

# С Ъ Д Ъ Р Ж А Н И Е

## Въведение

*Запознайте се с вашето помнещо аз* 11

## Ч А С Т I

---

### СТЪЛБОВЕТЕ НА ПАМЕТА 19

1. Къде ми е умът?  
*Защо помним едни неща,  
а други забравяме* 21
2. Пътници във времето  
и пространството  
*Как спомените ни връщат  
към определено място и време* 52
3. Намалявай, рециклирай, използвай  
многократно  
*Как да помним повече, като  
запаметяваме по-малко* 82

## Ч А С Т 2

---

### НЕВИДИМИТЕ СИЛИ 107

4. Само моето въображение  
*Защо помненето е неразривно  
свързано с въображението* 109

|    |                                                                                                    |     |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 5. | Повече от чувство<br><i>Защо нашите спомени са различни<br/>от чувствата, с които ги свързваме</i> | 135 |
| 6. | Навсякъде виждам познати лица<br><i>Как учим дори когато не си спомняме</i>                        | 163 |
| 7. | Смело се изправи пред непознатото<br><i>Как паметта ни ориентира<br/>за новото и неочакваното</i>  | 187 |

### Ч А С Т 3

|     |                                                                                           |     |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|     | ПОСЛЕДИЦИТЕ                                                                               | 217 |
| 8.  | Натисни play и record<br><i>Как припомнянето<br/>променя спомените ни</i>                 | 219 |
| 9.  | Малко болка – огромна печалба<br><i>Защо се учим по-добре<br/>от грешките си</i>          | 247 |
| 10. | Когато помним заедно<br><i>Как се формират спомените<br/>от социалните взаимодействия</i> | 275 |
|     | Закljučение                                                                               |     |
|     | Динамични спомени                                                                         | 301 |
|     | Благодарности                                                                             | 307 |
|     | Бележки                                                                                   | 313 |

## *Запознайте се с вашето помнещо Аз*

Много по-добре помня  
текстовете на песни от 80-те, отколкото  
защо съм влязъл в кухнята преди малко.

*Анонимна сентенция от интернет*

Замислете се за миг кои сте вие точно в този момент.

Замислете се за най-близките си хора, за работата, географското местонахождение, настоящите си житейски обстоятелства. Кои според вас са най-ярките ви преживявания в този живот – онези, които за нищо на света не можете да заличите и които са ви превърнали в това, което сте? Какви са най-дълбоко вкоренените ви убеждения? Кои избори – били те големи или малки, добри или лоши – са ви довели точно дотук, до този момент във времето?

Тези избори обикновено се влияят, а понякога и напълно се определят от паметта. Ако парафразираме удостоения с Нобелова награда психолог Дани Канеман, вашето „преживяващо Аз“ ръководи живота ви, но „помнещото ви Аз“ взема решенията.<sup>1</sup> Понякога изборите са гребни и всекидневни – например какво да обявявате или коя марка прах за пране да грабнете от

прегрупация стелаж в супермаркета. Но понякога те са онази движеща сила, която ви тласка към решения, променящи из основи целия ви живот – от това по какъв професионален път да поемете и къде да живеете до това в какви каузи да вярвате и дори как да възпитавате децата си и с какви хора да общувате. Паметта определя и как се чувствате по отношение на взетите решения. Много от изследванията си Канеман и други учени са показали, че щастието и удовлетворението, които получавате вследствие на вашите решения, не произтичат от действително преживяното, а от спомена за него.

Накратко, вашето помнещо Аз постоянно – и в дълбочина – оформя както настоящето, така и бъдещето ви и влияе върху почти всяко ваше решение. Това не е непременно лошо, но означава, че трябва да умеем да разбираме своето помнещо Аз, както и механизмите на неговото всеобхватно влияние.

И все пак широкото участие на паметта в нашите помисли, действия, емоции и решения често минава незабелязано – с изключение на моментите, в които ни изневерява. Знам го, защото всеки път, когато се запознавам с нови хора и те разберат, че работата ми е да изследвам паметта, обичайният въпрос, който ми задават, е: „Защо забравям толкова много?“. И аз често се питам същото. Редовно забравям имена, лица, разговори, дори какво точно е трябвало да направя в определен момент. Всички кършим ръце в онези мигове, когато не успяваме да си спомним нещо, а започнем ли да остаряваме, забравянето понякога е плашещо.

Тежката загуба на памет несъмнено е изтощителна, но най-честите ни оплаквания и притеснения около

всекидневното забравяне до голяма степен са плод на дълбоко вкоренени погрешни схващания. Противно на общоприетото мнение най-важното послание, което отправя науката за паметта, не е, че можете или дори че трябва да помните *повече*. Проблемът не е в паметта, а преди всичко в това, че имаме погрешни очаквания за функциите ѝ.

Никой не очаква от нас да помним всичко, станало в миналото ни. Механизмите на паметта не са създадени, за да ни помагат да помним името на човека, когото сме срещнали онзи път. Ако цитирам британския психолог сър Фредерик Бартлет – една от най-значителните фигури в изследването на паметта – „буквалното помнене е изключително маловажно.“<sup>2</sup>

Така че вместо да се питаме: „Защо забравяме?“, всъщност би трябвало да си задаваме въпроса: „*Защо помним?*“.

Първата стъпка към отговора на този въпрос направих в един ветровит есенен следобед през 1993 година. Тогава бях 22-годишен дипломант, който работеше върху аспирантурата си по клинична психология в Северозападния университет, и току-що бях направил проект за първото си изследователско проучване на паметта – въпреки че не бе предвидено да е за паметта. Правех изследвания върху клиничната депресия и искахме да проверим една теория, според която тъжното настроение се отразява на вниманието. Влязох с бодра крачка в лабораторията Cresap, а от слушалките в ушите ми гънеше песен на „Хюскер Дю“ (в превод от датски името на състава означава „Помниш ли?“), за да се настроя, докато се подготвях да направя енцефалограма (ЕЕГ) на първия си обект. Доста се затрудних да

наглася електродите върху скална на състудентката ми заради гъстата ѝ къдрава коса. След като половин час зяпах в монитора, хипнотизиран от електромагнитните вълни, излъчвани от мозъка ѝ, стана време да махна електродите и да я почистя. Въпреки цялото ми усърдие, когато си тръгна от лабораторията, косата ѝ още бе омазана с гъстия проводящ гел.

Идеята ни бе да събудим усещане за тъга у иначе емоционално здрави субекти, а после да наблюдаваме дали тъжното им настроение ги кара да насочват вниманието си по-скоро към негативни думи (като *травма* или *нещастие*), отколкото към неутрални (като *банан* или *врата*). За да накараме доброволците да изпадат в тъжно настроение, им пускахме да слушат специално подбрани бавни класически творби като *Русия под монголско иго*<sup>3</sup> от Сергей Прокофиев към филма *Александър Невски* – кантата, която толкова ефективно предизвиква тъга, че е използвана в редица изследвания върху клиничната депресия. Под звуците на тази музика ние молахме доброволците да си припомнят някакво минало събитие или момент, когато им е било тъжно. Очаквахме музиката да улесни спомена за тъжното събитие и когато си го припомнят, хората отново да изпитат тъга. И се оказахме прави. Всеки път ставаше точно така.

Останалата част от експеримента беше пълен провал, но важното бе, че успяхме да накараме хората да използват спомените си за миналото по начин, който да повлияе на това как се чувстват и как гледат на нещата в настоящето. Оказа се, че не само мисълта за болезненото събитие от миналото ги караше да се чувстват тъжни; изглежда това, че *бяха* тъжни, ги подтикваше

да си припомним и други тъжни събития. От този момент нататък бях запленил от идеята как структурите на мозъка, пораждащи така нареченото „припомняне“, могат да повлияят изключително силно върху мислите и чувствата ни в настоящия момент, а оттук – и върху това по какъв път ще поемем в бъдеще.

Спомените могат да бъдат предизвикани изкуствено чрез тъжна класическа музика, но в реалния свят те обикновено се промъкват и ни завладяват в най-неочаквани моменти и изскачат от най-невероятни източници – от казана гума, лице, определена миризма или вкус. Достатъчно ми е да чуя дори само гъва такта от Born In The USA и веднага се впускам в потока от спомени за хората, с които съм учил в гимназията и които редовно ме окичваха с всевъзможни расистки епитети.

Звучите, миризмите и гледките, които усещаме и виждаме в настоящия момент, могат да ни пренесат назад във времето и към по-радостни мигове. Една песен на рок групата Firehouse винаги ме връща към първата среща с бъдещата ми съпруга Никол; миризмата на джакфрут ми напомня за разходка по морския бряг с дядо ми в Маграс, Индия; а гледката на ярка фреска, изрисувана на стената на малкия локал Starry Plough в Бъркли, ме пренася назад към дните ми в колежа, когато направихме невероятно шоу с рок бандата ми в колежа – тя се казваше Plug-In Drug. (Да, съжалявам, че я бяхме кръстили така.)

Всеки от тези спомени и чувствата, които поражда, отразява един от ключовите принципи, залегнали в по-голямата част от моята работа както като клиничен психолог, така и като невролог: паметта е нещо много, много повече от архив на миналото; тя е приз-

мата, през която виждаме себе си, другите и света. Тя е свързващата тъкан в основата на всичко, което казваме, мислим и правим. Собствените ми избори в кариерата без съмнение са повлияни от преживяванията ми на първо поколение емигрант, оставили у мен трайно чувство на „различност“. И то до такава степен, че понякога се чувствам като извънземно, което изследва човешкия мозък, за да се опита да разбере как и защо хората се държат по този начин.

За да можем напълно да оценим странните и прекрасни начини, по които човешкият мозък улавя миналото, трябва да зададем по-дълбоките въпроси *защо* и *как* точно паметта формира нашия живот. Различните механизми, които допринасят за паметта, са се развили, за да посрещнат предизвикателствата на оцеляването. На нашите предци се е налагало да сортират информацията по важност, понеже това им е помагало да се подготвят за бъдещето. Те трябвало да запомнят кои горски плодове са отровни, кои хора е по-вероятно да им помогнат и кои да ги предадат, на кое място подухва гальовен бриз вечер, къде да намерят питейна вода и коя река гъмжи от крокодили. Именно благодарение на тези спомени оцелявали до следващото хранене.

Погледнато от такъв ъгъл е напълно очевидно, че това, което обикновено смятаме за недостатък на паметта, е същевременно нейна положителна черта. Забравяме, защото се налага да поставяме най-важното на първо място, за да имаме незабавен достъп до въпросната информация, когато ни потрябва. Спомените ни са неустойчиви, а понякога и неточни, понеже мозъците ни са устроени да се ориентират в свят,

който постоянно се променя. Място, някога изобилствало на храна, може вече да се е превърнало в пустиня. Човек, на когото някога сме се доверявали, сега може да се окаже заплаха за нас. Необходимо е било човешката памет да е гъвкава<sup>4</sup>, и да се адаптира към контекста в много по-голяма степен, отколкото да бъде статична и фотографска.

Следователно това не е книга, която ни учи „как да запомняме всичко“. В следващите глави по-скоро ще ви отведа в дълбините на процесите за запаметяване, за да разберете как помнещото Аз влияе върху връзките с околните, върху вашите решения и вашата идентичност, както и върху социалния свят, в който живеете. Когато разберете колко всеобхватно е помнещото Аз, можете да се фокусирате върху нещата, които искате да продължите да помните, и да използвате миналото, за да се ориентирате в бъдещето.

В част 1 на тази книга ще ви запозная с основните механизми на паметта, с принципите на забравянето, и ще изясня как да помним нещата, които наистина имат значение. Но това е само началото на нашето пътуване. В част 2 ще се спуснем още по-дълбоко в скритите сили на паметта, които определят как тълкуваме миналото и които формират възприятията ни за настоящето. Най-накрая, в част 3, ще изследваме как гъвкавата природа на паметта ни позволява да се адаптираме към променящия се свят и ще разгледаме по-широкото влияние на собствените ни спомени и как те се преплитат със спомените на другите.

По пътя ще се запознаете с хора, чийто живот е бил драматично повлиян от уникалния характер на паметта: хора, които помнят прекалено много, и други, нес-

пособни да формират нови спомени; хора, които се измъчват от спомените за миналото, и такива, пострадали поради грешки в паметта на други. Техните истории, както и по-обикновените истории на хора като мен илюстрират (понякога) невидимата ръка на паметта, която направлява живота ни.

Паметта е нещо повече от това кои сме били; тя е това, което сме и в което имаме потенциала да се превърнем – като индивиди и като общество. Историята защо помним е история на човечеството. И тя започва с невронните връзки, свързващи неизменно нашето минало с настоящето и нашето настояще с бъдещето.