учетная запись на каждого игрока: как он подает правой, как подает левой, как играет в утреннее или вечернее время, сколько раз он отбил мяч, и масса других факторов. Таким образом, тренеры знают, как наилучшим образом применить умения игроков – какие игроки начинают игру, какие подрезают, какие забивают (вспомните фильм «Человек, который изменил все»⁴).

Та же самая стратегия используется в футболе, баскетболе, теннисе – в любом другом виде спорта. Ни одна команда не смогла бы участвовать в соревнованиях без этих детальных записей. Это самое касается и бизнеса. *Именно тщательный анализ прошедших событий отличает успешный бизнес от провального.* Чем более подробно ведутся записи, тем лучше можно предсказать и проконтролировать будущие события. Почему бы не применить этот метод для вашей собственной жизни?

Что ж, вы могли бы сказать: «Не знаю, хочу ли я помнить *слишком* много о своей жизни!» Некоторые люди боятся вспоминать некоторые события. Но я думаю, что нужно смотреть в лицо фактам. Стремление что-то забыть нельзя назвать совершенно здоровым. У каждого были моменты в жизни, которые хотелось бы стереть: смерть близких, автомобильная авария, издевательства в школе или оскорбления на работе, отвергнутая любовь или несложившиеся взаимоотношения. Эти воспоминания причиняют боль, но, переживая их снова и снова, вы исцеляетесь и приобретаете бесценный опыт.

⁴ «Человек, который изменил все» (2011) – американский фильм о бейсболе, биографическая драма.

Отрицательный опыт тоже приносит запоминающиеся и полезные уроки. (Честно говоря, я приверженец здорового образа жизни. Я стала такой потому, что очень рано потеряла родителей, и всегда помнила об их преждевременной смерти. Поэтому я всегда выбирала здоровые привычки.) И наоборот, избегая неприятных мыслей и чувств, мы наделяем их максимальной силой и значением. Они становятся нашим эмоциональным «пугалом». Так работает наш защитный механизм, но *гораздо больше прятать воспоминания в укромный уголок, чем просто принять их.*

Разрешите себе вспоминать неприятные моменты, и это поможет вам понять, что именно причиняет боль в первую очередь. Через понимание этой боли вы становитесь более подготовленными и сможете правильно отреагировать на похожую ситуацию в будущем и переоценить прошлое. Все это поможет ослабить влияние неприятных воспоминаний на вашу жизнь, примириться с наиболее пугающими воспоминаниями. При повторном просмотре фильм ужасов никогда не будет таким же жутким, как в первый раз, а на третий или четвертый – вы просто посмеетесь. Вы его все равно будете смотреть с интересом, но уже без страха.

Но эта книга не просто о том, как учиться на собственных ошибках. Не менее важно помнить и об успехе – например, как вас похвалил начальник, учитель или клиент, как вы приобрели уверенность в своих способностях. Необходимо помнить о последствиях правильных решений, тогда вы с большей вероятностью повторите их в будущем. Это ключ, он поможет выработать привычку действовать успешно.

И другое ценное преимущество памяти о прошлой жизни – *сохранение нужной информации*, которая может потеряться или раствориться среди прочих событий. Нужно прилагать усилия для того, чтобы сохранять воспоминания о своих близких, иначе память о них бледнеет и увядает. С годами все труднее и труднее вызвать в памяти любимую прибаутку отца или вспомнить, как мама без малейшего признака скуки выслушивала ваши бесконечные истории. Для самопознания крайне важно помнить, как эти моменты повлияли на вас и что они, в конце концов, для вас значат.

Но вы никогда не сможете вспоминать, если сопротивляетесь воспоминаниям. Чтобы вспомнить прошлое, вы должны выработать особый склад ума, *хотеть* помнить, и, что еще более важно, вы должны быть *готовы* помнить. Вы должны настроить себя.

Необходимо помнить о последствиях правильных решений, тогда вы с большей вероятностью повторите их в будущем.

Не получится нехотя оглянуться в прошлое и точно вспомнить, что вы чувствовали, когда вас бросили, когда вы поссорились с родителями или с другом. Вспомнить об унижении, которое вы испытали от требовательного учителя или начальника, вспомнить о том, как над вами издевались в школе. Прошлое беспокоит вас, и этого достаточно для того, чтобы открыть эту книгу. Так вы, пожалуйста, не просто читайте ее. Будьте активным и старательным участником, рассмотрите свое прошлое с разных ракурсов, широко открытыми глазами.

Многие годы я слышу от людей: «Я действительно хочу похудеть и быть здоровым», но они топчутся на одном месте, или, наоборот, полнеют и теряют остатки здоровья. Я знаю по собственному опыту и по опыту других людей – нет другого способа, кроме как посадить себя на строгую диету и заняться спортом. То же самое касается памяти. Вы должны очень хотеть, мечтать вспомнить; но ничего не изменится без специального курса, который направит ваши мысли в нужное русло, без пособия по Капитальному ремонту памяти. *Чтобы двигаться вперед, нужно желание вспоминать или желание принимать воспоминания.* Действуйте в этом направлении.

Ученые, с которыми я работала в Университете Ирвина, еще не определили точно, что такое САП и как она работает. Но любой человек, даже не владея САП, в состоянии вести учет прошлым событиям и извлекать из них уроки. На самом деле, *не имеет значения*, где записана информация: в вашей голове, в дневнике или на жестком диске компьютера. Если она доступна, то вы извлечете из нее пользу.

Подумайте о вашем Капитальном ремонте памяти как о самой фантастической в мире истории, как о разных психологических приемах, слитых воедино, – и ведь так оно и есть! Вместо того чтобы изучать историю народов или штудировать основы психологии, *займитесь своей собственной историей и психологией, откройте историю себя любимого* (честно признайте, что это так). Вы сами – ученик и предмет для изучения. Главный герой, звезда фильма – фильма о вашей жизни. Но другие роли исполняют не менее сногшибательные звезды: члены вашей семьи, коллеги, друзья, враги, просто знакомые. Не удивляйтесь, если результаты уроков превзойдут ваши ожидания.

Наш курс обучения мы начнем с того, что я обычно называю *Путь*. Путь – это ваш персональный ключ, отмыкающий прошлое, то, что важно для вас и оставляет отпечаток на вашей личности. Путь – это то, что волнует вас больше всего в жизни.

Не имеет значения, где записана информация: в вашей голове, в дневнике или в компьютере. Если она доступна, то вы извлечете из нее пользу.

Например, некоторые люди не могут вспомнить, что ели на ужин накануне вечером, но забросят вас точными данными о спортивных состязаниях, которые они смотрели лет тридцать назад: кто у кого выиграл, с каким счетом и на какой минуте был забит второй гол.

Другие, напротив, могут забыть (возможно, умышленно) о спортивных зрелищах, но никогда не выпустят из памяти подробности взаимоотношений, прическу, угощение, даже свой собственный вес (чувство вины!) в определенный период жизни. У многих людей Путь связан с карьерой или путешествием – с тем, что для человека важнее всего. У *каждого* есть что-то, *что* он помнит великолепно, в мельчайших деталях. У каждого есть свой Путь.

Сначала мы определим ваш Путь, потом вернемся в ваше прошлое и запишем все яркие моменты, начиная с самого детства. Со временем у вас образуется четко обрисованная, хорошо выстроенная последовательность собственной жизни. Звучит замысловато, но это просто. Я буду с вами на всем пути, буду поддерживать каждый ваш шаг!

После того как будет определена последовательность событий вашего прошлого, вы погрузитесь в собственную историю. Я обещаю, что, изучая собственное прошлое, вы извлечете больше пользы, чем штудировав подробности походов Александра Македонского или еще какого-нибудь героя древности.

Интернет дает вам безграничные возможности для воспоминаний о том, что прошло. Вы можете залезать в архивы газет, рассматривать старые фотографии и открытки из тех мест, где вы жили маленьким, можете находить игрушки и другие старые вещи на интернет-барахолках, школьных и церковных сайтах. И, конечно, все эти социальные сети, где вы можете пообщаться с людьми, о которых не слышали лет тридцать-сорок. Мы – первое поколение в истории, которое имеет такую возможность.

Представьте, что вы выросли в шестидесятых в Бруклине, а теперь живете в Лос-Анджелесе. С Google Earth вы, сидя за компьютером в Лос-Анджелесе, можете прогуляться по окрестностям родных мест, шаг за шагом, дом за домом, и тысячи воспоминаний детства нахлынут на вас потоком. Не имеет значения, что «Магазин Сладостей Эда» теперь называется «Старбакс». Как и во многих случаях, суть не меняется. *Спусковой крючок, стимулятор для ваших воспоминаний, находится там, в тех местах, даже если детали претерпели изменения.*

Это будет хорошим способом психотерапии. Вы не можете изучать свою жизнь и извлекать уроки из собственных ошибок без пристального взгляда в глубины сознания. Именно в прошлом скрывается ответ на вопрос: почему что-то получается, а что-то, как правило, нет. Оглянувшись назад, взглянув на свою жизнь под другим углом, очень легко выявить позитивные и негативные модели поведения. Анализ собственной истории поможет демаскировать эти модели так, чтобы можно было их контролировать и использовать в своих целях.

Несомненно, это даст вам совершенно новый взгляд, обеспечит возможность управлять собственной жизнью, изменить то, что вас не устраивает, и начать все с нуля! Вы можете теперь принимать благоразумные решения продуманно, эмоционально, креативно, духовно и грамотно с финансовой точки зрения. Другими словами, вы можете изменить *настоящее*, вспоминая, что было в *прошлом*.

Большинство книг, посвященных проблемам памяти, основаны на мнемонических методиках, таких как акронимы⁵, крючки⁶ и дворцы памяти⁷. Эти методики помогут вам запоминать списки, определения, имена, карточки, числа и т. д. Они специально созданы, чтобы работать с огромным количеством информации – быстро запомнить и быстро забыть. Эти методики прекрасно подходят для сдачи экзаменов, деловых встреч, списка покупок и т. д.

Мы тоже расскажем о различных способах запоминания, но не это будет основным содержанием нашей книги. Надеюсь, что вы узнаете о себе много нового, а на самом деле – *прочно забытого старого*. Вы приоткроете завесу над своим прошлым таким способом, который поможет вам установить связь с ним. В следующий раз, когда вы окажетесь в похожей ситуации, прошлое услужливо подскажет вам верное решение.

Множество стандартных руководств по тренировке памяти, по крайней мере, те из них, которые заслуживают внимания, признают, что саму по себе память нельзя улучшить. Можно улучшить *навык* запоминания, но это не одно и то же. Вы можете очень быстро выучиться запоминать кипу карточек, или длиннющий список чисел, или словарные слова, но при этом тут же забудете, где припарковали свою машину или как отпраздновали последний день рождения (или почему вам не следует опять сломя голову бежать под венец, и так далее, и тому подобное!).

Кроме того, тренировка памяти ненамного улучшит ваше *понимание* того, что вы помните. Конечно, в определенной степени память можно развить, но если вы хотите осознанно помнить важные вещи, вы должны еще и читать, изучать, анализировать себя и переживать свой собственный опыт. Когда вы начинаете изучать себя, не ждите, что быстро закончите. Способность запоминать определения, грамматические времена или таблицу Менделеева может быть полезна в определенной ситуации, например, если вы – студент. Но эта способность – не магическая таблетка, которая поможет получить диплом врача за три месяца. И уж конечно, не в этом состоит назначение автобиографической памяти. Короче, мнемонические методики полезны, но ограничены.

Но, пожалуйста, не поймите меня превратно. Я не отвергаю мнемонику. Если вы умеете за минуту запомнить стопку карточек – это впечатляет. Но это ни на пядь не приблизит вас к пониманию, *почему вы всегда чувствуете себя жертвой или почему в вашей жизни повторяется один и тот же сценарий*. Мнемоника немного напоминает фастфуд. Он быстро насыщает, но не дает силы. Вот в чем и состоит особенность этой книги – я не пытаюсь помочь вам побить рекорд по скорости запоминания. Я предлагаю вам путешествие, пре-

⁵ Акроним – аббревиатура, образованная из начальных букв, частей слов или словосочетаний.

⁶ Крючки памяти (англ. Memory Pegs) – мнемотехника, при которой вы подвешиваете на крючок то, что хотите запомнить, – подобно тому, как вешаете пальто.

⁷ Мнемотехника «Дворец памяти» (англ. Memory Palace) – воображаемое пространство, которое можно использовать для хранения больших объемов информации.

красную, удивительную, радостную поездку по вашей жизни, и я надеюсь, что вы насладитесь каждым ее мгновением.

Вы готовы к Капитальному ремонту памяти?

Давайте начнем!

Часть первая

Предвосхищение: будьте готовы вспомнить

Глава 1

Сумасшедшая память

Никогда не делайте своим домом место. Создайте свой дом внутри собственной головы. Вы обнаружите, что его нужно обставить – воспоминаниями, друзьями, жаждой знаний и другими похожими вещами. Такой дом будет с вами, где бы вы ни были.

Тэд Вильямс

Я выросла в мелкобуржуазном районе на северо-западе Чикаго. В нашей светлой и шумной католической семье было шестеро детей. Мой отец занимался автомобилями, а в гараже родители открыли школу танцев. На кухне мама организовала салон красоты. В нашем доме вечно толкалась куча народу, и вечеринки у нас всегда были лучшими. Мы казались себе кланом Кеннеди с Логан-сквер, и все, что происходило в нашей семье, было для меня важным и запоминающимся. И не потому, что мою семью знали все вокруг; теперь я понимаю, что это отец развил во мне *желание помнить*.

Одним из любимых изречений моего отца было следующее: «Каждое событие состоит из трех частей: предвкушения, сопричастности и воспоминания, и последняя часть – самая главная!» Возможно, он так думал потому, что сам обладал прекрасной памятью.

Мой отец был посредником по улаживанию конфликтов в автомобильном бизнесе, и он помнил массу подробностей о клиентах. Он привил любовь к воспоминаниям всем своим детям. Все члены нашей семьи проводили много недель в фазе предвкушения, планируя одну из знаменитых вечеринок. Мы представляли, кто к нам придет, мы выбирали музыку, наряды, угощение, которое готовила мама. Мы целыми днями обсуждали, как каждый из нас должен готовиться к вечеринке.

Сама по себе вечеринка (сопричастность) всегда становилась гвоздем сезона, был ли это праздник около бассейна, пикник на берегу океана, обед в складчину, куда все приносили что-то свое и пополняли мамину коллекцию. Это мог быть один из наших рождественских праздников, когда сто двадцать пять человек набивались в гараж-студию. Это столпотворение всегда увлекало, но на следующий день еще интереснее было перебирать мгновения прошедшего вечера.

«Нет, ты представляешь, во что она была одета?!», «Ты заметила, как они напропащую флиртовали?», «А этот новый парень – он просто потрясный танцор!». Мы не могли дождаться момента, чтобы поделиться впечатлениями. И так было после любого мало-мальски заметного события. И правда, предаваться воспоминаниям о вечеринке было не менее интересно, чем участвовать в ней. Друзья приходили, чтобы помочь нам убраться после праздника. И они оказывались вовлечены в другую тусовку, «вечер воспоминаний», который, в свою очередь, требовал своего «праздника воспоминаний»!

Воспоминания стали моей любимой частью каждого события. Эта стадия занимала гораздо больше времени, чем собственно участие в событии, и, как правило, была намного длиннее, чем стадия предвкушения. Со временем мы продолжали возвращаться к отдельным картинкам и историям праздника и обсуждали их до следующего события и воспоминаний о нем.

Я очень любила эти сеансы воспоминаний и все события переживала на такой манер: предвкушение, сопричастность, воспоминание (ПСВ). В повседневной жизни и в обсуждении впечатлений я всегда так хорошо помнила мельчайшие детали – обо всем, что происходило вокруг, и о том, что я думала в тот момент, что меня прозвали Юнивак⁸, или Ребенок-Справочник.

Каждое событие состоит из трех частей: предвосхищения, сопричастности и воспоминания, и последняя часть – самая главная!

Среди пяти братьев и сестер вы всегда хотите чем-то отличаться от остальных, и хотя в моей семье все очень сообразительные, ни у кого нет такой памяти. Я была деятельная, вездесущая, находилась в постоянном движении, и мама частенько говорила мне: «Мари, давай-ка пробегись вокруг квартала пару раз!» – просто чтобы дать выход моей чрезмерной энергии, которой я так гордилась.

Еще я очень любила мысленно отмечать все, поскольку это было мое домашнее задание, в подражание двум старшим сестрам (на пять и десять классов старше меня). Эти наблюдения давали мне такую силу, что я могла проводить дни напролет, «записывая» все подряд и складывая информацию в укромном уголке своего мозга. Будьте уверены, я никогда не теряла *ничего* из записанного.

Моя история сверхпамяти

Будучи еще совсем ребенком, я придумывала упражнения и приемы, которые помогали мне развивать память. Однажды вечером, в субботу, 24 октября 1959 года, я выдумала нечто новое.

На следующий день я должна была идти к первому причастию. Мне было всего семь, и я училась во втором классе, но уже хорошо знала, что приближается самый важный день в моей жизни. Я была в столь возбужденном состоянии, что хотела запомнить все движения своих чувств, которые обуревали меня перед сном. И тогда я решила сыграть сама с собой в простенькую игру: я попыталась вспомнить каждый день, начиная со вчерашнего, который предшествовал этому моменту. *Что я делала неделю назад? Две недели? Три? Я возвратилась назад в прошлый год и даже в позапрошлый, вспоминая особенные дни в первом классе и в детском саду.*

Со временем эта игра стала не только привычным для меня занятием перед сном, но также и способом тренировки мозга. Я называю такие ментальные упражнения «путешествие во времени», возврат в прошлое: *Чем я занималась каждый день каникул? Что именно я делала, когда мне было столько же, сколько сейчас моему младшему брату Лорину? Моей племяннице Лиззи?* И это вовсе не было похоже на калейдоскоп мимолетных образов прошлых событий. Казалось, я рассматриваю свои воспоминания и прошедшие события сквозь увеличительное стекло настоящего.

То, что началось просто как игра, как проверка собственной памяти, и ассоциировалось у меня с первым причастием, *стало ежевечерним занятием и возможностью вспомнить и обдумать прошедший день, а также неделю, год, десятилетие.* Воспоминания приходят ко мне яркими и живыми, словно я встречаю людей или посещаю места, которых больше нет в моей жизни.

Это приятное занятие; оно меня успокаивает. То, что я умею это делать, приводит меня в трепет. Мне казалось, что другие люди тоже обладают такими способностями. В восемна-

⁸ Юнивак (Univac) – сокращение от universal automatic computer (англ.) – универсальный автоматический компьютер.

дцать лет я поняла, что моя память отличается от памяти других людей. В тот день (в воскресенье, 24 мая 1970 года) я разговаривала со своей подругой Айрин Раснейк. Я очень подробно рассказывала одну историю из нашего детства и была буквально потрясена тем фактом, что Айрин почти ничего не помнит. Она прервала меня и сказала: «Когда же ты поймешь, что больше никто не обладает такой сумасшедшей памятью, как у тебя?»

С этого момента я начала обращать внимание на то, как другие вспоминают прошедшие события. И тогда я осознала, что мои способности не похожи на способности других людей.

Все друзья и члены моей семьи узнали о непостижимых свойствах моей памяти – от соседей по общежитию Университета Чикаго, которые проверяли мою память и просили точно описать события каждого дня недели, до старого приятеля, который заявлял, что лишился своего прошлого, когда мы расстались. На протяжении многих лет люди, которым требовалось точно узнать, когда произошло то или иное событие, звонили мне и спрашивали: «В какой день проходил школьный пикник три года назад?», «В каком отеле в Филадельфии мы тогда останавливались?», «Помнишь, как мы катались на лодке вокруг Манхэттена? Когда это было?». Спустя годы ученые скажут мне, что эта способность называется *сверхъестественная автобиографическая память*, или САП.

Несмотря на то, что А в сокращении САП означает «автобиографическая», я прекрасно помню и обычные, повседневные вещи. Я училась хорошо в большей степени благодаря отличной памяти, но моя память вовсе не фотографическая. Моя память особенная в том, что касается деталей моей жизни. Я могу вспомнить почти каждый день с тех пор, как мне исполнилось семь (и каждый день – с двенадцати лет), а также многие вещи и события более раннего времени, весь мой жизненный путь с младенчества.

Я думаю, что люди очень ценят тех членов своей семьи, которые сохраняют воспоминания лучше других, ведь для всех нас личная история важнее всего. По большому счету, нет разницы между человеком, который может вспомнить всех победителей Кубка академии, и тем, кто может перечислить счета всех бейсбольных матчей. Но САП отличается от других достижений разума. Это совершенно разные вещи: помнить даты всех сражений Гражданской войны⁹ и жонглировать картинками своего собственного прошлого. (Если, разумеется, вы не ветеран Гражданской войны!)

Ученые обнаружили, что существуют три различных типа людей, обладающих САП: первый тип чаще других вспоминает свою личную историю; второй тип помнит особые события своего прошлого лучше других людей; и третий, возможно самый важный, – это саперы (как мы себя называем). Такие люди помнят две сотни событий любого прошедшего года, тогда как человек со средней памятью может припомнить только восемь или двенадцать.

Человек, наделенный САП, может описать в мельчайших деталях события любого дня; может сказать, какой день недели был такого-то числа, описать погоду в этот день, припомнить, что он ел на ланч и во что был одет, а также массу других, казалось бы незначительных, деталей.

По нашему опыту люди, наделенные САП, могут описать любой день, который вы им назовете, – словно они сканируют время и видят каждый день на экране радара. В отличие от других людей, мы помним события «от первого лица». Известно, что около 70 процентов людей помнят прошлое «в третьем лице» (как Скрудж¹⁰!).

⁹ Речь идет об американской Гражданской войне 1861–1865 годов между северными и южными штатами.

¹⁰ Имеется в виду Эбенезер Скрудж, персонаж «Рождественской истории» Чарльза Диккенса. Его воспоминания показаны в третьем лице.

Несмотря на поразительную память, люди, обладающие САП, не являются выдающимися специалистами в своей области. Мы не ходячие календари. Знание о прошедших событиях почти что «встроено» в нас. Мы не используем никаких методик для этого. Когда нас спрашивают, как мы это делаем, мы можем ответить только: *«Мы просто это видим!»*

Я встретила со своими коллегами по САП в понедельник, 7 декабря 2009 года. В этот день моя хорошая подруга Лесли Стал собрала нас вместе для участия в передаче «60 минут». Я знаю Лесли уже двадцать семь лет. Однажды, в среду, 20 сентября 2006 года, она и ее продюсер Шари Финкельштейн пригласили меня на ланч. В то время передача «60 минут» рассказала историю Джилл Прайс. Ее выдающуюся автобиографическую память впервые изучил Джеймс МакГоу, профессор нейробиологии и психологии из Университета Ирвина.

Лесли эта история не заинтересовала, потому что она не знала, как редко встречается феномен САП (или гипертимезия, как это тогда называлось), хотя она была много лет знакома со мной. Во время ланча Шари проверяла меня, называя разные даты, пока не упомянула, что вышла замуж 15 июня 1998 года. Я тотчас спросила ее: «Почему ты вышла замуж в понедельник?»¹¹ Тогда она поняла: все, что говорила про меня Лесли, – правда.

Через три года было решено посвятить одну из передач целиком феномену САП, потому что эта способность была научно доказана у четырех человек. Лесли позвонила мне и предложила пройти тест перед камерой. И в четверг, 5 ноября 2009 года, команда доктора МакГоу из Университета Ирвина занялась мной.

Я правильно ответила сначала более чем на пятьсот вопросов, которые были собраны их всех известных тестов для изучения памяти. Потом – на сотни вопросов о современных событиях («В какой день умерла принцесса Диана?») и о моей собственной жизни («Какого числа состоялся ваш выпускной бал в университете и какой теме он был посвящен?»). После этого меня официально признали пятым человеком в мире, наделенным САП. Мне также сделали снимок МРТ, чтобы определить размер и форму моего мозга. Через месяц меня и остальных четверых саперов (Льюиса Оуэна, Боба Петреллу, Брэда Уильямса и ныне покойного Рика Бэрона) подвергли еще более многочисленным тестам, генетической экспертизе и даже взяли образцы слюны для исследования.

Чтобы показать вам, как работает САП, объясню, как я ответила доктору МакГоу на один из вопросов его первого теста. Он спросил меня: «Когда умерла принцесса Диана?» Я сказала ему: «Ну, на самом деле она покинула этот мир в воскресенье, 31 августа 1997 года, но для меня это была субботняя ночь 30 августа. Я тогда играла в театре Шуберта в Чикаго. Как только закончился спектакль, моя подруга, тоже актриса Мэри Энн Лэм, бросилась ко мне и потащила в уборную к телевизору. Она сказала: «В Париже произошла ужасная авткатастрофа. Доди Аль Файед погиб на месте, а жизнь принцессы Дианы висит на волоске». Мы еще какое-то время смотрели телевизор, потом большой компанией пошли в ресторан «У Джози», на углу авеню Амстердам и 74-й улицы. Рядом со мной сел Майкл Бюресс, около него – его бойфренд Тодд, затем Мэри Энн, Джимми Борстельманн и мой бывший муж Роб (с другой стороны от меня). В 00:35 подошла Мэри, наша «тамада», наклонилась над моим правым плечом, вытащила меня из-за стола и сказала, что принцесса Диана скончалась. Я вернулась, чтобы сообщить другим, и мы все замолчали... Так что, отвечая на ваш вопрос, я скажу, что это было в воскресенье, 31 августа 1997 года. Но для меня еще не закончилась суббота 30 августа».

¹¹ Астрологи утверждают, что понедельник – не лучший день для свадьбы.

На что похож процесс воспоминания

В первый день тестирования команда доктора МакГоу задала мне такой вопрос: «Как работает ваша память? Например, когда называют дату или событие, что происходит в вашей голове и что помогает вам определить, где вы были и что делали в тот момент? Какой это был день недели? Что вы видели? Опишите нам сам процесс».

Я посмеялась про себя, так как уже пыталась это сделать и раньше, с тех самых пор, как обнаружила в себе дар. Знаете, что такое каталог, содержащий карточки в определенном порядке? Так и в моем воображении ящик с фотографиями раскрывается перед моим внутренним взором. Каждое изображение становится все более и более ярким, по мере того как я вызываю его из памяти.

Со временем формулировка несколько изменилась: вы знаете, как найти нужное место на видеозаписи, перематывая ленту вперед и назад? Но и это описание устарело, когда я впервые увидела меню выбора эпизодов на DVD. Наконец-то я нашла превосходный образ. Теперь я отвечаю так: я вижу одновременно, параллельно несколько небольших видеоклипов. Я вижу прошлое иначе, чем мои коллеги по САП. Они говорят, что видят странички календаря, которые сменяют одна другую. *Когда мне называют какую-нибудь дату, я вижу ее на временной линии года, которая тянется справа налево, от января к декабрю.* Но я вижу все дни одновременно, все они выстроены перед моим внутренним взором, и я могу заострить внимание на любом из них. Эти дни определенно не находятся «на разных страницах».

Например, вы называете мне какой-нибудь год. Все дни года выстраиваются в линию передо мной, в хронологическом порядке, слева направо. Какой день вспоминается сразу? Главное событие года, или мой день рождения, или Рождество – этот день всплывает в памяти первым. Временная линия года раскручивается передо мной месяц за месяцем, день за днем, будто я смотрю несколько видеоклипов одновременно. Если я хочу задержать внимание на одном из дней, я могу «изменить масштаб», *увидеть крупным планом события этого дня.* Я могу даже остановить клип, чтобы рассмотреть какой-то момент подробнее.

На следующий день после выхода передачи «60 минут», посвященной САП, мои исследователи включили в свою программу и изучение механизма работы моей памяти. Это произошло в понедельник, 20 декабря 2010 года. Я принимала участие в передаче «Раннее шоу» на канале CBS.

Красавица ведущая Ребекка Джарвис попросила меня описать 1975 год. Я давно не вспоминала этот год, но сразу же увидела «временную линию», протянувшуюся справа налево, и видеоряд, в котором мой день рождения (воскресенье, 6 апреля) и Рождество (четверг, 25 декабря) стояли первыми. Я знала, что не могу долго рассматривать эти мысленные изображения, поскольку сцена с моим участием в шоу длилась всего четыре минуты, а мне хотелось проявить себя наилучшим образом. Тогда я посмотрела, на какое число в тот год выпал День благодарения (27 ноября, разумеется, в четверг) и когда был Валентинов день – в пятницу. (Я думаю, что нарочно выбрала эти дни и даты.) Чувствуя, что время поджимает, я быстро назвала четверг, 12 августа – первое свидание с моим приятелем.

Когда я стала объяснять процесс Ребекке, эти дни моментально всплывали в моей памяти, словно я на секунду останавливала фильм на каждом из этих дней, а затем переходила к следующему. Мой фрагмент шоу закончился, но когда я ехала домой – примерно через пятнадцать минут после того, как впервые вспомнила про 1975 год, – я могла описать уже буквально *каждый день* того года.

Некоторые дни всплывали целыми блоками, например каникулы или недели интересной работы. И когда я вспоминала какой-нибудь особенный день, то видела события сво-

ими собственными глазами, от первого лица, и снова переживала случившееся тогда, словно впервые. Поскольку я легко проделывала это с любым мгновением моей жизни, то с той же легкостью я *могла взглянуть на события иначе, иным взглядом*. Я словно бы заново переживала любое воспоминание в настоящем времени.

Например, я могу сейчас пересмотреть опыт отношений со старым приятелем. Я могу снова увидеть, как все было; но я стала другой и увижу те отношения с совершенно иной точки зрения. Скажем так: я снова становлюсь четырнадцатилетней и страдаю от того, что меня не пригласили на танец. Я могу буквально вернуться в тот момент и почувствовать горечь от сознания того, что другая девочка нравится ему больше, чем я, и что он пригласил ее на танец вместо меня.

Но я могу также вернуться в прошлое и оценить свои чувства, выбор того парня и гордиться тем, как достойно я вышла из ситуации. (А еще я возвращаюсь в это прошлое и точно знаю, что через год он пригласил меня на свой студенческий бал. И этим дело не кончилось! Спустя много лет, когда нам уже было за тридцать, он снова пытался назначить мне свидание!) И хотя подросток воспринимает отказ совершенно иначе, чем взрослый, я могу установить контакт с прошлым как *независимый судья*. По большому счету, когда тебя отвергают, это всегда воспринимается одинаково. Рана все еще болит, но чем лучше вы понимаете, что происходит, тем слабее эта боль.

Другими словами, я могу погружаться в старые воспоминания, которые я сама выбираю, словно Пегги Сью¹². Если вы помните этот фильм, то вспомните и роль Кэтлин Тернер. Она играла сорокатрехлетнюю женщину, которая волшебным образом перенеслась в свое прошлое и снова стала подростком. Она стала старшеклассницей, но сохранила мудрость прожитых лет. Она смотрела на своего будущего мужа, зная, во что он превратится потом. Она могла обратить внимание на «сексуального аутсайдера», потому что знала, какой он на самом деле был необыкновенный. Она помогла своему однокласснику-зануде сделать научное открытие.

Тренировка собственной автобиографической памяти дает вам мудрость особого рода, потому что вы буквально можете вернуться назад и навестить свое прошлое, вы можете осмыслить его с позиции накопленного опыта (правда, вы не можете влиять на научные открытия!).

Лучшая автобиографическая память – ЛАП

С восемнадцати лет я знаю, что моя память совершенно необычная. Мне показывали сканированные изображения моего мозга. Как говорит доктор МакГоу, снимки доказывают, что «некоторые области мозга гораздо больше, чем у других лиц моего возраста. Известно, что эти части мозга связаны с памятью; особенно те, которые граничат с гиппокампом и задним ядром».

Мне известны исследования, проведенные коллегой доктора МакГоу, Авророй К. Р. ЛеПорт. Она провела дополнительное тщательное обследование для того, чтобы подтвердить наличие у меня САП. Вот что обнаружила доктор ЛеПорт. «Было произвольно выбрано десять дней жизни испытуемой (с пятнадцатилетнего возраста до настоящего времени). Она должна была назвать исследователям день недели для каждой даты, подробности событий того дня и подробности событий общественной жизни, которые произошли в том месяце, на который выпал названный день. Двадцать восемь человек заявили о том, что обладают САП, и все они участвовали в тестировании. Только она и еще два человека прошли тест

¹² «Пегги Сью вышла замуж» (1986) – художественный фильм режиссера Фрэнсиса Форда Копполы.

успешно». Человек, обладающий САП, всегда может ответить на вопрос о любом дне своей жизни.

Однако я не сомневаюсь в том, что моя автобиографическая память есть результат природного дарования и *воспитания*. Я научилась этому искусству у своего отца, и мне помогли те самые *приемы и упражнения*, которые я использовала для тренировки памяти. С их помощью любой человек одолеет Капитальный ремонт памяти и сможет развить то, что мне нравится называть ЛАП – *Лучшая Автобиографическая Память!*

Тренировка автобиографической памяти дает вам мудрость особого рода – вы можете вернуться назад и осмыслить свое прошлое с позиции накопленного опыта.

Я знаю, что большинство книг, посвященных памяти, сосредоточены на совершенствовании вашего умения запоминать, например, списки и имена, но еще не было написано книги, которая основывалась бы на улучшении автобиографической памяти. Я обладаю САП и могу провести вас через Капитальный ремонт памяти вдоль и поперек.

Врачи и ученые всего несколько лет назад открыли такой феномен, как САП, и он очень мало изучен. Я давала уроки запоминания и читала лекции на эту тему по всей стране, и было большим сюрпризом узнать, с каким интересом люди относятся к воспоминанию их собственной истории.

В этой книге я буду предлагать вам упражнения, которые помогут подтолкнуть и пробудить вашу память и научить приемам запоминания. Эти упражнения составлены так, чтобы улучшить вашу автобиографическую память. Я уверена, что если вы будете их выполнять, то обнаружите отличный способ получить доступ к старым воспоминаниям. (Кроме того, вы сможете ощутить, каково это – иметь мою память!)

Упражнение № 1

КАКИМИ ВЫ ВИДИТЕ ВОСПОМИНАНИЯ?

Как вы получаете доступ к своим воспоминаниям?

- Похоже ли это на то, как вижу я? Словно выбираю эпизоды на DVD?
- Вы видите случайно выбранные картинки? Похоже ли это на образы,

которые вы видите во сне?

- Используйте простой прием, чтоб пробудить память. Попробуйте вспомнить любые действия, которые вы совершали вчера. Подходит любое воспоминание, но чем оно ярче, тем лучше. А теперь постарайтесь вспомнить, что предшествовало этим действиям. Чем дальше назад в воспоминаниях вы сможете вернуться, тем лучше. Обратите внимание, как эти предшествующие воспоминания приходят к вам.

- Что помогает вам в этот момент?

- Что именно является «спусковым крючком» – эмоции, запахи, другие «зарубки», например время дня или место действия?

- Когда вы возвращаетесь в памяти к прошедшему моменту, с какого ракурса вы на него смотрите?

- Если происходит действие, как вы себя видите? Со стороны? Или вы смотрите на происходящее своими собственными глазами, как это было в момент совершения этих действий?

Мы продолжаем, а вы держите в памяти свои ответы на вопросы упражнения № 1, или, что еще лучше, набросайте на листочке бумаги пару-тройку основных предложений. Например, «от первого лица» или «запах». Это не только поможет вам в дальнейшем. Вам потом

будет весьма забавно перечитать свои ответы на первой ступени Капитального ремонта памяти.

Вам нужно как можно лучше разобраться со своим *механизмом воспоминаний*. И тогда в процессе наших тренировок вы будете лучше контролировать процесс развития собственной ЛАП. Вы создадите личный, уникальный способ «вспоминания». Во время последующих упражнений, предложенных в этой книге, помните об этом собственном способе.

Что такое память?

Чем больше связей образуется в головном мозге, тем более сложный, обобщенный опыт хранится в вашей памяти.

Дональд Т. Кэмпбелл

Для меня не существует ничего более пленительного и удивительного, чем память! Мне нравится сама идея памяти, нравится механизм ее работы, нравится ее совершенство и лабиринты. Чем больше ассоциаций вы создадите в вашей памяти, тем больше пользы это принесет вам.

Давайте определим, что такое память в самом широком смысле этого слова, и включим сюда все разнообразные формы памяти и их отличия.

Заглянем в словарь: *память* – это процесс воспроизведения прежних впечатлений, знаний, опыта. Этот процесс запускается неким механизмом и укрепляется при повторении. В этом определении заключены две основные категории памяти: *кратковременная память*, непосредственное воссоздание кусочков информации, и *долговременная память*. Последняя в большей степени собственно память, нежели механическое запоминание и заучивание, и слово «опыт» в приведенном выше определении открывает перед нами путь долговременной памяти.

Рассмотрим эти категории более подробно. Представьте, что вы набираете семизначный телефонный номер из записной книжки. После того, как вы его набрали, вам отвечают: «Номер набран неверно». Можете ли вы воспроизвести номер, не заглядывая в записи? Если да, то это работает кратковременная память. Она сохраняет для вас информацию, но очень недолго.

Долговременная память – нечто иное. Вас удивляет, что приятель до сих пор вспоминает о ссоре, которая произошла пять лет назад? А то, что ваша дочь-подросток помнит стихотворение, которое она выучила во втором классе? Так вот, это и есть долговременная память. Она, в отличие от кратковременной, сохраняет и воспроизводит информацию в течение долгого времени, в течение дней, недель, лет и даже десятилетий.

В Университете Ирвина я прошла множество различных тестов и поняла, что существуют не просто точки, но целые области головного мозга, которые отвечают за различные типы памяти. В том числе и за долговременную память. Ее можно разделить на несколько типов. «Цветок» долговременной памяти состоит из лепестков *эксплицитной, имплицитной, эпизодической и семантической* памяти.

Эксплицитная (явно заданная) память – это тип долговременной памяти, которой обладает каждый человек. Это способность сознательно осмысливать и помнить информацию, именно то, что большинство людей считают собственно памятью. Этот род памяти вы использовали, чтобы запомнить назначения врача или день рождения знакомого. При помощи явной памяти вы запоминаете материал к экзамену или сознательно храните в памяти полученную информацию. Когда я рассказываю вам, как была одета, скажем, в воскресенье, 15 мая 1977 года (расклешенные джинсы и темно-зеленая блузка с длинными рукавами), то я пользуюсь эксплицитной памятью, сознательно вызывая воспоминания.

Память – это процесс воспроизведения прежних впечатлений, знаний, опыта.

С другой стороны, **имплицитная (скрытая) память** не требует сознательных усилий. Этот тип памяти позволяет вам запоминать то, что повторяется несколько раз. Это память, благодаря которой мы совершаем «механические» действия. Скрытая в памяти информация становится вашей второй натурой, так же как вождение автомобиля и соблюдение правил дорожного движения спустя годы совершается автоматически.

Знание, которое хранится в вашей памяти, становится привычкой; вы по привычке чистите зубы или надеваете обувь. Имплицитная память является *следствием* эксплицитной. Если вы усиленно занимаетесь перед экзаменом на водительские права, тренируя явно заданную (эксплицитную) память, то плодом ваших усилий станет приобретение навыка вождения, за который отвечает скрытая (имплицитная) память. Когда я была маленькой, то перед сном часто сознательно копалась в своей памяти, вспоминая, что я делала месяц назад. Это стало для меня буквально второй натурой.

Существует еще несколько типов долговременной памяти, которые совсем недавно привлекли к себе внимание ученых. Это проспективная, ретроспективная, эмоциональная и, собственно тема этой книги, – автобиографическая память.

Автобиографическая память (АП) – другая форма долговременной памяти, которая основана на личном опыте, событиях личной жизни. И это именно то, что вы собираетесь привести в порядок при помощи моей книги. Для АП мозг использует **эпизодическую память** (личный опыт, определенные объекты, связанные с событиями эмоции, встречи с людьми и события, которые произошли в определенное время в определенном месте) и **семантическую память** (общие знания об окружающем мире, не связанные с конкретными событиями). Например, эпизодическая память хранит ваши радостные чувства, которые вы испытывали на свадьбе сестры (что касается меня, свадьба моей сестры состоялась в понедельник, 17 июня 2002 года). А вот семантическая память подсказывает, что на свадьбе невестой называют ту, которая собирается выйти замуж.

Самое большое заблуждение относительно автобиографической памяти – то, что ее считают фотографической. Последнюю иногда называют **эйдетической памятью**, способностью быстро запоминать картины, звуки или предметы. Меня спрашивают: «Ты что же, можешь один раз прочитать сценарий и запомнить все роли?» Не могу. Хотя я очень быстро запоминаю сценарии, я использую вовсе не автобиографическую, а, скорее всего, эксплицитную память.

Автобиографическая память хранит пережитый вами опыт – что вы делали, где и что происходило вокруг вас в тот момент, когда свершилось некое событие. Она может сохранить важные для вас вещи, например, чувства, которые вы испытывали в определенные моменты жизни. Она помогает хранить жизненные уроки долгое время после того, как вы их получили.

Автобиографическая память хранит пережитый вами опыт, чувства, жизненные уроки.

АП также может помочь вызвать из памяти внешне незначительные ассоциации, которые впоследствии станут значительными. Что касается сценария – когда я его читаю, то благодаря автобиографической памяти запоминаю не только текст, но и окружающую обстановку. И это дает мне возможность запоминать реплики по ассоциации с другими элементами.

Например, я впервые прочитала сценарий мюзикла «Чикаго» в понедельник, 17 марта 1977 года. Мне прислали сценарий, чтобы я могла замещать Анну Рейнкинг в этой бродвейской постановке. Я еще не видела шоу, но знала две вещи: это блестящая постановка, и если я получу работу, то забуду о свободном времени!

Каждый день мозг образует огромное количество связей такого рода – между действием, временем и местом действия. Обычно это похоже на проблеск мысли, но гораздо ярче.

Я отлично помню, что сидела в спальне со сценарием в руках и удивлялась, какой легкий и выверенный текст. Помню, что рядом стояло кресло сине-зеленого цвета. Я размышляла, сколь много в характере Рокси от маленького ребенка (моим сыновьям было тогда около трех). Мне нравилось, как были выписаны характеры, по крайней мере, в этой версии сценария, и хотя собственно описаний встречалось немного, именно поэтому характеры получились совершенно однозначными.

Я не могу сказать, сколько раз я перечитывала свои 374 реплики, но отлично помню, что сидела на кровати, погружившись в атмосферу этого шоу. Каждый день мозг образует огромное количество связей такого рода – между действием, временем и местом действия. Обычно это похоже на проблеск мысли, но гораздо ярче. Это еще один пример того, как работает САП.

Следующая таблица даст вам краткое пояснение относительно разных типов памяти.

КАРТА ПАМЯТИ		
Термин	Определение	Пример
Кратковременная память	Воспоминание о том, что произошло недавно	Вы некоторое время (секунды) помните семизначный телефонный номер, который только что набирали
Долговременная память	Сохранение в памяти и способность помнить информацию спустя долгое время (дни, недели, годы и даже десятилетия)	Вы до сих пор можете прочитать стихотворение, которое учили в старших классах, или помните о ссоре, которая произошла месяц назад
Эксплицитная (явно заданная) память	Способность осмысливать и сознательно помнить информацию	Вы помните назначения, которые вам сделал врач, или чей-то день рождения, или сценарий, или информацию, которую вы запоминаете для сдачи экзамена
Имплицитная (скрытая) память	Бессознательная память; воспоминания не требуют сознательных усилий. Запоминание путем повторения	Вы водите автомобиль почти автоматически, потому что делали это многие годы; научившись однажды чистить зубы, вы делаете это почти механически
Эпизодическая память	Один из компонентов автобиографической/декларативной памяти. Память о вещах, связанных с событиями личной жизни	Вы помните определенные места и события личного прошлого в деталях, включая предметы, эмоции, людей, действия и т. д.

КАРТА ПАМЯТИ		
Термин	Определение	Пример
Семантическая память	Знание основных понятий об окружающем мире. Не связана с индивидуальным опытом и личной жизнью	Вы знаете, что молния — это явление природы, а молоток — инструмент
Автобиографическая память	Память о событиях личной жизни. Она дополняется эпизодической и семантической памятью	Вы помните свой первый поцелуй, празднования дней рождения, каникулы, имена друзей, домашних животных, родственников и т. д.
Сверхъестественная автобиографическая память (САП)	Доскональная, детальная автобиографическая память, превышающая память обычного человека	Вы помните, во что были одеты, какой был день недели, что вы ели и т. д., относительно любого дня своей жизни
Ретроспективная память	Способность помнить людей, слова и события прошлого. Может быть явной и скрытой	Вы помните имя доктора, который лечил вашу матушку, или имя друга. Вы запомнили эти факты случайно или приложили усилия для их запоминания
Чувственная память (связанная с органами чувств)	Воспоминания о физических ощущениях, которые связаны с определенными эмоциями, а не эмоции сами по себе	Вы способны вызвать в памяти «ощущение» жаркого дня, мигрени, болезненной мозоли, поцелуя, прикосновения любимого человека. Вы можете снова почувствовать себя отвергнутым. Вы способны снова почувствовать «вкус» аромата или «услышать» запах духов

Инструменты для улучшения памяти: Предвосхищение, Сопричастность и Воспоминания

Как я уже говорила, мой отец любил повторять: каждое событие делится на предвкушение, сопричастность и воспоминания. Это изречение прошло красной нитью через всю мою жизнь и помогло развить автобиографическую память.

Члены моей семьи почти бессознательно рассматривают все события с точки зрения ПСВ (Предвосхищение, Сопричастность, Воспоминания). Полагаю, что большинство людей – тоже, хотя они это не осознают.

Недостаточная сопричастность ведет к тому, что событие плохо запоминается и «пролетает» мимо.

Прежде, чем что-то сделать, вы себе это представляете. Не важно что: собираетесь ли вы к врачу, на свидание, в школу или на работу – как правило, большинство людей «проживают» событие прежде, чем оно произошло. Сначала вы *предвкушаете* некое явление или действие; затем оно происходит, и вы в нем *участвуете* (получаете опыт); и затем событие становится *воспоминанием* того или иного рода.

Цикл ПСВ – один из кирпичиков опыта, из которых складывается наша жизнь, но, к сожалению, большинство людей не замечают подобные мелочи. Люди не уделяют достаточно времени *приготовлению* к грядущему, поскольку надеются получить больше пользы из него как такового. Поскольку вы не готовы к событию, то не принимаете в нем активное участие: вместо того, чтобы беседовать, вы смущаетесь или строчите эсэмэски, не слушаете собеседника и не воспринимаете окружающую обстановку.

Недостаточная сопричастность ведет к тому, что событие плохо запоминается и «пролетает» мимо. Чем больше человек прикладывает усилий, чтобы вспомнить событие сразу

после того, как оно произошло, тем глубже отложится оно в памяти, зафиксируется на вашем жестком диске. Таким образом, приобретенный опыт сохраняется в долговременной памяти.

Предвкушение – очень сильное чувство, не важно, позитивно оно или негативно. Поэтому большинство самых ярких воспоминаний связаны не с реальными событиями, а с их ожиданием.

Давайте поговорим о *предвкушении* – возможно, это и есть начало события. В молодости мы страстно желаем столь многого – чтобы папа пришел с работы пораньше, чтобы начались летние каникулы, чтобы наступили выходные, – эти воспоминания легче всего вызвать, ведь предвкушение подобных моментов приятнее их самих.

Помню, как в детстве я любила Рождество и все ритуалы, связанные с этим праздником, как я не могла его дождаться.

Я пишу эти строки и вспоминаю среду, 21 декабря 1960 года. Мне восемь лет, я учусь в третьем классе. Мы находимся в церкви, проходит церемония зажжения свечей. Каждый класс исполняет специально разученный рождественский гимн. Мой класс приготовил «К яслям бедным прибежали пастухи».

Я пою громко и с огромным энтузиазмом, потому что этот гимн мне нравится больше, чем «Радуйся, Мир!», который мы исполняли в прошлом году. Хотя, конечно, этот гимн не такой изысканный, как «О, Святая Ночь», который мы будем петь в шестом классе.

Теперь я мысленно переношусь в четверг, 3 декабря 1963 года. Мы с мамой покупаем сразу три елки – одну для украшения гостиной и две для нашей танцевальной студии. Потолок в зале для танцев был низкий, и в самом центре его подпирали столбы. Здесь мы и ставили елки. (Вы даже не представляете, каким маленьким был наш дом!) Вся семья ежегодно участвовала в украшении дома и студии, и это было предвкушением сочельника и Рождества.

Всем нравится ожидание приятного события. Что легче запомнить: долгое ожидание чудесного подарка или кратковременную радость при его получении? Предвкушение – очень сильное чувство, не важно, позитивно оно или негативно. Именно по этой причине большинство самых ярких воспоминаний связаны не с реальными событиями, а с их ожиданием и подготовлением к ним.

Например, почему вы с таким нетерпением ждете Рождество? Потому что вы помните, какой замечательный праздник был в прошлом году! Воспоминание о прошедшем празднике – основание для предвкушения следующего. Круговорот дат в календаре помогает зафиксировать в памяти определенный день. Со временем вам будет легче вспомнить точную дату какого-то события, потому что вы потратили время на предвкушение его.

Чтобы улучшить память, сосредоточьтесь на предстоящем событии и его ожидании. Вы обзаведетесь прочным воспоминанием еще до того, как событие произойдет.

Чтобы улучшить память, сосредоточьтесь на предстоящем событии и его ожидании. Если вы остановитесь на минутку и увидите, что у вас впереди, то сможете лучше подготовиться к участию в событии и создадите основание для воспоминаний. Вы обзаведетесь прочным воспоминанием еще до того, как событие произойдет.

Странно звучит, но из этих трех стадий сопричастность, то есть собственно событие, зачастую наименее радует и доставляет удовольствие. Как мы удивительно устроены, не правда ли? Нравится вам или нет, но *мало кто способен полностью сосредоточиться на текущем моменте*. Не сразу, а только потом, в воспоминаниях, вы можете осознать значение произошедшего.

Настоящее неуловимо. Как кусок мыла, настоящее выскользывает из рук, потому что оно моментально становится прошлым. Настоящее нельзя проанализировать иначе, чем через предвкушение и воспоминание. Но если вы не живете настоящим, то имеете лишь память о предвкушении и последующее воспоминание и никогда не ощущаете в полной мере радость и удовлетворение от события.

В жизни любого из нас эти три стадии любого события (предвосхищение, сопричастность и воспоминание) постоянно сменяют одна другую. Представьте человека, который живет только предвкушением. В шоу-бизнесе часто можно встретить таких людей. Им не интересно то, над чем они работают в настоящий момент, потому что им хотелось бы заниматься более грандиозными проектами.

По этой причине они не умеют пользоваться удачным стечением обстоятельств и не достигают успеха. И такие люди встречаются во всех сферах жизни. А другие люди живут только прошлым. Уверена, что и такие вам знакомы.

Если уж на то пошло, то лучше всего жить настоящим, тогда две другие стадии возникают сами собой. И наоборот, выключите сопричастность, и вы заблокируете предвкушение и воспоминание. Когда вы принимаете в жизни активное участие и ваши чувства открыты для восприятия окружающего мира, вы строите здание воспоминаний, которые будут снова и снова радовать вас.

Например, в гостях или на вечеринке я больше всего люблю помогать хозяину дома. Мне нравится помогать на кухне, готовить еду, планировать размещение гостей за столом, в общем, быть сопричастной! И именно активное участие в событии позволяет мне хорошенько его запомнить. Я помню, кто принес гвакамолу¹³, кто с удовольствием уплетал клубнику, кто опоздал и кто вообще не пришел. Мы все склонны увлекаться только тем, что нам по-настоящему интересно. Скоро мы будем обсуждать ваш Путь и то, как увлеченность помогает сделать воспоминания исключительно яркими.

Воспоминания о важных жизненных событиях развивают автобиографическую память. (Повторенье – мать ученья, не так ли?) Я так хорошо помню события своей личной жизни потому, в частности, что постоянно подсознательно перебираю воспоминания на своей внутренней временной линии.

Эта временная линия выстраивает мои воспоминания в хронологическом порядке, и я могу извлечь любое из них, когда захочу. С самого раннего возраста убеждение моего отца в том, что воспоминания – лучшая составляющая любого события, помогало мне «смаковать» любое событие. И потом я то и дело вспоминала его, крутила и рассматривала во всех ракурсах.

Потратьте сегодня немного времени на ревизию вчерашнего дня, и вы извлечете полезный урок из своих ошибок, улучшите настоящее и сохраните на будущее то, чему вы научились.

Я владею воспоминаниями, потому что они позволяют мне снова и снова переживать ушедшие события, возвращать к жизни то, что нельзя вернуть иначе, чем вспомнить. Не

¹³ Гвакамолe – блюдо мексиканской кухни, пюре из мякоти авокадо.

важно, какое именно это воспоминание – о том, как мы с моим сыном-подростком Джоуи ехали на машине на прошлой неделе, или о том, каким был мой брат сорок лет назад. Для меня хороши все воспоминания, и они составляют багаж моей памяти. Я живу ПСВ, и это меня не угнетает.

Потратьте сегодня немного времени на ревизию вчерашнего дня, и вы извлечете полезный урок из своих ошибок, скорректируете свои поступки, улучшите настоящее и сохраните на будущее то, чему вы научились. Если вы притормозите и «понюхаете розы», то разовьете в себе способность вспоминать каждый день – и как пахли цветы вчера, и как пахли мамины булочки, когда вам было десять лет!

Упражнение № 2

ПСВ

В качестве первого шага к осознанному восприятию любых событий вашей жизни давайте проанализируем ваши нынешние П, С и В.

- Первое. Какое событие в будущем вы предвкушаете? Что вы ожидаете в ближайшие дни и к чему готовитесь?
- Далее. Что вы делаете прямо сейчас, к чему вы сопричастны? Насколько вы довольны тем, что происходит в вашей жизни?
- И последнее. Какая ситуация или событие последних дней вспоминается вам ярче всего сейчас, когда вы читаете эту книгу? Есть ли что-то, что вам хотелось бы запомнить на долгие годы?

Уроки памяти

Лучший способ создать прочное воспоминание (самый важный компонент ПСВ) – это интенсивное обучение. Именно во время обучения вы делаете шаг назад и внимательно смотрите на все, что сделали ранее, – причем не только что-то хорошее, но и плохое, а также «среднее».

Если вы не живете настоящим, то имеете лишь память о предвкушении и последующее воспоминание и никогда не ощущаете в полной мере радость и удовлетворение от события.

Поскольку я регулярно провожу ревизию своей жизни, я могу вспомнить тысячи мелочей из своего детства. Я могу вспомнить свой самый первый школьный день, во что я была одета (ох, как хорошо помню я свой ядовито-зеленый с оранжевым костюм в первый день шестого класса, в среду, 4 сентября 1963 года!), всех учителей, свое место в классе, все дни рождения и праздники Рождества, подарки и тех, кто мне их подарил.

И я помню еще массу вещей. Я помню себя в полтора года! Я до сих пор практикую «перемещение во времени» всякий раз, когда не могу уснуть или когда мне нужно «вернуться» в определенный день жизни.

Но чаще всего я «путешествую во времени», когда мне нужно с точностью до дня вспомнить, что я делала, *когда мне было столько же лет, сколько моим сыновьям.* (Мне всегда это *особенно* интересно!)

Я не боюсь плохих воспоминаний. Конечно, гораздо веселее иметь дело с позитивными воспоминаниями, это и приятно, и полезно. Но возвращение к плохим воспоминаниям позволяет мне не только чувствовать благодарность за то, что все в прошлом, но и напоминает о том, что я извлекла из этого неприятного и болезненного опыта.

С каждым «плохим» воспоминанием приходит важный жизненный урок. И не имеет значения, насколько это воспоминание давнее: когда во втором классе я не сделала домаш-

ную работу и чувствовала себя совершенно подавленной; когда я пыталась обмануть друга и изменить наши планы, а друг «раскусил» меня; даже из того времени, когда я обнаружила измену своего первого мужа.

Каждый человек это может – хранить в памяти любимых, возвращать счастливое время или учиться на своих ошибках.

Я возвращаюсь к любимым воспоминаниям и оживляю их, потому что они являются *частью меня*, и я уже не повторю тех прошлых ошибок. Я сегодня внимательно отношусь к выполнению заданий и к домашней работе, я честна с друзьями и не общаюсь с дамскими угодниками.

Хорошая автобиографическая память – словно страховка от потерь. Мои родители живут во мне уже много лет. Я потеряла отца, когда мне было семнадцать, а маму – всего девять лет спустя. Потеря родителей в столь раннем возрасте – ужасный опыт, но я лучше буду каждый день помнить о том, что они умерли, чем забуду их хотя бы на миг. Моя способность помнить родителей и все детали прожитой жизни позволяет им продолжать жить рядом со мной.

Возвращение к плохим воспоминаниям напоминает о том, что я извлекла из этого неприятного и болезненного опыта.

Каждый человек это может – хранить в памяти любимых, возвращать счастливое время или учиться на своих ошибках. Все мгновения, составляющие жизнь, могут потеряться, если не хранить их в памяти. По этой причине я изучаю их и не даю воспоминаниям угаснуть. Какой смысл помнить о том, как я подралась с братом в 1968 году, если это воспоминание не поможет мне в конфликте с сыном-подростком в 2011 году? Все мы владеем этим даром – собственным опытом.

Отель «Нипперсинк Мэнор» выглядел как курорт из фильма 1987 года «Грязные танцы». Только он был расположен не в горах Кэтскилл в штате Нью-Йорк, а в Геноа-Сити, штат Висконсин. Я вспоминаю среду, 26 июля 1967 года. Мне пятнадцать лет, я приехала отдыхать с родителями. Я подружилась с девятнадцатилетним помощником официанта Сэмми. И вот почти всю ночь мы провели, слушая саундтрек фильма «Мужчина и женщина» и подготавливая рабочее место Сэмми в ресторане к завтраку.

Мы с Сэмми флиртовали целую неделю, и теперь я просто поверить не могла, что мы танцуем под сексуальную, взрослую музыку в зале ресторана. Потом мы переместились в шезлонг у бассейна, где мой отец и застучал нас в три часа утра. Вы можете себе представить, как был зол мой отец. Это выглядело словно сцена из фильма «Грязные танцы», когда Дженнифер Грей идет к Джерри Орбаху за помощью в гольф-клуб.

Отец был в бешенстве, но, что гораздо хуже, отец разочаровался во мне. Он искал меня по всему отелю, чтобы найти в объятиях ловкого парня. К нашему коттеджу мы возвращались в абсолютном молчании. Он был в ярости. Но я ничего не могла с этим сделать; я была так влюблена в Сэмми. Я бы сделала все, чтобы быть с ним.

На следующий день я обнаружила, что Сэмми уехал кататься с другой. Это был сокрушительный удар для пятнадцатилетней девушки. Но я запомнила из этой истории не столько Сэмми и свою влюбленность, которая принесла такую боль. Я запомнила своего отца.

Позднее я несколько лет подрабатывала в этом отеле в сезон. Я всегда вспоминала тот случай и снова становилась юной девушкой на каникулах. В своих воспоминаниях я всегда помню ярость отца и все остальное. Я вижу, как он вытаскивает меня и Сэмми из шезлонга, и мое сердце опять неистово колотится. Я снова вспоминаю, как я смотрела на отца пятнадцатилетними глазами.

Это сильное, но печальное воспоминание, и я не рассталась бы с ним ни за какие сокровища. Почему? Еще только два года папа был со мной – всякое бывало, хорошее и плохое. Я вспоминаю тот случай и понимаю, как далеко ушла и как далеко теперь мой отец.

Но в тот момент, в том воспоминании – я снова становлюсь глупой, наивной, маленькой пятнадцатилетней девочкой.

И у меня есть отец.

Воспоминания есть у всех. И ваши станут намного глубже, ярче, свежее и богаче, если вы научитесь вызывать их в памяти и вспоминать без содрогания. Я читала лекции и давала уроки по автобиографической памяти несколько лет, и когда мои ученики овладевали своими воспоминаниями, я видела в них колоссальные изменения.

Изучение собственной памяти похоже на лечение, которое поможет лучше понять себя и научиться предсказывать свои дальнейшие действия.

Мы вместе изучали значимость памяти, то, как мы собираем и храним информацию и как получаем доступ к уже известным вещам. Мы смотрели, как модернизированная автобиографическая память помогает начать все сначала и становится основанием для уверенности в себе и самосовершенствования. Как становится легче воспринимать новые ситуации и расширять кругозор. Изучение собственной памяти похоже на лечение, которое поможет лучше понять себя и научиться предсказывать свои дальнейшие действия.

У меня внутри хранится вся моя жизнь, и у вас тоже.

Теперь давайте выведем ее на свет.

Глава 2

Чем наполнена ваша память

Память – мать мудрости.

Эсхил

Мы не в силах изменить свои воспоминания, но можем поменять свое отношение к ним.

Дэвид Симандс

Меня часто спрашивают: «Наверное, довольно мучительно обладать *такой* памятью? Довольно неприятно тащить за собой целый шлейф болезненных воспоминаний, которые остаются такими живыми и яркими? Разве не лучше было бы забыть: *некоторые* вещи?» Я всегда смеюсь и честно отвечаю: «Нисколько!»

Припомните какое-нибудь обстоятельство из своего прошлого опыта – положительное или отрицательное, воспоминание о нем вы храните очень глубоко. Оно всплывает, когда кто-то, скажем ваш друг, напоминает об этом. Друг настаивает на том, что вы были в том месте и в то время, а вы утверждаете, что нет.

Но память устроена таким образом, что невозможно совершенно, абсолютно забыть о чем-то. Ваш-то друг помнит об этом событии. «Наверное, ты меня с кем-то путаешь», – говорите вы ему. Возможно, он начнет перечислять детали, которые хорошо помнит: с кем вы были, что ели, какая была погода в тот день и так далее. И постепенно перед вами начнет вырисовываться картина события, она проявится в вашей памяти без смысла или связи с чем-то еще.

Картина стоит перед вашим мысленным взором, бесформенный коллаж из отдельных фрагментов события. А затем... Что-то происходит. Вы пытаетесь вспомнить, и, словно по волшебству, картина оживает. Внезапно место события, действующие лица и время происшествия объединяются, и вы видите связное изображение. «Это было, когда я жил на Доэни-Драйв?» – спрашиваете вы своего друга, и он с радостью подтверждает: «Да, да! Именно там!» И все, вы получаете яркое, законченное воспоминание. Вы вспомнили. Вот оно, воспоминание, – целиком перед вами. Все кусочки события, которые мгновение назад не имели никакого смысла, встали на свои места. И при этом воспоминание не появилось ниоткуда; оно *всегда* было с вами.

Ваша личность сформировалась в результате полученного жизненного опыта. Сказать, что забытые воспоминания не оказывают влияния на вашу жизнь, равносильно утверждению, что они растворяются бесследно. Это не так. Накопленный опыт делает вас именно тем, что вы собой представляете.

Даже если большая часть этого опыта забыта, она все равно оказывает влияние на вашу жизнь. Именно забытое может быть ключом к пониманию себя – пониманию выбора, который вы делаете, или поступков, которые совершаете.

Если все эти воспоминания сидят в голове и незримо влияют на вашу жизнь, почему же вы так мало работаете над сохранением этих воспоминаний? Я учила людей получать доступ к автобиографической памяти и знаю, что можно помнить намного больше, чем вы в состоянии себе представить. Вы сейчас не можете поверить, что способны оживить все свои воспоминания, но поверьте мне: *все прошлое хранится где-то в вашей памяти. И я собираюсь показать, как вам его оттуда достать.*

Накопленный опыт делает вас именно тем, что вы собой представляете. Даже если большая часть этого опыта забыта, она все равно оказывает влияние на вашу жизнь.

Конечно, я говорю о том, чтобы вернуться ко *всему* вашему прошлому опыту. Суть в том, что отрицательный опыт или неприятные переживания гораздо более ценны, но люди всегда боятся боли, боятся встретиться с тем, что причиняет боль. Мы приходим в ужас от перспективы увидеть свои поступки в ином свете; увидеть, что мы что-то могли сделать не так.

Однако *страх* перед болью намного хуже, чем боль сама по себе. Мы должны помнить о неприятных событиях, чтобы оставить их в прошлом – чтобы подобная ситуация больше не повторялась. Это не означает, что нужно все время заикливаться на негативе. Необходимо *принять* его, это неременное условие. Ведь прошлое, сами воспоминания, мысленные изображения обладают лишь той силой, какой *вы их наделяете*.

Не слушайте прошлое и отодвиньте его на уровень подсознания – и вы перестанете расти и развиваться как личность. Словно вы обманываете своего врача; а на самом деле – жульничаете с самим собой. Вместо того чтобы говорить себе: «Вот я тебе покажу!» – или притворяться, что вы можете контролировать свои переживания, загоняя их внутрь, пересмотрите и вспомните, что вы испытали, до конца. Имейте в виду, что чем лучше вы помните свою жизнь, тем ярче проявляется в вас способность использовать *все* приобретенные знания и опыт.

Это напоминает сюжет известной басни о Многоножке и ее ногах – любимой истории в руководствах по самопомощи. История такова. Миссис Многоножка прогуливалась на своих ста ногах и прекрасно с ними управлялась. Она двигалась изящно и красиво. Однажды Мистер Сверчок повстречал Миссис Многоножку и пожелал ей доброго дня. Они немного поболтали, и все было замечательно, пока Мистер Сверчок не сказал: «Знаете ли, Миссис Многоножка, я вот удивляюсь, как вы так здорово бегаєте на всех этих крошечных ножках?»

Миссис Многоножка ответила: «Ну и ну, Мистер Сверчок! А я и не знаю! Я всегда просто хожу. Я никогда не задумывалась о том, как переставлять ноги». Она сказала это и захотела уйти прочь от Мистера Сверчка. Однако ноги стали словно чужие. Миссис Многоножка никак не могла вспомнить, как она ими управляла, и ноги перепутались между собой.

Мистер Сверчок начал смеяться над Миссис Многоножкой, которая извивалась, пытаясь выпутаться из самой себя. Она никак не могла привести себя в порядок и двигаться так, как привыкла. Через какое-то время Мистер Сверчок ушел, что немного облегчило положение Многоножки, потому что теперь никто не высмеивал ее. Но и в одиночестве Миссис Многоножка продолжала бороться до тех пор, пока совсем не отчаялась. И тогда много-много слез полилось из ее многоножких глаз.

Так она лежала неподвижно, в полном отчаянии. И наконец одна из ножек стала подергиваться. Многоножка почувствовала это и стала двигать ногой, сначала медленно, а потом быстрее. Потом пошевелила другой ногой, третьей и так далее, пока не добралась до последней, сотой ноги.

Многоножка училась двигать каждой ногой по отдельности. Теперь она осознала свое тело и способ его передвижения. Ее походка стала более плавной, она теперь могла карабкаться по деревьям и перелезать с ветки на ветку гораздо лучше, чем прежде. Даже такой циник, как Мистер Сверчок, восхищался ее изяществом.

Мы должны помнить о неприятных событиях, чтобы оставить их в прошлом, чтобы подобная ситуация больше не повторялась.

Смысл этой короткой истории в том, что *бессознательное совершение действий ограничивает возможности*. Свобода двигаться или помнить не приходит сама по себе, бессознательно, инстинктивно. Она приходит через труд, через постоянную работу над собой. Год за годом – нога за ногой – вы должны работать над собой, смотреть, что и как вы можете делать, что вы можете вспомнить. Эта книга в некотором роде руководство по осознанности. Она поможет вам научиться сознать, как, что и почему вы помните. А понимание подобных вещей позволит вашему разуму проделывать вещи, о которых раньше вы и помыслить не могли.

Мы здесь много говорим о том, что очень полезно помнить плохое. Но воспоминания о моментах успеха, конечно, важны не меньше. Вы гордитесь, вспоминая о том, как стали начальником, учителем или сотрудником, и это помогает вам приобрести уверенность в своих способностях. Что, в свою очередь, закрепляет успех.

Какой самый простой способ побудить кого-то стать лучше? Конечно же, наградить его. Почему обычно приз получают все игроки школьной футбольной команды? Потому что нужно поощрить каждого участника. Потому что взрослые хотят, чтобы дети получили удовольствие от игры, приобрели приятные воспоминания и положительный опыт.

Событие, которое сопровождается наградой, запоминается гораздо лучше. Это может быть любое воспоминание: сам процесс награждения, когда каждый игрок выходит вперед; ощущение приза в руках или радость от похвалы товарищей. Эти детали, если о них помнить, могут оказать колоссальное влияние на дальнейшую жизнь. *Эти моменты происходят для того, чтобы о них помнить!* Если вы не помните, как, где, когда, почему вы достигли успеха, то как же успех может прийти к вам снова?

Представьте жизнь и ее многочисленные проблемы в виде гигантского лабиринта. В его центре вас ждет приз, но как туда добраться? Вам нужно запоминать все ложные тропы, все тупики, а также правильный, прямой путь. Тогда вы сможете успешно двигаться к цели, выбирая лучшую дорогу к ней.

Если вы *не* помните, где были и что *сделали* не так, как следовало, вы будете продолжать совершать одни и те же ошибки, и вам придется начать все сначала, вернуться к входу в лабиринт. Вы никогда не продвинетесь вперед.

Если вы не помните, как, где, когда, почему вы достигли успеха, то как же успех может прийти к вам снова?

Точно так же и в лабиринте реальной жизни. Образование, карьера, семья, здоровье, финансовые и общественные достижения – все это зависит от того, насколько хорошо вы сохраняете в памяти свои прошлые победы и поражения, и серьезные, и незначительные! Очень важно знать, какой проход ведет в тупик, а какой – к центру лабиринта; иначе вы снова и снова будете возвращаться к тому, с чего начали.

На протяжении многих лет я наблюдала за своим другом. Он великолепный продюсер и добился значительных успехов в своем деле. Но у него был недостаток: он никогда не приглашал в свои проекты одних и тех же людей дважды. Он все время сжигал мосты – таковы были его убеждения. Он не извлекал уроков из своих поступков. В конце концов он оказался в черном списке и был вынужден работать за границей, чтобы как-то содержать свою семью. Однако новая обстановка помогла ему пересмотреть свои правила и изменить взгляд на вещи. Теперь он работает в нескольких странах, с надежными партнерами, и его жизнь стала намного счастливее. И все потому, что он все-таки принял решение *оглянуться назад, чтобы продвинуться вперед*.

Застревая на одном месте, вы часто приобретаете привычку действовать шаблонно или неверно, и это ведет к повторению одних и тех же ошибок – ведь вы не помните результат, к которому уже приводили ваши действия. Но тенденция к повторению ошибок – это больше чем пренебрежение последствиями; это значит, что вы не используете преимущества ПСВ (помните? Предвкушение, Сопричастность, Воспоминания!).

Использование информации из прошлого для планирования будущего подходит для любой сферы вашей жизни.

Если вы не представляете себе, не *предвкушаете* результат, который хотите получить – изменить ли супругу, наорать ли на ребенка, проявить характер ли перед начальником, – то вы забываете оглянуться на свое прошлое и увидеть там последствия подобных поступков. Ваше поведение ведет к саморазрушению, и вы проводите жизнь в попытках забыть неприятные моменты. Желание *спрятать* воспоминания, однако, лишает вас шанса изменить свой образ действий, так как вы не готовы честно посмотреть на свою жизнь и сменить пластинку. В результате вы снова и снова наступаете на одни и те же грабли.

Приведу пример из своей жизни. Я актриса, и я поняла, что пробы на роль являются лучшим способом понять свои ошибки и повысить шансы на получение работы. Когда вы приходите на прослушивание, вооруженные «слоеным пирогом» опыта прошлых прослушиваний, то твердо стоите на ногах.

Когда я это обнаружила, то сразу получила великолепное предложение. После этого меня пригласили участвовать в трех пилотных телевизионных проектах и в сериале «Такси». Я стала ходить на прослушивания с мысленным списком своих прошлых ошибок. Я держала в уме все: опоздания, неверно выбранное место встречи, неудачные сценарии или требования продюсера изменить характер роли. Короче говоря, все, что можно было сделать неправильно и что я часто делала неправильно.

Если бы я не анализировала свои ошибки, то совершала бы их снова и снова, действовала словно с завязанными глазами.

Использование информации из прошлого для планирования будущего подходит для любой сферы вашей жизни: поиска новой работы, знакомства с представителями противоположного пола, покупки нового дома, найма работников, выбора врача или стоматолога и так далее.

Ваша персональная история – лучшая карта для ориентирования в будущем, если только вы эту историю помните. Как я уже говорила, ваша личность сформирована под влиянием пережитого опыта. Не важно, как вы его воспринимаете – как нечто прочно забытое или живое. Но прежде чем восстановить воспоминания на своих местах, вам захочется посмотреть, почему вы их забыли.

Выборочные воспоминания

«Я больше никогда не буду пить!» Мы все слышали подобные высказывания. Может быть, вы говорили это самому себе. Некоторые говорят это и снова напиваются в следующий же выходной. Таким людям очень *удобно* позволить воспоминаниям об утреннем похмелье исчезнуть, раствориться. Их память слишком короткая. Они не помнят, что приглашение опрокинуть стаканчик после работы заканчивается пьянкой на всю ночь, а пара рюмок, выпитых в офисе на Рождество, ведет к поступкам, за которые потом становится стыдно. И поскольку их память такая короткая, эти люди и в следующий раз не откажутся выпить. *Они уже успели забыть, как плохо и стыдно им было в прошлый раз и как они обещали себе больше так не делать.*

Когда вы забываете или скрываете неприятные воспоминания, это может быть бессознательным стремлением избежать боли и стыда, которые они вызывают. Я знаю людей, которые терпят жестокое отношение к себе, потому что вместе с воспоминаниями о надругательствах они забывают и свою душевную боль – просто чтобы выжить. Они не понимают, что именно душевная, *эмоциональная боль может освободить их*, если только они прекратят попытки выкинуть эти чувства из памяти.

Одна моя приятельница годами терпела оскорбления и однажды даже ушла от мужа после того, как он жестоко избил ее – так жестоко, что врачи наложили ей на лицо двадцать швов. Однако она вернулась и снова забеременела. И только когда она приняла правду о ситуации, в которой оказалась, увидела своего мужа таким, каким он был, она ушла от него окончательно. Муж до сих пор не оставляет ее в покое потому, что он отец ее детей. Он неплохой отец в принципе, но при этом лодырь и бездельник. Но, по крайней мере, подруга теперь замужем за хорошим парнем, который любит ее.

Другие люди помнят плохое – причем только плохое. Кажется, что они получают удовольствие от неприятностей, превращая все воспоминания в мелодраму. *Помнить только крайности – такой же опасный путь, как и не помнить вообще*. Воспринимая только черное или только белое, вы начинаете также радикально реагировать – все превращать в трагедию, всего бояться, мстить, упрямыться или просто опускать руки перед трудностями. Вы будете обращать на себя внимание, но вы не будете искренни. За черным и белым вы не увидите серых полутонов. Если только вы не Леди Гага (средоточие забавных крайностей!), то 95 процентов вашей жизни проходит в серых тонах. Замечать полутона необходимо для того, чтобы видеть *целую* картину, перспективу. А перспектива – это именно то, что предлагает вам память.

Принимая и понимая целую картину, вы не станете лелеять в себе обиду и обретете душевный покой. Во время шоу «60 минут» Лесли Стал задала нашей группе саперов вопрос: «Вы злопамятны?» Тотчас же несколько человек воскликнули: «Нет!» Я знаю, что с моей памятью волочить за собой груз обид – слишком тяжелый труд!

Упражнение № 3 БЛОКИРУЕТ ЛИ ВАШЕ СОЗНАНИЕ ВОСПОМИНАНИЯ О ПЛОХИХ ПОСТУПКАХ?

Цель этого упражнения – выяснить, не скрывает ли ваше сознание что-то, что вы не хотите в себе видеть. Отказ посмотреть на неприятную правду может мешать благополучию вашей жизни. Присутствует ли в вашей жизни что-то, о чем вы говорите: «Никогда больше не буду этого делать!» И когда вы снова на распутье и решаете, потворствовать или нет своим желаниям, что заставляет вас «забыть» свое обещание?

- Есть ли какие-то яркие воспоминания, к которым можно обратиться в следующий раз, когда вы снова соберетесь потакать себе? Составьте список причин, почему не надо прятать воспоминания: то, что я делаю, вредно для здоровья, наносит ущерб карьере, причиняет боль другим, слишком потворствует моим импульсивным желаниям и т. д. А теперь напишите доводы, почему вам хотелось бы забыть последствия некоторых поступков: мгновенное удовольствие, чувство свободы, приятно иметь секреты и т. д.

- Теперь приведите по два наглядных, характерных примера для случаев «за» и «против», чтобы вспомнить о них в следующий раз, когда вы соберетесь спрятать какое-либо воспоминание.

Жизнестойкость

Когда вы боитесь своего прошлого, вы наделяете его силой. Женщины особенно часто спрашивают меня о разрыве отношений. Такой опыт есть у каждой. Они говорят: «Ну же, разве не было у тебя парня, который разбил твое сердце и теперь ты не хочешь вспоминать и снова переживать тот опыт?»

Да! Да, конечно, со мной такое было. Я взрослая женщина, у меня двое детей, и я трижды была замужем. И между замужествами я встречалась с мужчинами, и мое сердце разбивалось не один раз.

Женщины и мужчины, молодые и старые – все когда-либо страдали от разбитого сердца. Что же касается второй части вопроса, хотела бы я забыть и похоронить этот опыт? То – нет, на самом деле нет. *Если вы не будете время от времени возвращаться к своему опыту, он будет беспокоить вас еще больше.* Вы должны находить смешные стороны в любом событии, даже в разрыве отношений, но нужно еще и *извлекать уроки.*

Когда я вспоминаю все отношения, которые у меня были, даже свой краткий и бурный первый брак, я могу снова испытать страсть и веселье, которыми они сопровождались. И еще я вспоминаю, как я, пережив столь неудачный брак, поняла свои истинные желания. Мой бывший и я (все мои бывшие и я!) сегодня – хорошие друзья, и я так много могу рассказать о наших взаимоотношениях, потому что моя память позволяет вспоминать и хорошие времена, и уроки, которые извлекли мы все. И таким образом, все мы становимся более снисходительными и чуткими друг к другу.

Когда отношения заканчиваются, глубокое эмоциональное впечатление остается позади. Но довольно трудно уйти и потом не тратить дни, недели, даже годы, пережевывая жвачку прошлых событий и рассуждая, что было не так. Нравится вам это или нет, вот все составляющие долговременной памяти: *адреналин, страсть, боль, размышление и частый пересмотр событий.* Хотя источником данного опыта является боль, можно многому научиться, вспоминая и страдая.

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.