

# УЛУЧШАЕМ ПАМЯТЬ — В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие к французскому изданию.....	2
Предисловие автора.....	3
Как пользоваться этой книгой.....	4
<b>Часть I. Условия запоминания.....</b>	<b>7</b>
Глава 1. Некоторые сведения о памяти.....	7
Глава 2. Как работает память.....	11
Глава 3. Память, возраст и образ мыслей.....	20
Глава 4. Расслабление.....	31
<b>Часть II. Как улучшить концентрацию внимания.....</b>	<b>37</b>
Глава 5. Мысленные картины и воображение.....	37
Глава 6. Пробуждение чувств: осознанное восприятие.....	45
Глава 7. Избирательное внимание.....	51
<b>Часть III. Как улучшить организацию материала.....</b>	<b>62</b>
Глава 8. Техника ассоциаций.....	62
Глава 9. Запоминание имен и лиц.....	71
Глава 10. Метод мест.....	82
Глава 11. Чтение и запоминание прочитанного.....	91
Глава 12. Числа.....	103
Глава 13. Иностранные языки.....	110
Глава 14. Рассеянность.....	116
<b>Заключение.....</b>	<b>127</b>

## *Редакция литературы по биологии*

© перевод на русский язык, М.С.Фанченко, 1993  
© 1987 by Danielle C. Lapp  
© Bordas, Paris, 1989

## ***ПРЕДИСЛОВИЕ К ФРАНЦУЗСКОМУ ИЗДАНИЮ***

Эта книга посвящена памяти — искусству и способам более легкого и сознательного запоминания и вспоминания в нужный момент необходимых сведений.

Память еще не раскрыла ученым всех своих секретов, однако для того, чтобы улучшить ее работу, нет надобности ждать, когда появится совершенная теория. Уже сейчас можно с уверенностью кое-что сказать об этой фундаментальной способности ума и научиться ею пользоваться. Хотя школа многому нас научила, там мы ничего не слышали о функционировании памяти и, особенно о «способах ее употребления». Сами о том не задумываясь, мы прибегаем иногда к особым мысленным приемам, но пользуемся ими несистематично и неумело. Лишь позднее, встречаясь с ошибками и отказами памяти (которые у детей часто объясняют рассеянностью), мы начинаем искать объяснений и способов помочь беде. Тут-то и может пригодиться эта книга.

Поиски чудодейственного лекарства вроде эликсира молодости продолжаются, и кто знает — может быть, его когда-нибудь и найдут. Однако лучше все-таки, не дожидаясь этого, обратиться к испытанным психологическим методам и стратегиям мышления, развивающим способность к запоминанию. Иногда их кажущаяся простота или «игровой» характер заставляют скептиков улыбнуться. Однако их эффективность вполне доказана, и доставляемые ими возможности вполне реальны, а результаты поразительны.

Все описанные здесь методы были предметом строгого и обстоятельного научного исследования под эгидой Национального института здоровья. Они опираются на практические результаты, полученные группой профессора Джерома Йесаваджа в Стэнфордском университете (Калифорния), где в течение 10 лет сравнивались различные стратегии. Этот ученый оценивал эффективность как всей разрабатываемой программы в целом, так и отдельных ее частей. Сами эти отдельные части образуют определенную последовательность; видимо, трудно расчленить предложенный метод без утери его общей эффективности. При его использовании результаты оказываются быстрыми и стойкими, что нашло отражение во множестве публикаций в разных странах. Было установлено, что с возрастом становится все труднее осваивать мнемонические приемы и технику ассоциаций, если эти приемы изучаются по отдельности. Основные причины этого — внутреннее беспокойство и трудности, возникающие при попытках образно представлять в уме необычные ассоциации. Чтобы облегчить эту задачу, проводилась «предварительная подготовка» по многим направлениям: расслабление, зрительное воображение, подбор словесных формулировок и т.п. Эффективность метода подтвердилась на сотнях испытуемых, входивших в «активные» группы, показатели которых сравнивались с показателями «контрольных» групп.

В предлагаемой книге Даниель Лапп использует свой педагогический дар, чтобы сделать разработанный метод доступным каждому, кто не имеет возможности обучаться в США. Книга написана простым, понятным языком, опирается на фактический материал, убедительна в доводах и содержит полезные советы относительно многих конкретных вещей.

Это практическое руководство, дающее простые рекомендации, как бороться с забывчивостью в повседневной жизни. Одно из достоинств книги — широта охвата всех граней мнемонического процесса: роли чувств, эмоций и интеллекта, совместно способствующих лучшей работе памяти. Некоторые из этих новых аспектов могут на первый взгляд показаться странными. Именно поэтому от читателя требуется определенное доверие к автору, активный интерес и настойчивость. В качестве учебника каждый может использовать эту книгу как индивидуально, так и с целью организации курсов по тренировке памяти. Чтобы обучать других изложенному методу, не нужно обязательно быть специалистом: достаточно хорошо его знать и иметь в душе педагогическую жилку.

Хотя предлагаемый метод — результат исследований по проблеме «память и старение», он вполне пригоден в любом возрасте. Это отметил и редактор американского издания, чем, несомненно, объясняется большой тираж книги в США. Становится все более очевидным, что описанный метод будет полезен всем людям, в том числе и самым молодым, включая учеников и учителей. Открывая для себя, как работает мозг, молодые удесятятят свои способности; они очень быстро усваивают особо эффективные мысленные процедуры, которые подчас основаны на привычных, эмпирически вырабатываемых стратегиях мышления.

Выбор конкретного материала во многом объясняется литературным образованием автора: вместо формальных, часто скучных упражнений Даниель Лапп иллюстрирует предлагаемый метод на примерах произведений искусства и литературных текстах. Прямо-таки поражаешься, находя в книге на такую тему столько разнообразных приложений и ответвлений в области литературы, музыки, живописи и других. Вспомним, однако, что древние греки, сделавшие отцом девяти муз Зевса, дали им в качестве матери Мне-мозину, олицетворяющую память.

Д-р Мишель Аллар  
Моей матери,  
всегда живой  
в моей памяти

## ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

*Желание учиться присуще человеку и широко распространено. Стремление учиться сосредоточено на определенном предмете. Желая что-то выучить, мы повторяем материал по многу раз в надежде, что какой-то механизм сознания придет в действие. При этом мы углубляемся в изучаемый вопрос и его анализируем... Таким образом, стремление учиться предполагает сознательный и настойчивый поиск условий, необходимых для приобретения знаний.*

*Джеймс Мёрселл*

Возможно, вам иногда и хотелось бы иметь лучшую, чем у вас есть, память, но вы тотчас говорили себе, что тут уж ничего не поделаешь, нужно смириться — ведь когда мы не знаем, как действовать, вполне естественно оставить мысль, кажущуюся на первый взгляд нереальной. Разве люди в большинстве своем не полагают, что память, подобно красоте, в своем роде дар божий? На самом же деле память можно развивать, и для успеха необходим лишь минимум любознательности и настойчивости в следовании определенной методике, основанной на проверенных научных данных. Эта книга — результат десятилетних исследований, в которых людей старше 55 лет обучали, как упражнять свою память. Относитесь ли вы к этой возрастной группе или же вы моложе, в любом случае вы извлечете из чтения пользу — книга написана простым языком и в общедоступной манере. Излагаемая методика зиждется на естественном функционировании механизмов памяти, в котором участвуют процессы восприятия, эмоции, избирательное внимание и упорядоченное аналитическое мышление; в самой методике учтены новейшие научные открытия. Мы рассмотрим и разясним ее применения в повседневной жизни. Если вы спрашиваете себя: «Что мог бы я сделать для улучшения памяти?», вам будут полезны советы, приводимые в конце каждой главы. Изложение построено так, чтобы осветить три основных вопроса:

1. Что служить помехой для памяти?
2. Как можно улучшить внимание?
3. Можно ли просто и понятно изложить суть известных систем запоминания и вытекающие из них методики?

В первой части — «Условия запоминания» — вы узнаете, как работает память, что мешает ее нормальному функционированию и какие существуют пути преодоления возникающих трудностей.

Вторая часть — «Проблемы концентрации внимания» — поможет вам стать более внимательным наблюдателем, и вы будете сами выделять то, что должно запомниться, а не предоставлять это случаю.

В третьей части — «Проблемы организации запоминаемого материала» — вы познакомитесь с тем, как облегчить процессы вспоминания, которые бывают ненадежны в любом возрасте, особенно в пожилом.

Прочитав главы о концентрации внимания, вы почувствуете себя гораздо свободнее в обращении со своей памятью — отныне вы сознательно и по своему усмотрению будете фиксировать в ней то, что близко вашим интересам. Вы поймете, что большая часть затруднений на самом деле связана не с хранением информации в памяти, а с недостатком внимания. После такого начального обучения, включающего специальные упражнения и применение приобретенных знаний на практике, вы перейдете к специфическим системам запоминания — так называемым мнемоническим приемам. Принципы запоминания, на которых основаны эти приемы, уже будут вам известны. Тут я избегала слишком абстрактных или сложных примеров и построений — ведь цель книги состоит в изложении методов запоминания, пригодных для повседневного использования. «Краткий конспект», приводимый в конце каждой главы для лучшего усвоения материала, дает резюме сказанного в ней. Прочитав книгу до конца, вы таким образом усвоите привычки и методики, которые существенно помогут вашей памяти. Вы удивитесь тому, насколько эффективна тренировка памяти и наглядны ее результаты; и все это окажется намного проще, чем вы думали вначале, а также намного интереснее.

Цель этой книги — показать вам, как можно усилить контроль над своей памятью, активно вмешиваясь в три этапа мнемонического процесса: в запоминание материала, его упорядочивание и последующее извлечение из памяти. Вас оставит чувство неловкости и беспомощности, которое так часто

заставляет терять уверенность в себе. Вы научитесь увязывать в уме свои эмоциональные и интеллектуальные реакции. Сводя воедино все, чем вы обладаете, — чувства, воображение, способность организовывать информацию, вы вскоре будете в состоянии сохранять необычайно четкие и точные воспоминания. Вы с удовлетворением заметите, что отныне можете запоминать все, что пожелаете.

Наконец, всякий раз, когда вам случится что-нибудь забыть, вы будете понимать, почему это произошло, и принимать как должное несовершенство человеческой памяти. Вы, конечно, не сумеете достичь идеальной и феноменальной памяти, о которой, возможно, мечтаете, но вы улучшите свою память в большей степени, чем могли надеяться.

## БЛАГОДАРНОСТЬ

Эта книга не могла быть написана без моральной поддержки д-ра Джерома Йесаваджа. Он предоставил мне возможность поэкспериментировать с новыми идеями и всегда выражал уверенность в благоприятном завершении этой работы, побуждая меня написать и переработать текст. Благодаря его содействию я подготовила рукопись раньше, чем надеялась. Я ему бесконечно благодарна за время, потраченное им на помощь мне в окончательной доработке текста.

Я хотела бы также выразить признательность д-ру Мишелю Аллару, который так великодушно помогал мне в трудной задаче перевода с английского языка на французский.

Наконец, мне нужно поблагодарить всех, кто побуждал меня перевести эту книгу, уверяя, что она будет с интересом принята во Франции и франкоязычных странах.

*Даниель Ланн*

## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Изучая эту книгу, вы можете улучшить свою собственную память, а также найти практические советы, которые могут оказаться полезны кому-либо из ваших знакомых. При чтении найдите свой собственный темп углубления в излагаемый материал в зависимости от ваших нужд и возможностей. Определите, каковы ваши цели, и отведите достаточное время на практическое приложение приобретаемых новых знаний. Например, для вас может быть важно улучшить запоминание имен собственных. В таком случае при прочтении всей книги особое внимание уделите главе, посвященной этому вопросу, и следите за своими успехами в данной конкретной области. Перед вами практическое руководство, и в нем вы найдете указания, как использовать на практике изложенные теоретические принципы. Даже простое прочтение книги в чем-то поможет вам — ведь общее понимание сути мнестических процессов уже полезно само по себе и способствует развитию навыков, улучшающих память.

Тот, кто пожелает углубить свои познания и достичь еще лучших результатов, найдет в конце каждой главы упражнения, способствующие закреплению знаний и их практическому применению в повседневной жизни. Очень скоро вы увидите извлекаемые из этого выгоды и почувствуете удовлетворение. Старайтесь использовать все, что вы постепенно осваиваете, на протяжении всего дня. Если вы станете более спокойны, более внимательны к происходящему вокруг, более рассудительны и избирательны в этом своем внимании, то тем самым вы автоматически улучшите вашу память.

Чтобы достичь лучших результатов, я предлагаю разбить работу на три этапа.

1. Вначале прочитайте главу и повторно бегло просмотрите ее содержание по «Краткому конспекту».

2. Затем сделайте следующие за текстом упражнения. Они имеют целью

— упражнять ваш ум в применении методов, облегчающих запоминание. Это научит вас производить в уме операции, признанные особо эффективными, и наведет вас на путь, по которому вы самостоятельно сможете продвигаться в том же направлении;

— дать примеры различных способов применения описанных методов в повседневной жизни;

— облегчить экстраполяцию и обобщение излагаемых принципов на другие области.

Чтобы при этом увеличить степень трудности, можно удлинить время между запоминанием и вспоминанием.

3. Наконец, ведите дневник. Это поможет вам следить за своими успехами и дальше применять знания, полученные из предыдущих глав, в чем и состоит основная цель. Записывайте лишь то, что касается вашей памяти, ваших попыток применить предлагаемые методы, ваших впечатлений и достигнутых результатов. Регистрация успехов будет доставлять особое удовлетворение, если вы

предварительно хорошо осознали свои проблемы. Чтобы помочь в этом, приводим перечень наиболее частых затруднений. Если вы жалуетесь на что-либо еще, добавьте это к предлагаемому списку. Но вполне возможно, что ваши проблемы окажутся среди тех, которым были посвящены наши исследования. Это:

- память в целом;
- имена и лица;
- слова и имена собственные;
- свидания;
- потерянные вещи;
- чтение;
- потеря нити разговора после какой-либо помехи;
- забывчивость в отношении своих намерений;
- места;

— забывчивость в отношении указаний и инструкций. Купите себе блокнот и поделите его на две половины: в одной из них делайте упражнения, в другой ведите дневник. Держите блокнот поблизости от этой книги и постарайтесь уделять ему немного времени каждый день. Проявите настойчивость, не забрасывайте вашего занятия, пока не получите наибольшей отдачи. Вначале это будет требовать времени. Никто никогда не избавлялся от старых привычек за один день и не достигал мастерства без упражнений. Память — это искусство, требующее ежедневных тренировок, но это и приятное занятие, приносящее удовлетворение; и если вы решили ее улучшить, эта книга поможет вам добиться успеха.

## **ЧАСТЬ 1**

### **УСЛОВИЯ ЗАПОМИНАНИЯ**

#### **ГЛАВА 1 НЕКОТОРЫЕ СВЕДЕНИЯ О ПАМЯТИ**

*Если у вас нет мотивации или стимула,  
вы не приобретете основательных знаний,  
необходимых для успеха.*

*Билл Цейз*

Когда мы говорим «я не могу вспомнить имен или же мест, где я бывал, или вещей, которые я делал», мы должны себя спросить, старались ли мы вспомнить все это на самом деле. Вполне возможно, что у нас не было настоящей потребности в этом или же ради достижения цели мы не приложили должных усилий. Мы бессознательно сортируем поступающую информацию: важное оставляем для хранения в памяти, остальное отбрасываем. Чаще всего это происходит автоматически, и мы ничего намеренно не делаем, чтобы сохранить какой-то след в памяти. Как это ни удивительно, в большинстве случаев наша память и без участия сознания хорошо делает свое дело. Проблемы возникают, когда полезная информация не запоминается, отчего в повседневной жизни мы подчас терпим большие неудобства.

Если вы желаете вспомнить что-то, но по той или иной причине вам не удастся проделать все необходимые для этого мысленные операции, не отчаивайтесь! Вы всего лишь должны понять, что происходит при вспоминании и забывании. Поняв это, вы сможете перейти от автоматического функционирования памяти к ее работе с участием сознания: вместо того чтобы ожидать, пока воспоминания всплывут сами собой, вы будете намеренно провоцировать их появление. Исправлять вашу склонность к забыванию вам придется с учетом вашей обычной пассивности. Постепенно вы станете более избирательны в выборе запоминаемых деталей и научитесь концентрировать внимание на вещах, существенных для ваших целей. Вы станете более активным наблюдателем и сможете использовать ассоциации для хранения в памяти большего числа деталей. Само изучение того, как накапливаются в мозгу качественные записи, повысит управляемость вашей памяти. Чтобы облегчить извлечение информации из памяти, вы будете привлекать все, чем обладаете: чувства, интеллект, воображение. Тем самым вы крайне обострите свое внимание, а его нам так часто не хватает!

Цель этой книги — научить вас сознательно делать то, что ваш мозг не делает бессознательно. Разобраться в том, какие из ваших действий эффективны, а какие нет, вам помогут приводимые упражнения.

У нас возникает желание понять работу какого-либо механизма только тогда, когда он дает сбой. А память вовсе не загадочный механизм, работающий независимо от нашего контроля! Очень немногие люди обладают исключительной памятью, но и остальным не следует отчаиваться. Постараемся понять механизм памяти, чтобы извлечь из этого понимания полезные выводы. В детстве мы никогда не задумываемся о том, как удается нам что-либо запоминать. Мы пробуем это делать на ощупь, и одни преуспевают больше, другие меньше. В школе для заучивания чаще всего прибегают к методу повторения. Существует, однако, много других методов, которые в сочетании с повторением дают лучшие результаты при запоминании всякого рода вещей, будь то имена, события, числа или другая полезная информация.

Прежде всего, следует выяснить, каковы условия функционирования памяти. На верный путь нас наведут мысли о человеческой природе: действовать добровольно человека толкает совокупность поощрений и вознаграждений — ведь любые предпринимаемые действия требуют усилий. Мы должны постоянно приспосабливаться к изменениям окружающей среды, однако мы изменяем свое поведение лишь тогда, когда овчинка стоит выделки, т.е. когда мы получаем личное удовлетворение. Заметив, что при каких-то действиях все происходит наилучшим образом, мы их усваиваем и запоминаем, особо не ощущая предпринимаемых усилий. Действительно, работа кажется нам легкой, если ее выполнение приятно, как приятно, скажем, игра в карты или чтение хорошей книги. Это относится и к работе механизма памяти.

В основе всякого усилия памяти лежит потребность или интерес. Согласитесь, никто не забывает поесть или пойти на работу, так как без этого не прожить. Вознаграждение в данном случае очевидно и превосходит неудобства. Потребность и интерес создают мотивацию, необходимую для привлечения внимания и для концентрации его на том, что желательно запомнить. Концентрация внимания поддерживается самим вниманием, и без нее никак нельзя гарантировать сохранение следов в памяти. Степень этой концентрации играет важную роль в процессе запоминания. Важна также работа, совершаемая умом, когда достигнута концентрация внимания. Последнее условие правильного функционирования памяти состоит в достаточной структурной организации запоминаемого.

Усвоить сказанное легче, представив механизм функционирования памяти в виде цепи со следующими звеньями:



Забывание происходит всякий раз при разрыве этой цепи. При появлении какой-либо вещи, кажущейся нам в данный момент более важной, она всецело захватывает наше внимание и все остальное отходит на задний план. Обстоятельства жизни, однако, могут заставить нас вспомнить забытое. Забывание — это тоже составная часть функции памяти. Нам приходится мгновенно забывать многие вещи, чтобы сосредоточить внимание на том, что мы в данный момент собираемся делать. Хотя, возможно, и грустно об этом думать, но мы забыли большую часть того, что изучали в школе. Однако мы прекрасно владеем теми из полученных там знаний, которыми пользуемся ежедневно, например умением читать и считать. Более того, если нам нужно приобрести новые знания, чтобы, скажем, повысить свою квалификацию, нам легко вспомнить уже забытые основы знаний, заложенные в нас прежде. Обучение будет менее трудным, так как мы найдем в своей памяти целую систему знаний или «картотеку ссылок». Нам не придется начинать с нуля, что становится все труднее с возрастом. Это, несомненно, лучший довод в пользу хорошего образования: речь идет о подлинном вкладе в формирование типа памяти, который не так легко изменяется под влиянием возраста или происходящих событий, — *памяти узнавания*, позволяющей опознавать уже записанную в нее информацию. Однако при беглом знакомстве с предметом она не всегда запечатлевается в памяти на длительный срок. Вы не всегда в состоянии вспомнить многие вещи из числа заученных вами ранее, если вы учили их только ради немедленного использования, как это бывает, например, при зубрежке перед экзаменом. Как только надобность в этих знаниях прошла, они исчезают, не оставляя следа. Эти следы в вашей памяти, вспомогательные слова, открывающие доступ к воспоминанию, могут смазаться или вообще стереться, если информация имеет для вас мало значения.

Что происходит при забывании? Представляя схему памяти в виде цепи, мы видим, что возможны три причины разрыва связи между звеньями: 1) отсутствие потребности, интереса или мотивации; 2) недостаток внимания или концентрации внимания и 3) плохая организация материала. Каждая из этих причин в отдельности или любое их сочетание может привести к отказу памяти. Почему, например, беспокойство или депрессия так часто ухудшают работу памяти? Когда мы в подавленном состоянии, у нас полностью отсутствуют интерес и мотивация, и нам очень трудно сосредоточить внимание. А когда мы обеспокоены, нашим вниманием владеет предмет беспокойства и мы не способны воспринимать остальное. Таким образом, без концентрации внимания нельзя ожидать, что мысль оформится в виде правильной структуры, облегчающей ее извлечение из памяти.

Ваша первая задача состоит в поиске уязвимых мест в звеньях механизма вашей памяти. Раз вы взялись за эту книгу, то должная мотивация у вас есть, и основная ваша проблема, видимо, связана со вниманием или с организацией следов памяти. Собственно говоря, единственная Серьезная причина ваших затруднений состоит, вероятно, в плохой организации запоминаемого материала. Даяде если вы очень хотите что-то запомнить, очень внимательны и к тому же прилагаете большие усилия, забывание происходит из-за того, что воспоминания недостаточно четко подготовлены или классифицированы, чтобы их легко было извлечь. Информация фактически есть, но ее очень трудно найти. В этом случае вам очень помогут специальные приемы организации структур памяти. Большая часть жалоб на «дыры в памяти» происходит, однако, от недостатка внимания. Если вначале ничего не было записано, то нечего и вспоминать! Но как быть уверенным, что вы хорошо записали что-то в памяти? Абсолютно уверенным быть нельзя, но вы можете получить об этом достаточное представление, анализируя условия, в которых вы пытались записать информацию. Чтобы хорошо понять «сбои» своей памяти, вам надо знать, как ваше окружение и ваши эмоции влияют на качество записи информации. Когда вы находитесь во власти

эмоций или же обстановка не позволяет вам удерживать внимание, ожидайте ослабления работы памяти. Это происходит в случаях, если

- вы спешите;
- вы обеспокоены или озабочены;
- на вас давят обстоятельства;
- вы рассеяны;
- вас прерывают;
- возникают отвлекающие факторы или отклонения от темы;
- вами владеют эмоции (возбуждение, эйфория, депрессия);
- вы поглощены другим делом;
- вы устали или вас клонит ко сну (под действием алкогольных напитков или лекарств);
- вы вновь находитесь в знакомых местах;
- вы совершаете автоматические действия;
- действуете по привычке;
- то, что вы должны запомнить, не имеет для вас значения.

Думать, что при таких условиях ваша память сможет правильно функционировать, значило бы верить в чудо! Рассчитывать на это не приходится, и вам не в чем обвинить свою память, если вы оказались не в состоянии сосредоточить внимание или вам не хватило времени упорядочить информацию. Не всегда можно подавить беспокойство, преодолеть рассеянность или избежать спешки. Поэтому не будьте слишком требовательны к себе; вы можете разве что попытаться изменить ситуацию, т.е. остановиться, расслабиться, сконцентрировать внимание, но иногда это совершенно невозможно, как, скажем, в случае, когда вы опаздываете на поезд.

Как молодые люди, так и люди среднего и старшего возраста подчас попадают в обстоятельства, в которых легко что-нибудь забыть. Никогда не спешите выносить своей памяти суровый приговор. Говорите не «я забыл», а в зависимости от ситуации — «я не могу сейчас вспомнить», «я не обратил внимания», «я вас не слышал», «я не слушал», «я не зафиксировал в памяти» или «я не старался как следует вспомнить». Тем самым, варьируя свой лексикон, вы будете указывать на разные возможные причины своей забывчивости. Чувство неловкости вас оставит, и вы перестанете пенять на свою память по первому попавшемуся поводу. Нужно радоваться всякий раз, когда вы вовремя о чем-либо спохватываетесь — например, захлопывая дверцу автомашины, вспоминаете, что оставили пальто внутри. Дверцу вы захлопнули рефлекторно, и рефлекс сработал так быстро, что у вас не было времени остановиться и подумать. В этой ситуации вы могли вспомнить о пальто лишь постфактум, захлопнув дверцу. Как ни странно, но часто говорят «я забыл» как раз в тот момент, когда о чем-то вспоминают. Мы столь нетерпеливы, что фактически не оставляем своей памяти никаких шансов получить похвалу. Скорее следовало бы поздравить себя, говоря: «Как хорошо, что я об этом вспомнил — пусть даже для этого потребовалось несколько секунд». Оставьте слово «забыть» для случаев с серьезными последствиями. Чем больше вы будете знать о функционировании памяти, тем легче вам будет иметь с ней дело. Эта книга поможет вам обрести больший контроль над своей памятью путем сознательной обработки запоминаемого материала; а методы его организации, которыми вы вскоре овладеете, существенно облегчат вам извлечение нужных сведений из памяти.

## ЗАПИСЬ ИНФОРМАЦИИ В ПАМЯТИ

Представьте себе, что вы хотите записать какой-нибудь текст или песню на магнитофон. Прежде всего, вы должны убедиться в том, что ваш аппарат работает исправно. (Аналогичным образом врач должен проверить, нет ли в вашем мозгу патологических — к счастью, очень редких — изменений, ответственных за серьезные нарушения памяти.) Далее вы должны проконтролировать все источники шумовых помех, которые могут испортить вашу запись; а в случае запоминания вам нужно будет отбросить все мысли, не имеющие прямого отношения к тому, что вы хотите зафиксировать в памяти. В основе запоминания лежит **концентрация внимания**. Вы должны сосредоточить внимание на запоминаемом предмете и уделить ему достаточно времени. Если вы разовьете вашу зрительную память, то будете легко воспроизводить очень яркие **мысленные образы** того, что хотите запечатлеть в памяти. В создании таких образов участвуют все наши чувства. А как часто мы фактически не воспринимаем то, что видят наши глаза, слышим краем уха, не слушая, не осознаём полностью своих ощущений! Развивая внимание, вы одновременно активизируете свои чувственные и интеллектуальные способности. Создание мысленных образов требует как воображения, так и интеллекта. Ассоциируя с наличным чувственным



восприятием некоторый образ, вы улучшите качество записи информации в памяти: **ассоциация** — третья ключевая предпосылка хорошего запоминания.

## ИЗВЛЕЧЕНИЕ ИНФОРМАЦИИ ИЗ ПАМЯТИ

Чем четче информация записана, тем легче ее отыскать. Как уже говорилось, хорошую запись обеспечивают три условия: *концентрация* (внимания), *образ*, *ассоциация*. Какова при этом роль ассоциаций? Если в данный момент вы вспомнили что-то, о чем не могли вспомнить раньше, это значит, что какая-то внешняя причина или ваша собственная мысль вызвала у вас ассоциацию с забытой вещью. Когда вы что-нибудь видите, слышите, трогаете, ощущаете какой-либо вкус или запах и одновременно вспоминаете о чем-то другом (о месте, человеке, чувстве), вы реагируете на некий стимул. При этом воспоминания всплывают сами по себе независимо от вашей воли, и, как в цепной реакции, одно пробуждает другое. Вы можете добиться определенного контроля над механизмом вызова воспоминаний из памяти, удачно подбирая стимулы для создания ассоциаций (эта книга в дальнейшем познакомит вас с деталями такого подхода). Например, если вы часто забываете взять с собой зонтик, попробуйте использовать следующий прием. Выходя из дому, вы всякий раз переступаете порог входной двери. Так вот, подумайте об этой двери и представьте ее себе, мысленно поместив в ее проеме ваш широко раскрытый зонтик. На несколько мгновений задержите в уме эту комбинацию образов. В следующий раз, когда вы увидите входную дверь, зонтик сам всплывет в вашей памяти. Подбирая ассоциацию к нужному образу, старайтесь найти такой стимул, с которым вы неизбежно в надлежащий момент столкнетесь: он послужит как бы включателем мысленного образа вещи, о которой необходимо вспомнить. Секрет успеха в приведенном примере кроется в 10 секундах, в течение которых человек представляет себе два предмета, объединенные в один образ.

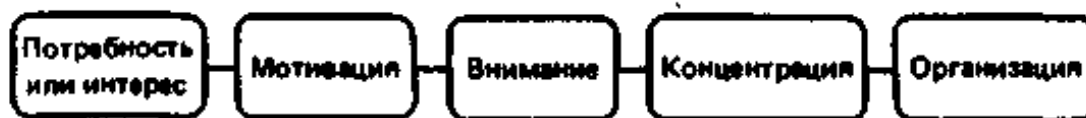
Формирование мысленных образов и их ассоциаций облегчает процессы воспоминания — самое слабое звено всей цепи: оно, прежде всего, обеспечивает очень надежную запись информации в долговременной памяти, а также снабжает следы «адресами» для их розыска. С возрастом найти в памяти нужную информацию становится все труднее. Описанные далее методы помогут вам упорядочивать систему следов и их поиск. Как показывают исследования, ответственность за сбои памяти несет, как правило, не столько плохое сохранение информации, сколько система доступа к ней. Спонтанное воспоминание дает посредственные результаты, в то время как хорошо организованный механизм поиска нужных следов гораздо эффективнее. Хорошую гарантию того, что следы легко будет найти, дает и снабжение их «адресами для поиска» в самый момент записи. Искусство хорошо пользоваться памятью состоит в умении удачно подбирать эти адреса, желательно в виде зрительных ассоциаций.

Описанные в книге методы основаны на принципе, что хорошая память — не столько врожденный дар, сколько умелое его использование. Даже талантливым артистам приходится упражняться, так как талант заложен в нас лишь потенциально. Как гласит пословица, «кузнецом становятся в кузнице».

## КРАТКИЙ КОНСПЕКТ

### 1. Цепь

Чтобы улучшить свою память, необходимо понять, как действует ее механизм, что ему препятствует, а что облегчает работу. Этот механизм можно представить в виде цепи, между звеньями которой иногда происходят разрывы, приводящие к ухудшению памяти.



### 2. Внимание

Внимание — центральное звено в цепи процессов памяти — это необходимая предпосылка запоминания. Невозможно поддерживать достаточный уровень внимания, когда ум занят чем-то иным.

Так бывает при всякого рода помехах: отвлекающих событиях, отклонениях от темы, сильных переживаниях, усталости, беспокойстве, депрессии или необходимости совершать автоматизированные действия.

При обретении контроля над вниманием спонтанное, случайное запоминание уступает место намеренному запоминанию с участием сознания. Это первый шаг на пути к хорошей фиксации материала в памяти.

### **3. Запись информации в памяти**

Для записи информации необходимо сосредоточенное внимание: оно позволяет отбирать то, что нужно запомнить, и придавать мысли упорядоченную структуру.

### **4. Извлечение информации из памяти**

Любого рода организация запоминаемого материала облегчает работу памяти, но особенно эффективны мнемонические приемы, так как снабжение образующихся следов памяти «опознавательными знаками», или «адресами», намного упрощает доступ к ним. Искусство хорошего использования памяти состоит в умении удачно выбирать такие знаки, желательно в форме зрительных образов.

Итак, от вас зависит, обретете ли вы определенный контроль над памятью: нечего пенять на память, если вам не хватает внимания, которое вовсе не всегда удастся сосредоточить. При отсутствии внимания не может быть уверенности, что в памяти останутся нужные следы.

## ГЛАВА 2

### КАК РАБОТАЕТ ПАМЯТЬ

*Мы забываем намного больше, чем вспоминаем.*

*Томас Фуллер*

Толковый словарь Робер определяет память как «способность сохранять и воспроизводить состояния сознания, пережитые в прошлом, и то, что с ними связано». Как всякий психический процесс, работа памяти весьма сложна. Чтобы вспомнить что-то, мы оставляем в стороне другие воспоминания, которые при этом мгновенно забываются. В целом мы забываем больше вещей, чем запоминаем. Что действительно важно, так это выбор и качество воспоминаний. Обычно у нас не возникает никаких проблем, когда мы помним именно то, что нам нужно. В сущности, скорее следовало бы радоваться нашей способности многое забывать. Люди с феноменальной памятью в большинстве своем не столь счастливы: они хотели бы тоже о многом не помнить! При нормальной работе памяти поддерживается естественное равновесие между запоминанием и забыванием. Как подметил в своем афоризме Александр Чейз: «Память — это то, с помощью чего мы забываем». Мы скоро увидим, почему это так. Здесь будет рассмотрен ряд теоретических моделей, описывающих механизм памяти с разных сторон. Все они дополняют друг друга, и каждая из них добавляет что-то к нашему целостному представлению о мнестических процессах.

### ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МОДЕЛИ

#### *Анатомия*

Структуры, ответственные за память, разбросаны по многим участкам головного мозга, хотя особое значение имеет область, называемая гиппокампом, в основании височной доли каждого из полушарий. Если эта область на одной стороне мозга повреждена, процессы запоминания еще могут протекать, но при двустороннем поражении функция памяти серьезно нарушается.

#### *Нейрохимия*

В гиппокампе содержатся большие количества ацетилхолина, который служит нейромедиатором. Нейромедиаторы — это химические вещества, передающие сигналы от одного нейрона (нервной клетки) к другому. Если ацетилхолина в мозгу недостаточно, возникают нарушения памяти. В качестве грубой аналогии можно привести остановку машины из-за нехватки бензина. В подобных случаях врачи иногда предписывают такие лекарства, как холин, в надежде восстановить нормальный уровень ацетилхолина (и тем самым память), однако результаты такого лечения непредсказуемы и часто разочаровывают.

Второй причиной расстройств памяти может стать нарушение метаболизма (обмена веществ) головного мозга, развивающееся в старости. Метаболизм мозга поддерживается в основном благодаря окислению углеводов, доставляющему энергию. Часть этой энергии расходуется на синтез ацетилхолина.

#### *Электрофизиология*

Сейчас имеется возможность исследовать психическую активность, регистрируя возникающие в мозгу электрические токи в виде электроэнцефалограммы (ЭЭГ). Если обмен веществ во всем организме замедляется, как это бывает в старости, то отмечается ослабление также и волн электрической активности мозга. Похоже, что степень этого ослабления соответствует степени развития мозговых расстройств. Заметим, однако, что существуют значительные индивидуальные различия, причем у пожилых людей они выражены сильнее, чем у более молодых.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МОДЕЛИ

### *Обработка информации (стимул — ответ)*

Информация, которую мы желаем запомнить, подвергается в нашей голове обработке, которую называют «кодированием». Модель обработки информации представляет собой модель типа стимул — ответ, в которой стимул — это внешний сигнал, воспринимаемый нашими органами чувств. Стимул регистрируется, а затем «укладывается» определенным образом в систему следов памяти. В дальнейшем при появлении нового стимула ответная реакция может происходить уже с учетом ранее записанной информации. Иными словами, всякое впечатление попадает в мозг через органы чувств: мы что-то видим, слышим, ощущаем вкус, обоняем или осязаем. Внешние стимулы постоянно поддерживают нас в состоянии бодрствования. Зная все это, можно сильно увеличить свои шансы на вспоминание чего-либо: нужно лишь усилить преднамеренно выбранные стимулы, с которыми мы наверняка встретимся, когда нам потребуется вспомнить о данном предмете, обстоятельстве и т.п. Система стимул — ответ работает следующим образом: мозг воспринимает некий стимул, этот стимул регистрируется в памяти, а затем какой-то второй стимул или сигнал приводит в действие механизм извлечения информации о первом.

### *Степень детализации при кодировании*

Чем большей предварительной обработке подвергается информация, тем правильнее она записывается. Глубокая мысль остается в памяти гораздо дольше, чем мимолетное или поверхностное суждение. Всякую новую мысль, еще не подвергнутую углубленной разработке, следует фиксировать письменно: она еще не вплетена в общую ткань ваших размышлений, не вписана в некий контекст, а поэтому хрупка и легко может изгладиться из памяти. Для улучшения обработки новой информации очень важно устанавливать мысленные связи и структурировать новые сведения. Для большей уверенности в запоминании информации чаще всего прибегают к повторению. Однако этот метод воздействует на память механически и поверхностно, и плоды его ощутимы лишь короткое время, если не дополнить его более сложными мысленными операциями, оставляющими более глубокие и упорядоченные следы. Этим объясняется, почему дети так легко забывают то, что они заучили наизусть без подлинного понимания смысла и установления связи с реальной жизнью, т.е. глубокого усвоения. Чтобы подвергнуть информацию основательной обработке и закодировать ее для длительного хранения, важно произвести целый ряд мысленных операций: прокомментировать новые данные, оценить их значение, поставить вопросы, с чем-то сопоставить и сравнить. Такое развитие сети ассоциаций, как эмоциональных, так и интеллектуальных, повышает эффективность запоминания — вы это увидите позже, проделав соответствующие упражнения.

Наряду с этим формирование следов в памяти существенно зависит от настроения и окружающей обстановки. Мы склонны вспоминать что-то пережитое в определенной обстановке, когда попадаем в нее снова. Воспоминания давних времен нередко возбуждают в нас живые эмоции. События, которые нас сильно волновали, оставляют в памяти более глубокий след, чем события нейтрального характера. Каждый из нас окрашивает стимулы, поступающие извне, своими эмоциями и культурным контекстом. Как говорит Гамлет: «Ничто само по себе ни дурно, ни хорошо, таковым делает его наша мысль». Мы постоянно интерпретируем мир вокруг себя: мы его воспринимаем, а затем пропускаем получаемую информацию через собственные фильтры. Вот почему столь разнятся показания свидетелей, наблюдавших одно и то же происшествие. Как заметила психолог Элизабет Лофтус, «мы сами вырабатываем свои воспоминания», придавая им форму, свойственную нашей личности. Память — функция творческая, и наше сознание может принять в ней гораздо больше участия, чем это обычно бывает в действительности.

### *Временные рамки (зависимости и связи)*

Наша жизнь протекает во временных рамках, и то же самое относится к нашим воспоминаниям. Одни впечатления сохраняются лишь несколько секунд или минут, другие — месяцы и годы. Как «сказал Эдуард Эррио: «Культура — это то, что остается, когда все

конкретные сведения уже забыты». В действительности, по-видимому, происходит некий процесс отбора, разделяющий то, что предназначено для кратковременного запоминания, и то, что должно храниться в памяти долго. Этот отбор может идти как бессознательно, так и с участием сознания, если мы уделяем особое внимание определенным стимулам и стараемся фиксировать в памяти лишь ту информацию, которая кажется нам особенно интересной. Любопытный ум непрерывно размышляет, укрепляя таким образом прежние воспоминания с помощью новых ассоциаций. Именно в таком

непрерывном отборе сведений состоит наша культура: мы представляем собой то, что вобрали в активный, доступный в любой момент регистр нашей памяти. Наше «я» — это то, что мы думаем, говорим, делаем, едим, и все это вместе отражает как состояние всей нашей культуры, так и нашу индивидуальность.

**Непосредственная (сенсорная) память** сохраняет следы от впечатлений, полученных в предшествующие мгновения. Ухудшается она редко, так как здесь нет надобности в прочной записи, а извлечение информации происходит автоматически и притом почти одновременно с самим восприятием, так что забыть, просто нет времени. Хороший пример использования такого процесса — печатание на пишущей машинке. При чтении текста слово запоминается лишь на время, необходимое для его воспроизведения на клавиатуре (обычно менее секунды); потом оно забывается, его место занимает следующее слово и т.д. Интересно отметить, что у людей, страдающих амнезией, непосредственная память обычно не нарушена; к сожалению, она не может заменить долговременную память.

**Кратковременная память** сохраняет информацию примерно до 5 секунд. Это оперативная (рабочая) память, в которой удерживается не более семи элементов, — своего рода камера хранения с семью ячейками. Она действует по принципу картотеки ссылок, с помощью которой можно извлечь более подробную информацию. Эти семь ячеек могут содержать в себе понятия или идеи, способные в свою очередь пробуждать ассоциации и реминисценции. Содержимое кратковременной памяти сохраняется дольше лишь при непрерывном повторении. Примером тому служит повторное набирание номера телефона, когда вы не можете куда-то дозвониться. Вы должны мысленно повторять номер, пока его не наберете.

Оба упомянутых типа памяти не нуждаются в сложном мыслительном процессе, поэтому они поверхностны и чувствительны к посторонним вмешательствам. Если вас прервать в момент, когда вы печатаете фразу или набираете номер телефона, вам придется воспроизвести все с начала.

**Долговременная память** требует более длительных процедур и сложных мысленных операций. Срок ее действия может сильно варьировать. В долговременную память сознательно производится запись существенной для нас информации. Это называется семантическим кодированием и подразумевает включение записываемой новой информации в определённый контекст в соответствии с ее смыслом. Без долговременной памяти обучение стало бы невозможным. Всякое новое знание в той или иной мере связано с тем, что уже известно, наш ум здесь не только прибегает к механическому повторению, как в случае кратковременного запоминания, но стремится установить связи и интерпретировать новую информацию в свете уже имеющейся старой. Например, когда актеры разучивают роли, они сначала тщательно анализируют текст, а затем на этой основе воспроизводят сцену, привнося в нее свои эмоции, мимику и другие элементы своей культуры. Четкая запись в памяти новых знаний требует времени, концентрации внимания и глубоких размышлений. Некоторые люди обладают особым даром удачно организовывать элементы информации для их лучшего запоминания, а те, кто к тому же и наблюдательны, легко привлекают воображение для поиска подходящих ассоциаций. Увы, чаще всего это не происходит само собой, однако этому можно научиться и таким образом улучшить свою память.

## ХРАНИТЕЛИ ИНФОРМАЦИИ В ПАМЯТИ

В своей теории памяти Платон использовал метафору: он сравнивал память с восковой дощечкой, от качества которой зависит, насколько хорошо можно делать на ней записи. Согласно Платону, хорошая или плохая память дается нам от рождения. Как полагали в древнем мире, судьба человека определяется волей богов и в ней мало, что можно изменить. Понятно, что при таких представлениях память воспринималась как врожденный дар. Платон не пояснил, что с его точки зрения может быть «воском хорошего качества» или как сводятся воедино все записанные на нем воспоминания. Однако в мире, где устная традиция была очень сильна (до изобретения книгопечатания народы в основном полагались на память, передавая культурное наследие в виде повестей и баллад об исторических событиях), Платон должен был считать само собой понятным использование мнемонических приемов — этих подпорок для памяти, имевших в те времена широкое распространение.

В последние годы психологи делают особый упор на такие модели устройства памяти, в которых для облегчения последующего поиска информации запоминаемые элементы организуются в упорядоченную систему. Было показано, что доступность записанной в мозгу информации зависит от того, как наша

собственная мысль была организована в момент ее записи. Сейчас признано, что удачное структурное оформление идей значительно облегчает работу памяти. Заметим, что способность к организации запоминаемого материала, так же как и к концентрации внимания, не является врожденной. Та и другая приобретаются в результате обучения, и потому ни в каком возрасте не поздно начать упражняться и совершенствовать свои умения. Геронтологические исследования показали, что французская поговорка «Старую собаку не научишь новым трюкам» не верна: люди могут учиться в любом возрасте. Это видно на примере многих испытуемых старше 55 лет, которых удалось обучить новым стратегиям мышления, хотя само обучение и отнимало у них несколько больше времени, чем у более молодых.

Очень важно понять, как работает наша память — тем самым мы сорвем с нее мистический покров. Когда нам известно, почему мы что-то помним, а что-то забываем, сразу открываются многие возможности. Метафора Платона насчет восковой дощечки по-прежнему интересна своей образностью, но в наши дни некоторые психологи предпочитают сравнивать интеллект с компьютером, тем самым, подчеркивая принципы устройства памяти. Обе аналогии друг друга дополняют. Можно также думать, что все впечатления, образы, чувства и мысли записываются в мозгу по принципу копирования документов: наш ум подобен фотопластинке и во многих отношениях напоминает платоновскую восковую дощечку. Я могу представить себе, что тысячи образов, воспринимаемых нашим мозгом, классифицируются им с эффективностью компьютера. Учитывая объем информации, которую накапливает мозг, трудно не восхищаться этим чудесным запоминающим устройством. У большинства из нас на протяжении всей жизни воспоминания правильно «раскладываются по полочкам», и их картотеки организованы в обширную сеть с внутренними взаимосвязями. Мозг классифицирует воспоминания весьма практично, с учетом частоты, с которой они используются в жизни, и они соответственно поднимаются ближе к уровню сознания или отступают в область бессознательного.

Для наглядности проиллюстрируем это на условной модели с рядом зон, окрашенных в разные цвета. Представьте себе систему из трех пластов. Верхний пласт находится совсем близко к уровню сознания. Он содержит сведения, полезные в повседневной жизни, к которым приходится часто обращаться. Мне лично этот пласт видится голубым и ясным как день. Именно в нем, например, находится наш активный разговорный словарь, постоянно упоминаемые имена, часто набираемые номера телефонов и т.п. Это очень оживленная область, из которой непрерывно выдаются нужные справки. Далее следуют другие уровни, где хранится в упорядоченном виде информация, в которой мы не нуждаемся столь часто.

Средний пласт содержит «пассивный» материал, к которому мы обращаемся реже. Чтобы извлечь отсюда информацию, приходится прибегать к вспомогательным ассоциациям (в том числе к мнемоническим приемам). Этот второй пласт мне представляется зоной ржавого цвета, более тихой, где наши воспоминания, как бы покрытые ржавчиной, отлеживаются в покое. С возрастом, по мере снижения жизненной активности, этот второй пласт увеличивается за счет уменьшения первого. Именно в этом втором слое хранятся некогда выученные иностранные языки, которые мы редко используем. Я помню, сколько неловкости ощущала в первые дни моей стажировки во Франции, на моей родине. Иные слова мне приходили на ум по-английски, и при разговоре не хватало времени, чтобы их перевести. Множество раз я запинаясь на словах вроде «to focus» (сосредоточиваться, по-французски — *se concentrer, fixer*), французское звучание которых непохоже на английское, и поэтому труднопереводимых при быстрой речи, хотя я специально готовилась к употреблению этих «каверзных» слов. Французский язык, которым я уже не пользовалась систематически в США, отошел на второй план и был замещен английским, особенно в очень специфической области моей работы. Но поскольку я понимала, в чем причины возникавших при переводе трудностей, я не стала понапрасну бранить себя. Вместо того чтобы мучиться угрызениями совести, я терпеливо ждала, пока все нужные знания перейдут из ржавой области в голубую, что, в конце концов, и произошло под влиянием нового окружения и в результате повторной проработки и частого использования различных французских терминов.

Самый нижний пласт примыкает к области бессознательного. Мне он представляется серым, как некая зона неведомого. Это, возможно, наибольший из всех трех пластов — ведь каждый из нас регистрирует в уме миллионы впечатлений со дня своего рождения.

Психоаналитики утверждают, что в результате активного процесса, называемого подавлением, в эту серую зону переходят следы неприятных переживаний. Вот почему в памяти иногда блокируются воспоминания о травмирующих ситуациях (агрессия, насилие и т.п.). Они, однако, в большинстве своем не подавляются полностью, а только вытесняются в серую зону, чтобы освободить место для других воспоминаний, в данное время более актуальных и потому помещаемых ближе к уровню сознания. С возрастом, когда настоящее уже не так волнует, гораздо больше внимания уделяется ассоциациям, связанным с прошлым. Когда перестают смотреть вперед, смотрят назад. Вот почему пожилые люди часто лучше помнят события или впечатления двадцатилетней давности, чем то, что они ели сегодня на

завтрак. (Тем не менее, если они ели что-нибудь необычное вроде, например, черной икры, можно биться об заклад, что они это запомнят!)

Воспоминания далекого прошлого как бы ожидают того, чтобы их, словно Спящую красавицу Шарля Перро, разбудила сильная эмоция. Нам, как в театре, нужен суфлер, который напоминал бы нашему сознанию о давних событиях. Чаще всего таким суфлером бывает какое-нибудь чувственное восприятие, влекущее за собой последовательность образов, слов и ощущений, запечатленных в памяти в давно прошедшие дни. Такое извлечение происходит по принципу «стимул — ответ», описанному в начале этой главы. Это то, что называют произвольным воспоминанием, так как восприятие-стимул воздействует неожиданно для нас самих.

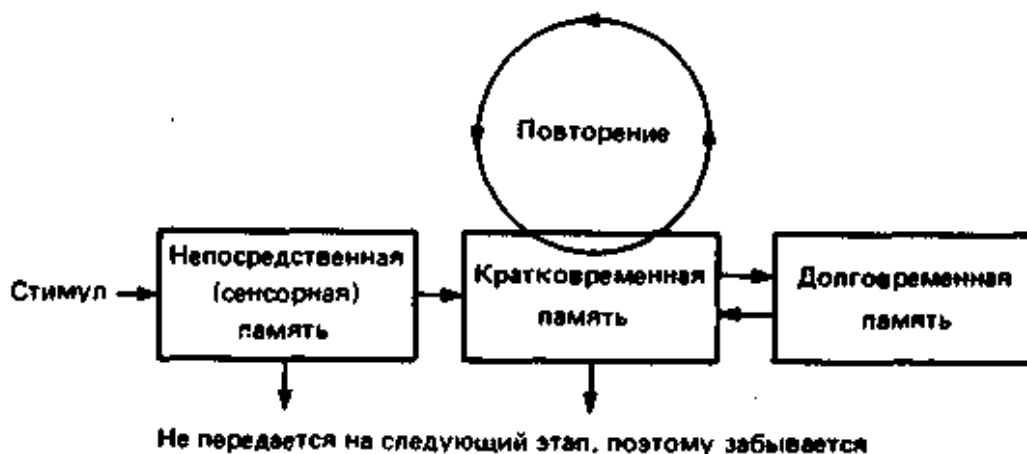
Примеров произвольного воспоминания предостаточно как в жизни, так и в литературе. В «Поиске потерянного времени» Марселя Пруста мы находим классический пример такой реминисценции. Автор обмакнул кусочек бисквита в чашку чая, и в момент, когда смоченный кусочек коснулся его нёба, он испытал нечто необычное: настоящее со всей его скучной угрюмостью исчезло, а его самого переполнило радостное чувство. Напрягши внимание, он ждал, пытаясь понять причину происшедшей перемены. «Вдруг в моем уме всплыла давняя картина. Вкус этот был тот же самый, что и у маленького кусочка бисквита, которым по воскресным утркам в Комбре... угощала меня моя тетка Леони, после того как она обмакивала его в свой настоящий на травах чай». Связанное в глубинах памяти со своим первоначальным контекстом, это ощущение потянуло за собой цепочку образов счастливого детства. «Весь Комбрей и его окрестности, все, что имеет внешний вид и твердость, сады и города, выплеснулись из моей чашки чая».

Заметим, что у Марселя Пруста хватило терпения подождать несколько секунд, пока мозг восстановит всю цепь многообразных воспоминаний. Вместо того чтобы остановиться на одном лишь образе своей тетки, автор облегчил дальнейшую работу памяти, сосредоточившись на вкусовом ощущении и удовольствии, которое оно доставляло. Полнота осознания сыграла здесь решающую роль — благодаря ей для «проявления» следов памяти было достаточно времени. В таких случаях важна также готовность безмятежно погружаться в прошлое: беспокойство может блокировать мозговые сети связей и затруднять извлечение информации.

При желании вспомнить побольше деталей свободно отдавайтесь пробуждающимся чувствам — и воспоминания будут последовательно всплывать перед вашим взором. Как вы узнаете из последующих глав, в процессах записи и извлечения воспоминаний активное участие может принимать и ваше сознание. Пробужденное сознание — прекрасный помощник памяти, и к тому же оно дает более глубокое удовлетворение от контактов с окружающим вас миром.

## ПАМЯТЬ НЕСОВЕРШЕННА

Никто не может сказать, совершенна природа или нет. Ведь для этого нужно охватить такой объем знаний, что невозможно быть уверенным в их полноте и точности. Очевидно, что не все «идет наилучшим образом в этом лучшем из возможных миров», как в свое время полагал вольтеровский Кандид. Философия, религия и наука учат нас, однако, что несовершенства природы (например, землетрясения или эпидемии) тоже играют определенную роль в устройстве Вселенной. Это относится и к системе памяти. Ее кажущийся недостаток — склонность к забыванию — имеет свой смысл и, в конечном счете, делает нас более счастливыми, ибо память в первую очередь обслуживает потребности текущего момента. Мы лучше помним важное и приятное для нас и легко забываем все остальное, включая неприятные события. Иногда забываем нечто для нас действительно важное, и это может привести к трагическим последствиям — например, если мы забудем выключить газ. Весь вопрос в следующем: храним ли мы в памяти вообще все события, которые с нами произошли, или же только наиболее яркие, как хорошие, так и плохие? В последние годы механизмы хранения и в памяти и забывания интенсивно изучались в надежде понять, как происходят несчастные случаи и почему показания свидетелей столь ненадежны. По мнению Элизабет Лофтус, воспоминания предварительно сортируются в мозгу и впоследствии сохраняются лишь те из них, которые подверглись надлежащей обработке в долговременной памяти. На рис. 2.1 схематически показана возможная судьба информации в мозгу. Получаемая из внешнего мира информация поступает в кратковременную память, где может сохраняться благодаря повторению, а затем передается в долговременную память или же совсем забывается. В процессе передачи на длительное хранение информация подвергается обработке, которая состоит в ее упорядочивании — сложном структурировании при участии всей нашей личности.



**Рис. 2-1**

Недавние исследования показали, что следы памяти постоянно претерпевают изменения: действительность искажается, мы ее «подправляем» при каждом повторном воспоминании. Лофтус объясняет, почему память может нас обманывать: «Дело в том, что мы очень часто не видим вещи такими, каковы они на самом деле. Даже если мы довольно точно фиксируем в памяти события прошлого, образовавшиеся следы не остаются неизменными — они подвержены посторонним влияниям, которые приводят к их искажению. Даже у обладателей самой блестящей памяти ее следы весьма пластичны». В одной из песен Мориса Шевалье говорится о разногласии, возникшем у парочки влюбленных из-за того, что они каждый по-своему и очень по-разному вспоминают прошлое. Он романтичен, она вполне земная, но была ли луна в ту ночь?.. Мы этого никогда не узнаем. Наш мозг фильтрует и отбирает переживаемые нами события с помощью малопонятного нам механизма, управляемого подсознанием. Выбор запоминаемых вещей зависит от нашего настроения, места пребывания, момента времени, культурных традиций и других факторов. Будучи совершенно уверены в своей правоте, мы можем помнить какое-то событие совсем не так, как его помнят наши друзья. Вот почему показания свидетелей часто имеют так мало ценности. Мы видим лишь часть картины, обычно ту, которую желаем видеть. Хорошей иллюстрацией может служить история Рашомона в фильме Куросавы. У каждого из его героев есть своя версия одного и того же события, и, в конце концов, зритель приходит к выводу: узнать, что же произошло на самом деле, невозможно. Ввиду столь ограниченной надежности памяти нам не следовало бы чересчур уверенно заявлять, что хорошо помним что-то. Если, однако, мы запоминаем ход событий сознательно и методично, у нас намного больше шансов сохранить более объективную картину. Например, можно специально обучать полицейских фиксировать свое внимание на каких-то специфических вещах — на номерах автомашин, физических приметах людей или мест и т.п.

Хотя невозможно претендовать на безупречную память, ибо она частично зависит от бессознательных процессов, ее можно улучшить, развивая свое внимание. Память субъективна, она часть нашей личности. Мы можем научиться контролировать ее хотя бы в той ограниченной степени, в какой поддается контролю сама наша жизнь. В памяти удивительно то, что она примиряет в нас эмоциональное и рациональное начала, и вы только выиграете, если будете активно влиять на их объединение.

## **ПОЛЕЗНАЯ МЕТАФОРА: СРАВНЕНИЕ УМА С ФОТОАППАРАТОМ**

Ввиду важности зрительной памяти для процессов запоминания я условно уподоблю мозг фотоаппарату. Итак, представьте себе, что ваш мозг — это очень чувствительная фотокамера, запечатлевающая все, что в ней отображается. Большую часть времени она фокусируется автоматически, и мы не осознаем, что делается для создания четкого изображения. Когда у вас возникают трудности с памятью, это напоминает сбой в работе системы автофокусировки: вам теперь нужно вручную устанавливать объектив, что вы фактически и делаете, когда погружаетесь в чтение увлекательной книги или другую интересную деятельность. Книжные сюжеты и занятия, достойные вашего внимания, вы выбираете с учетом ваших целей. Вы становитесь хозяином положения в процессах регистрации событий



памятью и, возможно, действуете при этом более творчески — вы как бы сами снимаете свой кинофильм. Вы очерчиваете сюжет этого фильма и выбираете, под каким углом зрения проводить съемку. Возможно, вы осознаёте, что, когда ваш ум находился под автоматическим контролем, он был ограничен в своих проявлениях. Тем не менее, он был хорошо отрегулирован, чтобы эффективно выбирать то, что ему важно было зарегистрировать в данной ситуации. Это сложный механизм, который действует бессознательно, пока находится под влиянием достаточно сильной мотивации. Такая мотивация может быть связана с работой, чувством ответственности, природной любознательностью или жизненными устремлениями. Выбор запоминаемых образов в каждой ситуации зависит от ее специфики. Вы можете взять на себя контроль над памятью, переходя к «ручному управлению», т.е. к осознанию того, что хотите запомнить. Составьте общий план действий в соответствии с вашим «сюжетом» и берите себе на заметку всю относящуюся к нему информацию. При вмешательстве сознания в вашей памяти остаются гораздо более верные и стойкие следы.

Анализируя запоминаемое, думайте о своем настроении, чувствах и впечатлениях. Без всяких колебаний делайте комментарии по поводу этого эмоционального контекста. Это в нужный момент намного облегчит вам извлечение информации из памяти. Подобная тренировка ума разовьет вашу любознательность, подчас в нас дремлющую. Любознательность — это тот самый ключик к нашему вниманию, который откроет нам путь к хорошей памяти.

## **КРАТКИЙ КОНСПЕКТ**

Память — это сложный психический процесс, который можно лучше понять, рассматривая его в разных аспектах.

### **А. Физиологический аспект**

1. Анатомия: важный центр памяти находится в гиппокампе, расположенном в височных долях мозга.
2. Нейрохимия: одно из веществ, необходимых для функционирования памяти, — ацетилхолин; он содержится в гиппокампе в больших количествах и играет роль нейромедиатора.
3. Электрофизиология: мозговая деятельность отражается в электрической активности мозга (электроэнцефалограмме).

### **Б. Психологический аспект**

1. Обработка информации (стимул — ответ): запись информации в памяти и ее извлечение значительно облегчаются при осознанном выборе стимулов и концентрации на них внимания.
2. Степень обработки информации: одновременный учет наших логических и эмоциональных реакций гарантирует лучшую запись материала в памяти. Чем лучше качество самой этой записи, тем легче его извлечение.
3. Временные рамки: есть два вида памяти. Кратковременная память поверхностна и непрочна. Чтобы информация из нее не исчезла уже через несколько секунд, приходится повторять ее про себя. Долговременная память имеет глубокие корни в нашем сознании. Она подкрепляется семантическим кодированием, т.е. поисками значения запоминаемого. Эта память связана со сложными мысленными операциями.
4. Хранение: система построена из трех пластов (активного, пассивного, латентного) в соответствии с частотой обращения к записанной информации. Для облегчения запоминания можно условно представить себе эти пласты (зоны) окрашенными в три цвета: голубой — активная зона настоящего, цвет ржавчины — пассивная зона недалекого прошлого, серый — спящая красавица среди сонного царства в туманной серой зоне далекого прошлого.

## **СОЗНАНИЕ**

ГОЛУБАЯ ЗОНА	Информация, используемая регулярно, необходимая в повседневной жизни. Легко извлекается	АКТИВНАЯ
РЖАВАЯ ЗОНА	Информация, извлекаемая реже. Прекрасная память в форме узнавания	ПАССИВНАЯ
СЕРАЯ ЗОНА	Множество сведений, накопленных с детских лет. Для воспроизведения требуется «суфлер». Непроизвольная память (вспоминание по типу стимул — ответ)	ЛАТЕНТНАЯ

## ПОДСОЗНАНИЕ

5. Память несовершенна — она субъективна, подвержена искажениям (воспоминания видоизменяются после каждого их извлечения), забывание входит составной частью в механизм памяти.

## УПРАЖНЕНИЯ

### I. Степень обработки информации

Поставленные ниже вопросы могут показаться вам несуразными, а их последовательность странной; объяснение по этому поводу вы найдете в конце упражнения. Прочитайте список слов и вопросы к ним. Каждый раз читайте лишь одну строку, закрывая при этом другие. Отвечайте «да» или «нет», затем переверните страницу и напишите по памяти все слова, которые вам запомнились.

1. Вода - Нравится ли вам сочетание *вода* — *необитаемый остров*?
2. Цветок - Содержит ли это слово букву «е»?
3. Поезд - Нравится ли вам сочетание *поезд* — *необитаемый остров*?
4. Шина - Содержит ли это слово букву «е»?
5. Месяц - Содержит ли это слово букву «е»?
6. Нога - Нравится ли вам сочетание *нога* — *необитаемый остров*?
7. Шоколад - Содержит ли это слово букву «е»?
8. Принц - Нравится ли вам сочетание *принц* — *необитаемый остров*?
9. Ковер - Содержит ли это слово букву «е»?
10. Ключи - Нравится ли вам сочетание *ключи* — *необитаемый остров*?
11. Птица - Нравится ли вам сочетание *птица* — *необитаемый остров*?
12. Линейка - Содержит ли это слово букву «е»?
13. Ботинки - Нравится ли вам сочетание *ботинки* — *необитаемый остров*?
14. Золото - Содержит ли это слово букву «е»?
15. Книга - Нравится ли вам сочетание *книга* — *необитаемый остров*?
16. Газета - Содержит ли это слово букву «е»?
17. Конфета - Нравится ли вам сочетание *конфета* — *необитаемый остров*?
18. Мед - Содержит ли это слово букву «е»?
19. Коробка - Нравится ли вам сочетание *коробка* — *необитаемый остров*?
20. Кошка - Содержит ли это слово букву «е»?

Вы, конечно, заметили, что здесь от вас требуются суждения двух типов. Просмотрите свои ответы, чтобы понять, какие суждения — первого или второго типа — лучше помогают вам запоминать слова. Отметьте те слова, которые предлагалось ассоциировать с необитаемым островом, и сравните их число с числом остальных запомнившихся слов. Теперь сравните оба типа суждений и сделайте определенный вывод о влиянии эмоционального момента на степень структурирования запоминаемой информации.

*Примечание:* попробуйте вспомнить те же слова спустя 48 часов: результаты окажутся более впечатляющими. Цель этого упражнения — заставить вас при ответе на вопрос, нравится ли вам такая воображаемая ситуация на необитаемом острове, проявить непосредственную эмоциональную реакцию. С этим эмоциональным суждением сопоставляется интеллектуальное при ответе на второй вопрос (о буквах), и мы видим, что лучше запоминаются слова, возбуждающие эмоциональную реакцию.

## II. НЕМЕДЛЕННОЕ ПОВТОРНОЕ ПРОЧТЕНИЕ

На этой стадии вы должны иметь уже довольно четкие представления о том, как работает наша память. Испытайте свою память, не перечитывая текста. Что вам запомнилось из предыдущей главы? Используйте наилучший способ вспоминания: сразу же перечитайте еще раз только что прочитанное.

Немедленное повторное прочтение — лучший способ запоминания. Куй железо, пока горячо, именно тогда его легче всего ковать.

### **III. ТЕСТ НА ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ**

Многие люди не обращают большого внимания на то, что их окружает. Когда вы будете принимать у себя дома гостей, попробуйте провести маленький опыт. Примерно после получаса общения, когда беседа уже завязалась, попросите ваших друзей повернуться спиной к своим ближайшим соседям, чтобы они не могли их видеть. Попросите кого-нибудь ответить на ряд вопросов о своей соседке или соседе.

1. Какого цвета на нем (или на ней) одежда? Попробуйте эту одежду описать.
2. Носит ли сосед или соседка галстук или шейный платок?
3. Надушен ли он (или она)?
4. Какая на нем (или на ней) обувь?
5. Имеет ли она при себе дамскую сумочку?
6. Носит ли она украшения? Если да, опишите их.
7. Опишите его (или ее) волосы: цвет, тип, прическа?
8. Какого цвета у него (у нее) глаза?
9. Курит ли он (или она)?

10. Держит ли он (она) в руке стакан? Вы также можете задавать вопросы об обстановке в комнате, в которой вы принимаете гостей. Для этого проще всего увести их в другую комнату или в сад. Вы увидите, насколько люди мало наблюдательны, но благодаря тренировке наблюдательным может стать каждый. Если вы слишком застенчивы, чтобы затевать весь этот спектакль, испытайте этот тест хотя бы на себе самом!

## ГЛАВА 3

### ПАМЯТЬ. ВОЗРАСТ И ОБРАЗ МЫСЛЕЙ

*Молодость на самом деле не период жизни.  
Это состояние духа, и вы столь же молоды,  
сколь молоды ваши надежды, и столь же  
стары, сколь старо ваше отчаяние.*

*Аноним*

## ПАМЯТЬ И СТАРЕНИЕ

### *Возрастные особенности*

С возрастом не обязательно становятся мудрее, но часто теряют уверенность в себе. «Уже нет той самоуверенности», как поется в песне Битлов «Help». Фактически мы начинаем ощущать потребность в посторонней помощи лишь тогда, когда замечаем в себе ряд изменений. Страх перед старостью играет с нами злые шутки, изменяя нашу точку зрения. Нас начинает беспокоить забывчивость по пустякам, которой раньше ему не придавали значения, например то, что мы то и дело теряем ключи или забываем, куда поставили машину. Такого рода забывчивость бывает у кого угодно в любом возрасте. Но в 20 лет она ни капельки не беспокоит, а в 40 лет мы уже задумываемся: «Что со мной происходит? Или я уже приближаюсь к закату жизни?»; в 60 лет заключаем: «я уже вступаю в детство». Ваши суждения отражают состояние вашей внутренней обеспокоенности, и в глубине души вы уже нуждаетесь в ободрении.

Я помню одного молодого человека, страдавшего серьезными нарушениями памяти из-за отравления наркотиками. Угадаете ли вы, что именно его в этом больше всего беспокоило? Нет, это не было связано с его работой или интимной сферой жизни. «Я даже не в состоянии вспомнить, в каком порядке расположены на стене выключатели от ламп в моем холле», — поведал он мне. «Я тоже этого не помню», — отвечала я с недоумением. Я сказала этому парню, что мне лично никогда и в голову не пришло бы запоминать расположение выключателей. Люди в большинстве своем в этом случае прибегают к пробам наугад, подобно шимпанзе: перебрав все кнопки или клавиши, попадают на нужную. Представления о нашей собственной памяти не всегда отражают действительную картину. Расспросите членов вашей семьи или друзей, какие изменения памяти они наблюдают у себя сами? Некоторые из этих изменений реальны, в то время как другие полностью вымышлены. Возможно, вы и прежде были всегда рассеянны и забывали уйму вещей, не придавая тому значения? Может быть, вы сосредоточивались на сведениях одного рода (датах или инструкциях) и оставляли все остальное без внимания? Попробуйте распознать свой самообман, анализируя случаи, когда память вас подводила. Расспросите своих близких, было ли у вас нечто подобное раньше. Спросите сами себя: «Разве в прошлом я обладал такой хорошей памятью на имена людей, названия мест, фабричных марок, фильмов, книг, спектаклей, на предписания, инструкции, рецепты, свидания, события, путешествия, поручения, письма, даты?» Обследовав прошлое, удостоверьтесь в нынешнем положении дел. Спросите себя: «На какого рода забывчивость сетую я в последнее время? Что именно помнил я прежде хорошо, а сегодня стал забывать?» Если вам стало ясно, что и впрямь ваша память ухудшилась, попробуйте так изменить свой образ жизни, чтобы иметь стимулы для запоминания всякого рода вещей.

Подумайте, не оказались ли вы в таких условиях, что можете расслабиться, не опасаясь серьезных последствий, в случае, если вас подведет память? Не перекладываете ли вы какие-то заботы на других людей чаще, чем прежде? Нуждаетесь ли вы во вспоминании каких-то сведений в той же степени, что и раньше? Есть ли вещи, которые вы запоминаете без проблем? Заняты ли вы больше, чем прежде, меньше, столько же? Дает ли вам текущее состояние дел меньше поводов для сосредоточенного внимания или, может быть, вам реже представляются случаи упражнять свою память? Когда в последний раз вы писали доклад или отчет? Часто ли обдумываете содержание книг, фильмов или статей более или менее углубленно?

Ответы на эти вопросы раскроют перед вами простую истину: работа памяти зависит от потребности в ней. Когда давление на нее ослабевает (например, если вы окончили курс обучения или получили работу,

не требующую усилий, особенно умственных), бремя спадает, и навыки использования памяти постепенно теряются. Замечаете ли вы у себя замедление жизненного ритма, лень ума, которые незаметно овладевают вами и лишают вас стимулов? Или же все-таки стимулы для памяти изредка возникают? Не одолевают ли вас черные мысли, целиком захватывающие ваш ум? Не является ли этот новый настрой естественной адаптацией к новым реалиям дня? Есть ли еще у вашей памяти значительный потенциал? Память подвластна диктату нашего окружения, и люди в большинстве своем приспосабливаются к обстановке, не стараясь жить одновременно в двух реальностях: в настоящем и в прошлом. Иногда, однако, наше «я» (эго) не адаптируется так же хорошо к изменениям обстоятельств, как наша память. Тогда мы испытываем неудобства, и возникают проблемы. Как-то я встретила на научном семинаре 38-летнего психолога, который сетовал на недавно возникшие затруднения с памятью. «Раньше я обладал феноменальной памятью: я мог держать в уме все ссылки на литературу, которые делались вслух на научных конференциях. Теперь мне приходится все записывать!» Я спросила, насколько важно для него самого и его карьеры было запоминать все эти ссылки. Он отвечал, что раньше видел в этом большое преимущество: оно выделяло его среди коллег, и тем самым он имел больше шансов на продвижение по службе. И действительно, в этот период жизни он достиг цели: стал сам себе начальник и больше не имел надобности производить на кого-либо впечатление. Сильнейшая мотивация, побуждавшая его память творить чудеса, исчезла. Инстинктивно он стал направлять свою энергию на запоминание информации другого рода, в которой он больше нуждался в своем новом социально-профессиональном положении. Оказалось, что его память и в других областях оставалась превосходной. И хотя ему было приятно убедиться, что никаких настоящих проблем с памятью у него нет, он все же сожалел о том чувстве триумфа, которое испытывал прежде от сознания своей способности держать в уме столько ссылок. Я ему возразила, что теперь он может акцентировать внимание на новых целях — скажем, на запоминании имен или особых сведений о своих пациентах, — или же извлекать выгоды из открывшейся ему свободы действий.

Нужно противостоять психосоциальным изменениям, отрицательно влияющим на нашу память, ведь таким образом можно существенно улучшить положение. Как говорит психолог Б.Ф. Скиннер, «это очень обнадеживающий способ борьбы со старением, так как свое окружение изменить гораздо проще, чем свой организм». Вы можете изменить обстановку в своей комнате так, чтобы она больше стимулировала ум; найти знакомого, который любил бы говорить о книгах, фильмах, статьях; взяться за изучение какого-то нового предмета, что будет полезно для развития памяти.

### *После 65 лет — третий возраст?*

Люди, у которых старение протекает гармонично, инстинктивно умеют приспосабливаться к происходящим изменениям. На протяжении всей жизни наше тело непрерывно изменяется. Это, прежде всего, касается обмена веществ: снижается потребность в пище, мы расходует все меньше энергии и если продолжаем, есть столько же, сколько ели в молодости, то прибавляем в весе, перегружая тем самым сердце. Более тонкие изменения происходят в нашем мозгу, но их можно взять под свой контроль, если поддерживать умственную активность. При этом важно не количество сохранившихся нейронов, а способ их использования. Исследования показали, что люди в большинстве своем используют лишь около 10% потенциальных возможностей своего мозга. Обдумывая стратегии мышления, вы во многом изменяете ситуацию, особенно с возрастом. Учиться новым стратегиям можно в любом возрасте. Изменяется и наше окружение, так же как и наша личная жизнь. Вы можете очутиться в другом городе, вдали от родных и друзей. В жизни наступает момент, когда дети нас покидают, чтобы построить свою собственную жизнь, мы уходим на пенсию и подчас сталкиваемся с финансовыми затруднениями и болезнями. Социальные контакты становятся более редкими. Друзья умирают, и их трудно заменить.

Дарвин показал, что видам животных удастся выжить, если они умеют адаптироваться к изменениям окружающей среды. То же относится и к людям, с тем добавочным преимуществом, что они индивидуально или коллективно сами могут влиять на свое окружение и приспосабливать его к своим нуждам. Скиннер, будучи в возрасте 78 лет, подчеркивал, как важно мириться со своими возрастными изменениями и в зависимости от них строить свою жизнь. «Спокойное признание своих слабостей и сознательная регулярная забота о стимулировании своего мышления» помогут вам уменьшить внутреннюю обеспокоенность. В этой главе вы познакомитесь с тем, какие изменения претерпевает с возрастом память и как нужно к этому относиться.

## **ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ, СВЯЗАННЫЕ С НОРМАЛЬНЫМ**

## СТАРЕНИЕМ

### *Замедление реакций*

С возрастом нам требуется все больше времени, чтобы что-то запомнить или вспомнить. Реакции замедлены, и из этого понятно, почему становится труднее найти в картотеке памяти нужную информацию. Часто мы, открыв рот, не можем вспомнить слово, которое вертится у нас на языке. Наши рефлексы становятся более вялыми, а мысль не так быстро схватывает суть дела. Изменяются ритмы нашего тела и ума. При проведении тестов без ограничения времени на ответ результаты в большинстве случаев показывают, что пожилые люди не уступают молодым по способности к рассуждению и по уровню интеллекта. Они не испытывают затруднений в тестах на узнавание, например при выборе из нескольких вариантов. Однако им трудно дается поиск ответа на вопрос без специальной подсказки, как в тестах на заполнение пропуска во фразе.

Если вы начинаете ощущать влияние возраста, избегайте спешки, и тогда вы по-прежнему будете хорошо справляться с большинством обычных для вас задач. Спросите себя: «А зачем торопиться? Что изменится, оттого что это займет секундой больше или меньше?» При планировании своего дня отводите больше времени для выполнения той или иной работы. Избегайте ситуаций, в которых вам придется спешить. В частности, если вам сразу не удастся что-то вспомнить, оставайтесь спокойны и терпеливы — ведь с возрастом замедляется именно извлечение информации из памяти. Дайте время своему мозгу, чтобы он мог работать в новом ритме, и обучитесь умственным стратегиям, которые смогут компенсировать возрастное замедление реакций и связанную с ним дополнительную трату энергии. Среди пожилых людей гораздо больше чемпионов по шахматам и кроссвордам, чем вы думаете. На склоне лет наверняка можно даже обучаться электронным играм, если есть мотивация и терпение. Вот мой личный опыт: я брала уроки у мистера Пакмана и после многих неудач и длительных упражнений пришла к выводу, что научилась играть лучше, чем большинство детей, за которыми я наблюдала. Хотя их рефлекторные реакции были несколько быстрее моих, я имела преимущество в стратегии. Я обнаружила, что мой злейший враг — нервное напряжение. Лучше всего я играю, когда мне удастся расслабиться. (В главе «Расслабление» вы узнаете, как расслабляться при любых обстоятельствах.) Быстрота для умственной деятельности незначительна. Вот почему могут продолжать работу многие артисты и интеллектуалы, которым за восемьдесят, если они пребывают в добром здоровье. Изменения в мозгу менее драматичны, чем в теле. Они иногда происходят столь постепенно, что не воспринимаются как проблема.

### *Ухудшение функций органов чувств*

С возрастом чувственные восприятия изменяются у всех, но в разной степени. Иногда это приводит к ошибкам в диагнозах: скажем, ставят диагноз «старческой деградации зрительной системы», когда на самом деле у пациента всего лишь катаракта. Аналогичным образом можно несправедливо упрекать и свою память. Если мы что-то толком не увидели или не расслышали, в памяти трудно потом разыскать следы, которым неоткуда было взяться. Органы чувств — это ворота в мозг и тем самым в память. Вам следует выяснить, нет ли у вас хотя бы незначительных возрастных изменений в сенсорных функциях (слух, зрение, вкус, обоняние, осязание), и принять необходимые меры для их исправления. Садитесь поближе к собеседнику и поближе к экрану телевизора. Без стеснения просите повторить сказанное. Наклоняйте ухо ко рту собеседника. Прибегайте к помощи корректирующих очков, лупы, слухового аппарата. Больше, чем прежде, уделяйте внимание методам, о которых узнаете из этой книги. Развивая все свои чувства, вы будете компенсировать недостатки некоторых из них и таким образом обогатите свою жизнь и свою память.

### *Сужение поля внимания*

Поле внимания тоже сужается с возрастом, и пожилые люди не могут эффективно работать так же долго, как прежде. Если вы обнаружили, что быстрее устаете, нужно с этим смириться. Когда вы чувствуете, что внимание ослабевает, делайте паузы, можете слегка вздремнуть или даже совершить небольшую прогулку. Сменяйте занятия, подбадривайте свой мозг свежим воздухом и физическими упражнениями. Вместо того чтобы читать целый час подряд, сделайте перерыв после получаса чтения (вложите закладку, чтобы быстро найти страницу), поднимитесь и разомните ноги. Если у вас устала

спина, пересядьте на другой стул. Нужно избегать слишком мягких подушек — от них клонит ко сну. Убедитесь, что у вас хорошее освещение. Вы не должны делать над собой усилия. Для сосредоточенного внимания необходим какой-то минимум комфорта.

### ***Чувствительность к посторонним помехам***

Совершенно очевидно, что с возрастом люди становятся более рассеянными, и внешние помехи могут сильно нарушать работу памяти. Не переживайте, если вы забыли, что делали в момент, когда вас прервали. Просто вернитесь назад и медленно обойдите дом, осматривая все окружающее; вы вскоре натолкнетесь на предмет, своим видом напоминающий о том, что вы до этого делали. Если вы заняты важным делом, например оформлением чеков, постарайтесь так устроиться, чтобы вам не мешали. Когда вам звонят, не снимайте телефонную трубку сразу. Это даст вам время спокойно прервать свое занятие и сделать отметку, по которой вам легко будет его продолжить в дальнейшем. И вообще покончите с тиранией телефона. Попросите ваших друзей и членов семьи, чтобы они выжидали до шести гудков, прежде чем положить трубку, а еще лучше — установите на телефоне автоответчик. Это позволит вам фиксировать в памяти то, что вы делали до перерыва. Когда вы что-то слушаете, попробуйте уставиться в какую-то нейтральную точку на земле или на полу — тогда вас меньше будут отвлекать зрительные стимулы. А когда вы заняты серьезным чтением, выключите радио и телевизор и отыщите себе укромный уголок, где бы ваши глаза ничто не отвлекало: ни картинки, ни фотографии, ни вид за окном. Это поможет вам сосредоточить внимание.

### ***Трудности при совмещении нескольких дел***

Из-за большей чувствительности к помехам пожилым людям трудно делать несколько дел одновременно. Например, старайтесь не разговаривать, когда подписываете чек или иной документ, а когда вы за рулем, не разыскивайте свой путь без остановки машины. Концентрируйте внимание только на одном деле, и вы его хорошо сделаете. Если вы по природе склонны заниматься разными делами одновременно, то по классификации психологов вы принадлежите к «типу А». Это тип личности, слишком скорый на руку, всегда активный, постоянно желающий делать больше, чем он в состоянии, часто беспокойный. Без сомнения, изменить это свойство характера трудно, но все-таки возможно. Быть может, неплохо то, что природа заставляет нас замедлять свой ритм жизни — ведь подобная разбросанность (так называемая полиморфная активность) влечет за собой не только ухудшение работы памяти, но и сердечно-сосудистые заболевания из-за стрессов. Думаете ли вы, что, несмотря на старение так уж необходимо быть постоянно под гнетом спешки? Поразмыслите об общем ходе вашей жизни, подумайте, не нужна ли вам разрядка? Определите иерархию жизненных приоритетов и не делайте больше одного дела одновременно. Ваше самочувствие от этого только улучшится.

### ***Возможности памяти***

С возрастом наша память ослабевает на 20 — 40%. В этом отношении существуют большие индивидуальные различия, и некоторые из них обусловлены наследственностью. Иногда в наш ум внедряется какое-то глубинное беспокойство — источник гнетущих и навязчивых мыслей. Если это так, то освобождение от таких подспудных тревог, несомненно, приведет к восстановлению достаточной эффективности памяти. Первой задачей при любой тренировке памяти должно стать освобождение интеллекта с тем, чтобы он мог свободно мыслить.

### ***Утрата способности к спонтанной организации мыслительных процессов***

Придавать мыслям упорядоченную структуру становится все труднее... Причина, возможно, отчасти кроется в отсутствии должной практики из-за уменьшения жизненной активности; но может играть свою роль и склонность повторять старые модели, так что для нового образа мыслей остается мало места. Желание мыслить новыми понятиями, развивать новые идеи постепенно ослабевает. Чтобы с возрастом не гасло творческое начало, нужно предпринимать интеллектуальные прорывы, стремиться осваивать новые области, вместо того чтобы пережевывать старое и углубляться в него. Всем под силу освоить новые стратегии мышления, компенсируя тем самым естественное снижение способности к упорядочиванию мыслей. Это еще один пример перехода от автоматизма к осмысленному и продуманному поведению.

## ***Лекарства и их побочные эффекты***

Если вы принимаете какое-нибудь лекарство, вам и вашему врачу следует убедиться, что оно не дает побочных эффектов. Некоторые лекарства вызывают иногда сонливость или рассеянность, что может резко ухудшить вашу память из-за ослабления внимания или замедления умственной деятельности.

## ***Болезни и старческое слабоумие***

Одно из главных опасений стареющих людей — это страх перед старческим слабоумием. Все чаще вы слышите жалобы такого рода: «Сегодня я уже два раза терял очки. Это же невозможно! Я уже выживаю из ума». Будьте так милостивы, не употребляйте слов «впадаю в детство» или «выживаю из ума», потому что тем самым вы унижаете себя, к тому же часто неправильно используя этот термин. Лишь у 12% лиц старше 65 лет наблюдаются истинные признаки старческого слабоумия — болезни, для которой характерны глубокие нарушения памяти, дезориентация и часто параноидный тип поведения. Это заболевание встречается у лиц обоих полов, но у женщин оно бывает чаще, возможно потому, что в среднем они живут дольше мужчин. Страдающие этим недугом в большинстве своем вступили в седьмой или восьмой десяток лет. Если вас беспокоит состояние вашей памяти, то вы, без сомнения, не поражены этой болезнью. Старики, впадшие в детство, не осознают, что многое забывают, и когда им на это указывают, они часто тому не верят и вступают в споры.

Два других психических расстройства, затрагивающих память, — это болезнь Альцгеймера и синдром Корсакова. Болезнь Альцгеймера представляет собой форму преждевременного старческого слабоумия, поражающую людей в более раннем возрасте, иногда даже сорокалетних. Позже этот термин стал использоваться для больных всех возрастных групп, став синонимом старческого слабоумия (точный медицинский термин — сенильное слабоумие типа Альцгеймера). Эта болезнь сопровождается уменьшением в мозгу количества вещества, необходимого для функционирования памяти. Недостаток этого вещества, называемого ацетилхолином, при заболевании очень значителен и не может быть скомпенсирован. Сейчас ведутся обширные исследования, посвященные этой болезни, но никакого способа лечения пока не найдено. Имеет место необратимое повреждение мозга, несколько сходное с повреждением, наблюдаемым при синдроме Корсакова, который вызывается алкоголизмом. Лечение таких несчастных пациентов в большинстве случаев ограничивается психологической помощью семье в рамках групповой терапии и практическими советами, как облегчить ситуацию. Как бы то ни было, речь идет о патологии, весьма несходной с естественным старением.

Мы рассмотрели физиологические изменения, неизбежно сопутствующие старению, и встречающиеся патологии. Если, прочитав все это, вы по-прежнему обеспокоены своими проблемами с памятью, вам нужно обратиться к невропатологу или психиатру. Серьезное заболевание мозга не позволяет включиться в нормальную повседневную жизнь. Душевные болезни вроде описанных выше протекают медленно и незаметно, их проявление нечетко, а ход развития непредсказуем. В отличие от этого люди, которые прекрасно себя чувствуют в естественной обстановке, но жалуются на расстройство памяти, без труда могут перечислить, что и когда на прошлой неделе они забывали. Даже забавно констатировать, что они в больших подробностях помнят каждый такой случай. Как вы видите, хотя для иных из нас будущее еще может казаться мрачным, таких среди нас ничтожное меньшинство. Для большинства есть надежда! Можно отлично приспособиться к физиологическим изменениям при естественном старении. Но проблемы с памятью возникают в равной степени из-за психосоциальных изменений, которые в большинстве случаев устранимы.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПРИ СТАРЕНИИ**

### ***Уход на пенсию***

Изменение ритма жизни и сужение сферы деятельности часто приводят к проблемам с памятью. Поскольку все реже становятся вознаграждения и меньше — требования со стороны окружающих, у нас все меньше стимулов поддерживать свое внимание на прежнем уровне. По правде сказать, без внешних стимулов нам нечего или почти нечего терять, если наша память слабеет. В этой ситуации человеку



свойственно уменьшать свою умственную активность. Ответственность за свою деятельность, возложенная на нас прежде, понуждала нас постоянно делать какой-то выбор, концентрировать внимание на главном и упорядочивать свою мысль. Без этой ответственности мы в некоторой мере «приходим в негодность». Активность — это стимулятор как психических, так и телесных функций. Если вы прекратите делать минимум физических упражнений, ваши суставы «заржавеют». Если вы перестанете стимулировать свою умственную деятельность, т.е. заставлять свои мозги пошевеливаться, ваш интеллект будет менее производительным. Нужно найти себе новый род деятельности и задаться новыми целями, сулящими новые вознаграждения.

Когда мы выходим на пенсию, хобби приобретает в нашей жизни гораздо большую роль. Нужно найти род деятельности, который одновременно был бы вам по душе и стимулировал ваш ум. Дайте простор для проявления своих талантов, чтобы украсить жизнь окружающим вас людям. В этот период жизни многие реализуют свои сокровенные замыслы. Конечно же, не всегда есть возможность совершить кругосветное путешествие! Но каждый может, так или иначе наслаждаться жизнью. Важно найти новый стиль своего существования и хорошо чувствовать себя в своей шкуре. Этот стиль, несомненно, будет во многом отличен от той жизненной установки, которую определяла прежде ваша работа. Как подчеркивает Скиннер, «когда мы стареем, необходимо выработать новый образ мыслей». Пенсионный период жизни может стать возрастом размышлений. Это, возможно, подходящий момент, чтобы пересмотреть свое представление об утилитарной «пользе». Необходима ли она для счастья? Восточные философы так не думают.

Досуг может как раскрепощать, так и угнетать психику. Избыток свободного времени порой вызывает у нас чувство вины, так как общество, а часто и религия формируют психологическую установку на труд. Тогда нужно строить свою жизнь вокруг того, что вам действительно по душе делать. Продолжайте занимать свой ум и развивать свои таланты. Вы можете поступить на какие-нибудь курсы для взрослых в вашем городе или на факультет для пожилых людей. Вы можете сами начать преподавать (передача знаний часто дает душевный подъем) или изучать интересующий вас предмет. Наконец, это подходящий момент, чтобы заняться, например, работой по дереву или изучением иностранного языка. Для последнего хорошим поводом и даже настоящей причиной могут стать встречи с людьми в кружках по интересам или поездка за границу. Главное, нужно постоянно тормошить свой ум и открыто обсуждать свои идеи с другими любознательными людьми. Поставьте перед собой конкретную цель — скажем, изучать жизнь птиц, разводить цветы или заниматься парусным спортом, и используйте это для тренировки своей памяти.

### ***Жизнь в одиночестве***

Жить в одиночестве часто бывает трудно, если большую часть жизни вы провели бок о бок с супругом или компаньоном. Отношения между людьми (деловые, дружеские или семейные) порождают взаимную зависимость. Вполне возможно, что во многих случаях вы полагались на хорошую память вашего супруга и теперь совершенно подавлены обилием мелочей, о которых нужно помнить, и вам кажется, что вы с этим не в состоянии справиться. Для того чтобы перестроить свою жизнь, особенно во время траура из-за смерти дорогого вам человека, требуется время. Потеря супруга всегда глубоко травмирует душу и влечет за собой ряд новых забот. Можно сказать, однако, что траур сам по себе действует как обезболивающее средство. Вы ощущаете внутри себя какую-то оцепенелость, полную неспособность воспринимать новую реальность без любимого человека. Такой отрыв от внешнего мира предохраняет нас от невыносимой боли; но в то же время мы теряем контроль над своим вниманием.

Устраивайте свою жизнь так, чтобы самостоятельно справляться с основными нуждами. Прежде всего, берегите свое здоровье. Помните об идеале древних: в здоровом теле здоровый дух.

Обследуйте, на что уходит у вас время, — это частично восполнит недостаток мотивации и отвлечет от капитулянтских мыслей вроде «к чему принимать душ?». Вставайте с постели, как только проснетесь, приготовьте себе хороший завтрак, выйдите прогуляться и, по крайней мере, раз в день полноценно пообедайте. Некоторым из нас это покажется невозможным, на самом же деле это проще, чем можно думать. Любому под силу научиться готовить простые и питательные блюда. Узнайте, есть ли поблизости кулинарные курсы для холостяков. Если нет, найдите хорошую поваренную книгу в библиотеке. Оставьте привычку что-то проглотить, чтобы заморить червячка, даже не садясь за стол. От этого пропадает чувство голода, но организм не получает необходимых ему питательных веществ. Питание и движение так же тесно связаны между собой, как режим и долголетие.

Не забывайте также о гигиене духа. Вы можете преодолеть трудности, вызванные переменами в жизни. Есть множество способов развеять хандру. Чтобы улучшить настроение, можно обратиться к

природе или музыке: то и другое располагает к положительным, приятным эмоциям. Отвлекающие занятия дают неожиданные результаты, подчас удивительные. Выбирая себе подобное занятие, вы действуете, вместо того чтобы сокрушаться по поводу своей судьбы. Ходите в кино, в парк, на море, любуйтесь природой, читайте, слушайте музыку. Всякий переход к активным действиям отвлекает вас от созерцания своего несчастья. В целом ряде занятий физические нагрузки сочетаются с расслаблением. Музыка в особенности повышает настроение и отгоняет черные мысли, если только она правильно подобрана. Предпочитаете ли вы джаз, современные песни, фольклор или классику, выбирайте возвышенные и живые мелодии. Считается, что музыка в стиле барокко (Моцарт, Гендель, Вивальди, Бах) особенно весела и успокоительна. Она отражает идеал беспечности, провозглашенный в ту эпоху для улады небольшой кучки привилегированной знати. Музыка XIX века тоже бывает весела, но не столь беззаботна. Произведения романтиков (Шопен, Бетховен, Шуберт, Шуман, Вагнер, Мендельсон, Лист) выражают смешанные чувства ностальгии по прошлому и страстное стремление к неизведанному будущему. Они полны сильных эмоций, это музыка крайностей, безудержной радости или глубокой печали, и она пробуждает в душе больше чувств, чем сдержанные мелодии композиторов барокко. Какую бы музыку вы ни выбрали, она улучшит ваше настроение, отвлечет ваши мысли и даст вам больше, чем вы ожидаете: она вызовет наплыв приятных воспоминаний. Время уходит, но мы его удерживаем в себе благодаря памяти. Мы можем научиться оживлять прошлое по приказу сознания. Такое умение бесценно, особенно для тех, кто одинок. Воспоминания о счастливых днях развлекают наш ум. Исследования показали, что настроение — настоящий катализатор воспоминаний. Воссоздавая по своему вкусу окружающую обстановку, вы можете пробуждать в своем уме картины событий, происходивших при сходных обстоятельствах.

### ***Утраты***

Чем больше мы имеем, тем больше приходится и терять. На протяжении жизни каждый из нас переживает утраты: супруг, друзья, члены семьи уходят в мир иной, мы теряем физические способности организма и свой социальный статус. У многих пожилых людей сокращаются доходы, покупательная способность падает; многие теряют также интерес к тому, чем они занимались прежде. После выхода на пенсию внезапно исчезает гордость за свою работу, авторитет, власть и престиж. С прекращением ответственности за работу перестают действовать и конкретные стимулы, вознаграждающие вас за вашу деятельность. Никого больше не интересует, чем вы занимаетесь. Все эти утраты могут привести к депрессии — главной причине возникновения проблем с памятью у людей определенного возраста. Депрессия возникает в результате целого ряда изменений в биологическом равновесии и образе жизни индивида. Как показали биохимические исследования, при старении уменьшается содержание биогенных аминов в мозгу, и этим можно объяснить, почему в старости люди больше подвержены депрессии (избыток биогенных аминов, наоборот, вызывает эйфорию). К тому же большую роль при впадении в депрессивное состояние играют следующие друг за другом утраты. Мы представляем сами себе одинокими, людьми без будущего. Настоящее слишком пусто и слишком болезненно, чтобы на нем задерживать внимание, и мы начинаем жить прошлым. Отворачиваясь от настоящего, мы перестаем интересоваться миром, включая и самих себя. Эта потеря интереса может приводить к небрежности, плохому питанию, глубокой депрессии и всегда влечет за собой ухудшение памяти.

### ***Печаль, скорбь и траур***

Если вы недавно потеряли близкого человека, нужно отдаться своему горю и соблюдать траур. В этой ситуации неизбежны проблемы со вниманием. Нужно проявлять терпение к самому себе, понимая, что возникшие нарушения памяти временны. Не стесняйтесь в выражении своей душевной печали. Попытка держать в себе свою скорбь лишь отдалит во времени ее постепенное исчезновение. Поверьте свое горе сочувствующему вам другу или обратитесь к психологу или психотерапевту. Признано, что, делаясь своим горем, человек облегчает душу. Сам факт выражения своей душевной боли словами уменьшает нагрузку на подсознание. Не запирайтесь в одиночестве и боли, когда вы сами можете себе помочь. Заставьте себя чем-нибудь заняться. Игра в карты или бильярд, посещение библиотеки, клуба, дома культуры или социального центра вашей мэрии — все это гораздо лучше, чем самоизоляция и оплакивание самого себя. Чтобы изменить ваше настоящее, вам необходимы контакты с людьми и деятельность. Чтобы мозг продолжал правильно работать, нужны стимулы. Чем дольше вы будете бездеятельны, тем дольше продлится угнетенное состояние духа и тем больше будет деградировать ваша память. Тяжелые

депрессии излечиваются лекарствами. Если вам этих советов недостаточно, не стесняйтесь обратиться к врачу.

### *Состояние духа и образ мыслей*

Депрессия и негативное направление мыслей идут рука об руку. Мы живем в соответствии с нашей жизненной философией. Как говорит французский философ Жан-Мари Гюйо: «Будущее — это не то, что приходит к нам, а то, к чему мы сами идем». Эта мысль заставляет разбиваться стеклянные шары гадалок и предсказательниц, высвечивая очень простую истину: мы сами определяем свое будущее тем, как живем сегодня в настоящем. Если мы хотим быть довольны жизнью завтра, мы должны уделять больше внимания тому, что думаем и делаем сейчас, и возможным последствиям своих поступков. Подчас мы сами отравляем себе существование, не сознавая того, и ищем, на кого бы или на что свалить вину за свои неудачи. Причиной такого поведения бывают как сознательные, так и подсознательные установки, проистекающие из нашего образования и социального окружения. Они определяют нашу линию поведения, а само это поведение будет залогом наших будущих успехов или поражений.

Секрет успеха, несомненно, кроется в убеждении, что он достижим. Такая позитивная установка создает должную мотивацию для настойчивости и действий ради достижения цели. Не верь золотоискатели в успех, американский Запад вряд ли был бы покорен. Быть пионером в каком-то деле многим людям представляется слишком трудным. Правда, большинство искателей золота так его и не нашли, но многие из них открыли другие богатства и новые территории, где можно было строить новый мир. Их главная надежда тем самым оправдалась — благодаря тому, что у этих пионеров хватило веры, чтобы действовать. Компетентность, таланты, знания и подходящие случаи, конечно, тоже играют свою роль, но они, прежде всего, зависят от позитивной установки нашего ума. Вы никогда не обучитесь мнемоническим приемам или методам, если сомневаетесь в их пользе. Вообще нужно всегда верить в себя и не ориентироваться на средний, типичный уровень достижений. Например, немногие женщины имеют успех после 35 лет; но если вы не попытаетесь его добиться, ваши шансы будут равны нулю. Вера в свою способность совершить что-либо снимет с ваших действий тормоз, обрекающий на поражение. Иными словами, веря в успех, вы попадете в ситуацию, когда он возможен. Воображая себя победителем, вы имеете шансы им стать. Прекрасной иллюстрацией служат успехи в спорте. На соревнованиях побеждают команды и атлеты, рисуящие себя в уме победителями. В свое время в систему тренировки спортсменов из ГДР, получивших столько золотых медалей на Олимпийских играх, была включена и выработка позитивной психологической установки. Такая установка дает поразительные результаты.

Раз вы читаете эту книгу, вы, вероятно, не вполне довольны своей памятью. Вы должны сейчас осознать, что если не поверите в возможность ее улучшения, то не предпримете и усилий, действительно необходимых для этого. Без сомнения, каждый может развить свою память, вняв нескольким советам и выработав правильную установку. Но нужно быть реалистом: мы вправе ожидать улучшения памяти, даже весьма заметного, но не ее совершенства. Толковый словарь «Малый Ларусс» определяет общую установку личности (*etat d'esprit*) как устойчивый образ мыслей, отражающий наши убеждения, веру, надежды и предрассудки. Эта установка настолько срослась с нашей жизнью, что мы уже не ставим ее под сомнение: в каком-то смысле это и есть наша личность, и именно поэтому ее трудно идентифицировать и изменить. Установки нашего сознания в совокупности формируют наш облик, каким мы его признаем сами, считая эти установки — и лучшие, и худшие — частью нашей персоны. Они составляют наш «способ существования». Но есть у нас и бессознательные установки, которые действуют где-то во тьме, без нашего ведома. Под их влиянием мы делаем разные вещи, которые часто и нам самим непонятны, даже если кто-то привлечет к ним наше внимание. По объяснению психиатров, мы подавляем в себе эти установки, так как в глубине души нам бывает за них стыдно. Например, вы раз и навсегда можете решить, что у вас плохая память... в качестве извинения тому, что вы не запомнили уйму вещей из-за нежелания приложить усилия или от страха перед неудачей. Протест против любой системы (например, политической или сложившейся в семье) усиливает подсознательные установки. Предрассудки — это тоже род подсознательных установок. Вы, несомненно, встречали людей, проявляющих по существу расистские наклонности, в то время как они сами искренне убеждены в душе и на словах, что отнюдь не являются расистами. Они не могут в этом сами себе признаться.

Есть также ряд установок, мешающих работе нашей памяти, и эти негативные установки мы должны выявить, подвергнуть анализу и заменить позитивными. Такие установки проявляются в наших мыслях, словах и поступках. Трудно подсчитать, сколько раз мы сами противодействуем своим стараниям вспомнить что-либо. Легко упасть духом при изучении чего-то нового, если вы сами себя считаете слишком старым. Сколько раз мы слышим, что невозможно освоить иностранный язык после 30 лет,

заняться новым видом спорта в пенсионном возрасте и т.п. Факты доказывают обратное, но если вы думаете, что ваш возраст уже не позволяет чему-то учиться, вы и пробовать не станете и действительно никогда этому не обучитесь, хотя на самом деле нужные способности у вас есть. (Этим объясняются иные удачи «колдовства» или эффекты плацебо в медицине: если вы верите, что лечение даст определенный результат, ваша вера может заставить этот результат проявиться.)

Очень важно знать, не делаете ли вы что-нибудь бессознательно против своего желания улучшить память. Тогда вы могли бы исправить негативную установку и сменить ее на позитивную, которая поможет вам добиться желаемых успехов. Депрессивную установку можно иметь, вовсе не страдая истинной депрессией в медицинском смысле этого слова. Такого рода установки могут воздействовать на память и мышление двояко. Во-первых, они могут вызывать замедление хода мыслей и ощущение их спутанности из-за недостатка внимания. Когда мы подавлены или обеспокоены, наш ум полностью подвластен чувству грусти или волнующим нас проблемам. Это своего рода навязчивая идея, отрезающая нас от внешнего мира, который уже нами не воспринимается: мы перестаем слушать, смотреть и отгораживаемся от всех впечатлений, не связанных с нашими заботами. Мы становимся эгоцентричными и о многом забываем. Во-вторых, депрессивная установка, как и другие негативные установки, может притормозить и даже вовсе подавить все попытки вспомнить что-то, усиливая мотивы, тормозящие действие. Мысли вроде «у меня мозги как сито», «это мне уже не по возрасту» или «я выставлю себя на смех» мешают делать усилия, необходимые для улучшения памяти. Они также подрывают всякое уважение к самому себе. К сожалению, эта негативная эмоциональная тенденция свойственна многим людям, на которых сильнее сказалось старение. В своей книге «Богини женской души» Джин Шинода Болен пишет, что женщины с независимым характером легче переносят вдовство, чем другие. Но она подчеркивает, что любая женщина может в разные периоды жизни развить в себе недостающие ей качества. Когда мало людей от вас зависит, чувство независимости, по-видимому, играет положительную роль. Сорокалетний возраст — весьма благоприятный период для выработки этого свойства, столь полезного в старости.

Упражнения в этой главе помогут вам выявить негативные установки, которых нужно избегать, заменяя их позитивными. Важнейшие из негативных установок — это **отчаяние** («больше ничего нельзя сделать»), **чувство беспомощности** («я тут ничем не могу себе помочь» или «я не знаю, что делать») и **недооценка своих возможностей** («я уже ни на что не гожусь»). Приведем несколько внутренних монологов, которые могли бы быть и вашими. Не узнаете ли вы в них себя?

1. «Понятно, что я больше ни о чем не помню: я стар». Корень этой установки в отсутствии надежды. К сожалению, это не только чья-то индивидуальная особенность, а предрассудок, разделяемый многими в нашем современном обществе. Между тем, как показали научные исследования, ослабление интеллекта и памяти, сопутствующее старению, вовсе не фатальная неизбежность. Именно депрессивная установка в иных случаях превращает предрассудок в реальность. Вместо этого говорите себе: **«Возможно, моя память несколько ослабла, но я могу работать и использовать наилучшим образом то, что у меня остается».**

2. «Теперь я по-настоящему уже не нуждаюсь в памяти», и еще вариант: «В любом случае в доме престарелых от моей памяти не потребуется никаких усилий». Эта установка на обесценивание самого себя тоже отражает одновременно и личную ориентацию человека, и распространенное в обществе представление. Выход на пенсию с утратой интеллектуальных и социальных стимулов, связанных с работой, внезапная изоляция и перемена в социальном статусе приводят пожилых людей к мысли о самообесценивании. На самом деле в дома престарелых попадает лишь менее 15% лиц старше 65 лет. Но вы вместо капитуляции скажите себе: **«Правда, что я уже в возрасте, но мне удастся сохранить живость ума, и этим я обязан собственным усилиям».**

3. **«Я не в состоянии улучшить свою память — все кончено, больше от нее ничего не остается».** В основе этой негативной психологической установки лежит отчаяние или, по крайней мере, отсутствие надежды. На самом деле ухудшение памяти, сопутствующее старению, может превратиться в свою противоположность. Как показывает большинство психологических исследований, сейчас уже нет нужды в новых доказательствах того, что память можно улучшить; речь идет лишь о том, как оценивать степень ее улучшения при использовании разных стратегий. Скажите лучше: **«Моя память, может быть, и не совсем такая, какую я хотел бы иметь, но, прибегая к небольшой посторонней помощи и надлежащим методам, я смогу улучшить ее!»**

4. «Моя память ужасна! Я даже не в состоянии вспомнить цену всех только что купленных мною продуктов или подробности прочитанной газетной статьи». Это психологическая установка, суть которой — чрезмерное стремление к совершенству; как бывает и при депрессии, человеку кажется, что все не

вполне совершенное вообще ничего не стоит. Я предлагаю следовать более реалистичной установке: **«Я не в состоянии вспомнить** так много деталей, как прежде, но я помню то, что мне важно».

5. «Когда я прочитаю эту книгу, я смогу запоминать любой текст от начала до конца». Как и чрезмерное стремление к совершенству, чрезмерные амбиции и идеализм — это, по существу, особые формы отчаяния, ибо они проистекают от нереальных притязаний. Обратная сторона медали такова: «Если метод не действует магически, это неудача, это поражение для меня, и я неудачник». Лучше говорите себе: **«Я стремлюсь запоминать только то, что мне интересно».**

6. **«Я должен был добиться большего успеха»;** «Это отнимает слишком много времени»; «Я не осознавал, что нужно было делать упражнения». Прибегая к таким уловкам, вы рискуете прервать обучение до того, как оно даст эффект. Только феи в сказках исполняют желания мгновенно. На самом деле для успеха необходимо время. Терпение не зря считают добродетелью. Интеллектуальное совершенствование требует упражнения и доброй воли, но приложение усилий может быть приятным и даже забавным. Рассматривайте эти упражнения как игру, и вы получите удовольствие. Реалистичной будет установка: **«Память — это талант, который я могу развивать на практике».**

**В** заключение важно хорошо понять, что все предложенные выше изменения в установках будут влиять на память. Вооружившись этой истиной, вы сможете воплощать в жизнь свои чаяния. Осознать ситуацию и кое-что изменить в ней — вот первые шаги на пути к улучшению вашей памяти. Прежде всего, должна улучшиться сама ситуация. Вы станете более чутки к внешнему миру и научитесь управлять своим вниманием. Вы сможете сосредоточиваться и обучаться тому, как прочнее запоминать и легче вспоминать все, что вам нужно. Обучение приемам запоминания компенсирует вам неизбежные возрастные изменения.

## ***КРАТКИЙ КОНСПЕКТ***

При старении наш организм претерпевает ряд изменений, затрагивающих память.

### **А. Физиологические изменения при нормальном старении**

1. Замедление реакций при большей и более быстрой утомляемости.
2. Ухудшение способности к восприятию.
3. Сужение поля внимания.
4. Повышенная чувствительность к посторонним помехам.
5. Некоторое уменьшение возможностей памяти.
6. Ослабление тенденции к «автоматической» организации запоминаемого.

1. Становится труднее делать несколько дел одновременно.

Возможны и другие изменения, вызванные болезнями или лекарствами. Если у вас есть сомнения на этот счет, стоит проконсультироваться у врача.

### **Б. Эмоциональные и психосоциальные изменения при нормальном старении**

1. Изменение окружающей обстановки в связи с возрастом.
2. Выход на пенсию.
3. Одиночество.
4. Утраты.
5. Депрессия.
6. Общий настрой личности.

С этими факторами и связаны направления, в которых нужно действовать, чтобы улучшать память в период старения. Ослабление внимания в сочетании с меньшей способностью к организации запоминаемого ухудшает память, но обе эти функции можно стимулировать, увеличивая тем самым шансы на извлечение информации.

## ***УПРАЖНЕНИЯ***

### **I. НЕГАТИВНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УСТАНОВКИ, СВЯЗАННЫЕ С УХУДШЕНИЕМ ПАМЯТИ**

Измените приведенные ниже фразы так, чтобы они выражали позитивные психологические установки.

1. «Анализировать вещи и искать к ним ассоциации слишком трудно, я предпочитаю оставаться с моими дырами в памяти».
2. «Это сильнее меня, и я не могу расслабиться. Мои мысли меня неотвязно преследуют, и мне трудно сосредоточить внимание. Я слишком обеспокоен и озабочен».
3. «Я не могу решиться сделать паузу и убедиться, что я завершил начатое дело, прежде чем заняться чем-то другим. Мой случай безнадежен».
4. «Я не понял сказанного, но я не осмеливаюсь попросить повторить еще раз».
5. «Я не могу читать без лупы, ведь мои очки слишком слабы. Это требует чересчур много усилий и в любом случае того не стоит».
6. «Раньше я любил ходить в кино. Теперь я туда больше не хожу, так как часто начинаю дремать и теряю нить сюжета».

## II. САМОАНАЛИЗ

Во-первых, попробуйте идентифицировать изменения, происшедшие недавно в вашей жизни. Речь может идти как о малозначительных, так и о важных событиях. Скажем, не обнаружили ли вы новый интересный журнал? Не завели ли новое знакомство? Не изменили ли в чем-то свои привычки? Опишите происшедшие изменения и попробуйте выразить словами свое мнение о них. Идите в этом направлении дальше и проанализируйте, не привели ли сами по себе эти изменения к каким-то другим изменениям. Спросите себя, как все это вас затронуло.

Вы научитесь выявлять и различать изменения в своем образе жизни, которые иногда приводят к новым желательным или нежелательным привычкам. Например, вы заметили появившиеся на бедрах признаки целлюлита [Воспаление подкожной клетчатки. — *Прим. ред*]. Вместо того чтобы махнуть рукой — это, мол, связано с возрастом, попробуйте выяснить, не изменилось ли что-нибудь в вашем питании. И вы обнаружите примечательный факт: месяц тому назад вы открыли для себя восхитительный на вкус ржаной хлеб. Вы должны признаться, что никогда прежде j-ие ели столько бутербродов с маслом. Кроме того, из-за плохой зимней погоды вы уменьшили свою физическую нагрузку, предпочитая ездить на автобусе, а не ходить пешком. Этот самоанализ поможет вам понять причину происшедших изменений и напомнить о необходимости следить за своим питанием и делать физические упражнения.

Во-вторых, попробуйте уточнить, изменилось ли что-нибудь в работе вашей памяти. Например, не так давно вы были озабочены своим здоровьем либо профессиональными или семейными делами, и ваше внимание ко всему остальному значительно притупилось. Поищите дыры в своей памяти (например, вы забыли купить хлеба, встретиться по пути с другом или кому-то позвонить). Задайтесь вопросом, чем бы вы могли помочь своей памяти в этот период забот. (Можно, скажем, расклеить записки в «стратегически важных» местах, где вы часто бываете, чтобы, например, не забыть постирать белье или сходить к зубному врачу.)

## ГЛАВА 4

### РАССЛАБЛЕНИЕ

*Если мы не находим покоя внутри себя, бесполезно искать его где-нибудь еще.*

*Ларошфуко*

Плохая работа памяти часто бывает результатом недостатка внимания. Без какого-то минимума внимания ничто не может быть записано в нашем мозгу, и поэтому вспоминать просто нечего. Недостаток внимания может зависеть от разных причин, но особенно часто он бывает вызван озабоченностью. Когда нас что-то беспокоит, мы поглощены своей заботой и все наши мысли сходятся клином на страхе, что мы о чем-то забудем. В результате вместо того, чтобы сосредоточиться на нужном предмете, мы теряем время и энергию на беспокойство.

Страх перед забыванием — одна из главных причин сбоев в работе памяти. Наш ум оказывается во власти этого неотвязного чувства, особенно если и раньше случались неудачи; он драматизирует последствия «дыр» в памяти, подавляет даже попытки что-то вспомнить, и как следствие — мрачные опасения подтверждаются новыми неудачами. Чтобы легче было преодолеть беспокойство, нужно стремиться свести неудачи до минимума. Как замечает Б. Ф. Скиннер: «Избегая в такого рода ситуациях нежелательных последствий, мы тем самым получаем дополнительную помощь. Можно найти элегантные объяснения своей забывчивости. Достаточно лишь сослаться на возраст». Рассматривайте неизбежные подчас ошибки в работе вашей памяти как нормальное явление. Спокойно миритесь с их неизбежностью, и они будут случаться реже.

Быть внимательным — это значит хорошо воспринимать то, что происходит как в нас самих, так и вокруг нас. Когда мы ощущаем внутреннее смятение, то это, естественно, отвлекает наше внимание. У памяти есть парадоксальная особенность: чем больше мы силимся что-то вспомнить, тем больше оно ускользает от нас. Очевидная причина этого — вмешательство в работу внимания. Если вдруг вас спросят название какого-то цветка в вашем саду, вам будет неловко не вспомнить его тотчас же. И если оно не всплыло в памяти сразу, в мозгу возникнет напряжение и беспокойство, и это тягостное состояние помешает вам дать верный ответ. Очень важно избавиться от этого беспокойства — с его исчезновением память будет разблокирована и вы сможете вспомнить то, что вам нужно.

Надо научиться спокойно реагировать и на факты явной забывчивости. Если вы по своему желанию не смогли о чем-то вспомнить, не корите себя. Не бичуйте себя морально и не преувеличивайте важности случившегося. Это маленькое событие вовсе не доказывает, что вы теряете память и находитесь уже на грани патологии. Свяжите происшедший инцидент с его контекстом и признайте, что такое с вами бывало и раньше (как это случается с каждым), но тогда вы были просто слишком заняты, чтобы придавать тому значение. Скажите себе: «Вполне естественно иметь иногда пробелы в памяти. Это со мной еще не раз случится впредь!». Чем быстрее спадет степень вашей обеспокоенности, тем скорее всплывет воспоминание. Когда вы себе доверяете, вы более спокойны, более расслаблены. Вы также можете помочь своей памяти, уведя мысль в сторону от предмета беспокойства: само обдумывание способов выполнения стоящей перед вами задачи займет ваш ум практическими соображениями и тем самым снимет умственное напряжение. Например, вместо того чтобы корить себя, что вы забыли, как заменить шину, тщательно осмотрите разные детали по отдельности и подумайте, как их соединить вместе. Вскоре ваш ум освободится от беспокойства, и вы сами вспомните, как все это делается.

Вот что говорит по поводу расслабления профессор Эткен, чья феноменальная память много лет была предметом изучения: «Я открыл, что чем больше силюсь что-то вспомнить, тем больше нуждаюсь в расслаблении, а вовсе не в концентрации внимания, как это обычно думают. Вначале, конечно, необходимо сосредоточить внимание, но как только это станет возможным, нужно расслабиться. Так поступают очень немногие. К сожалению, этому не учат в школе, где знания приобретаются лишь путем повторения». В этой главе вы познакомитесь с тем, как расслабиться, чтобы ваше внимание возросло. Часто путают концентрацию внимания с напряжением: если вы хотите на чем-то сконцентрироваться, вы должны расслабиться и стать восприимчивым к наблюдению. Описанные ниже методы помогут вам научиться расслабляться. Вы обнаружите, как легко предаваться воспоминаниям, освободившись от внутренних помех.

Вы должны освоить классические приемы «последовательного мышечного расслабления». Нам редко выпадает случай научиться расслаблению, хотя делать это легко и полезно. Рекомендуемая техника

абсолютно надежна, не вызывает стрессов и не требует больших усилий, как, скажем, некоторые виды йоги. Вы должны лишь напрягать и расслаблять мышцы кистей, предплечий, ног и лица. Спину и туловище мы оставим в покое. Далее приведена общая схема соответствующих упражнений. Когда вы освоите технику расслабления, мы перейдем к методам устранения беспокойства.

## ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОЕ МЫШЕЧНОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ

Делайте это упражнение дома или где-либо в закрытой комнате: когда вы желаете расслабиться, надо найти себе укромный уголок, где бы можно было уединиться, чтобы вас не прерывали и не беспокоили. Цель этого упражнения — убедиться в том, что путем последовательного снятия тонуса отдельных групп мышц можно добиться полного расслабления. Когда мышечное напряжение исчезнет, вы ощутите себя свободным от всякой внутренней напряженности. Ослабить мышечный тонус — это самый простой способ расслабиться, и именно поэтому после спортивной тренировки чувствуют себя расслабленными.

1. Сядьте на удобный стул, не скрещивая ног, **ступни на полу**. Расстегните слишком тугую одежду и не напрягайте ног.

2. **Вытяните кончики ног с пальцами вперед**, напрягая мышцы стоп и икр. Сохраняйте такое положение 10 секунд, затем снимите напряжение с мышц. Когда я говорю о снятии напряжения, я подразумеваю *мгновенное* расслабление. Только внезапное пассивное движение освободившейся ноги (или иной части тела) позволяет почувствовать снятие напряжения. Во время напряжения мышц важно не ослаблять усилия; потом, сбросив напряжение, вы должны ощутить прилив крови к мышцам и тепло. Наслаждайтесь этим ощущением и дышите нормально примерно в течение 10 секунд до сокращения новой группы мышц.

3. **Опираясь пятками на пол, отгибайте пальцы ног вверх**. Снова напрягите мышцы ступней и голеней. Выдержите так 10 секунд, а затем на 10 секунд расслабьтесь. При выполнении этих действий вы должны чувствовать, как ваши мышцы сначала напрягаются, а затем согреваются. Испытайте приятное чувство расслабления после снятия напряжения.

4. **Поднимите ноги параллельно полу**, отгибая пальцы ног к себе (как вы это уже делали с пятками на полу). Теперь будет включена новая группа мышц — мышцы бедер. Оставайтесь в таком положении 10 секунд, а затем расслабьтесь, позволяя ногам внезапно упасть. Ваши ступни, голени и бедра должны согреться, и вы будете испытывать приятное чувство.

5. **Поднимите ноги параллельно полу**, отгибая пальцы на себя (как в предыдущем случае). Напрягайте ноги в течение 10 секунд, затем расслабьте. На этой стадии мы заставляем работать мышцы нижней части корпуса. Далее следуют упражнения и для его верхней части.

6. **Поднимите руки горизонтально** параллельно полу. Сожмите кулаки и с усилием напрягайте всю руку. Делайте это в течение 10 секунд, затем расслабьте руки. Повторите это упражнение с раскрытыми ладонями и растопыренными пальцами; после 10 секунд расслабьте руки.

7. **Вытяните губы вперед в виде буквы О** и раскройте пошире глаза, как в пантомиме карикатурно изображают удивление. Не хмурьте бровей. Выдержите 10 секунд, затем расслабьтесь. Мышцы лица и шеи будут вам за это признательны. Попробуйте проделать это маленькое упражнение, когда вы за рулем и ждете у красного света.

8. **Улыбнитесь как можно шире** и оставайтесь так 10 секунд, затем расслабьтесь. Видите — вы подошли к концу этого упражнения с улыбкой.

## МЫШЕЧНОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ С ВИЗУАЛИЗАЦИЕЙ (С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЫСЛЕННЫХ КАРТИН)

Это упражнение заимствовано у йогов — как только мускулатура расслабится, они прибегали к нему для одновременного полного расслабления тела и души. Поэтому полезно будет овладеть и этим приемом. Кроме того, он поможет вам проверить, какой степени расслабления вы достигли.

1. **Лягте на спину** на ковер или кровать, чтобы вам было удобно, или сядьте в кресло или на диван.

2. **Закройте глаза и вообразите себе картину, навещающую вас на покой и умиротворенность:** берег моря или реки, спокойные волны набегают друг на друга, вы слышите их тихий плеск; или же представьте себе, что вы плывете на надувном матрасе по спокойному бассейну или дремлете в лодке,



тихо покачивающейся на волнах спокойного озера, или загораете на песчаном пляже., Выберите какую-нибудь из этих картин и нарисуйте ее четко и ясно в своем воображении.)

3. Теперь, начиная от пальцев ног и следуя по направлению к голове, приказывайте вашим мышцам расслабляться. Это упражнение поможет вам снять остаток напряжения в мышцах. Расслабляйте все части вашего тела в указанном порядке, монотонно и ритмично произнося в уме такие слова:

Расслабляю ступни... Расслабляю пальцы ног... Расслабляю голени... Расслабляю колени... Расслабляю бедра... Расслабляю живот... Расслабляю грудь... Расслабляю руки... Расслабляю кисти рук... Расслабляю пальцы... Расслабляю шею... Расслабляю лицо... Расслабляю челюсти... Расслабляю рот... Расслабляю язык... Расслабляю глаза... Расслабляю веки... Расслабляю брови... Расслабляю щеки. Расслабляюсь полностью...

Дайте растаять напряжению. Прислушайтесь к своему дыханию: оно должно быть неглубоким и регулярным. В этот момент вы находитесь в гармонии с самим собой. Состояние блаженства, которое вы переживаете, восхитительно, и вы должны смаковать этот момент полного расслабления.

Заметьте, что вы можете делать это упражнение где угодно и когда угодно, как только почувствуете внутреннюю напряженность. Разве не утешает вас сама мысль о том, что с помощью визуализации и самовнушения можно снять и физический дискомфорт? Одни люди «носят» свое напряжение на плечах, другие на лице — они хмурят брови и щурят глаза, даже не замечая этого. Предложенный метод помогает обнаружить стресс и от него избавиться.

## ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ И ВИЗУАЛИЗАЦИЯ: ВОЛНЫ

Вы можете еще больше расслабиться, сконцентрировавшись на своем дыхании. Дышите глубоко, сосредоточив мысль на вдыхаемом и выдыхаемом воздухе. Придерживайтесь медленного и равномерного ритма.

**1. Сядьте поудобнее**, не напрягая мышц. Не скрещивайте рук, ног или кистей рук. Отдыхайте, дайте вашему телу расслабиться.

**2. Глубоко вдохните, втягивая воздух постепенно**, через нос, пока легкие не наполнятся.

**3. Выдохните плавно**, тоже через нос, пока полностью не освободите легкие. Попробуйте делать это ритмично. Не сжимайтесь и не выдыхайте все разом.

**4. Начните новый цикл**, прислушиваясь к своему дыханию, к тому, как ваши легкие раздуваются и затем плавно выпускают воздух. Непохоже ли это на движение волн, мягко набегающих на берег (выдох) и снова откатывающихся назад (вдох) по прибрежному песку или гальке? Зримо воображайте в уме волны, их плеск, запах и вкус морской воды, легкое дуновение утреннего бриза и получайте наслаждение от этих мгновений. Именно на этой умиротворяющей картине вы должны фиксировать внимание во время упражнения. Вы почувствуете себя так хорошо, что, возможно, вам будет трудно прервать это состояние.

### *Примечание.*

Есть много других упражнений для расслабления тела, но то, которое мы описали, позволяет легко добиться внутреннего умиротворяющего ритма благодаря его постепенному установлению. Именно поэтому такие дыхательные упражнения должны выполняться с закрытым ртом. Как говаривал один йог, «рот создан, чтобы целоваться и есть». Это замечание может показаться несколько догматичным, но вспомним, что йоги не бегают и не занимаются аэробикой. Очевидно, что при движении вы прилагаете большие физические усилия, поэтому приходится дышать через рот. Но при отдыхе или расслаблении такой необходимости нет. Если вы простужены и у вас заложен нос, отложите это упражнение на потом.

Делайте описанное упражнение как можно чаще, особенно если вы устали, агрессивны настроены, чувствуете внутреннее напряжение или беспокойство, и, конечно же, тогда, когда не можете чего-то вспомнить. Настройте себя на приятный ритм волн. Совсем не надо сильно раздувать легкие или выдыхать весь воздух без остатка. Делайте это мягко! Такой метод признан наиболее эффективным для быстрого снятия внутреннего напряжения и способствует концентрации внимания.

## ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ И ВИЗУАЛИЗАЦИЯ: ВОЗДУШНЫЙ ШАР

Это упражнение — вариант предыдущего, где вы представляли себе волны. Со сменой воображаемой картины вы переходите как бы в другой регистр — от мягкого ритма к ощущению легкого парения в воздушном пространстве, когда вы несколько дольше задерживаете вдыхаемый воздух.

**1. Сядьте поудобнее и расслабьте мышцы.**

**2. Закройте глаза** для большей сосредоточенности.

**3. Вдохните медленно через нос очень глубоко, считая до 4.**

**4. Задержите дыхание,** опять считая до 4, не напрягая брюшных мышц. Не перекрывайте отверстие гортани — это может вызвать у вас напряженность. Поскольку задержке дыхания часто сопутствует напряжение, мысленно говорите себе: «Я планирую мягко, в свободном полете». Эти слова помогут вам ощутить в себе легкость, оторванность от земного, как будто вы в невесомости. Если вам все-таки приходится напрягаться, чтобы задержать дыхание, опустите этот пункт и перейдите к следующему.

**5. Выдохните медленно через нос, считая до 8.**

**6. Вдохните спокойно еще раз, начиная новый цикл расслабления** путем глубокого дыхания.

*Примечание.*

Это упражнение позволяет зримо воображать свои легкие в виде надувного шара, плывущего спокойно в воздушном пространстве. Затем постепенно выпускается газ. Воображайте красивый воздушный шарик того цвета, который вам нравился в детстве.

Перед тем как начать новый цикл, подождите, пока ваше дыхание придет в норму. Главное, не спешите. Последовательно вдыхая, затем спокойно плывя в пространстве и медленно выдыхая, придерживайтесь неторопливого и гармоничного ритма.

Попробуйте делать это упражнение пять раз подряд за один сеанс три раза в день. Делайте его перед всякой работой, требующей внимания. Расслабление через глубокое дыхание можно проводить где угодно и когда угодно. Всякий раз, когда вы замечаете в себе напряженность, дышите глубоко и ритмично, и вы почувствуете успокоение. Не торопитесь, не напрягайтесь, не устраивайте себе гипервентиляцию, т.е. быструю усиленную смену воздуха в легких, приводящую к приостановке дыхания. Если у вас уже есть склонность к гипервентиляции, опустите это упражнение и сосредоточьтесь на «волнах».

Рассматривайте эти упражнения как элемент «душевной гигиены». Совершайте последовательное мышечное расслабление регулярно каждый день, утром и вечером, а также всякий раз, когда почувствуете напряжение или нервозность. Возьмите себе в привычку делать упражнения с глубоким дыханием перед любым занятием, требующим устойчивого внимания. Это поможет вам расслабиться и снять избыток напряжения, который мешает хорошо сосредоточиться на деле. Лучший контроль над вниманием позволит прочнее записывать нужную информацию в памяти. Таким образом, расслабление — это ключ к управлению собой.

## **УМЕНЬШЕНИЕ БЕСПОКОЙСТВА ПУТЕМ ПРЕДВОСХИЩЕНИЯ СОБЫТИЙ**

Так как беспокойство ослабляет внимание и мешает работе памяти, очень важно не допускать подобной внутренней помехи. Актер, забывающий текст, оратор, забывающий нить рассуждений, студент, забывающий предмет экзамена, — все они могут быть жертвами беспокойства. Каждый из них знает свой предмет, но механизмы памяти блокируются тревожными мыслями. Какая-то внешняя или внутренняя причина вызывает чувство паники: «А что если я не смогу продолжать? А если я забуду ход доказательства? Если потеряю нить рассказа и выставлю себя на смех? Если мне не удастся их уговорить? Если они не подпишут со мной контракт?

Выражение лица этого человека кажется мне столь скептическим, что — я уверен — мне не удалось его убедить». Все подобные вопросы нужно и можно предвидеть, и вы должны ответить на них заранее, а не тогда, когда уже сидите как на углях, не имея времени на раздумье.

*Вообразите худшее*

Ожидание возможных неудач порождает тревогу, однако вы можете использовать ее во благо, чтобы лучше подготовиться к делу. Как гласит французская пословица, «искушенный стоит двоих». Представьте себя в ситуации, которой вы опасаетесь. Вообразите возможные помехи и, предвосхищая свои опасения, освойтесь с ними заранее, даже усильте их, но остановитесь перед тем, как вам действительно станет неважно. Затем сосредоточьтесь на своих страхах. Попробуйте их проанализировать, уточнить и пережить. Вообразите себе свои физические реакции: выступающий пот,

прилив краски к лицу, повышение или, наоборот, понижение голоса. Так, чтобы в сравнении с воображаемым подлинное событие показалось куда менее пугающим. Потом найдите истинную, глубинную причину, породившую вашу неуверенность. Хорошо, ли вы на самом деле знаете предмет? Готовы ли вы отвечать на какие угодно вопросы? Проанализируйте причины своих опасений. Еще раз проиграйте события у себя в голове и спросите себя, есть ли, в самом деле, причины для беспокойства. Если да, то сейчас настал как раз подходящий момент, чтобы лучше подготовиться и тем самым быть потом спокойнее на публике. Если же, несмотря ни на что, вы не найдете истинных причин для беспокойства, эта «репетиция» прибавит вам уверенности в себе.

#### *Примечание.*

Воображайте худшее задолго до волнующего вас события, но ни в коем случае не в момент, непосредственно ему предшествующий. В этот момент думайте в позитивном духе. Направьте свои мысли на конкретное выполнение задачи.

#### ***Мыслите позитивно***

Далее предвосхищайте события, представляя себе всю ситуацию. Зримо нарисуйте в уме сцену, лица, контекст и то, как вы будете одеты. Скажите себе: «Я готов к ответу на любые вопросы и к какой угодно реакции публики или собеседников, ибо я заранее к этому подготовился. Вообразите себя спокойным и полностью владеющим собой, с легкостью отвечающим на все вопросы или уверенно защищающим свою точку зрения. Если вы будете видеть себя таким, каким вы хотите быть, это поможет вам, когда придет время действовать. Переход мыслей в позитивное русло умножит ваши способности и приведет к успеху. Победители на соревнованиях и в жизни постоянно прибегают к этому приему.

#### ***Направляйте мысль на конкретную задачу***

В главе 5 вы познакомитесь со специальными методами, облегчающими вспоминание, и тогда слова «ориентируйте свою мысль на предстоящую задачу» покажутся вам более конкретными. Естественно, вместо того чтобы размышлять о своих опасениях, вы действительно станете думать о существовании данного дела. Вы будете задавать себе вопросы, анализировать задачу и уточнять ее постановку. Сначала вы спросите себя: «Как я могу этого достичь?» Занявшись этим вопросом, вы забудете свои опасения.

#### ***Уменьшайте беспокойство с помощью музыки***

Слушание медленной музыки, например некоторых произведений в стиле барокко, успокаивает душу и тем самым облегчает запись информации в памяти. Метод обучения по-Лозанову основан на чтении изучаемого текста под музыку в темпе около 60 четвертных долей в минуту (*largo*). Вы должны лишь ритмично чередовать произнесение слов с молчанием на фоне музыки. Например, пусть вы хотите заучить какое-нибудь английское слово. На протяжении первого четырехдольного такта слушайте музыку, а во время следующего произносите вслух «вокзал — railroad station»:

**1    2    3    4**  
**(слушайте музыку)**

**1    2    3    4**  
**(вокзал — railroad station)**

В этом методе сделана попытка гармонично сочетать участие сознания и подсознательные процессы, что, по предположению, должно облегчить запоминание. Эффективность метода остается спорной, хотя, похоже, что он дал хорошие результаты в начальных школах Болгарии. Он применим в особенности при изучении иностранных языков. Можно легко убедиться в его полезности при заучивании наизусть списка слов, нужных для сдачи экзамена; однако аналитические методы дают более глубокие знания, а полное погружение в языковую среду без перевода позволяет легче овладеть активной речью. Возможно, в идеале нужно комбинировать разные методы, а не использовать лишь один из них (см. гл. 13)

Послушайте медленную мелодию какой-нибудь пьесы в стп -о барокко и повторяйте при этом фразу, которую вы хотите выучить. Чувствуйте себя спокойным, восприимчивым и в состоянии гармонии с музыкой. Вы можете выбрать для запоминания стихи, крылатую фразу, рекламное сообщение, лозунг, слова друга, пословицу и т.п. Вот несколько интересных фраз:

*Мужчина живет забывчивостью, а женщина — воспоминаниями.*

*(Т. С. Элиот)*

*Мы забываем по необходимости, а не по своему желанию.  
(Мэтью Арнольд)*

*Память неверна, как женщина.  
Испанская пословица*

*Возраст женщины — это возраст ее чувств, в то время как мужчина в возрасте — это мужчина, у которого чувств уже нет.  
(Мэй Уэст)*

*Жизнь — это лишь наши воспоминания, за исключением текущего момента, а он пролетает так быстро, что мы его едва улавливаем мимоходом.  
(Теннесси Уильямс)*

*В моем словаре нет слова «невозможно».  
(Наполеон)*

*Я открыл, что все человеческие несчастья происходят от одной причины — оттого, что люди не умеют оставаться одни и без дела в комнате.  
(Блез Паскаль)*

*Мы почти не думаем о настоящем, а если и думаем, то лишь готовясь к будущему.  
(Блез Паскаль)*

## **КРАТКИЙ КОНСПЕКТ**

**1. Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство** — одну из главных причин плохой работы памяти.

**2. Расслабление улучшает внимание.** Оно дает возможность оценить ситуацию и сосредоточиться.

3. Последовательное мышечное расслабление совместно с визуализацией успокаивают тело и душу.

4. Глубокое ритмичное дыхание снимает избыток напряженности и способствует лучшей концентрации внимания.

5. Упражнения, уменьшающие беспокойство, тем самым облегчают концентрацию внимания.

6. Расслабление помогает подавить беспокойство и создает, таким образом, благоприятные условия для работы памяти.

7. Хорошее знание функций памяти, их сознательный учет и позитивная психологическая установка тоже позволяют лучше преодолевать беспокойство и делают возможной концентрацию внимания.

8. Размышления относительно способов выполнения задачи освобождают мозг от беспокойства, вытесняя негативные установки, вместо того чтобы без конца представлять себе возможные неудачи, нужно обдумывать конкретные пути достижения цели.

## **ЧАСТЬ II**

### **КАК УЛУЧШИТЬ КОНЦЕНТРАЦИЮ ВНИМАНИЯ**

#### **ГЛАВА 5**

#### **МЫСЛЕННЫЕ КАРТИНЫ И ВООБРАЖЕНИЕ**

*Прекрасная вещь — это вечный источник радости.*

*ДтКмс*

#### **МЫСЛЕННЫЕ ОБРАЗЫ**

Когда-то давно отцвели ирисы, много лет назад покинули нас близкие люди, но мы все еще можем просмотреть на экране памяти кинохронику важнейших событий прошлого.

Мы способны мысленно воссоздавать чувственные образы (по-английски — *imagery*, по-французски — *imagerie mentale*) — это мы называем «воображением». Мы можем воспроизводить в уме то, что видели, слышали и т.д. (репродуктивное, воссоздающее воображение) и строить новые образы (воображение продуктивное, творческое). В дальнейшем, говоря о «мысленных образах», мы будем иметь в виду воспроизведение воспринятого ранее, а не создание нового (как, например, в области технического или художественного творчества). Воспроизводя в уме картину прошлого, мы как бы отключаем время и снова переживаем вечное настоящее наших живых воспоминаний. Одно из самых драгоценных свойств памяти, очень важное как при извлечении информации, так и при ее долговременной записи, — это способность оперировать образами, т.е. организовать мысли в форме зрительных представлений. Зрительные образы всегда конкретны, что дает возможность передать мысль четко и ясно. Чтобы вспомнить абстрактное понятие, нужно вернуть его в «отчий дом», т.е. вписать в определенный контекст. Лишь в этом случае мы связываем его со своей жизнью и понимаем его глубокий смысл и полезность.

Это справедливо даже в чисто научных областях, таких как математика и физика, в которых постоянно прибегают к использованию диаграмм, графиков, формул и специальных экспериментов. В философии теории и принципы иллюстрируются примерами из повседневной жизни. Вспомним рассуждение Декарта о воске: в жидком и твердом состоянии он представляется нам двумя разными веществами, хотя на самом деле его природа в обоих случаях одинакова. Что можно из этого извлечь? То, что нельзя слишком доверять своим чувствам: они могут вводить нас в заблуждение, и только разум служит надежной опорой в познании истины. Более других нам известны те философы, которые иллюстрировали свои идеи на конкретных примерах. Вольтер опровергал идеализм Лейбница в своей философской повести «Кандид, или оптимизм». Это произведение понятно всем читателям, ибо оно само по себе «метафора» — пример жизненного опыта, противоречащего идеалистической теории. Действительность в свою очередь обогащается, облагораживается литературой: она приобретает как бы новое измерение, когда образы мифов включаются в наше восприятие повседневной жизни.

Употребление образных, метафорических выражений позволяет очень наглядно и доходчиво передавать мысли. И в разговорном языке, и в литературе метафоры обычно ярки и красочны. Каждый использует свой собственный язык метафор, отражающий его личный взгляд на мир. Часто, не осознавая этого, мы прибегаем к метафорам, связанным с нашими культурными традициями. Например, в США и Франции частенько слышишь обороты, употребляемые в популярных там видах спорта. Соответствующие зрительные образы придают мысли такую наглядность, что она улавливается мгновенно. Кроме того, они могут вносить в формулировку идей оригинальность и даже поэтичность. Однажды в беседе с японцем я поясняла, как мысленные образы помогают памяти, что, как я думала, восточному человеку могло бы казаться странным. В ответ он мне рассказал, как у него самого протекают процессы воспоминания: вначале всплывают какие-то неопределенные впечатления, затем внутренние образы, но дело никогда не начинается с идей или логических построений. Сравнивая, как

восточный и западный склад ума отражается в языковых структурах, он заметил, что традиционное японское письмо отлично от европейских алфавитов и состоит из ряда более выразительных графических символов, пиктограмм или идеограмм, которые при чтении японец узнает еще до осознания общего смысла иероглифа. Я заметила, что в Японии больше обращают внимание на формальные стороны жизни — на манеры, саму атмосферу проведения какого-либо мероприятия, ритуалы. Создается впечатление, что форма довлеет над содержанием. *Что* говорится, менее важно, чем *как* это говорится. Формальное обретает значение, ставящее его над функциональным. В этом есть и эстетический аспект, тесно связанный с идеей гармонии. Возможно, из-за перенаселенности своей страны японцы в очень раннем возрасте учатся мысленно уединяться, отдаваясь игре воображения. Эта умственная «гимнастика» способствует развитию памяти.

Если у вас от природы живое воображение, вы преодолеете эту главу гигантскими шагами. Вы откроете для себя, что уже обладаете для помощи своей памяти неисчерпаемым источником сокровищ. Если же, наоборот, ваше воображение слабовато, вы увидите, что каждому под силу его развить.

Вот примеры, показывающие, насколько наше воображение связано с повседневной жизнью и как оно работает. Представьте себе мысленно следующие сценки:

- 1) кошка, вылизывающая лапу;
- 2) городская суета;
- 3) печаль в доме.

Первую сценку легко нарисовать в уме, потому что это конкретная картинка: движения животного, которые всем приходилось видеть. Вторую сценку представить себе труднее — ведь она более абстрактна. Слова «городская суета» не вызывают мгновенно зрительную картину. Нужно привлечь свое воображение, чтобы отразить озабоченность в лицах спешащих парижан на улицах города. А третья сценка, конкретна она или нет? Вызывает ли она тотчас зрительный образ или вам нужно его подыскивать? Я думаю, что большинству людей третью сценку вообразить проще, хотя она и абстрактна. Она связана с домом, который каждый из нас легко может представить себе вместе с его обитателями — нашими близкими. Поэтому «печаль в доме» сразу мысленно преобразуется в печальное лицо близкого нам человека в домашней обстановке.

В своей книге о памяти Лэрд Чермак предлагает несколько вопросов, помогающих читателю понять, использует ли он подсознательно зрительные образы, когда о чем-то думает. Попробуйте на них ответить.

- Можете ли вы описать место расположения вашего дома, не рисуя себе его мысленного образа?
- Можете ли вы, не представляя себе зримо ваш письменный стол, сказать, что на нем лежит?
- Назовите пять любимых своих галстуков или блузок. Когда вы называете вслух каждую из этих пяти вещей, возникают ли в вашем уме их зрительные образы?

Оценив свои потенциальные возможности в создании мысленных образов, вы можете улучшить как запись информации в памяти, так и ее извлечение оттуда. Образы, раскрывающие понятие прямо, возникают в нашем уме сами собой, без каких-либо усилий. Например, если вы подумаете о «солнце», образ солнца появится мгновенно. Он входит составной частью в само понятие солнца. В отличие от этого образы, выражающие понятия косвенно, возникают лишь после перехода от абстрактной мысли к конкретной. Слово «коммунизм», например, может зрительно раскрыться в виде серпа и молота. Таким же образом «любовь» предстает как стилизованное сердце, «мир» как голубь и т.д.

На ассоциациях со зрительными образами основаны многие мнемонические приемы (мы ближе познакомимся с ними в третьей части книги). Например, легкий способ запоминания цифр состоит в преобразовании абстрактных символов в конкретные образы и подборе к ним подходящих ассоциаций. На протяжении веков, если не тысячелетий, обсуждался вопрос, можно ли одновременно мыслить о предмете и представлять его себе; что раньше возникает в уме — логическое понятие «стул» или его зрительный образ? В этом ни у кого нет полной уверенности, однако ясно, что трудно создать что-нибудь, исходя из чистой абстракции. Всякий инженер или изобретатель хотя бы смутно и грубо, но все-таки рисует в уме то, что хочет сконструировать. Часто форму предмета диктует его функциональное назначение: стул должен выдерживать вес тела и быть удобен, так как им пользуются для отдыха (это я так считаю; на деле же далеко не все стулья таковы). Творческая мысль опирается на зрительное воображение. Это единственная возможность обойти логические схемы, сковывающие наш ум. Альберт Эйнштейн говорит, что революционная концепция относительности родилась в его голове из вихря зрительных образов во время его длительного безделья. Точно так же воображение благоприятствует обилию воспоминаний. Само извлечение из памяти моментов прошлого требует творческих усилий. Нужно профильтровать действительность, отобрать из нее нужные события, придать им колорит своей личности и снова поместить в надлежащий контекст.

Чтобы развить способность к воспроизведению образов, необходимо как можно больше использовать свое воображение. При изучении психических процессов у лиц с феноменальной памятью обнаружилось, что в большинстве своем эти люди обладали превосходной зрительной памятью, запечатлевающей подлинные «клише» всех стимулов, воспринимаемых мозгом. Каждый из нас в большей или меньшей степени обладал этой способностью в детстве. В самом раннем возрасте дети изучают мир посредством чувств. Позднее, вырастая и входя в мир взрослых, они изменяют стиль восприятия и в большей степени опираются на логику и интеллект. Люди же с исключительной памятью сохраняют свою способность к чувственному восприятию мира на протяжении всей жизни. Можно стараться воспитывать детей так, чтобы они не теряли этой способности, а взрослые могут упражняться, чтобы ее восстановить. В процессе формирования зрительных образов большую роль играет воображение, и им следует пользоваться без ограничений.

## ***ВОССОЗДАНИЕ ЗРИТЕЛЬНЫХ ОБРАЗОВ, ИЛИ «ВИЗУАЛИЗАЦИЯ»***

В мысленном воссоздании образов проявляется наша способность внутренне представлять себе предметы или, в более общем случае, также смысл понятий. (В английском языке это выражают глаголом *visualize*, французский перевод которого — *visualiser* или *visionner* — обычно употребляется лишь в техническом языке физики, информатики и кинематографа.)

Каждый из нас инстинктивно умеет воскрешать в памяти зримые картины прошлого. Но для того чтобы извлечь из этого процесса максимум возможностей, нужно его проанализировать. Зримо воскресить в памяти предмет или идею — это значит воссоздать в уме образ самого предмета, виденного когда-то раньше, или того, что мы о нем помним. Здесь подразумевается, что вы внимательно рассмотрели сам предмет или его изображение, затратив на это некоторое время, поскольку ваша цель состояла в его запоминании.

Когда мы что-то мысленно представляем себе, мы проецируем на наш «внутренний экран» такое изображение предмета, какое создалось при его восприятии. При этом мы как бы снова видим те элементы, которые привлекли наше внимание, когда оно было сосредоточено на предмете. Чтобы получить четкий зрительный образ, лучше закрыть глаза, а затем сконцентрироваться на вспоминаемой картине. Воспроизводимый образ, конечно, будет основан на наших собственных наблюдениях и включит всю извлеченную из памяти информацию о данном предмете (о его форме, размерах, цвете, текстуре, окружении и т.д.). Во время запоминания наш ум активен, а не пассивен: мы сознательно «записываем» в память то, что хотим запечатлеть.

Визуализация всегда была одним из средств, при помощи которых многие философы и мистики стремились достигать безмятежного спокойствия. Они мысленно воссоздавали идеальную картину, приносящую им внутренний покой. Так как они сосредоточивали на этой картине все внимание, у них быстро появлялось чувство расслабления и гармонии. Заключение прибегали к этому методу для поддержания морального духа, находясь в одиночной камере. В наше время те же методы используются в психотерапии с целью вызвать расслабление и помочь больному в создании позитивной установки. Поскольку основная идея метода состоит в концентрации внимания на какой-то четкой и ясной картине, с тем, чтобы надолго сохранить ее в памяти после реального восприятия, визуализация оказалась превосходным упражнением для памяти.

Вы можете у упражняться, воспроизводя в уме то, о чем читаете, что чувствуете носом или на вкус и даже то, что слышите. Например, во время телефонного разговора постарайтесь зримо нарисовать в уме портрет своего собеседника. Спросите себя, в каком месте своего дома находится он в это время, что делает, представьте себе его позу, выражение лица и т.п. Если вы хотите, например, запомнить день, когда вам нужно забрать одежду из химчистки, рассмотрите внимательно квитанцию, на которой он указан. Снимите с квитанции мысленную «копию» и постарайтесь запомнить дату. Вспомните сделанное ранее сравнение: ваш мозг — это настоящий фотоаппарат, которым вы должны пользоваться для преобразования своих жизненных наблюдений в зримые иллюстрации.

## ***КРАТКИЙ КОНСПЕКТ***

Вы можете улучшить свою память, научившись прибегать к мысленному воспроизведению зрительных образов. Образное мышление доставляет удовольствие и облегчает процессы запоминания.

### **А. Образные представления**

1. Конкретное мышление помогает памяти.
2. Преобразуйте абстрактную идею в конкретную форму, и вы получите мысленный образ.
3. Чем специфичнее образ, тем он лучше.
4. Эмоционально окрашенные образы воспроизводятся лучше.
5. Чтобы усилить эмоциональную окраску образа, достаточно включить его в значимый для нас лично контекст.

### **Б. Воспроизведение зрительных образов**

1. Воссоздание в памяти зрительных образов и образное представление мыслей имеют большое значение для хорошей памяти.
2. Все люди способны развивать свое воображение.
3. Эмоционально окрашенные и затрагивающие нас лично образы сохраняются в памяти дольше.
4. Зрительное представление (визуализация) какой-либо идеи состоит в мысленном создании картины-иллюстрации, т.е. в построении соответствующего образа. Это занимает не меньше 15 секунд, но гарантирует великолепное извлечение информации в будущем.

## ***УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТИ К ВОССОЗДАНИЮ МЫСЛЕННЫХ ОБРАЗОВ***

Сначала несколько советов. Во-первых, не бойтесь показаться самому себе смешным, так как этот страх часто мешает работе воображения. Во-вторых, делая упражнения, попробуйте оценить, насколько уверенно вы переводите идеи в зримые мысленные образы. В-третьих, не думайте, что это пустая трата времени: занятие это эффективно, как и вообще внесение любой организации в ваш образ жизни (например, привычки знакомиться с планом города перед его посещением).

### **I. МЫСЛЕННЫЕ ОБРАЗЫ, ОТВЕЧАЮЩИЕ ПОНЯТИЯМ ПРЯМО ИЛИ КОСВЕННО**

Попробуйте зримо представить в уме смысл приведенных ниже слов или фраз и определите, прямо или косвенно он отображается. Зримый образ, прямо отвечающий понятию, возникает легко, почти автоматически, тогда как в случае косвенного соответствия для визуализации нужны усилия воображения.

- |                             |                |
|-----------------------------|----------------|
| 1. Спящий младенец          | 9. Тайна       |
| 2. Белочка, грызущая орех   | 10. Кинг-Конг  |
| 3. Война на Ближнем Востоке | 11. Ненависть  |
| 4. Наводнение               | 12. Любовь     |
| 5. Время, текущее медленно  | 13. Милосердие |
| 6. Дефект в текстуре ткани  | 14. Юмор       |
| 7. Недостаток аргументации  | 15. Снег       |
| 8. Бог                      | 16. Дерево     |

### **II. МЫСЛЕННЫЕ ОБРАЗЫ И ЭМОЦИИ**

Прочитайте строки 1 — 10. После каждой строки закройте глаза, чтобы сосредоточиться, и представьте себе соответствующую картину.

1. Лев, нападающий на антилопу
2. Собака, виляющая хвостом
3. Муха в вашем супе
4. Миндальное печенье в коробочке в форме ромба
5. Молния в темноте (застывшая картина, затем меняющаяся)



6. Пятно на вашей любимой рубашке или блузке

7. Бриллиант, сверкающий на солнце

8. Крик ужаса в ночи

9. Радость материнства

10. Друг, ворующий деньги из вашего кошелька. Теперь возьмите листок бумаги для записи и, не перечитывая списка, попробуйте снова визуализировать, что вспомните. Назовите соответствующие картинки. Когда закончите, попытайтесь проанализировать вызываемые ими эмоции. Сравните ваш новый список с первоначальным и сделайте выводы. Какие из образов эмоций лучше всего закрепились в вашей памяти? Возможно, вам захочется испытать свою зрительную память позднее, завтра или в конце недели. Вы будете удивлены результатами.

### **III. МЫСЛЕННЫЕ ОБРАЗЫ И ИХ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ОКРАСКА**

Закройте глаза и вообразите следующие картины:

Осиное гнездо

Осиное гнездо у вашей двери

Осиное гнездо в вашей ванной

Острый нож

Острый нож, режущий мясо

Острый нож, режущий вам палец

Старик на скамейке

Старик на скамейке на солнце

Плачущий старик на скамейке на солнце

Радуга на грозовом небе

Радуга над вашим домом на грозовом небе

Радуга над вашим домом на грозовом небе, радующая ваш взор

Птичка, клюющая корм в саду

Птичка, купающаяся в луже

Птичка, которая взлетает, спасаясь от кошки

Падающие листья

Красные и желтые падающие листья

Красные и желтые листья на вашем газоне

Разбитая кружка на полу вашей кухни

Разбитая кружка с черникой на полке

Кружка с черникой, опрокинутая на вашу красивую скатерть

Свет фар и вой машины скорой помощи на вашей улице

То же около вашего дома

То же у вашей двери

Не перечитывайте списка, возьмите листок бумаги и запишите, что вам запомнилось. Проверьте свои ответы и спросите себя, какого рода образы вы легче вспоминаете.

### ***УПРАЖНЕНИЯ НА ВИЗУАЛИЗАЦИЮ***

В описанных далее упражнениях мы переходим от простых образов к более сложным и, наконец, к образам человеческих лиц.

### **IV. МЫСЛЕННЫЕ КАРТИНЫ КРАСОТЫ И ГАРМОНИИ**

Вообразите, что ваш ум — это огромный экран, на который вы можете проецировать все свои мысли и фантазии. Привлекайте воображение для эстетического обогащения своей повседневной

жизни. Зрительные образы могут изменить ваше настроение. В зависимости от характера рисуемой в уме картины вы можете, как расслабляться, так и внутренне возбуждаться.

1. Усадьтесь поудобнее на стуле в уютом уголке.

2. Закройте глаза и представьте себе картину, наводящую на вас покой и умиротворенность, например солнце, садящееся за холмами или морем. Нарисуйте в уме очень четкую картину этого пейзажа.

3. Любуясь красотой воображаемого пейзажа (цветом неба, холмов или моря).

4. Обратите внимание, как ваше дыхание замедляется, становится неощутимым: вы чувствуете себя в гармонии с самим собой и с окружающим миром. Осознавайте свои эмоции и душевное состояние.

Делайте это упражнение, рисуя в уме различные картины. Вы обретете способность мысленно воссоздавать дорогие вашему сердцу сцены или виденные когда-то красивые предметы, тем самым, возвращая свое сознание к пережитым ранее счастливым минутам. Попробуйте вообразить горное озеро, дремлющего кота, зеленые пастбища или крупным планом цветок, раскрывающийся на солнце.

## **V. МЫСЛЕННОЕ ВОСПРОИЗВЕДЕНИЕ РИСУНКОВ, КАРТИН, ФОТОГРАФИЙ И Т.П.**

В этом упражнении вы внимательно рассматриваете иллюстрацию или предмет. Заимствуйте материал из иллюстрированных журналов, книг по искусству, витрин антикварных магазинов, рекламных проспектов. Вначале возьмите простые изображения и постепенно переходите к все более сложным.

1. Убедитесь, что вы достаточно расслабились.

2. Внимательно рассматривайте запоминаемый объект в течение двух минут. Поместите его на таком расстоянии, чтобы не напрягать глаза. Обратите внимание на его форму и цвет. Если ваши мысли блуждают, не волнуйтесь из-за этого: просто возвращайте их к рассматриваемой картинке. Зрительная концентрация такого типа требует определенного времени и упражнения. Попробуйте фиксировать взор на какой-либо детали.

3. Закройте глаза и попробуйте восстановить картину в уме. Вы должны «видеть» в точности то же изображение, но не обязательно так же четко, как в действительности. В вашем уме должно сохраниться нечто вроде смазанной, бледной копии.

4. Откройте глаза и проверьте, удалось ли вам восстановить все изображение.

### *Примечание.*

Не ожидайте, что мысленный образ будет таким же ярким, как реальный оригинал — это вряд ли получится. Нужно стремиться лишь к *возможно* большей яркости. Если ваша первая попытка окажется не блестящей, не отчаивайтесь. Удлините время рассматривания. После нескольких удачных попыток опять сократите это время до двух и даже одной минуты. Будьте настойчивы, и вы разовьете свою зрительную память.

## **VI. РЕАЛЬНОЕ И МЫСЛЕННОЕ ИЗМЕНЕНИЕ РАКУРСА**

Вначале рассмотрите предмет под разными углами. Обойдите его кругом и поглядите на него сверху, снизу, сбоку. Затем закройте глаза и воссоздайте образ предмета в уме под разными углами зрения. Потом, пользуясь воображением, реконструируйте предмет в целом. Приводим варианты этого упражнения.

1. Вообразите какой-нибудь объект, наблюдаемый с разных сторон: сверху, сзади, справа, слева.

2. Вообразите объект под разными углами наблюдения, как будто вы фотограф, делающий снимки с разных точек.

3. Прodelайте то же самое с какой-нибудь скульптурой или любым недавно виденным вами предметом.

4. Выберите знакомый вам уголок (сад, улица, дерево) и вообразите его в разные времена года.

5. Выберите какую-нибудь комнату в вашем доме и нарисуйте ее в воображении в разное время суток, при различном освещении, при перемене обстановки и т.п.

6. Подумайте о каком-нибудь хорошо знакомом вам человеке. Представьте его себе анфас, со спины, в профиль. Вообразите его сидящим, читающим, смотрящим телевизор или за едой; а потом в движении и с мимикой — как он идет, поднимается по лестнице, выходит из машины, смеется или плачет. Подумайте о его манерах, жестах, походке.

## VII. ЛИЦА

Представьте себе человеческое лицо, а затем понаблюдайте лица на улице, в кафе или по телевизору. Сможете ли вы их припомнить? Проверьте себя, описывая главные особенности этих лиц.

*Примечание.* Упражнения такого рода одним кажутся легче, другим труднее. По типу мышления люди делятся на две группы: со зрительным доминированием и с вербальным (словесным) доминированием. В результате практики наблюдение и визуализация станут вашей «второй натурой» и благотворно скажутся на вашей памяти.

## VIII. ОЦЕНКИ СОБЫТИЙ ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Вообразите, что вы стали свидетелем инцидента или происшествия дома, в магазине или на улице. Скажем, у женщины вырывают из рук сумочку или, может быть, произошло автотранспортное происшествие и т.п.

## IX. СТИХИ

Попробуйте зримо нарисовать в уме образы, возникающие при чтении приведенного ниже стихотворения. Читая строку, рисуйте ее в воображении, а затем закройте глаза и восстановите в уме связанные с нею образы. (Уже прошло 15 лет, как я учила эти стихи в школе, а в моем уме по-прежнему встает дивная картина золотистых нарциссов, колыхающихся и танцующих на ветру на берегу озера.) Прodelайте то же самое с другими стихотворениями.

### НАРЦИССЫ

Я брел, как облачко меж гор,  
В лесу, задумчивый пиит.  
Внезапно поразил мой взор  
Открывшийся чудесный вид:  
Залив, а рядом на просторе  
Нарциссов колыхалось море.  
Их лепестки слились, сверкая  
Как звезды Млечного пути;  
Цветам не видно было края,  
Куда свой взор ни обрати.  
Десятки тысяч предо мной  
Кивали в танце головой.  
На озере взыгрались волны.  
Но волны золота цветов  
Казались боле счастья полны.  
На этот вид, не тратя слов,  
Я с чувством радостным взирал,  
Но как мне дорог он, не знал.  
Теперь, когда взгрустнется мне,  
Как начинаю засыпать,  
Всплывает память о том дне,  
Встает в глазах нарциссов рать.

И сердце радостно воспрянет,  
Пускаясь в такт нарциссам в танец.

*Уильям Вордсворт*

**[Перевод М. С. Фанченко]**

## ГЛАВА 6

### **ПРОБУЖДЕНИЕ ЧУВСТВ: ОСОЗНАННОЕ ВОСПРИЯТИЕ**

*Ибо все начинается с чувств.  
Куммингс*

Понятия внимания, концентрации внимания и осознания своих действий относятся к нашему восприятию реальности окружающего мира. Мы воспринимаем внешний мир чувствами еще до того, как наша мысль начинает обрабатывать поступающую информацию и раскладывать ее по полочкам нашей памяти. С помощью чувств мы улавливаем тысячи стимулов, вызывающих у нас реакции разного рода, как эмоциональные, так и интеллектуальные. Учитывая этот механизм реагирования, мы помогаем своей памяти. Когда процесс восприятия происходит осознанно, впечатления лучше закрепляются в памяти.

К сожалению, обычно мы придаем мало значения нашим чувствам. Возможно, это культурная традиция, ведь создается впечатление, что западные цивилизации, философия, наука и религия объединили свои усилия, чтобы представить чувства как источник малонадежный и даже опасный. Когда мы выходим из детства, нас учат пренебрегать своими чувствами и не поддаваться им. Побуждая нас не придавать чувствам значения, нас учат ставить размышление выше чувственных впечатлений. Как будто бы чувственные впечатления вовсе не существуют! В результате возникает внутренний конфликт — ощущение дискомфорта по поводу самой природы чувства с точки зрения морали. Мы выходим из этой западни, стараясь поменьше об этом думать. Не нужно недооценивать последствий такого положения для памяти: игнорируя чувства, мы ограничиваем свой мнестический потенциал.

### **РАСКРЕПОЩЕНИЕ НАШИХ ЧУВСТВ**

Моя цель — помочь вам заново открыть возможности своих чувств, как вы это делали в детстве, но теперь уже с сознанием взрослого. В детские годы вы научились общаться с внешним миром при помощи впечатлений и ощущений. Это помогло вам записать в памяти большое количество информации за короткий период времени. Вы изучили родной язык, имитируя звуки и связывая их со зрительными образами. Дети открывают для себя конфликты благодаря спорам и крикам братьев, сестер и родителей. Абстракция для них пока не существует, и их восприятие мира чисто чувственное. Когда мы входим в возраст разума, мы склонны рассматривать наши ощущения как абстракции, так как, мне думается, им трудно дать точное определение. Абстрактные или нет, чувства наши прекрасно содействуют памяти. Это содействие происходит на уровне эмоций. Как именно? Это до сих пор в точности не выяснено, но даже люди, страдающие афазией (потерей речи), вспоминают слова благодаря чувственному восприятию. Так, одна женщина, которая не могла вспомнить слово «снег», непроизвольно вспомнила его, когда дотронулась до снега. Таким же образом и другие больные иногда обретают посредством чувств то, чего они не в состоянии достичь другим путем. К сожалению, они снова и снова все забывают, так как утратили контроль над своей памятью.

Фрейд заметил, что мы «запоминаем то, что нам интересно». Мы уделяем время и необходимые усилия на то, чтобы смотреть, слушать или чувствовать что-то лишь тогда, когда нас это достаточно интересует. Какой бы ни была причина отсутствия внимания, мы можем ее нейтрализовать при достаточной мотивации к действиям. В этой главе вы найдете упражнения с участием чувств; они помогут вам осознать, что чувства — ваши лучшие союзники при оказании помощи памяти. Доверьтесь им, и ваша память улучшится.

Чем больше чувственных восприятий вы испытываете, тем больше шансов вспомнить что-то или кого-то. Например, если вы рассматриваете цветок, ваши действия не сводятся к простому созерцанию. Вы становитесь активны — воспринимаете его величину, форму, цвет, строение, запах. Чем больше вы получите сведений, тем больше и запомните. Тут нужно заметить, что подробное

наблюдение требует затрат времени. Многие думают, что запоминают что-то мгновенно, как по волшебству. Увлеченные интересным делом, они не отдают себе отчета в том, сколько времени ушло на запоминание и какова была концентрация внимания. Хотя во многих случаях процесс мышления протекает автоматически, в действительности он следует некоей схеме, которая может быть изучена и подкреплена усилиями сознания. Раскрепостив чувства, вы расширите свои возможности в повседневной жизни. Выбирая интересные вам случаи для практического воплощения представленных здесь методов, будьте восприимчивы и любознательны. Как заметил профессор Леон Мишо, мы запоминаем:

- 1) то, что нам нужно (чем мы постоянно пользуемся);
- 2) то, что мы воспринимаем в определенном контексте (к которому нам еще предстоит вернуться);
- 3) то, что нам приятно (тут вовлечены наши эмоции, и это повышает концентрацию внимания);
- 4) прерванные действия (так как их приходится возобновлять).

## ВОВЛЕЧЕНИЕ ЧУВСТВ

Слуховая память, один из наиболее древних мнемонических средств, учит нас использовать ритм и рифму. Древние народы придумали эту организацию слов, чтобы сохранить в памяти истории, легенды, традиции, в том числе религиозные обряды. Вы можете прибегнуть к этим средствам, чтобы улучшить свою вербальную (словесную) память. Как известно, вербальная память доминирует у 40% людей. Это люди, восприимчивые к словам, ритмам и звукам. Непроизвольно они мыслят каламбурами, игрой слов и словесными ассоциациями. Совершенствоваться в своей речи посылно каждому. Для этого не требуется обладать вдохновением Гомера или быть членом Французской академии. При запоминании чего-то очень полезны даже посредственные рифмы. В связи с этим вспомним о рекламных стишках. Их никак нельзя назвать «поэзией», но, положенные на простенькие мелодии, они становятся «прилипчивыми» и врезаются в память. Подумайте только, разве не поразительно, как они сами собой приходят вам на ум? Можете ли вы напеть музыку Дима, Дарти или позывные телевизионных передач? В качестве упражнения для запоминания словесных мнемонических правил составьте список из шести предметов, которые вы будто бы желаете купить, и для трех из них сочините по паре рифмованных строк. Положите список в карман и проверьте, помните ли вы эти три предмета лучше, чем остальные.

Кинестетическая, или «мышечная», память — это тип памяти, который мы используем при движениях, банальных или необычных, — от шагов в танце до исполнения фортепьянной пьесы на концерте. Этот тип памяти очень восприимчив к повседневной практике и повторению; он предшествует вербальной памяти. Вы можете привлекать память этого типа для повторения произносимых слов или каких-либо действий. Найдите себе достаточно обширное помещение, чтобы там можно было свободно двигаться; подумайте, какое движение может ассоциироваться с тем, что вы хотите запомнить, и проделайте это движение. Скажем, если вы желаете запомнить какие-нибудь фразы или песню из кинофильма или пьесы, делайте то, что и актеры: повторяйте их жесты и попробуйте физически прочувствовать их эмоции. Повторение роли или пьесы подразумевает гораздо больше, чем простое повторение текста: в процесс вовлечены и чувства, и мысли. Именно этим способом вы можете запомнить такие выразительные слова, как, скажем, последняя фраза Батлера (Кларк Гейбл) в фильме или спектакле «Унесенные ветром»: «По правде говоря, моя дорогая, мне на все это глубоко наплевать!» Произнесите ее громко, думая о Скарлетт с искаженным лицом при виде любимого человека, когда он стоит у порога, готовый ее покинуть. Если вы при этом сделаете выразительный жест и прочитаете фразу с надлежащей интонацией, вы запомните ее еще лучше, так как следы слуховой памяти особенно стойки. Иногда полезно даже преувеличивать движения. Например, если вы захотите запомнить, что запираете дверь на ключ, утрируйте усилия, с которыми вставляете ключ в замочную скважину и поворачиваете его. Это игра с участием всего тела. Другой пример: отключайте газовую плиту с подчеркнуто театральными жестами, наклоняясь отдельно к каждой рукоятке или кнопке и убеждаясь, что она стоит в положении «выключено». Делайте это сознательно, именно с целью запомнить совершенное действие. При этом вы можете прибегать к танцевальным па или жестам, характерным для пантомимы. Вы найдете это даже забавным!

Зрительная память, называемая также «фотографической», несомненно, самая полезная из всех: она преобладает у большинства (60%) людей, и на ней основана большая часть мнемонических систем. Лишь немногие из нас пошли в развитии этой способности до конца — артисты, чертежники,

художники, фотографы, декораторы, кинематографисты, ремесленники и многие другие, работающие со зрительными образами, используют ее профессионально, но только «мнемонисты», люди с феноменальной памятью, раскрывают ее возможности полностью во всех случаях жизни для запоминания самой различной информации. Они придают структуру разного рода мнестическим системам с помощью образных ассоциаций. Как показали многолетние научные исследования, каждому из нас под силу развивать свою способность к зрительному запоминанию в любом возрасте — у всех потенциально есть склонность к построению зрительных образов. Много примеров тому вы найдете в главах о воссоздании таких образов и о рассеянности. Вот один пример, связывающий зрительную и кинестетическую память. Предположим, вы хотите запомнить, что хорошо закрыли двери и окна перед уходом. Тогда обходите весь дом в определенной последовательности и, переходя из комнаты в комнату, закрывайте окна и двери определенными движениями. Для каждого из этих движений создайте свой мысленный «штамп». Тогда вы обнаружите, что каждый уголок вашего дома имеет какую-то особенность: при закрывании усилия будут в разных местах различными. Например, вы заметите, что «окно в голубой комнате сейчас закрыто, до него всегда так трудно добираться из-за стоящего перед ним письменного стола!» На чувственном уровне ваша память в точности сохранит все движения, которые вы делали сознательно.

Я выбирала примеры, касающиеся трех главных чувств, но вкус и осязание тоже могут значительно увеличить шансы на вспоминание. Чем больше чувств принимает участие в записи следов памяти, тем проще извлечение информации. Это немного напоминает «рыбалку» с опознавательными знаками-подсказками в качестве крючков для ловли воспоминаний. Когда вы забрасываете удочку с пятью крючками, у вас больше шансов поймать рыбу, не правда ли? Так же обстоит дело и с памятью. Нужно шире привлекать чувственные знаки-подсказки, и вы сами будете поражены результатами.

Люди, наделенные *синестезией*, испытывают ощущения смешанного качества, например звуки могут восприниматься окрашенными. Большую роль в возникновении ассоциаций у них играет воображение.

## ***КРАТКИЙ КОНСПЕКТ***

**1. Привлечение чувств** — первый шаг в стимуляции деятельности мозга и развития памяти. Если нечего записать в память, то нечего и вспомнить. Убедитесь в том, что вы не браните память понапрасну, когда на самом деле вам не хватает внимания.

**2. Отложите книгу и на практике дайте простор для проявления своих способностей к восприятию: смотрите, слушайте, трогайте, пробуйте на вкус, приносите, двигайтесь.** Сознательным использованием органов чувств вы вовлечете в процесс запоминания чувственную (сенсорную) память и тем самым компенсируете возрастные ухудшения в сенсорных функциях.

**3. Наилучший результат дает сочетание всех видов чувственного восприятия.**

## ***УПРАЖНЕНИЯ***

### **I. ОСОЗНАНИЕ ВИЗУАЛЬНОГО МАТЕРИАЛА**

Для этого упражнения вам потребуются листок бумаги, карандаши, секундомер (или часы). На рис. 6-1 представлены 12 изображений. Внимательно разглядывайте рисунки первой строки, закрыв остальные листом бумаги, чтобы они не отвлекали ваше внимание. Спустя 30 секунд закройте целиком всю страницу и по памяти нарисуйте предметы первой строки. Затем сравните, насколько точно ваши рисунки воспроизводят изображения в книге. Перейдите к следующей строке. И, наконец, бросьте сами себе вызов, проделав такое же упражнение с двумя последними строками одновременно!

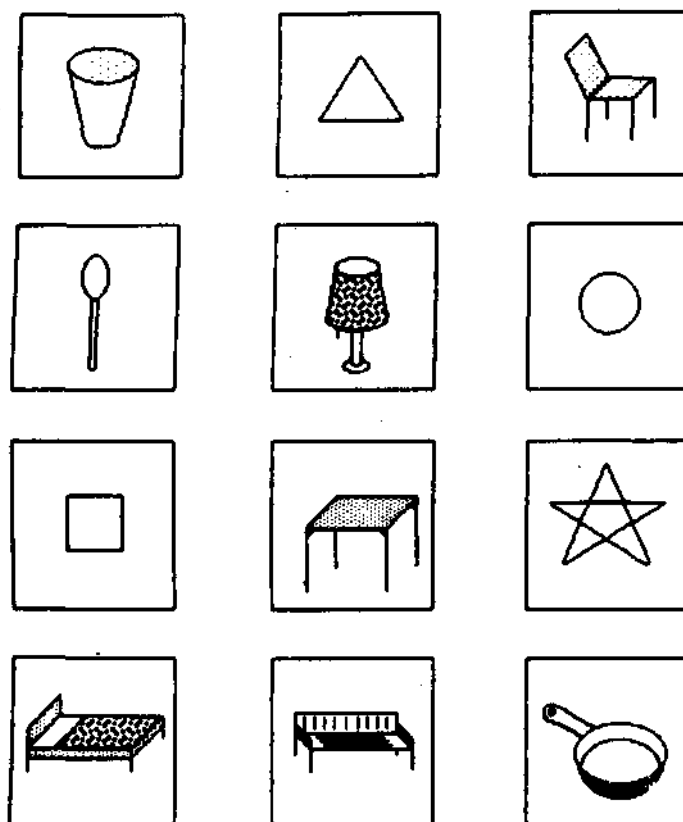


Рис. 6-1

## II. ПРОБУЖДЕНИЕ «ЧУВСТВА ДЕТАЛЕЙ»

На рис. 6-2 представлены четыре абстрактные фигуры. Изучайте каждую из них в течение минуты, закрывая три остальные, чтобы не отвлекать внимание. Попробуйте мысленно представить их себе во всех деталях, а затем по памяти начертите каждую из них на бумаге.

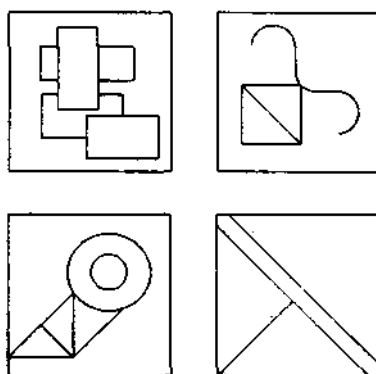


Рис. 6-2

## III. ОСОЗНАНИЕ СЛОВЕСНОГО МАТЕРИАЛА

Цель этого упражнения — заставить вас поразмышлять о словах из двух приведенных ниже списков (одновременно изучайте лишь один список). Если слово имеет несколько значений, выберите одно из них. Если вы потом захотите усложнить себе задачу, можете брать и остальные значения.

Бумага  
Шерсть  
Ваниль  
Сапог

Палка  
Платок  
Поцелуй  
Фильм



Гнездо	Слеза
Телега	Автобус
Палец	Содом
Кот	Блин
Волосы	Поверхность
Мускатный орех	Ботинок
Ликер	Сельская местность
Колесо	Доктор
Орхидея	Счастье
Слон	Птица
Шелк	Хлопок

Читая каждое слово, представляйте себе внешний вид данного предмета, его вкус, запах, звуки, которые он может издавать, и т.п. Заставьте работать свое воображение, и вы запомните любой список! Например, зубная паста на вид белая и блестящая, с мятным запахом и вкусом острым и сладким одновременно. Каждый раз исключайте чувства, не несущие информации о данном объекте, например в случае зубной пасты — слух.

#### IV. ОБОСТРЕНИЕ ОБОНЯНИЯ

Старательно нюхайте цветы, ветки деревьев, духи, кулинарные блюда, различные вещества — словом все, что можно поднести к носу. Проанализируйте специфический запах каждого предмета и опишите его. Сравнивайте запахи между собой. Попробуйте выделить среди них наиболее вам приятные и, наоборот, неприятные. А что вы сами думаете, почему вам нравятся те или иные запахи? Спустя какое-то время вы без труда будете подыскивать слова для выражения своего мнения по этому поводу.

#### V. ОБОСТРЕНИЕ ВКУСА

Во время еды пробуйте на вкус и тщательно дегустируйте все, что перед вами. Возьмите себе в привычку не курить за столом, ведь табак сильно изменяет чувство вкуса. Анализируйте специфический вкус каждого блюда и пробуйте угадать, какие компоненты в него входят. Обратите внимание, как приправы и пряности изменяют вкус пищи. Сравнивайте между собой продукты одного и того же типа — разные сорта ветчины, шоколада, мяса, разные виды рыбы... Делая это, вы лучше научитесь оценивать то, что едите, и сохраните все это в своих воспоминаниях.

*Примечание.* Чтобы стимулировать свои вкусовые сосочки, загнийте язык и упритесь им в нёбо. Вы станете лучше ощущать вкус напитков и еды, если будете их смаковать несколько мгновений, перед тем как проглотите. Хорошим упражнением может быть дегустация вин.

#### VI. РАЗВИТИЕ СЛУХА

**Музыка.** Внимательно прослушайте какую-нибудь песню или ваш любимый музыкальный отрывок. Попробуйте разобрать слова и схватить мелодию. Анализируйте их, следуя музыкальной линии, попробуйте угадать, на каких инструментах они исполняются: постарайтесь различить игру каждого инструмента, попутно улавливая музыкальные темы и передаваемые настроения, и определите темп каждой части исполняемого произведения.

**Слова и выражения.** Вслушивайтесь в звучание слов. Звуковой состав многих слов напоминает об их значении: шум, свист, шепот, журчанье, воркованье, жужжание. Отыскивайте звукоподражательные слова, много их можно найти в поэзии. Попробуйте подбирать рифмы к словам, которые вы хотите запомнить, например: «чтобы помнить советы, распевай о них куплеты».

**Диалоги.** Лучше вслушивайтесь в речь людей вокруг вас и будьте чутки к их манере говорить. Анализируйте высказывания, их язык, стиль, настроение, окружающую обстановку. Ставят ли люди

вопрос в лоб или окольным путем., выражаются ли прямо или говорят обиняками? Как они выбирают слова? Каков тон их голоса? Что служит главным резонатором — голова, гортань или грудь?

## **VII. БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К СВОЕМУ ОКРУЖЕНИЮ**

Осознание всего, что вы замечаете вокруг себя, сделает ваши действия более эффективными. Наблюдайте за огнями светофора на перекрестке — по какой схеме происходит их переключение? Вы сможете тогда предвидеть, как долго будет гореть красный свет. Определите самые быстрые пути проезда. Подмечайте различные указатели и знаки в своей окрестности и считайте делом чести запомнить хоть часть их. В противном случае вы ничего не запомните, и не будете иметь ясного представления о плане данного квартала. Вы попадете в затруднительное положение, если даже не знаете названия соседней улицы.

## **VIII. НАБЛЮДАЙТЕ ЦВЕТА**

Обращайте внимание на цвета. Они имеют целую гамму оттенков. Изучайте различные оттенки каждого из основных цветов (например, красные тона включают пурпурный, алый, вишневый, розовый, малиновый, червонный...), степень яркости (сверкающий, матовый) и густоту тона (темный или светлый). Когда вы идете за покупками, рассматривайте ткани и одежду и сравнивайте их цвета. Находите гармонию в тонах и оттенках и гармонию в самих цветах. Тогда вы обнаружите, что цвет, настроение и индивидуальность часто сливаются воедино. Если вы попробуете ткань на ощупь, тем самым, подключая осязание, вы лишь подкрепите следы в памяти.

Когда вы совершаете прогулку, обращайте внимание на естественные цвета природы — цвет неба, облаков, земли, травы, листьев, стволов деревьев, цветков. Пользуйтесь случаем наблюдать такое разнообразие оттенков и красок, обычно неуловимое с первого взгляда.

*Примечание.* Вы можете научиться различать и анализировать цвета, смешивая различные исходные краски (красную, желтую, синюю). Познакомьтесь с правилами смешения красок и сами испытайте их на опыте. Таким образом, вы сможете, например, определить, чего в данном фиолетовом цвете больше: красного или синего.

## ГЛАВА 7

### ИЗБИРАТЕЛЬНОЕ ВНИМАНИЕ

*Предмет, на который мы обращаем внимание, останется в нашей памяти, а то, что мы в рассеянности игнорируем, не оставит в ней никакого следа.*

*Уильям Джеймс*

Термин «избирательное (селективное) внимание» означает, что мы сами выбираем предмет своей сосредоточенности. Этот процесс отбора очень важен для развития хорошей памяти. В школе или на работе выбор того, что нам нужно запомнить, часто делают за нас другие. Нам предлагают изучить определенный материал, и мы это делаем с легкостью, даже не отдавая себе отчета в том, что именно этот выбор позволяет нам автоматически сосредоточить внимание на самом существенном. Когда мы предоставлены самим себе, мы должны принимать решение сами. Подсознательно мы выбираем из поступающей информации необходимое для наших целей, а остальное предоставляем случаю. Тщательно отбирая то, что с вашей точки зрения достойно запоминания, вы можете усилить контроль над своей памятью.

Рассматривая предмет своего внимания, вы делаете еще более узкий выбор: что именно в нем существенно? Не нужно ли особо сосредоточиться на какой-то детали? Лишь постоянно задаваясь вопросом, что именно стоит запомнить, вы приучитесь концентрировать внимание на самом важном для вас. Например, если вы хотите запомнить разных людей из какой-нибудь однородной группы (люди одного возраста, коллеги по работе), не обращайтесь к чертам сходства между ними — не уподобляйтесь той растерянной женщине, которая жаловалась: «Я не могу запомнить людей в этом доме для престарелых; они все одинаковые, седые и в морщинах». На самом деле не бывает двух идентичных шевелюр (всегда найдутся различия в оттенках седины, количестве волос, их густоте, стрижке) и существует поразительное разнообразие морщин. Вы добьетесь большего успеха в запоминании, если будете уделять внимание, прежде всего не сходствам, а различиям, т.е. отличительным особенностям каждого. Далее, должно быть желание их запомнить. Исследования показали, что запоминание не происходит автоматически. Желание запомнить должно быть выражено сознательно. Например, один испытуемый никак не запоминал набора цифр, который ему предъявляли много раз. И вдруг до психолога дошло, что он забыл дать испытуемому такое задание — запоминать цифры. Как только оплошность была исправлена, испытуемый сразу же эти цифры запомнил. Чтобы сконцентрироваться на акте запоминания, наш ум должен получить специальные указания. Сознательная запись информации в памяти облегчает ее извлечение.

Что делать, если вы сами не знаете, на каких именно деталях сосредоточить внимание? В этом случае выбирайте их произвольно — рассматривайте то одно, то другое, уделяя наибольшее внимание тому, что покажется самым интересным. Если вам трудно что-нибудь выделить, выберите любую подмеченную вами деталь и приступайте к ее мысленному анализу. Главное, действуйте и отбрасывайте любые сомнения, мешающие вам сосредоточиться.

С возрастом становится все труднее это реализовать из-за потери способности к выделению наиболее существенного и яркого в своих ощущениях. Мы начинаем уделять одинаковое внимание каждой детали или вещи и поэтому легче становимся рассеянными. Если к этому добавляется неспособность к расслаблению при стрессе, а также трудности в выработке четких и ясных чувственных впечатлений, тогда весьма вероятными становятся нарушения внимания и его концентрации. Внимание бывает нарушено больше чем в половине случаев затруднений с памятью. Тут вам могут помочь упражнения на концентрацию внимания и селективное внимание. Делая их, вы разовьете свою наблюдательность: как заметил Фрэнсис Робинсон, «способность к концентрации внимания — черта не врожденная, а приобретенная».

### УЧАСТИЕ ЭМОЦИЙ

В главе 6 «Пробуждение чувств: осознанное восприятие» вы узнали, насколько важно уделять должное внимание чувствам как первому этапу в восприятии максимума того, что вас интересует.

Вместо того чтобы взирая на предмет, например картину, безучастным взором, не отдавая себе даже отчета в том, что фиксирует ваш ум, обратите внимание на то, как вы этот предмет воспринимаете. «Какое впечатление производит он на меня? Как я реагирую на его цвет, форму, на элементы окружения, которые выделяются на общем фоне?» Подобные вопросы натолкнут вас на анализ своих эмоциональных реакций. Теперь вы будете рассматривать сам предмет под принципиально иным углом зрения, уже не воспринимая его пассивно. Наоборот, вы уже вовлечены в активный процесс, в который сознательно включаете эмоциональный фактор, гарантирующий лучшую долговременную запись в памяти.

Исходя из повседневного опыта, согласно которому мы помним, прежде всего, то, что произвело на нас впечатление, попробуем сначала выделить в рассматриваемом предмете наиболее яркие детали. Это «импрессионистский» подход: предполагается, что главную роль в нашем восприятии играют впечатления, а не объективные критерии. Достаточно довериться лишь своей интуиции, назвать специфические, характерные черты, выделяемые нашим сознанием, и затем проанализировать их повторно. На этой стадии вы должны быть внимательны к своим чувствам — пусть они подскажут, что же именно произвело на вас наибольшее впечатление. Ведь лучше запоминается то, что глубоко затрагивает наши чувства.

На следующем этапе вам нужно сосредоточить внимание на эмоциях. Наблюдая объект, постарайтесь уловить его воздействие на вас. Спросите себя: «Нахожу ли я его приятным или неприятным? Раздражающим или успокаивающим? Впечатляющим или бесцветным? Грустным или забавным? Увлекательным или скучным?» Такого рода размышления о вызываемых эмоциях способствуют лучшему закреплению следов в памяти.

Профессор Гордон Бауэр из Стэнфордского университета исследовал взаимосвязь между настроением и памятью. «Ваше настроение прямо влияет на выбор информации, на основании которой вы делаете суждения. По-видимому, память зависит от настроения и окружающей обстановки: если настроение плохое, велика вероятность того, что останутся лишь негативные воспоминания». Это позволяет объяснить «цепную реакцию» при депрессии, когда одна черная мысль влечет за собой другие. Можно и специально настраивать себя на определенный лад, создавать подходящую обстановку, тем самым, провоцируя воспоминания о событиях, имевших место в сходных условиях. Если ваша память воспроизведет прежнюю эмоцию, пусть даже смутную и неопределенную (гнев, радость, возбуждение, огорчение и т.п.), это может привести к более конкретному и детальному воспоминанию. Кроме того, очевидно, что и любое наше суждение отчасти зависит от нашего настроения в данный момент. Осознание этого факта должно бы умерить в нас критический пыл и заставить пересмотреть иные из наших суждений.

## ЛОГИЧЕСКОЕ ОСОЗНАНИЕ

Теперь мы будем исследовать предмет или картину больше с позиций «чистой логики», привлекая скорее наш разум, чем эмоции. Простая стратегия анализа поможет вам сосредоточиться на главных, особо значимых аспектах картины.

**1. Окиньте картину беглым взором и определите ее предмет или сюжет, дав ей соответствующее название.** Иными словами, уловите суть произведения.

**2. Обратите внимание на композицию.** Посмотрите, какие на картине краски, декоративные элементы, что изображено на переднем плане, в каком месте расположены носители основной смысловой нагрузки. Делая это, вы будете воспринимать сюжет картины в его пространственном контексте.

**3. Найдите особо значимые элементы,** дающие вам специфическую информацию о смысле картины. На этом этапе углубитесь дальше в описание, более подробно изучая тот или иной аспект, сосредоточиваясь на той или иной детали. Делая комментарии по поводу деталей изображения (таких, например, как платье и т.п.), вы запоминаете сюжет в его пространственно-временном контексте и открываете для себя индивидуальный стиль художника, который можно определить как отклонение от «нормы». Этот этап может быть более или менее сложным в зависимости от количества деталей, которое вы хотите удержать в памяти. Очевидно, что при столкновении с новыми для вас вещами потребуются более подробные описания.

Объединив все «ресурсы» своего сознания — чувственное восприятие, эмоции и интеллект, вы добьетесь наибольшего контроля над процессом запоминания. Для лучшей работы памяти следуйте описанной выше схеме, начиная с осознания при участии эмоций и кончая чисто логическим

анализом. Это вовсе не трудно: разве само естественное развитие сознания не идет от эмоционального к рациональному?

Лишь поначалу это может показаться трудным — ведь при анализе нужно будет расчленить различные этапы, обычно воспринимаемые как одна мысленная операция; однако на самом деле это очень просто. Вся процедура занимает немного времени, и результаты гарантированы. Таким образом, вы сознательно делаете именно то, что особенно эффективно, вместо того чтобы предоставлять это на волю случая. Как напоминает нам Фрэнсис Робинсон, «Мы становимся способны действовать эффективно не благодаря усилию своей воли..., а скорее потому, что приобретаем организационные навыки, помогающие нам упорядочивать свою деятельность». Когда это входит в привычку, такого рода упорядоченная стратегия мышления становится нашей второй натурой, и мы сами дивимся своим успехам.



Рис. 7-1. Эдуар Мане (1832—1883), портрет Эмиля Золя, 1968, Париж.

## ПОУПРАЖНЯЙТЕСЬ В НАБЛЮДЕНИИ НА МАТЕРИАЛЕ КАРТИН

Вообразите, что ваш мозг — это фотоаппарат, способный схватывать наблюдаемую сценку с разных позиций. Хороший фотограф обращается ко всем своим чувствам, чтобы отобразить то, что он находит особенно интересным. Его технические навыки позволяют ему делать снимок, передающий одновременно и то, что он видит, и что чувствует. Великий американский фотограф Ансел Адаме однажды сказал, что идеальная фотография улавливает и передает саму атмосферу сценки так, что зритель ощущает себя ее участником.

Упражнения, представленные далее, помогут вам научиться развивать свою наблюдательность путем рассмотрения картин, организованного определенным образом. Для этих упражнений вам

потребуется репродукции картин или художественных фотографий. Вполне подойдут для этой цели репродукции на почтовых открытках или в книгах по искусству, которые вы можете взять в библиотеке. Здесь для демонстрации самого метода помещен портрет Эмиля Золя, написанный Эдуаром Мане. Качество репродукции, несомненно, оставляет желать лучшего, но для иллюстрации метода она вполне годится.

### ***Общее впечатление от картины***

Вначале мы проведем субъективный анализ, а затем уже перейдем к объективному. Прежде всего, окиньте взором картину в целом и попробуйте оценить общее впечатление от нее. Тут вам помогут следующие вопросы: «Какие чувства я испытываю при виде этой картины? (Радость, грусть, раздражение и т.д.?) Трогает она меня или нет? Положительна моя реакция или отрицательна? Нравится ли мне картина? Чем обусловлены мои впечатления? Сюжетом? Красками? Композицией? Манерой письма художника?» Сделайте паузу и на какой-то момент поддайтесь эмоциям, вызванным у вас картиной. Первоначальное чувство может быть смутным — тогда разберитесь в нем. Остановив свое внимание на этом общем впечатлении, вы сможете охарактеризовать его в эмоциональном плане и благодаря этому лучше закрепить в памяти. Далее приступайте к логическому анализу, переходя от субъективных наблюдений к более объективным. Обратите внимание на название картины и имя художника. И то и другое подскажет вам общую идею произведения, и если вы уже знакомы с творчеством этого художника, то возникнут и дополнительные ассоциации. Добавочные сведения совсем не обязательны, но они могут помочь вам в оценке картины. Рассмотрите общую композицию картины — как расположены основные элементы, передающие ее сюжет? Что находится в центре? На первом плане? Обращайте внимание, прежде всего на самое существенное. В данном случае изображен человек за письменным столом — очевидно, за его собственным, судя по спокойной непринужденной позе. Его лицо очень выразительно, взгляд устремлен направо. Это почти профиль. Теперь посмотрите на предметы заднего плана. Над столом, в верхнем правом углу видно несколько картин на стене. На одной из них изображена лежащая на кушетке обнаженная женщина; на другой представлена фигура японца. Слева, позади стула, на котором сидит Золя, видна створка японской ширмы с изображенной на нем птичкой на ветке цветущего дерева. Теперь закройте глаза и попробуйте мысленно восстановить всю картину. Насколько интересным кажется вам прием, к которому прибег художник, изобразив писателя в его рабочей обстановке? Затем обратите внимание на освещение. Откуда и куда падает свет? Что он высвечивает? Свет сосредоточен здесь в центре картины, акцентируя белые страницы книги, которую Золя держит в руках. Его руки и лицо тоже попадают в световой круг. Если вам удастся найти цветную репродукцию этой картины, исследуйте различные оттенки гаммы ее красок, отмечая при этом и свои собственные реакции на разные цвета. В темные коричневые тона на картине окрашены стена, мебель и пол. Белые и бежевые краски, так же как и желтизна ширмы, выделяются в световом ореоле.

### ***Анализ деталей: субъективная оценка***

Какие детали бросаются вам в глаза в этом портрете? Проанализируйте их и сосредоточьте внимание на мыслях, которые они у вас пробуждают. Воспринимаются ли они как символы или проявления некой типичной тенденции. Попробуйте уточнить, какой именно. (Например, здесь отдается дань ориентализму, влияние которого на художников той эпохи было велико.) Какие ассоциации приходят вам на ум? Когда вы уловите все интересные для вас особенности картины, остановитесь и постарайтесь в точности их запомнить, чтобы в дальнейшем можно было при случае на них ссылаться.

### ***Анализ деталей: объективная оценка***

Если вы хотите углубить свои познания в области живописи или просто эта картина вам понравилась и вы хотели бы запомнить как можно больше подробностей, продолжите свой анализ. Ките сказал: «Прекрасная вещь — это вечный источник радости», имея в виду очарование ее красотой. Будьте систематичны и тщательно отбирайте детали для рассмотрения. Вначале изучите центральную фигуру, затем передний план и, наконец, задний план. Золя одет здесь в черную куртку, из-под которой выглядывает лишь манжета белой рубашки с золотой запонкой. Брюки его зеленовато-серого цвета с черными полосками по бокам, согласно моде того времени. С тонами

центральной фигуры перекликаются те же оттенки в деталях стола, картин на стене и японской ширмы. В своем уютном кабинете писатель сидит на стуле, обитом дорогой тканью. Медные шляпки обоевых гвоздей очерчивают спинку стула, и их блеск усиливает впечатление роскоши обивки. Какова поза Золя? Он сидит, положив ногу на ногу, одна рука его покоится на бедре, в другой он держит книгу. Его задумчивый взгляд устремлен вправо, лицо повернуто к нам вполоборота. На столе книги, брошюра, озаглавленная «Мане», и перо в фарфоровой чернильнице. Задержите взгляд на мгновение и прислушайтесь к своим внутренним реакциям и комментариям. Что могут означать эти детали для художника? Что подчеркивают они в облике писателя? Если вы не знаете ответа, выскажите догадку. Ваши комментарии помогут закреплению следов в памяти.

Заметили ли вы, что на картине многое напоминает о самом Мане? Эскиз его картины «Олимпия» и его имя на обложке брошюры отвлекают наш взгляд от облика Золя. Этот портрет выполнен не в классической манере с нейтральным фоном. Хотя темные краски фона и оттеняют лицо, как это было на портретах у мастеров голландской школы, портрет передает момент действия и творческого созидания. В нем отражены дружеские отношения между Золя и Мане, вместе защищавшихся от нападок критиков. Это произведение вызвало в свое время споры, но в наши дни его достоинства кажутся очевидными: речь идет об одновременном утверждении в картине личного и эстетического начал.

### ***Синтез***

Что особенно выделяется в этом произведении? Каким настроением проникнуто полотно? Что обращено к вам как к зрителю, что вас задевает? Что вас трогает? Что вам нравится больше всего? Что бы вы хотели запомнить? Попробуйте осуществить некий синтез — объединить свои субъективные и объективные соображения в нечто целое.

Закройте глаза и мысленно представьте себе картину. Обратите внимание на то, что именно четко всплывает в вашем воображении. Это как раз то, что вы подметили и старательно зафиксировали в памяти. Вот это и есть та самая копия, которую вы восстановили и впоследствии будете помнить. Несомненно, она поблекнет со временем и, возможно, когда-нибудь даже вовсе изгладится из памяти, но все же постарайтесь не забывать ее — время от времени пробуйте восстанавливать.

### ***Как привносить описанные принципы наблюдения в повседневную жизнь***

В предыдущих разделах мы взяли в качестве примера знаменитую картину, но очевидно, что к тем же самым принципам наблюдения можно прибегать и при желании запомнить любую другую вещь: кинофильм, драматический спектакль, чью-то биографию, эпизод из повседневной жизни, беседу, инцидент, несчастный случай и т.д. В результате постоянной практики вы будете запоминать все, что вам кажется важным, когда угодно и где угодно. В конце концов, вы обретете автоматические навыки, делающие процесс запоминания особенно эффективным.

Если вам придется стать свидетелем чего-либо, ваше свидетельство будет ценным. Каждый раз, приступая к логическому анализу, вы будете обращать внимание на четко определенные признаки предмета или лица, такие как рост, цвет, форма, запах, издаваемые звуки и контекст. Подробности этого рода важны при поиске потерянных вещей или опознании воров и преступников. Они также могут быть очень полезны при установлении виновника несчастного случая. Впрочем, очень часто показания очевидцев одного и того же происшествия не согласуются друг с другом: их свидетельства ненадежны из-за того, что они не фиксировали сознательно в памяти то, что видели. Эти люди не подвергали ситуацию систематическому анализу, вообще мало возвращались к ней в мыслях, доверялись неосознанному впечатлению, часто искажающим действительность. Если же вы, наоборот, любознательны, постоянно задаете себе вопросы и ваш ум не дремлет, то вам гораздо легче оценить ситуацию с учетом также и собственной предвзятости. Ибо известно, что предрассудки оказывают влияние на суждения и воспоминания. Научное исследование сообщений очевидцев, проводившееся в США, ясно показало, что люди бессознательно искажают и преобразуют в уме то, что видят. В одном из таких исследований испытуемым демонстрировали сцены агрессивного нападения. Хотя среди агрессоров соотношение белых и «цветных» было 1:1, большая часть испытуемых показала, что 80% нападений было совершено цветными. (Интересно отметить, что этот процент соответствует статистическим данным, распространяемым средствами массовой информации: и на самом деле правонарушения в большинстве своем совершаются в бедных

квартирах, где живут представители ряда национальных меньшинств, в основном «цветные». Вывод: люди видят то, что ожидают увидеть.)

Возьмите себе в привычку больше обращать внимание на все происходящее вокруг вас. Превратите это занятие в настоящую игру, и оно даже станет забавным. Вообразите себя детективом, которому нужно наблюдать за поведением окружающих, или просто «исследователям людских нравов» (идеальным местом для этого может быть кафе). Шекспир сказал: «Мир — это сцена театра». Оглянитесь вокруг, и вскоре вы увидите мир глазами режиссера. Для этого вам нужно лишь обострить свою наблюдательность. Это может также разжечь в вас какую-нибудь страстишку или увлечение. Фотография, живопись, рисунок, литература, как и вообще творческая деятельность, зиждятся на пробуждении души и чувств, чуткости и тонкой наблюдательности. Ну а средства для выражения своих впечатлений — лишь дело техники, и вы их обретете, когда достаточно углубитесь в предмет и будете больше доверять себе. Как говорил Леонардо да Винчи, ключ к художественному творчеству — это *saper vedere*, т.е. уметь видеть.

Поупражняйтесь в обследовании предметов, этим легко заниматься на экскурсиях. В продовольственных магазинах разглядывайте этикетки товаров. Спросите себя, какое впечатление они на вас производят: нравится ли вам их оформление, цвет, а также сама упаковка? Затем прочитайте список ингредиентов. В универсамах скрупулезно исследуйте изделие, которое намерены купить. Во время примерки одежды вначале задайте себе вопрос эмоционального плана: хорошо ли я в ней себя чувствую? Затем осмотрите изделие — нет ли в нем дефектов; проверьте, правильно ли стыкуется в швах рисунок и т.д. Делайте это систематическим образом, осматривая изделие сверху донизу. Вскоре вы обнаружите, что делаете покупки более продуманно, у вас меньше оплошностей, и вы экономите время, так как отпадает необходимость в обмене товара. Вы также сэкономите деньги, получая скидку из-за больших замеченных вами дефектов товара.

### ***Сконцентрируйтесь на какой-нибудь вещи бытового назначения***

Внимательно обследуйте предмет, который привлек ваше внимание — потому ли, что он вам нравится, интригует вас или забавляет. Пусть это станет для вас привычным. Например, всякий раз, когда вы навещаете друга, задайтесь целью подметить какой-нибудь интересный предмет интерьера его комнат и обследуйте его по предложенной выше схеме. Вернувшись к себе домой, попробуйте мысленно представить себе этот предмет и опишите его словами (например, в вашей записной книжке). Описание должно быть как можно более подробным. Покажите это описание своим друзьям, и они будут польщены вашими наблюдениями.

Принципы, изложенные в этой главе, применимы при обследовании практически любой вещи. Привыкайте сравнивать и оценивать все, что вы видите. Ваши наблюдения быстро станут трамплином ко многим размышлениям о жизни, культуре, искусстве, природе человеческой личности или оригинальности — вообще обо всем, что делает жизнь интересной. Заметьте, что мы склонны искать общие точки соприкосновения, когда хотим объединиться или собраться вместе. Делая акцент на том, что люди имеют общего, мы сводим до минимума разделяющие их отличия. Однако, если вы хотите воспринимать каждого человека в его неповторимой индивидуальности, нужно искать различия. Иногда эти различия стереотипны, как, например, национальные, расовые или половые особенности. Мысленно отмечая и оценивая сходства и различия и поддерживая в себе интерес к ним, мы, возможно, уменьшаем влияние на нас предрассудков. Отдавая себе отчет в том, что в нас есть общего, мы должны учиться жить вместе при всех наших различиях, признавая их и уважая. К счастью, мы живем в свободном обществе, терпимом к нашим различиям и даже одобряющим их во имя разнообразия и плюрализма. Поскольку умение подмечать различия помогает памяти, оно и в этом дает вам преимущество.

## ***КРАТКИЙ КОНСПЕКТ***

Чтобы эффективно управлять записью информации в памяти, мы должны **осознавать, что же именно мы воспринимаем**, какие чувства пробуждает это восприятие и какие вызывает мысли.

Селективное внимание позволяет нам сознательно сосредоточиться на том, что мы сочли достойным запоминания. Для этого необходимо участие сознания, как в эмоциональном, так и в чисто логическом плане. Чтобы сделать внимание более избирательным, нужно отдавать себе отчет в следующем:



**1. Какова сенсорная картина:** что воспринимают ваши органы чувств?

**2. Примечательные детали:** что бросается вам в глаза?

**3. Ваши эмоции:** что вас трогает?

**4. Интеллектуальная оценка.** Дайте ответы по следующим пунктам:

- назначение или смысл воспринимаемого;
- структура, композиция;
- существенные, значимые детали;
- детали, иллюстрирующие содержание.

Всякий раз, когда вы рассматриваете какую-нибудь вещь, нужно задавать себе два главных вопроса: «Нравится она мне или нет?» и «Что именно мне нравится, а что не нравится?»

В этой ключевой главе показано, как самому активно способствовать трем процессам, составляющим функцию памяти, — **записи** информации, ее **упорядочиванию** и **извлечению**. При записи одновременно по двум каналам — эмоциональному и логическому — с сопровождающими комментариями (как импровизированными, так и целенаправленно планируемыми) вы разбиваете информацию на ряд категорий и тем самым снабжаете ее опознавательными знаками, облегчающими извлечение из памяти.

## **УПРАЖНЕНИЯ**

### **АНАЛИЗ КАРТИН: ОТ ОБЩЕГО ВПЕЧАТЛЕНИЯ К ДЕТАЛЯМ**

(При необходимости вы можете еще раз перечитать раздел «Поупражняйтесь в наблюдении на материале картин»)

#### **I. КАРТИНА ПО ВАШЕМУ СОБСТВЕННОМУ ВЫБОРУ**

Сначала осмотрите картину в целом и на минуту отдайтесь своим эмоциям. Затем определите сюжет картины — чем он представлен на полотне и какова общая композиция произведения. Опирайтесь при этом на то, что вас трогает или вызывает у вас любопытство. Сосредоточьте свой интерес на этих конкретных элементах и подробно их рассмотрите. На третьем этапе проанализируйте картину систематическим образом, начиная с лиц или предметов, передающих ее сюжет, и переходя затем к анализу переднего и заднего планов. Обводите картины взором снова и снова, запоминая побольше деталей. Когда вам удастся построить в уме ее целостный образ, сделайте к нему свои личные комментарии. Запомните все приходящие вам на ум ассоциации. Старайтесь уловить настроение, которым проникнута картина, ее колорит, композицию, а также ваши собственные эмоции. Подметьте особенности стиля художника, например его манеру письма, краски (по возможности), характер темы. Эти различные мысленные операции, несомненно, способствуют эффективному кодированию информации и долговременному сохранению ее в памяти. Вы добьетесь еще большего успеха, если время от времени будете повторно рассматривать картину.

Чтобы оценить произведение искусства, достаточно на него **посмотреть, прочувствовать** его и **поразымышлять** (для запоминания этого может пригодиться мнемоническая подсказка: все три слова начинаются с буквы «п»). Научившись это делать, вы обогатите свой опыт, любясь картинами в лавках, на витринах магазинов, в залах ожидания, в гостях

у друзей и, разумеется, на выставках. Известно ли вам, что, по данным одного интересного исследования, проведенного в музеях, посетитель художественной выставки созерцает каждую картину в среднем не более 6 секунд. Очевидно, что такой мимолетный взгляд оставляет лишь очень неглубокий след в памяти (или даже вовсе его не оставляет). То, что видели мельком, не вглядываясь по-настоящему, мы припоминаем весьма смутно. Не удивительно, что кладовая нашей памяти столь бедна: мы так мало делаем для запоминания! В отличие от этого любители искусства, художники или просто любознательные зрители уделяют много времени созерцанию и размышлению, старательно фиксируя в памяти все, что им нравится или чем-то интересно. Рассматривая картины, они анализируют как их объективные особенности, так и собственные впечатления. Вы можете поступать так же, тем самым, украшая свою жизнь и обогащая память.

## II. ЧАСТИ И ЦЕЛОЕ

Таким образом, изучайте иллюстрации по своему выбору. Найдите себе книгу по вкусу в книжном магазине или библиотеке. Вы можете взять книгу о кошках (домашних или диких), бабочках, деревьях, рыбах, живописных пейзажах, самолетах, локомотивах, с фотографиями цветов, с портретами... Попробуйте вспомнить просмотренные вами иллюстрации спустя несколько часов, потом на следующий день. Составьте по памяти точные описания вначале картинки в целом, а затем наибольшего количества деталей. Сверьтесь с книгой. Если вы будете делать описания письменно, вы подметите еще больше подробностей.

## СРАВНЕНИЕ: ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПОИСК И ИЗУЧЕНИЕ РАЗЛИЧИЙ

Сравнения встряхивают, освежают или пробуждают память. Когда вы хотите провести сравнение, вам следует хорошо знать, по меньшей мере, один из сравниваемых предметов. При изучении взаимоотношений между двумя вещами нам на ум приходят какие-то — каждому свои — ассоциации. Допустим, вы рассматриваете иллюстрации в книге о кошках в поиске, скажем, «идеальной кошки». Тогда ваша собственная или другая знакомая вам кошка станет эталоном для сравнения с остальными кошками — как по внешнему виду, так и по поведению. Наблюдали ли вы внимательно за своей кошкой? Некоторые из последующих упражнений заставят вас провести такие наблюдения. Тогда, изучая других кошек, вы сможете выявить, какие черты характерны именно для вашего животного. При этом вам потребуются анализ и классификация, чтобы свести воедино свои познания в данной области и лучше понимать вашу собственную кошку.

## III. РАЗЛИЧИЯ В РАМКАХ ОДНОЙ ТЕМЫ

Прежде всего выберите себе тему или какой-нибудь обычный сюжет и посмотрите, насколько по-разному трактуются они художниками: подход и интерпретация сильно варьируют в зависимости от индивидуальных склонностей автора и от принадлежности его к определенной культуре. Возьмите, например, изображение женского тела. Во все времена тема эта была излюбленной у художников и скульпторов, а позднее также у фотографов и кинематографистов. Ознакомьтесь с тем, как ее в разные эпохи выражали великие художники разных стран; просмотрите несколько книг на эту тему. Другие сюжеты: Адам и Ева, Венера, автопортреты, портреты, пейзажи, натюрморты и т.д.

## IV. ЦВЕТЫ

Выберите для сравнения цветы, обычные или экзотические. В весеннюю пору небольшая прогулка идеальна для наблюдения цветов в поле или на клумбе. Но и во всякое другое время года можно купить себе букет: это проще, чем раздобыть роскошные иллюстрированные издания по искусству, которых может не оказаться в библиотеке или в книжном магазине. В идеале неплохо было бы сравнить природные цветы с их изображениями (на картинах, коврах, декоративных элементах интерьера и т.п.). Вот несколько общих соображений, относящихся к моему любимому цветку — ирису. Сумеете ли вы описать или нарисовать ирис? Вам, несомненно, знакомо это растение, но могли бы вы сказать, сколько у него лепестков? Каково строение цветка, как он окрашен и как расположены бутоны на стебле? Если вы хотя бы немного увлекались живописью и интересовались ирисами, то должны были наблюдать их часами, рисовать карандашом или даже писать красками. В наше время в живописи редко кто работает по памяти, тогда как раньше, вплоть до XIX века, художники в своих ателье по памяти писали пейзажи.

Прежде всего, при первой возможности тщательно изучите натуральный ирис. Может быть, вы откроете для себя (как это сделала я при посещении специального питомника), что у ириса много разновидностей. Одни очень крупны, у других ниспадающие лепестки, третьи еще и двухцветны. У некоторых редких форм очень сильный аромат. Чтобы улавливать нюансы в манере изображения ириса на полотне и различия в искусстве составления цветочных композиций в живописи, нужно хорошо знать сам цветок в натуральном виде. Несмотря на индивидуальную манеру письма у разных

художников, в изображениях ириса очень мало разнообразия: вы всегда найдете линии и оттенки, характерные для этого цветка и позволяющие его опознать. Теперь проанализируйте какое-нибудь художественное изображение ириса, постепенно переходя от эмоционального восприятия к интеллектуальному — от непосредственного впечатления к рассуждениям. Последовательно задавайте себе вопросы («Нравится мне это или нет? Что именно нравится, что не нравится?») и отвечайте на них. Затем перейдите к какому-нибудь другому изображению ириса. Сравните его с первым, отмечая сходства и различия. Особенно присматривайтесь к различиям. Прodelайте то же самое с другими картинами или рисунками, где представлен тот же цветок. Под конец попробуйте вспомнить все эти разные манеры изображения ириса в наибольших подробностях. Охарактеризуйте каждую из них письменно. Вы и сами удивитесь, как много можно самостоятельно узнать об искусстве и природе, развивая свою наблюдательность.

## ***СРАВНЕНИЕ: АНАЛИЗ ЧЕРТ СХОДСТВА***

Идеальным материалом для развития наблюдательности могут служить путеводители по музеям и каталоги по искусству. Такие каталоги вы найдете, например, на больших аукционах или на тематических художественных выставках. (Вы можете также сравнивать одежду, мебель, фильмы одного и того же жанра — детективы, вестерны и т.п.)

## **V. ВЫБОР СРЕДИ ХУДОЖНИКОВ И ИХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ. ОПРЕДЕЛИТЕ СВОИ ПРЕДПОЧТЕНИЯ**

**Отдельные художники.** Посетите выставку или возьмите книгу об известном художнике и внимательно рассмотрите полотна, принадлежащие одному и тому же автору. Скрупулезно их анализируйте, отыскивая черты сходства. Идет ли речь о какой-то одной тематике, близкой этому мастеру? Как можете вы охарактеризовать его творчество? Прокомментируйте сюжеты представленных картин, их выразительность, настроение, которыми они проникнуты, краски, композицию.

**Художественные школы.** Выберите мастеров одной и той же школы или представляющих одно и то же художественное течение. Ищите в их творчестве, как сходства, так и различия. Таким образом, вы можете изучать, например, импрессионистов, фламандских примитивистов, итальянских мастеров, сюрреалистов, кубистов и т.д.; выбор здесь бесконечен.

## **VI. ОБЩИЕ ЧЕРТЫ И РАЗЛИЧИЯ**

Проанализируйте картины из одной и той же серии (например, из серии «Дама с единорогом»), ища вначале их общие черты; придерживайтесь при этом систематического подхода, начиная с оценки картины в целом и кончая разбором деталей. Затем проделайте то же самое, но на сей раз, отыскивая различия. Прокомментируйте оба ряда сравнений и сделайте собственные выводы.

## **VII. НАБЛЮДЕНИЕ И ВОВЛЕЧЕНИЕ ЧУВСТВ**

Попробуйте привлечь чувственное восприятие при анализе различных предметов, перечисленных ниже.

**1. Фрукты.** Выберите какой-нибудь род фруктов и рассмотрите его по схеме, предложенной в этой главе (от эмоций к логике). Прodelайте то же самое с другими фруктами того же семейства и выясните, что в них есть общего и в чем состоят различия. В частности, вы можете сравнивать разные сорта яблок, груш или цитрусовых.

**2. Цветы и растения.** Прodelайте то же самое с цветами или вообще растениями по своему выбору. Для этого особенно пригодны такие многообразные группы растений, как розы, георгины, кактусы, тюльпаны.

**3. Деревья.** Изучите:

- общую форму и структуру;
- крону;
- ветви;
- листья;
- цветки, плоды или сережки (если имеются).

**4. Животные.** Выберите для изучения различных кошек, собак или птиц.

**5. Разные предметы.** Сравните между собой разные лампы или, например, декоративные детали интерьера.

**6. Реклама.** В журналах вы найдете очень интересный материал для изучения (рекламы духов, часов, автомашин и т.п.).

**7. Близкие окрестности.** Изучайте систематическим образом близлежащие улицы, парки, площади, магазины, торговые центры.

**8. Люди.** Изучайте лица, голоса, установки, привычки.

**9. Музыка.** Вы можете сами научиться тоньше воспринимать любимые вами музыкальные произведения, анализируя их следующим образом. Например, выберите себе какую-нибудь песню, записанную на пластинке или магнитофонной ленте, и задайте себе следующие вопросы.

— Кто поет? Как можно охарактеризовать голос певца? Нежный он или грубый? Как он поставлен: очень высоко или нет? Гортанный ли это голос или грудной? Каков стиль певца? Простой ли он, неотесанный, без фиоритур или, наоборот, изысканный, с выраженным стилем, романтический или ироничный? Какого типа песню он исполняет — фольклор, поп, рок, джаз, лирику или классическую лирическую песню? Есть ли в его песне политический или социальный контекст?

— Что можно сказать об инструментах, ему аккомпанирующих? Какие инструменты тут слышны? Охарактеризуйте их звучание (например, у саксофона тембр звука обычно теплый и проникновенный, в то время как флейта часто весела и беззаботна).

— Каков ритм песни — простой или сложный? А темп — быстрый или медленный? Легко ли отбивать такт? Возникает ли у вас желание танцевать или просто делать ритмичные движения?

— Каким настроением проникнута эта музыка?

Попробуйте выделять мелодию и мотивы аккомпанемента, а если у вас двухканальный стереомагнитофон, то и различать звук от каждого из репродукторов по отдельности.

**10. Вина и сыры.** Развивайте вкусовое восприятие, пробуя на вкус различные сорта сыров. Начните с не очень твердых и окончите сырами с очень специфичным вкусом. Попробуйте подбирать сыры к винам, обращая особое внимание на то, как они гармонируют между собой. Чтобы увеличить свою способность к оценке вкуса, нужно таким же систематическим образом пробовать вина разного типа: начните с легких вин и затем переходите к более крепким. Вначале дегустируйте их по отдельности, а затем для лучшей оценки сравнивайте между собой. Попробуйте запивать разными винами различные блюда, чтобы выяснить, какие из них лучше всего дополняют друг друга.

## VIII. РАЗЛИЧИЯ В ДЕТАЛЯХ

Вообразите, что желая сменить обстановку в своем доме, вы сейчас выбираете себе мебель. Сравните, например, стулья, изготовленные на одной и той же фабрике — различные или похожие друг на друга. Проведите обследование в общих чертах (размер, удобство, стиль и пропорции) и в конкретных деталях (различная форма ножек и спинки, принципы конструкции).

## IX. СРАВНЕНИЕ ФИЛЬМОВ С СООТВЕТСТВУЮЩИМИ РОМАНАМИ

Сравните фильм, снятый по роману, с самим романом (например, «Давид Копперфильд» по роману Диккенса, «Отверженные» по роману Гюго и т.п.). Найдите сходства и различия и подумайте о специфике художественных средств в литературе и в кино. Зафиксируйте свои мысли в комментариях на эту тему и поделитесь ими с друзьями.

## **X. СРАВНЕНИЕ РАЗНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ НА ОДНУ ТЕМУ**

Сравните различные книги или фильмы, посвященные одной и той же теме. Найдите различия и выразите предпочтение тому или иному произведению, объяснив свою оценку.

## ЧАСТЬ III

### КАК УЛУЧШИТЬ ОРГАНИЗАЦИЮ МАТЕРИАЛА

#### ГЛАВА 8

#### ТЕХНИКА АССОЦИАЦИЙ

*Человеческий ум руководствуется скорее интуицией,  
чем логикой, и понимает больше вещей, чем он  
в состоянии между собой связать.*

*Вовнарг*

Толковый словарь «Малый Робер» определяет *ассоциацию* как психический процесс, в результате которого одни представления или понятия вызывают появление в уме других. В нашем сознании ассоциации сменяют друг друга непрерывным потоком, возникая в ответ на всякого рода стимулы. Ассоциации играют важнейшую роль в любом процессе обучения. Одна вещь влечет за собой другую, так что ассоциации помогают различным образом упорядочивать все элементы поступающей информации. В дальнейшем извлечение их из памяти облегчается или затрудняется в зависимости от того, как у нас первоначально формировались ассоциации. Психологи М. Н. Янг и У. Б. Гибсон, основываясь на общей теории биологической и компьютерной памяти, подчеркивают, что «в нашей памяти ассоциации логичны..., но если система естественных и логичных ассоциаций оказывается неэффективной, средством для искусственной поддержки памяти могут служить ассоциации искусственного или нелогичного типа». Именно это служит основой мнемонических приемов, призванных облегчить быстрое извлечение информации из памяти.

Спонтанные ассоциации без всяких усилий пробуждают у нас воспоминания прошлых лет. Этот процесс называется произвольной памятью. Вызвать воспоминания может любой стимул: звук, вкус, видимый предмет или его деталь. Как правило, в основе работы памяти лежат сходства или, наоборот, различия между двумя вещами. Когда мы встречаем кого-либо, мы ищем точки соприкосновения, общие интересы. При чтении романа мы почти систематически фиксируем в сознании элементы «конструкции», общие для этого литературного жанра, такие как сюжет или тема, история или интрига, персонажи. Литературные персонажи легко запоминаются, если люди сходного типа уже встречались нам в других романах или в жизни. Описанные в литературе события, даже явно вымышленные и подчас весьма искусственно «сконструированные», перекликаются с реальным опытом нашей личной жизни. В каждом из нас есть кое-что от Ромео и Джульетты, не только потому, что все мы влюбляемся, но и потому, что общество и семья нередко создают препятствия для осуществления наших самых сокровенных чаяний. При чтении люди в большинстве своем воспринимают, прежде всего, то, что роднит их с персонажами романа. С другой стороны, лица с критическим складом ума, в особенности литературные, кино- и театральные критики, ищут в первую очередь то оригинальное, что есть в произведении, т.е. отыскивают различия. Они пытаются выделить индивидуальный стиль письма художника или писателя, то, что есть специфического, присущего лишь ему одному в его манере воспринимать вещи и выражать общие для нас всех идеи. Например, у Чарли Чаплина и Бестера Китона очень разная манера выражения радости и печали, и поэтому они трогают нас по-разному.

Любям творческого склада свойствен непрерывный поиск ассоциаций. Их ум всегда активен, и каждая ассоциация служит для них своего рода трамплином для открытия новых ассоциаций. По этому поводу Поль Валери написал оригинальный очерк о природе творчества, чтобы сорвать покров мистики с понятия «вдохновение». Вдохновение — это первая ассоциация, которая приходит на ум поэту или писателю неожиданно, сама по себе, не требуя усилий. Однако это лишь отправная точка для написания поэмы. Если автор не ищет активно других ассоциаций, в лучшем случае у него выйдут очень красивые стихи, но не подлинно поэтическое произведение. Именно работа над стилем превращает идеи в истинно художественные образы. Она включает активный поиск интересных ассоциаций и оригинальных метафор, работу над рифмами, ритмом и т.д.

Уже много столетий механизм возникновения ассоциаций привлекает внимание философов. Великий Аристотель, отец «ассоциационизма», первым подметил разницу между сознательно подбираемыми и произвольными ассоциациями. Позднее, в XVIII веке Дэвид Юм заметил, что произвольные ассоциации нам неподвластны, так как их появление зависит от «внешних совпадений». Вы вовсе не думали споткнуться на мостовой, но после того как это произошло и у вас создалась соответствующая ассоциация, вы долгое время спустя будете вспоминать об этом, оказавшись в другом похожем месте.

В начале нашего века Эббингауз посвятил свою жизнь изучению ассоциаций, особенно «ассоциаций по смежности», когда в уме связываются вещи, сближенные в пространстве или во времени (к этому мы еще вернемся). Позднее Карл Юнг изучал ассоциации, возникающие во время сновидений. На сеансах психоанализа клиентов обычно просят отдаваться свободному течению ассоциаций и без стеснения сообщать о них, чтобы можно было выявить воспоминания, запрещенные «внутренней цензурой» и скрытые в глубине бессознательного.

Как заметил Леонтьев в своей книге «Развитие памяти», когда мы говорим «это мне напоминает...», мы неявно признаем, что в нашем уме есть какая-то ассоциация, которая и начинает разматывать клубок наших мыслей. А если мы говорим «я припоминаю», то усилия памяти пробуждают мысль, влекущую за собой каскад ассоциаций. В первом случае наша мысль следует за произвольной ассоциацией, а во втором мы думаем и ищем ассоциации сознательно.

Интересно было бы рассмотреть различные типы встречающихся ассоциаций. Те из них, которые возникают свободно, сами собой, из-за случайного совпадения, почти непредсказуемы. Таковы, например, фонетические ассоциации, когда два слова в каком-то языке или даже в разных языках звучат сходно, но имеют совершенно разный смысл. Так, французское слово *gSteau* (пирожное) очень близко по звучанию к испанскому *gato* (кот), что побудило одну французскую девочку заявить: «Мария сошла с ума — она мне показывает на кота и говорит, что это пирожное!».

Некоторые ассоциации легко бывает найти благодаря тому, что они основаны на смежности (тесном соседстве) связываемых элементов, в частном случае — на отношениях причины и следствия. Такие ассоциации приходят на ум всем людям, так что здесь легко найти путеводную нить и «взять след» с помощью простой игры логических ассоциаций. С. М. Иванов приводит пример Шерлока Холмса, пытающегося угадать, о чем только что подумал его друг Ватсон. Сыщик восстанавливает цепь ассоциаций по смежности, когда одна мысль прямо ведет к следующей в определенном контексте. Так как ситуация хорошо известна, он просто перебирает возможные варианты. Когда мы пытаемся разгадать загадку, мы ищем логические связи, которые в принципе могли бы существовать, и при этом учитывает мотивы, поводы, имеющиеся возможности. Когда вы одновременно с кем-либо, думаете о какой-то вещи, у вас обоих могут возникнуть одинаковые ассоциации, как будто бы и впрямь здесь действует телепатия. И вы восклицаете: «Вот тебе на! Как странно, я думал о том же самом!». (Французская пословица «Великие умы сходятся», употребленная в ироническом смысле, тоже выражает такого рода удивление от неожиданности.) Однако, подчеркивает Иванов, это вовсе не так странно, как кажется, хотя ассоциации этого типа очень отличны от произвольных ассоциаций, упомянутых ранее.

Поскольку ассоциации подкрепляют память на уровне подсознания, естественно предположить, что они таким же образом действуют и на уровне сознания. Иными словами, если мы сознательно придумаем какие-то ассоциации и будем их вновь отыскивать в заранее предусмотренных случаях, то тем самым мы усилим контроль над записью информации в памяти и подкрепим нужные мысленные связи, отчего наши шансы на вспоминание возрастут. Сплетая широкую сеть ассоциаций, мы расширяем контекст, в который помещается каждое воспоминание, и таким образом увеличиваем число «ключей» к нужной информации, что позволяет припомнить больше подробностей. Прочному сохранению материала в памяти помогает упорядоченная сеть ассоциаций. Поиск ассоциаций (или, в меньшей степени, осознание возможных взаимосвязей между событиями, предметами и т.п.) быстро превращается в увлекательную игру. Культивируйте игровой аспект тренировки, и вы улучшите свою память, не замечая особых усилий.

Методы, основанные на анализе запоминаемого материала и ассоциациях, могут быть полезны при заучивании наизусть перечней или списков. Запоминание списков — очень простой способ оценивать память, и психологи прибегают к нему уже много лет. Такой тест позволяет также продемонстрировать эффективность различных методов запоминания, намного упрощающих повседневную жизнь. Ведь всякого рода списки встречаются в самых разнообразных сферах быта; это могут быть перечни писем, которые нужно написать, людей, кому нужно позвонить, товаров, которые необходимо купить, предстоящих дел и т.д. А как все-таки удобно обходиться без этих

списочков на клочке бумаги, столь часто забываемых и теряющихся. Возможно, вы и далее будете их составлять, но нуждаться в них будете все меньше и меньше. Держите их в кармане лишь для душевного спокойствия и для того, чтобы проверять свою память. Слишком полагаясь на записки, вы пренебрегаете памятью — смотрите, чтобы она у вас не заржавела!

Чтобы запомнить какой-нибудь список, нужно проанализировать различные его пункты и найти подходящие ассоциации. Когда мы анализируем какой-нибудь предмет, мы можем смотреть на него под разными углами.

1. «Аналоговый» подход делает акцент на сходстве между предметами. Аналогия — это сходство, устанавливаемое нашим воображением между двумя или несколькими объектами, в чем-то далеко не идентичными. Вот пример: «Она напоминает мне Кристину, потому что у обеих голубые глаза».

2. В «дифференциальном» подходе подчеркиваются различия между сравниваемыми объектами вплоть до выявления противоположностей. Пример: «Мне запомнилась фамилия господина Черных, потому что у него самого совсем белые волосы».

3. «Категориальный» подход, или метод группировки, основан на подразделении предметов или идей на ряд категорий. Разбиение множества на группы — вполне естественный способ организации своих мыслей; проще всего при этом составлять пары — хорошо сочетаются, например, чулки и носки, глаза и очки, стаканы и бутылки.

Все эти способы организации мыслей взаимно дополняют друг друга, и наилучшие результаты дает их комбинирование. Согласно данным Кеннета Хайби, после привлечения метода группировки доля предметов, запоминаемых испытуемыми, возросла с 19 до 61%. Лучше использовать какую угодно группировку, чем не использовать вообще никакой. Чем выше уровень организации мысли, тем выше и эффективность запоминания. Кроме того, при поиске ассоциаций желательно прибегать к визуализации (зрительным образам) — эффективность метода при этом лишь возрастает. Приведем пример. Вот, скажем, список вещей, которые необходимо сделать:

- А) отправить письмо;
- Б) зайти в банк;
- В) сходить в парикмахерскую;
- Г) заточить ножницы.

Пункты этого списка можно объединить в две пары: **А и Б** (потому что возле банка есть почтовый ящик), **В и Г** (парикмахер стрижет ножницами).

Теперь, когда дела сгруппированы, нужно найти подходящие ассоциации и представить их в виде зрительных образов. Дайте простор своему воображению и сделайте дополнительные комментарии — ваши ассоциации лишь станут ярче.

**А и Б.** Вообразите, что вы, перепутав, опускаете чековую книжку в почтовый ящик, а письмо отдает служащему банка. Эта трагикомическая картина устанавливает связь между письмом и банком, в то же время разделяя эти вещи. Объединение основано на «географической близости» банка и почтового ящика.

**В и Г.** Вообразите, что парикмахер стрижет вам волосы вашими затупившимися ножницами: какая мука!

В результате тренировки поиск ассоциаций станет вашей второй натурой. Вам достаточно будет пересчитать пункты списка, перегруппировать их по категориям, подыскать зрительно представимые ассоциации (используя в своем воображении аналогии, различия и противоположности), и заучивание списков станет для вас проще простого.

Принцип создания зрительных ассоциаций можно применять следующим образом. Когда вы хотите что-то о каком-то предмете запомнить, рассмотрите этот предмет (например, ключи) внимательно с близкого расстояния. Затем мысленно представьте его себе на том месте, куда вы его кладете, например, около телефона. Теперь сделайте словесный комментарий, связывающий два предмета (ключ — телефон). Когда вы будете о них вспоминать, ключ и телефон сами собой всплывут перед вашим внутренним взором в едином образе-картинке. Мы делаем то же самое и тогда, когда произвольно вспоминаем, куда мы что-то положили: «видим» предмет в определенном месте! Воспроизводя такую мысленную процедуру сознательно, мы будем реже забывать, куда положили свои вещи.

## ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ И КАТЕГОРИИ

Поиск каких-то общих правил поможет вам запоминать рецепты, инструкции и разного рода процедуры. Правильное понимание основных принципов — ключ к успешному обучению. Например,



приготовление пищи может стать удовольствием, когда вы усвоите основные принципы этого дела. Например, чтобы вспомнить, как готовится соус из щавеля, достаточно подумать о разных типах соусов: о белом или красном, типа бешамель или «деглассе». К какому типу относится соус из щавеля? Вспомните основные принципы приготовления белого соуса. Вначале обжарьте в масле немного муки, так, чтобы масло закипело и соус порозовел (знак того, что мука уже поджарена). В получившуюся густую смесь влейте белую или бесцветную жидкость. В данном случае вы вольете рыбный бульон, потому что соус пойдет как подливка к лососине. В последний момент, когда соус доведен до желательной консистенции, добавьте в него сметаны, чтобы смягчить его вкус. Вообще рецепты новых соусов классифицируйте по принципам приготовления и категориям, и вам останется лишь запомнить специфические ингредиенты и минимальные различия в процедурах, например добавление специй в конце варки, чтобы они полностью сохранили свой вкус. В рассмотренном выше случае в соус нужно добавить немного хереса и мелко нарезанные листья щавеля и все потушить в течение нескольких минут. Под конец снимите соус с огня, добавьте сметану, соль и перец по вкусу. Искусство замены отдельных ингредиентов (по вкусу или по соображениям диеты) опирается на понимание общих кулинарных принципов, лежащих в основе специфических рецептов. Скажем, есть два способа сократить количество потребляемых жиров: использовать неподгорающие сковородки с тефлоновым покрытием или жарить на небольшом количестве маргарина.

В качестве другого примера приведем запоминание способов завязывания узлов. По этому поводу расскажу, как однажды я попала на демонстрацию, где показывали, как можно носить таитянский парео. Парео — одежда из одного прямоугольного куска легкой хлопчатобумажной ткани — может быть намотано вокруг тела более чем 50 различными способами. Однако лишь немногие помнят больше трех из них, пожаловалась мне молодая женщина, проводившая показ. Я старалась, как могла, выявить общие принципы, лежащие в основе всего разнообразия вариантов. Таких принципов оказалось три:

1) вы можете связывать вместе углы или создавать новые концы, перегибая ткань на несколько сантиметров от края так, чтобы ткань ниспадала (это фактически приводит к уменьшению длины завязываемой ткани);

2) вы можете по-разному обматывать парео вокруг туловища, завязывая его спереди, на спине, под мышкой, поверх плеча, на шее сзади или на груди;

3) вы можете скрещивать его спереди и сзади. Если парео очень длинное, его можно пропустить между ног и подвязать где угодно: на поясе, бедрах или груди.

Зная все это, каждый может найти гораздо больше трех способов завязывания парео. Нужно исходить из общих принципов и категорий, и вам останется лишь искать возможные различия, т.е. вариации на определенную тему.

## ПРИМЕР

Ниже приведен список из 10 слов, из которых иные уже упоминались ранее. Перепишите их в столбик сверху вниз: сапожник, орехи, булка, банк, спаржа, парикмахер, салат-латук, ножницы, бананы, корреспонденция.

1. Подразделите перечисленные предметы на категории по своему выбору. Например, сгруппируйте вместе пищевые продукты и т.д. Сосчитайте число предметов каждой категории и проанализируйте их (например, к пище относятся зелень и фрукты, орехи и булка).

2. Свяжите между собой некоторые предметы небольшой фразой. Например, слова «булка с орехами и бананами» объединяют в одном образе-картинке три из пяти запоминаемых предметов. Секрет успеха здесь в том, что ваш ум находит связи между отдельными никак на первый взгляд не связанными предметами, которые начинают теперь восприниматься как целостный ансамбль.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Научившись комбинировать разного рода ассоциации и зрительные образы, мы приобретаем особо эффективный инструмент, который поможет нам улучшить свою память. Зрительные ассоциации и воображение создают необходимый контекст для хорошего удержания информации в памяти. Как говорил философ Дэвид Юм, ассоциация — это «кроткая сила», которую мы можем себе подчинить.

## **КРАТКИЙ КОНСПЕКТ**

1. Ассоциации приводят к извлечению информации из памяти.
2. Поиск специфических ассоциаций, сходств, различий и способов группировки помогает процессам запоминания и воспроизведения.
3. Мысленное объединение зрительных образов (зрительное воображение, визуализация) способствует обработке информации «в уме».
4. Воображение делает эту обработку более тонкой и вносит в запоминаемый материал личную составляющую, облегчая тем самым его воспроизведение.
5. Особое внимание к общим принципам делает обучение более легким.

## **УПРАЖНЕНИЯ**

### **I. КАРТИНКИ И КОНТЕКСТ**

На рис. 8-1 изображен ряд предметов. Попробуйте подразделить их на категории. Сосчитайте их число и подберите ассоциации, которые связывали бы между собой предметы из разных групп. Изучайте картинки в течение 2 минут, затем возьмите листок бумаги и напишите названия запомнившихся вам предметов; при этом обратите внимание на то, каким способом вы упорядочили данное Множество предметов.

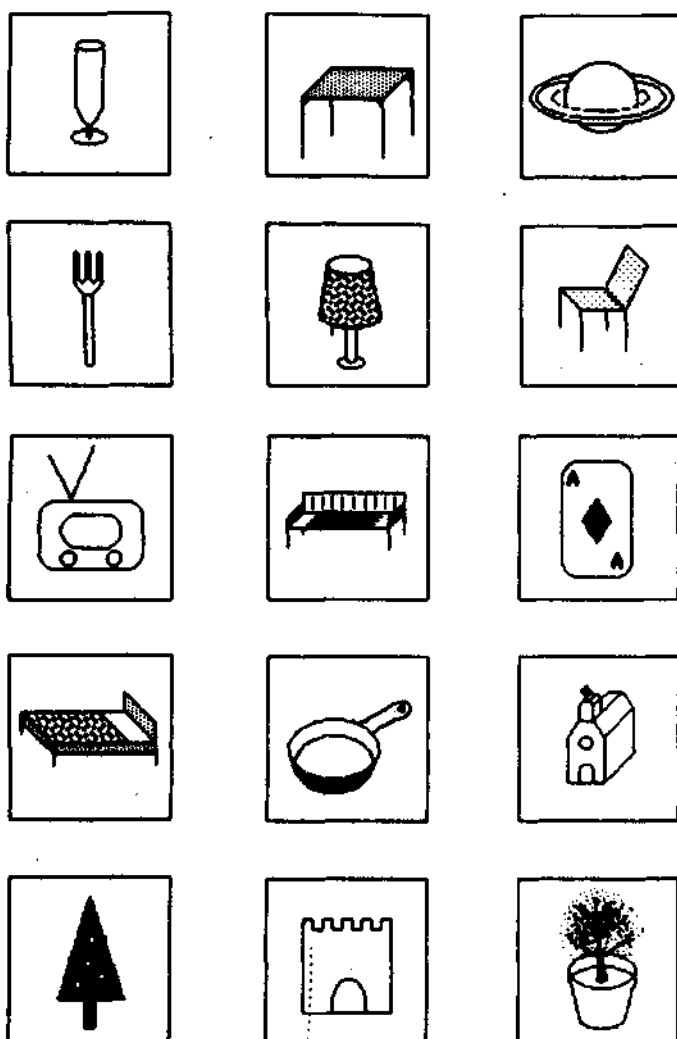


Рис. 8-1

## II. ПЕРЕЧЕНЬ И КОНТЕКСТ

Попробуйте перегруппировать приведенные ниже слова так, чтобы облегчить их запоминание. Придумайте историю, которая свела бы их вместе, и мысленно представьте себе ход событий. Дайте простор своему воображению.

Панда	Воздух
Тележка	Фужер
Пчела	Кот
Лютик	Солнце
Маргаритки	Вода

## III. ВИЗУАЛИЗАЦИЯ, КОНТЕКСТ И АССОЦИИИ

В течение двух минут рассматривайте рис. 8.2, на котором представлены названия животных. Вообразите себе этих животных в местах, где помещены их названия, и придумайте историю, связывающую их между собой. Переверните страницу, возьмите чистый лист бумаги и попробуйте разместить названия животных в точности на их первоначальных местах.

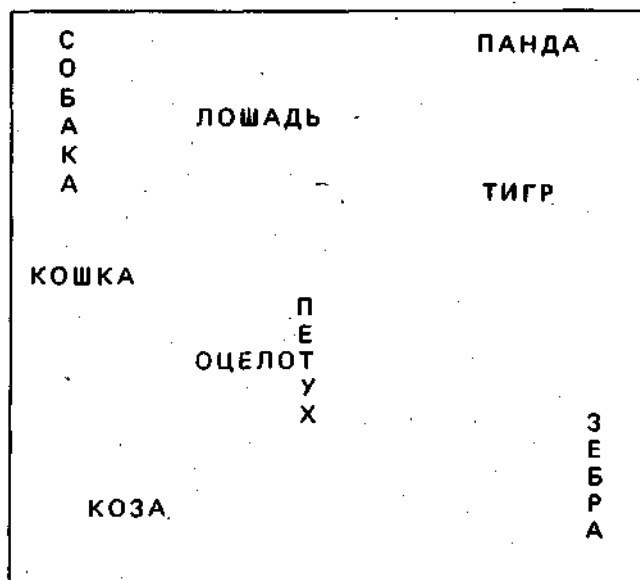


Рис. 8-2

## IV. АССОЦИИИ

Цель этого упражнения — побудить вас к ассоциативному мышлению. Вначале запишите на листе бумаги все ассоциации, которые придут вам на ум при чтении следующих слов:

верблюд	ноготь
Мадрид	стакан
солнечный	осленок

Затем попробуйте найти логику в своих ассоциациях. Разделите их на категории (перечитайте начало этой главы). Возвращайтесь к этому занятию на протяжении всего дня, записывая результаты и свои соображения в блокнот.

## V. НЕЛОГИЧНЫЕ АССОЦИИИ

Найдите ассоциации, которые связывали бы слова внутри каждой из пяти строк, приведенных ниже. Выписывайте первую ассоциацию, пришедшую вам на ум. Дайте простор своему воображению, не ограничивайте его рамками логичных ассоциаций. В результате у вас выйдут маленькие истории, которые ваше воображение зримо нарисует на своем внутреннем экране.

1. Книга/цветок/сосиска/мыло
2. Бог / зима / бумага / грустный
3. Стул / свеча /скользящий / мать
4. Лампа /мусор / понедельник / футбол
5. Кодак / река /растение / таинственный

Чтобы побольше в этом занятии попрактиковаться, составьте сами подобный список, выбирая слова случайным образом, например из журнала (это будет гарантией того, что при выборе слов вы не руководствовались произвольными ассоциациями).

## **VI. ПАРЫ И АССОЦИАЦИИ**

Запишите ассоциации, пришедшие вам на ум при чтении следующих пар слов:

1. Тюльпан/зонт
2. Кошка/обувь
3. Лакомство / огорчение
4. Живопись / нож
5. Небо/машина
6. Лесок/залив
7. Палка / кожа
8. Президент / корзина
9. Лилия/химик
10. Облако / счастливый

## **VII. КОНКРЕТИЗАЦИЯ АБСТРАКТНОГО**

Найдите конкретные зрительные образы, которые Могут ассоциироваться с каждым из приведенных ниже слов, например любовь -> сердце и т.д.

- |                   |              |
|-------------------|--------------|
| 1. Зима           | 11. Время    |
| 2. Бедность       | 12. Смерть   |
| 3. Рок-н-ролл     | 13. Терпение |
| 4. Жара           | 14. Обед     |
| 5. Свобода        | 15. Болезнь  |
| 6. Вальс          | 16. Энергия  |
| 7. Конкретный     | 17. Скука    |
| 8. Справедливость | 18. Скорость |
| 9. Надежда        | 19. Нежность |
| 10. Вина          | 20. Счастье  |

## **VIII. АССОЦИАЦИИ И ВИЗУАЛИЗАЦИЯ**

Комбинируя приведенные слова, придумайте небольшую историю и зримо представьте ее в своем воображении.

Утка, золото, очаровательный, нога, весна, гнездо

## **IX. ЕЩЕ АССОЦИАЦИИ И ВИЗУАЛИЗАЦИЯ**

Попробуйте запомнить все приведенные ниже названия цветов. Представьте себе каждый из них и найдите ассоциации, которые связывали бы их попарно. Затем придумайте историю, объединяющую все перечисленные цветы в едином контексте. Вообразите сад, куда вы приходите как садовник или

архитектор-пейзажист. Или же представьте себе, что вы составляете один или несколько букетов, чтобы подарить их разным знакомым. Постройте очень четкий мысленный образ тех цветов, которые вы группируете вместе. Когда, по вашему мнению, вы уже будете все держать в голове, заведите таймер, чтобы он прозвонил через 5 минут, и после звонка запишите все, о чем помните, — придуманную историю, ассоциации и, конечно, названия всех цветов. Вот их список:

фиалка	ирис	гладиолус	маргаритка
орхидея	крокус	анютины глазки	тюльпан
георгин	жасмин	незабудка	роза

*Примечание.*

Если вы захотите проверить также и свою долговременную память, постарайтесь вспомнить названия этих цветов по прошествии двух дней или спустя еще более долгий срок. Вы будете приятно удивлены впечатляющими результатами этого метода: несомненно, он работает! Если в вас живет дух исследователя, вам, возможно, захочется таким же способом выучить и другие списки цветов, чтобы еще раз проверить эффективность описанной процедуры. Сразу же вспомнить эти цветы сравнительно легко. Чтобы увеличить трудность задачи, отложите вспоминание, по крайней мере, на 10 минут, в течение которых вы можете отвлечься, например, перечитать снова эту главу.

## **Х. АССОЦИАЦИИ ЗРИТЕЛЬНЫХ ОБРАЗОВ, КИНО, ПРЕССА И РЕКЛАМА**

Попробуйте припомнить рекламные картинки или ролики, которые вы недавно видели по телевидению, в кино или прессе. Выпишите названия рекламируемых товаров, — какими образами представлены они в рекламе? Запишите все, что вы воспринимаете «глазами своей памяти», не забудьте и прочие воспоминания, ассоциируемые с этими рекламными образами (голоса, музыка, диалоги, настроение, тон и т.п.). Изучая образцы рекламы, вы будете тренировать свою память, и убеждаться на опыте, как прекрасно поддерживают память зрительные ассоциации. Один яркий образ-картинка должен включать как внешний вид рекламируемого товара, так и название его марки и подаваться зрителю в подходящем контексте. При мысли «младенец и мыло» перед вашим внутренним взором предстанет сияющее личико младенца среди мыльной пены и тут же — по ассоциации — торговая марка. Таким же образом вы сможете вообразить «дикую свежесть», «мать Дени», «исследователя Камеля», кролика «Сельскохозяйственного кредита» и т.п.

Наименования марок. Вот перечень фирменных марок, часто встречающихся в рекламе (по крайней мере во Франции):

1. Esso
2. B.N.P.
3. LEVIS
4. DIM
5. Le Club Mediterranee
6. La carte American-Express
7. Darty
8. La BX Citroeri
9. La Poste
10. DASH
11. Colgate
12. Le Credit Lyonnais

Попробуйте вспомнить образы, представленные на рекламных проспектах и роликах, и кратко опишите каждый, приводя, сколько сумеете деталей.

*Примечание.*

В рекламе часто появляются музыка и ритм. Вам было бы небесполезно вспомнить мелодии, сопровождающие рекламу следующих товаров:

- мармелад Панцани
- фруктовый сок «Сазис»
- электробытовая техника Дарти

- кока-кола
- жевательная резинка «Голливуд»
- молочные продукты Шамбурси
- десертные кремы Данетт

## **XI. «НЕЛОГИЧНЫЕ» ПАРНЫЕ АССОЦИИ СЛОВ ПРИ ОТСУТСТВИИ ВИДИМОЙ СВЯЗИ МЕЖДУ НИМИ**

В этом упражнении требуется объединить в воображении два предмета, не имеющие ничего общего друг с другом, т.е. не связанные между собой естественными ассоциациями. Не отвергайте эти странные ассоциации, лучше просто улыбнитесь — они не хуже других помогают работе памяти.

1. Создайте в уме образ каждого предмета.
2. Затем мысленно объедините оба предмета в одной четкой картинке.

Во время этого процесса, как только вы начнете вписывать свои ассоциации в одну маленькую историю, обращайтесь на свои мысли и эмоции. Дайте сложиться всем возможным ассоциациям, не старайтесь их подвергать внутренней цензуре. Пусть, например, даны слова «волосы» и «вода»; почему бы не вообразить волосы, промокшие под ливнем, или же шевелюру Офелии, разметающуюся по поверхности волн среди белых кувшинок? Каждый из нас строит в воображении свои собственные ассоциации. Заметьте первую из них, пришедшую вам на ум. Акцентируйте по возможности зрелищную сторону возникающих ассоциаций и их эмоциональную окраску: радость, грусть, гнев, удивление помогают вашему мозгу глубже обрабатывать информацию, надежнее кодировать ее. Вот вам десять пар слов для упражнения — постройте на основе каждой пары единый зрительный образ:

горшок/коридор  
ковер / кофе  
кольцо/лампа  
ноготь / словарь  
гамма / жевательная резинка  
солнце / палец  
двор / ножницы  
бифштекс / песок  
единорог/пальто  
зубной врач/туалет

Какие из этих образов остались у вас в памяти? Сколько пар слов вы запомнили? Спустя несколько дней попросите кого-нибудь из знакомых подсказать вам по одному слову из каждой пары — вы увидите, что второе автоматически приходит вам на ум. Возможно, вы и сами удивитесь, что отныне в состоянии самому себе подсказывать, как суфлер — так стойки эти ассоциации!

Теперь, когда вы усвоили принципы создания искусственных, нелогичных ассоциаций, вы уже внутренне готовы к тому, чтобы открыть для себя системы запоминания, основанные на ассоциациях этого типа. Вы скоро познакомитесь с их практическим применением.

## ГЛАВА 9

### ЗАПОМИНАНИЕ ИМЕН И ЛИЦ

*Наши имена — это блики света,  
которые вспыхивают на поверхности морских волн  
и исчезают в ночи, не оставляя даже следа.*

*Рабиндранат Тагор*

Мы живем в обществе, в котором ценится индивидуальность каждого человека. Поэтому, чтобы нормально работать и чувствовать себя включенными в свое социальное и профессиональное окружение, мы должны помнить, как кого зовут. Это имеет особое значение в тех странах, где культурные традиции или просто правила вежливости требуют, чтобы вы, приветствуя кого-либо, обращались к нему по имени: «Как поживаете, мистер Бейкер?». В США, например, невозможно сказать просто «Здравствуйте, миссис (или мистер)». Конечно, если вы никак не вспомните имени, повстречавшегося вам знакомого, всегда можно выйти из положения, сказав «Как вы поживаете, мой дорогой?», но при этом обычно остается чувство неловкости и неудовлетворенности. С возрастом припоминание имен собственных доставляет нам все больше затруднений. Мы нетерпеливо ждем, когда же имя ясно вспомнится, но... слишком часто оно лишь «вертится на языке»!

Даже когда у нас возникают проблемы с запоминанием имен и лиц, некоторые из них мы все же прекрасно помним. Интересно понять, почему так получается, хотя мы не делаем для этого никаких усилий. А это очень просто: в повседневной жизни мы помним имена людей, с которыми постоянно имеем дело. При регулярном общении с человеком его имя снова и снова мелькает в нашем сознании: мы слышим, как его произносят другие, читаем его на корреспонденции, почтовом ящике, дверной табличке и т.п. Все эти подсказки заставляют нас воспроизводить знакомые имена в памяти вместе с образами их носителей. Однако лишь немногие помнят, как зовут людей, которых они видят редко или с которыми только что познакомились. Их имена мы обычно удерживаем в памяти лишь тогда, когда для этого есть особые причины. Некоторым людям свойствен необычайный интерес к именам собственным, и они испытывают большое удовлетворение, запоминая и вспоминая их с удивительной легкостью. Такие люди постоянно проявляют этот свой талант, основанный, конечно, на произвольном формировании ассоциаций. Для них это предмет гордости — помнить имена в тех случаях, когда другие сдаются и не прилагают малейших усилий для запоминания подобной информации.

Вспоминанию помогают автоматические ассоциации. Когда они легко возникают, мы многое помним. Например, если изящную девушку зовут Грацией, вы наверняка отметите связь между ее грациозностью и именем, и тогда ваш мозг без всякого труда запечатлеет это имя. То же самое произойдет, если вы встретите однофамильца одного из ваших друзей, особенно при сходстве между ними в чем-либо еще. Наш ум явно склонен к подобным ассоциациям. Легко запоминающиеся имена подобны колокольчику, звон которого вызывает соответствующий образ. Эти имена и фамилии более конкретны, они по созвучию ассоциируются с каким-то понятием или предметом. Однако слишком часто включение этого механизма памяти мы предоставляем случаю или действию спонтанных логических ассоциаций. Нашу весьма посредственную способность к запоминанию имен можно радикально улучшить, если мы научимся мысленно связывать имена и лица при помощи «искусственных» ассоциаций.

### СУЩНОСТЬ МЕТОДА

Этот метод основан на уже знакомом вам принципе ассоциирования образов. На самом-то деле вы им всегда неосознанно пользуетесь, когда с целью облегчить запоминание «приклеиваете» именам собственным ярлыки: Дассо — самолеты, Нуаре — актер и т.д. Но люди в большинстве своем не идут в этом искусстве дальше и не включают в ассоциацию черты лица, и в результате этого связи между лицами и именами остаются неполноценными. Услышав имя человека, легко представить себе его лицо; между тем противоположная задача — при виде лица припомнить имя — иногда бывает невероятно трудной. Но стоит вам употребить свое воображение и воспользоваться новыми

навыками создания ассоциации, и вы увидите, насколько облегчают запоминание «ярлыки», мысленно приклеиваемые прямо к лицам: при виде лица вам сразу же вспомнится «ярлык», а вместе с ним и само имя.

Чтобы в уме создалась ассоциация между лицом и именем, обратите внимание на то, что в этом лице бросается в глаза и чем примечательно звучание имени. При изучении лица следует искать «доминирующую», т.е. наиболее бросающуюся в глаза черту, а при анализе имени — сходство с названием какой-либо конкретной вещи, которую можно мысленно представить себе. После этого достаточно будет объединить доминирующую черту лица с той вещью, о которой напоминает имя, создав комбинированный образ. Эти три последовательных этапа запоминания требуют определенного времени, но по мере практики оно будет сокращаться. Однако при поиске подходящих ассоциаций не следует торопиться. Ведь речь идет об очень важном для процесса запоминания моменте — вам нужно «приклеить бросающийся ярлык» к лицу, которое вы хотите запомнить.

Лица легче запоминаются, чем имена, так как сами представляют собой конкретные зрительные образы. Поэтому, когда вы хотите «привязать» к данному лицу имя, поищите в последнем намек на нечто конкретное. В конце концов, вы найдете образ, который легко можно будет мысленно воспроизвести и объединить с запоминаемыми чертами лица. Если вы не свяжете лицо с именем сознательно, вы будете их помнить по отдельности, и они вовсе не обязательно будут всплывать в памяти вместе «по первому требованию».

Перед тем как приступить к запоминанию, хорошо рассмотрите черты лица человека и прислушайтесь к звучанию его имени — ведь чаще всего мы не уделяем этому должного внимания. Постарайтесь находить удовольствие в самом создании зрительной ассоциации. Пусть воображение подскажет вам, как лучше всего видоизменить данное имя, чтобы зримо ассоциировать его с самой характерной чертой лица.

При выборе этой доминирующей черты опирайтесь на ваше естественное восприятие — учитывайте, что в данном лице привлекает ваше внимание и производит особое впечатление. Это могут быть, например, седеющие волосы, кроткая улыбка, кожа как у персика: вообразите, чтоб вы почувствуете, если до нее дотронетесь... Подобный эмоциональный подход может сразу подсказать вам, какая черта будет для вас доминирующей. Порассуждайте сами с собой, почему именно эта черта кажется вам наиболее заметной. Иногда она сразу бросается в глаза, но если это не так (что бывает нередко), рассмотрите все по очереди: овал лица, кожу, шевелюру, прическу, лоб, глаза, нос, щеки, рот, губы, подбородок. Отметьте специфические детали. Спросите себя, какая особенность кажется вам наиболее интересной, наиболее характерной. Этот анализ займет некоторое время и позволит вам сделать словесные комментарии. Когда вы выберете доминирующую черту, уделите ей особое внимание и гротескно воспроизведите ее в своем воображении.

### *Доминирующая черта*

Поскольку лицо — это стимул, позволяющий вспомнить имя, прежде всего, подметьте наиболее бросающуюся с вашей точки зрения черту. Не существует «идеальных» черт. У каждого свой сугубо субъективный подход, и все зависит от вашего личного мнения. Бесполезно искать объективно важную черту, о которой мнения людей сойдутся, хотя изредка такое случается. Черта, которая больше всего говорит вам о данном лице, и будет для вас доминирующей. Обратив на нее особое внимание, вы подкрепите воздействие стимула, приводящее к узнаванию. В следующий раз, когда вы увидите то же лицо, доминирующая черта еще больше бросится вам в глаза, если ранее вы хорошо изучили это лицо и под конец ясно представили его себе в воображении. Вероятно, вы с самого начала бессознательно выделили характерную черту, а теперь делаете то же самое осознанно, подкрепляя, таким образом, свое первое впечатление. Усиливая воздействие внешнего стимула, вы углубляете след в памяти, а чем он точнее, тем лучше. Закройте глаза и проверьте, можете ли вы воссоздать доминирующую черту в воображении. Попробуйте представлять ее себе в контексте общего облика лица. Получается ли у вас четкий образ? Если нет, сверьте его с оригиналом, черту за чертой.

### *Примечание.*

Важно выбрать для запоминания всего лишь одну доминирующую черту. Если вам трудно будет отдать предпочтение какой-то одной из двух (или более), черт, выберите ее произвольно. Чтобы это получалось быстрее, будьте более внимательны к своим непосредственным впечатлениям. Поищите черту наиболее интересную, наименее обычную, наиболее заметную. Как только вы решите, что



именно эта черта доминирует, начинайте к ней внимательнее присматриваться и воспроизводить в воображении, не отвлекаясь уже на остальные особенности лица. Не перескакивайте с одной черты на другую: желательно зафиксировать свое внимание на той, которую вы уже выбрали. Конечно, вы ее будете воспринимать в контексте — в общем облике лица: глядя на основную черту, никак нельзя избежать того, чтобы видеть и все остальное. И все же научитесь запоминать лишь одну деталь, сосредоточившись только на ней, так как именно эту специфическую черту проще представить себе в уме, чем любую другую.

### ***Преобразование имени***

Начиная с этого момента постарайтесь улавливать образы, возникающие по ассоциации со звучанием имен. Ваша цель состоит в поиске слова с конкретным смыслом, созвучного запоминаемому имени. Мы называем это «преобразованием имени»: абстрактное имя должно быть преобразовано в конкретное. Сложность такой процедуры различна в зависимости от преобразуемых имен. Произнесите имя вслух и спросите себя, не напоминает ли оно какие-то другие слова. Вскоре вы будете улавливать скрытый смысл в большинстве имен собственных. Из таких скрытых значений следует выбрать то, которое можно представить в форме зримого образа. Подобрать подходящий образ вы сможете почти для всех имен и фамилий, которые вам встретятся.

Для некоторых фамилий такие преобразования сразу же напрашиваются сами. Вот несколько примеров:

LOISEAU -> l'oiseau (птица)

LECARPENTIER -> charpentier (плотник)

LANG -> langue (язык)

DELORS -> de l'or (золото)

[Читатель без труда подберет аналогичные примеры для русских фамилий: Петушков — петух, Плотников — плотник и т.п. — *Прим. ред.*]

В этих случаях, чтобы получился образ, иллюстрирующий фамилию, достаточно подумать о смысловом значении ее корня и прямо **его использовать**. Люди редко обращают внимание на буквальный смысл фамилий, потому что часто он не очевиден или был изменен на протяжении веков и в наши дни устарел. В прежние времена, когда социальная организация была менее сложной, фамилии нередко указывали на род занятий: Лекарпантье действительно был плотником, Менье — мельником. Фамилии вроде Леборнь, Легро, Легран [Их буквальный смысл — «кривой», «толстый», «большой». — *Прим. ред.*] отражали очевидные физические особенности членов семьи. Подобные фамилии легко наводят на конкретные ассоциации, их легко запомнить и поместить в определенный контекст. Другие фамилии требуют предварительной обработки и игры воображения. Повторяйте фамилию вслух, пока ее звучание не напомнит вам какое-то другое слово. Всего лишь фонетического сходства достаточно, чтобы послужить основой для мнемонического приема, если в уме будет возникать конкретный образ. Например, Сен-Мишель может напомнить о вермишели... В результате подобных преобразований формируются зримые образы, связанные с именами. В итоге мы в каждом случае приходим к двум ясным образам, из которых один отражает доминирующую черту лица, а другой — видоизмененную фамилию. Последним, самым важным шагом будет объединение этих двух образов в единую воображаемую картину.

### ***Примечание.***

Некоторые фамилии могут поставить вас в тупик и создать впечатление неэффективности метода, но все же не отказывайтесь от него, не испытав как следует. По мере упражнения вы приобретете подлинное мастерство в подыскивании подходящего смысла для каждого имени. Это как в спорте: вначале успех покажется вам невозможным, но по мере тренировки вы будете все больше приближаться к цели.

### ***Объединение образов***

Чтобы связать два конкретных образа в одну зримую картину, произвольно совместите образ, подсказанный звучанием имени, с доминирующей чертой лица. Мысленно представляйте себе получившуюся составную картину до тех пор, пока не зафиксируете ее в памяти. Из главы 8 «Техника ассоциаций» вы уже знаете, как объединять в одну картину два образа, никак друг с другом

не связанных. Теперь вы будете использовать это знание на практике. Вы должны буквально «привязывать» образный знак имени к определенной черте лица.

### **Комментарии к зрительной ассоциации**

Словесные комментарии, которые вы делаете по поводу ассоциации, глубже закрепляют ее в вашей памяти. Если вы сформулируете словами, почему преобразованное имя подходит (или не подходит) к доминирующей черте, то тем самым закрепите эту ассоциацию. Лучше от Души забавляться нелогичными ассоциациями, чем избегать их. Отрешитесь на минуту от логических соображений, когда вы подбираете ассоциации образов.

Чтобы зафиксировать ассоциацию в памяти, рекомендуется уделять не меньше 15 секунд мысленному объединению двух образов в одну картину. Вот пример:

**Имя:** доктор Yesavage

**Доминирующая черта:** кустистые брови

**Преобразованное имя:** yes — sauvage [yes — да (англ.); sauvage — дикий (фр.)]

**Объединение образов:** «приклейте» символ дикости (например, перья индейцев, образ «доброго дикаря» по Руссо!) к бровям.

Вполне достаточно представить себе перья дикаря из индейского племени, торчащие из бровей. Вам нужно воспроизвести в уме эти брови (темные, кустистые, выступающие), чтобы нельзя было спутать их обладателя с кем-то другим. При этом одновременно произносите YESAVAGE. Убедитесь, что вы прочно ассоциируете с перьями слово sauvage (дикий), иначе вы рискуете кончить тем, что скажете «Здравствуйте, доктор Canard» (утка) или доктор La-plume (перо). Рисуите в воображении перья, но твердите: «Sauvage, yes, sauvage («дикий, да, дикий...»). Yes значит «да» *по-английски* — вероятно, имеется в виду американский дикарь. Если доктор Yesavage американец, то получившаяся ассоциация совсем удачна!

[Можно подобрать русский вариант этого примера: фамилия — Дадиков, преобразованная форма — «Да, дикий». — *Прим. перев.*]

Иногда нам везет, и первый пришедший в голову образ прекрасно вписывается в ситуацию. В нашем случае на ум может взбросить, например, пещерный человек с выступающими надбровными дугами и кустистыми бровями над глубоко запавшими глазами. Ассоциация вполне адекватна: пещерный человек — кустистые брови — дикарь. Однако избегайте чересчур увлекаться логическими ассоциациями. Тогда незаметно для себя вы можете связать имя не с чертой лица, а с чем-то другим. Вообразите женщину с острым подбородком по фамилии LEQUERRE (созвучно со словом, «соеиг» — сердце). Вы найдете форму ее подбородка необычной и поэтому выберете ее в качестве доминирующей черты. Когда вы попытаетесь трансформировать фамилию, вы непременно натолкнетесь на слово «сердце», и вдруг вам покажется, что овал ее лица с острым подбородком имеет форму сердца. У вас тогда возникнет соблазн несколько изменить свой первоначальный выбор доминирующей черты, воскликнув: «О, это совсем просто, это даже очевидно!». Однако, хотя в данный момент это вам вполне очевидно, это может вовсе не показаться очевидным, когда вы повстречаете ту же особу в следующий раз. Почему? Просто потому, что ассоциация «сердце — острый как сердце подбородок» была подсказана фамилией. Будь фамилия иной, эта ассоциация никогда не пришла бы на ум. Ведь объективно овал лица вовсе не имеет формы сердца, это ваш личный домысел. Чтобы извлечь из памяти фамилию, нужна иная подсказка, связанная не со звучанием фамилии (ее еще нужно вспомнить!), а с доминирующей чертой лица, которая станет для вас стимулом. Именно поэтому важно придерживаться указанной выше последовательности: 1) доминирующая черта, 2) преобразованное имя и 3) ассоциация, связывающая два предыдущих образа. В противном случае вы поставите телегу впереди вола! (В скобках заметим, что последовательность глав в этой книге не случайна — она отражает результаты наших экспериментальных работ. Выполнение предварительных упражнений, представленных в первых двух частях, должно предшествовать освоению мнемонических приемов, описанных в третьей части.) Мораль истории с «сердцем» такова: поиск логической связи между доминирующей чертой лица и именем — хотя бы видоизмененным — бесперспективен, ибо такой связи почти никогда не существует! Мадам Роух («рыжая») редко оказывается рыжей...

Искусственное мысленное Совмещение предмета, подсказывающего имя, с примечательной чертой — очень эффективный способ запоминания ассоциации. У вас не остается места для субъективной фантазии, как в примере с сердцем. Когда такого рода ассоциация придет на ум, игнорируйте ее и продолжайте придерживаться системы, доказавшей свою эффективность при

извлечении информации из памяти. В этой системе можно использовать и ассоциацию с *сердцем* (когда фамилия сходна с этим словом), но по-иному. Если, например, вы представите себе цепочку из маленьких сердечек вокруг запоминающегося рта, то при следующей встрече с тем же ртом сердечки сами собой всплывут вокруг него в вашем воображении и напомнят вам об имени обладателя этого рта. Такая система запоминания доказала свою эффективность в практике многочисленных курсов по улучшению памяти. Мне была дана возможность преподавать с использованием диапозитивов. Результаты каждый раз производили большое впечатление. Поупражнявшись с 12 фотографиями людей разного возраста, испытуемые очень хорошо вспоминали имена, когда им показывали лица. Я спрашивала: «Какая черта доминирующая? Что вы с ней ассоциировали, т.е. как видоизменили имя, чтобы представить его в форме зрительного образа?». И испытуемые поражались легкости, с какой развертывалась цепь ассоциаций от первоначального стимула (доминирующей черты лица) к преобразованному имени и, наконец, к исходному имени.

## ПРИЕМЫ, ПОЛЕЗНЫЕ ПРИ ОСВОЕНИИ МЕТОДА

### *Лица*

Чтобы создать в уме более четкий образ лица, при поиске доминирующей черты рассмотрите последовательно каждую деталь от волос и до подбородка. Обратите особое внимание на элементы, перечисленные ниже.

**Шевелюра:** каковы ее объем, цвет, густота, стрижка, длина волос. А волосы — прямые, выходящие, курчавые? Толстые или тонкие, жирные или сухие?

**Нос:** размеры, приплюснутость, расстояние от его кончика до нижней губы; внимательно рассмотрите ноздри: как отпечатки пальцев, они очень разнообразны по форме и у каждого имеют свою специфику.

**Рот:** отметьте его форму и величину. Обратите также внимание на зубы, губы, улыбку.

**Общее впечатление:** прямоугольное лицо или круглое, нежное или грубое?

Подробное исследование разных черт не позволит ошибиться в момент узнавания, и вы не спутаете черты разных людей.

### *Имена и фамилии*

Вам следует создать «мысленную картотеку» различных категорий имен, с которыми в дальнейшем вы будете связывать зрительные образы-символы. Например, изучите следующие категории:

а) **производные от профессий:** Шарпантье (плотник, возможный символ — *пила*), Мёнье (мельник — *мельница*);

б) **производные от названий вещей:** Дюпон (Dupont от pont — *мост*), Дюпюи (Dupuits, от puits — *колодезь*);

в) от названий мест: Берлин (*Берлинская стена*), Пари (Париж — *Эйфелева башня*).

[Пусть читатель сам подберет аналогичные примеры русских или иных привычных для него фамилий. — *Прим. перев.*]

Вообще все приходящие на ум ассоциации драгоценны для вашей памяти, так как они пополняют ее «картотеку ссылок». Их нужно рассматривать как дополнительные козыри. Однако подыскиваемые в данном случае зрительные ассоциации особого свойства: они должны служить подсказками для извлечения необходимых вам сведений из памяти как раз в тот момент, когда вы в них нуждаетесь. Продолжайте искать в звучании имен сходства с осмысленными словами и подбирайте к ним подходящие зрительные образы для последующих ассоциаций.

### *Зрительные ассоциации*

Поскольку движущиеся объекты запоминаются лучше, чем неподвижные, есть смысл искать образы, включающие **движение**. Вы можете, например, представить себе, что перья, приклеенные плохим клеем к бровям доктора Yesavage, развеваются по ветру.

Вопреки тому, что можно было бы думать, забавные картинки не держатся в памяти дольше, чем все остальные. Но что действительно важно, так это то, чтобы воображаемая ассоциация была **четкой и ясной**.

Если, вторично увидев лицо, вы смогли распознать доминирующую черту, но не можете сразу вспомнить ассоциированный с нею вспомогательный образ, еще раз внимательно эту черту рассмотрите. При этом вам, вероятно, придут на ум словесные комментарии, которые вы делали раньше. Как мы уже видели, сочинение маленькой истории с вашими личными **комментариями** помогает закреплению в памяти мысленных ассоциаций. Например, когда вы впервые видели мадам Лефур (от фр. le four — печка), у которой очень большой рот, вы могли сказать себе: «В таком рту может поместиться печка!». И вы вспомните это замечание, когда снова увидите рот мадам Лефур. Именно осознанная фиксация в уме деталей запоминаемой черты служит ключом к созданию прочной ассоциации. Обращайтесь к своему воображению. Как только в звучании имени вы найдете смысловую подсказку, в вашем распоряжении будет средство для его запоминания.

На этой стадии вас не должно беспокоить, если вместо точной фамилии вам удастся вспомнить лишь приблизительное ее звучание. Не стесняйтесь и говорите «мадам Дюфур» вместо Лефур или г-н Шарпантье вместо Карпантье. Эти фамилии настолько сходны, что многие люди даже не заметят разницы в произношении. А если даже и заметят, то вас поправят и в следующий раз вы будете в состоянии вспомнить точную фамилию. Успех в 80% случаев все-таки лучше, чем сплошные неудачи. Не стесняйтесь переспрашивать фамилию собеседника перед расставанием, а затем сразу же начинайте искать в ее звучании смысловую подсказку; постарайтесь уединиться в комнате и в уме зримо вообразите найденный вами вспомогательный образ, совмещенный с той чертой лица вашего нового знакомого, которая бросилась вам в глаза во время беседы.

### *Личные имена и названия вещей*

Возьмите себе в привычку отыскивать какой-то смысл во всех именах и названиях, которые вы хотите запомнить. Эта система вполне пригодна для запоминания названий книг, фильмов, фирменных марок, улиц и т.п. Затем представьте этот смысл в виде зримого образа-символа. Ниже приведен пример ассоциирования образов, очень полезного при запоминании не только фамилий, но и других имен собственных.

Предположим, что вы хотите запомнить имя мастера, ремонтирующего вам холодильник на дому. Очень полезно найти ассоциацию между названием починаемого прибора (холодильника) и именем мастера (скажем, Альфред о). Имя Альфредо очень близко по звучанию к имени вашего друга Альфреда. Теперь остается лишь связать воедино три образа — вашего друга Альфреда, мастера Альфредо и холодильник: вообразите, что ваш друг Альфред чинит вам этот аппарат. В следующий раз, когда вы про себя подумаете о «поломке холодильника», в вашем уме всплывет образ друга, и вы вспомните об Альфредо, испанском варианте его имени. Если вы найдете другие ассоциации, используйте их. Например, вы могли подумать об итальянских спагетти, о ресторане вблизи вашего дома или о «соусе Альфредо». Вообразите блюдо под этим соусом, помещенное в ваш холодильник. Когда вы про себя подумаете «холодильник», в воображении всплывет мысленно положенное в него итальянское блюдо, и это наведет вас на мысль об имени мастера. Еще одна ассоциация может возникнуть от звучания итальянских слов «al freddo», в переводе означающих «на холоду». Эта ассоциация идеально подходит к случаю с холодильником. Для запоминания я бы вообразила мастера, который заперт в холодильнике: он жестикулирует и кричит по-итальянски «al freddo!». Немного по-сумасшедшему, но зато эффективно.

Возможны миллионы разных ассоциаций. Вы увидите, как легко они приходят на ум, когда вы их начинаете искать. Пусть это будет для вас игрой. Поупражняйтесь в запоминании имен, спрашивая самых разных людей, как их зовут. В ресторане, на почте, в банке достаточно лишь посмотреть на табличку с фамилией служащего, выставленную у его окошечка или прикрепленную к его одежде. При просмотре кинофильма попробуйте запомнить имена главных героев.

Но, скажете вы, люди в большинстве своем помнят имена, вовсе не прибегая к этому методу. Как им это удастся? Мотивация, внимание, какие-то несложные мысленные операции для запечатления сведений в мозгу и особенно постоянная практика делают свое дело. На одном из занятий мне повстречалась женщина, которой удалось запомнить все 12 имен и фамилий в предварительном (до начала обучения) тесте. Результат для дебютанта великолепный, но столь необычный, что он казался подозрительным... Хотя тесты предлагались таким образом, что возможность обмана исключалась. Когда я спросила эту женщину, каким образом удалось ей запомнить столько имен, она толком не могла этого объяснить, упоминая лишь кое-какие ассоциации и отдельные детали. В данном случае порядок предъявления фотографий не помог бы: при узнавании фотографии шли в другой последовательности. Секрет поразившей меня женщины был прост: в течение 35 лет она работала учительницей начальных классов и считала делом чести запоминать учеников в лицо и по имени с

первого же дня их пребывания в школе. Зачем ей было ставить перед собой такую трудную задачу? По ее объяснениям, это позволяло мгновенно взять класс в руки: «У меня никогда не было проблем с дисциплиной. Ребенок, которого тотчас же называют по имени, осознает, что он находится под персональным наблюдением». Чудо совершалось одновременно и, для учеников, и для памяти учительницы. Лишь у немногих из нас есть такая мотивация, и именно поэтому мы в большинстве своем нуждаемся в обучении мнемоническим приемам. Пользуясь ими, запоминать и вспоминать легко, и вы в этом убедитесь сами!

## ***КРАТКИЙ КОНСПЕКТ***

Чтобы связать имя с каким-либо лицом, нужно найти «доминирующую черту» этого лица, «конкретизировать» имя (найти в его звучании конкретный смысл, который можно представить образом) и в воображении пространственно совместить полученный образ с доминирующей чертой. Такая система создания зрительных ассоциаций гарантирует хорошую запись информации в памяти, легкое извлечение ее оттуда в любом случае, а не только тогда, когда фамилия случайно совпадает с какой-нибудь броской чертой лица — если, например, у мсье Руссо (rousseau — рыжий) действительно рыжие волосы.

При запоминании чьего-либо имени придерживайтесь следующего порядка:

1. **Лицо:** выберите доминирующую (заметную, выделяющуюся, необычную, характерную) черту.
2. **Имя** (будь то личное имя или фамилия): найдите его видоизмененную осмысленную форму, подсказывающую конкретный образ. Для этого повторяйте имя вслух, спрашивая себя, не сходно ли оно с каким-нибудь словом.

3. **Ассоциация образов:** в воображении объедините в одной картине оба образа (доминирующую черту и конкретный смысл имени) и представляйте себе эту картину в течение 15 секунд. Дайте простор своему воображению и забавляйтесь нелогичными ассоциациями. Для успеха этой системы запоминания нужно примириться с искусственностью иных ассоциаций.

Чтобы укрепить след в памяти, обратите внимание на эмоциональную окраску получившейся ассоциации; прокомментируйте, насколько удачно к доминирующей черте подходит образ, подсказанный именем. Когда вы вновь увидите ту же черту лица, вы вспомните и образ, связанный с именем, и все ваши комментарии. Чтобы вспомнить имя, достаточно пройти три перечисленных этапа в цепи ассоциаций — от стимула (черты лица) до имени.

При вспоминании задайте себе вопросы:

1. Какая черта лица доминирующая?
2. Какой образ, подсказанный именем, я с нею связал?
3. Как звучит само имя?

Если у вас это не получается, возможно, что вы не определили достаточно конкретно доминирующую черту лица или образ, подсказанный именем. Вы должны четко представлять себе оба образа. Возможно также, что вы не уделите должного времени визуализации объединенной картины. Вначале тратьте на это 15 секунд. Не пожалейте времени на словесные **комментарии**. Усиьте свою мотивацию, запоминая имена лишь действительно интересных вам людей, и не бросайте этого занятия при первой же неудаче. Будьте настойчивы, и успех вам улыбнется.

## ***УПРАЖНЕНИЯ***

### **1. ВСТРЕЧИ**

1. При первой встрече с кем-нибудь взгляните получше в его лицо и определите черту, больше всего бросившуюся вам в глаза. Это и есть та доминирующая черта, которую вы приметите в следующий раз, когда увидите это лицо.

2. Вслушайтесь в звучание его имени и проанализируйте его. Найдите в нем смысловую подсказку — конкретный образ, который мог бы быть использован в ассоциациях.

3. Придумайте ассоциацию, которая связала бы лицо с именем так, чтобы образ, подсказанный именем, пространственно совместился в вашем воображении с доминирующей чертой. Придумайте историю или картинку, удачно связывающую оба образа воедино. Представляйте себе эту

объединенную картину не менее 15 секунд. Это самое важное для запоминания. Чтобы лучше сосредоточиться, постарайтесь уединиться в отдельной комнате. И будьте уверены, великой мудрости тут не требуется, это всего лишь дело практики!

## II. ИЗУЧЕНИЕ ФОТОГРАФИЙ И ЗАПОМИНАНИЕ ИМЕН

На рис. 9-1 представлены 12 фотографий. Постарайтесь запомнить, как кого зовут, пользуясь описанной выше мнемонической системой. Затем переверните страницу и, просмотрев рис. 9-2, подсчитайте, сколько имен вам удалось запомнить на этот раз. Проверьте себя еще раз два дня спустя.



Жерар Дюмон



Жосмин Леру



Робер Мешен



Мишель Бижо



Нозль Эмбер



Жак Рейно



Пьеретта Жильбер



Доминик Жеффруа



Франсуа Дюплесси



Мария Краузе



Жан Деороссэ



Ангес Берсани

Рис. 9-16.

Рис. 9-1а. [Вместо указанных имен и фамилий читатель может подставить другие, более обычные в его окружении. — *Прим. ред.*]



Рис. 9-2а.

Рис. 9-2б.

### III. ПОИСК СМЫСЛОВОЙ ПОДСКАЗКИ В ЗВУЧАНИИ ФАМИЛИИ

Напишите фамилии 10 ваших знакомых. Найдите в их звучании смысловые подсказки, которые легко было бы представить в виде зримых образов. Здесь возможно «прямое» преобразование фамилии в какое-либо значащее слово (например, Renard, Lyon) [ср. русские фамилии Лисин, Львов] или «непрямое», которое уже требует усилий воображения (скажем, Yesavage -> yes + sauvage), как в приводившемся ранее примере. Обратите внимание на то, какие фамилии вы будете лучше помнить спустя несколько дней.

### IV. ЗРИМЫЕ СИМВОЛЫ ДЛЯ ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИХСЯ ЭЛЕМЕНТОВ ФАМИЛИЙ

Вы можете заранее составить список зримых символов, готовых к использованию. Например, во всех французских фамилиях, начинающихся с «де», эта частица может быть представлена цифрой 2 (французское deux — два — звучит почти так же) или близнецами на заднем плане. [Аналогичные мнемонические приемы можно придумать и для русских фамилий; скажем, символом окончания «-ов» может стать овца. — *Прим. перев.*] Подберите образы и для других обычных приставок и окончаний.

Подумайте заранее о символах для распространенных фамилий, и они уже будут в вашем уме, когда понадобятся. Таковы, например, фамилии Дюпон, Дюфур, Лекок [Иванов, Журавлев и т.п.].

Потренируйтесь также с иностранными фамилиями, имеющими типичные окончания: например, «-сен» (Христиансен), «-ски» (Зелински).

## V. ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ЧЕРТЫ ЛИЦ

Попробуйте улавливать отличительные особенности лиц. Каждый день выбирайте какое-нибудь лицо и анализируйте его черты одну за другой. Когда вы уже выберете доминирующую черту, детально ее рассмотрите. Предположим, что это будет нос. Тогда сравните его со всеми носами, которые повстречаются вам в этот день. Я уверена, что спустя неделю вы уже будете куда более восприимчивы к особенностям формы каждого из них.

*Примечание.* Пусть вас не беспокоит, если поначалу вам не будет хватать слов для описания лиц. Продолжайте, как ни в чем не бывало их наблюдать и отмечать в уме их отличительные черты.

## VI. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА

Сделайте из этого маленькую игру: обращайтесь внимание на лица вокруг вас — в кино, в телевизионных передачах, на фотографиях в журналах или просто при случайных встречах. Для каждого лица отмечайте в записной книжке доминирующую черту, преобразованную фамилию, соответствующую зрительную ассоциацию и, наконец, первоначальную фамилию. Попробуйте следовать описанной выше системе запоминания и практикуйтесь в этом как можно чаще.

## VII. ЗАПОМИНАНИЕ НАЗВАНИЙ ДРУГИХ ВЕЩЕЙ

Чтобы помнить названия цветов, улиц, книг и прочих вещей, попробуйте придерживаться следующих принципов:

1. **Анализируйте** название и находите в нем опору для построения осмысленного конкретного образа.

2. Разглядывая предмет, **повторяйте** про себя или вслух эту найденную вами смысловую подсказку.

3. **Находите ассоциацию** между найденным вспомогательным образом и самим предметом, объединяющую их в одну зримую картину.

Продельвайте эту мысленную процедуру всегда, когда вам представляется такая возможность. Например, выйдя однажды на прогулку ярким весенним днем, я натолкнулась на цветок, который никогда раньше не видела. Я его тщательно рассмотрела, а затем в справочнике по местной флоре нашла его название — *годетия* — и стала подыскивать подходящую ассоциацию. Когда я повторяла вслух «годетия», на ум мне пришло французское слово *godet* (стопка для вина). Чтобы закрепить эту ассоциацию в памяти, я всякий раз, встречая этот цветок, мысленно воображала стопку с букетиком годеций внутри. И цель была достигнута: с тех пор, лишь только я увижу этот цветок, я тотчас вспоминаю его название. Таким же образом я запомнила название нового парка «Бутано»: я думала о газовом баллоне с бутаном и воображала, как бы он меня согрел в ветреной местности, где находится парк. Попробуйте делать то же самое, когда вам встречаются новые слова.

Вот еще один пример. Примеряя купальный костюм в лавке на маленькой улочке Канн, я посмотрела на табличку с названием улицы и прочла «Рю Мольер». Тотчас же возник в уме и соответствующий образ — ведь нетрудно представить себе портрет Мольера. Я подумала о его комедиях, как забавно выглядело бы это на театральной сцене: женщины примеривают купальники, и какой поднимается переполох, когда в лавке появляется вдруг сам Мольер в своем напудренном парике в завитушках! Увидев на другой стороне перекрестка название «улица Республики», я внесла в эту забавную воображаемую сценку еще и республиканский символ, так что место фиксировалось точно. Я никогда теперь не забуду, где находится эта лавка, — и всё благодаря чуду зрительных ассоциаций.

И вот еще последний пример — как запоминать имена писателей, кинорежиссеров, а также названия их книг, фильмов и т.д. «Шведские спички» были написаны Сабатье. Фамилия Сабатье наводит меня на мысль о саQo (деревянных башмаках); их можно поджечь, используя спички,



разумеется, шведские, ведь это большая страна лесов и тем самым — производитель деревянных предметов, в том числе спичек и, возможно, сабо. Я повторяю «Сабатье, шведские спички» и одновременно рисую в воображении пару сабо, горящих возле коробки шведских спичек, т.е. спичек со шведским флагом или с портретом Ингрид Бергман или Ингмара Бергмана на наклейке. Другие примеры вы можете найти сами...

Придумывайте подходящие ассоциации для названия фирменных марок, разных систем, обществ (для сокращений вроде SNCF).

Если, несмотря на все усилия, вам не удастся запоминать имена многих людей, спросите себя, нужны ли они вам на самом деле. Очевидно, имена запоминаются лишь тогда, когда мы вполне уверены, что они того стоят. Ну а коль скоро все ваши способности к запоминанию уже исчерпаны, а результат неутешителен, не придавайте тому большого значения и успокаивайте себя с юмором, как это делает Фредерик Скиннер. Когда Скиннеру нужно представить жене человека, имя которого он забыл, он прибегает к следующей уловке: «Если есть хотя бы малейший шанс, что жена уже ранее встречалась с этим человеком, я просто говорю: "Ты, конечно же, помнишь...". Она немедленно подхватывает: "Ну конечно, как вы поживаете?". Вполне возможно, что представляемый человек не помнит, чтобы он встречал мою жену, но ведь и он тоже не может быть до конца уверен в безупречности своей памяти».

## ГЛАВА 10

### МЕТОД МЕСТ

*«Начни с начала, — важно сказал король, — следуй до конца и остановись».*

*Льюис Кэрролл*

В главе 8 («Техника ассоциаций») вы узнали, что перечень предметов легче запоминается, если его разбить по категориям, т.е. по какому-то признаку, на перечни меньших размеров и придумать небольшую историю, которая объединила бы их в общем контексте. Прибавьте к этому то, что вы знаете об участии чувств и о технике визуализации, и вы без труда сможете активизировать свою память, в особенности зрительную, которая как раз основана на образных ассоциациях. В совокупности эти мысленные операции могут дать вполне удовлетворительные результаты при запоминании большей части перечней, встречающихся в повседневной жизни. Однако они не гарантируют стопроцентного успеха. Может случиться, что вы запомните лишь часть списка, если только у вас нет способа проверки его элементов с помощью специальной системы вспоминания.

Существуют мнемонические приемы, облегчающие вспоминание в полном объеме. Вы уже познакомились с системой запоминания имен и лиц. Теперь мы расскажем об очень давно известной системе запоминания, разработанной еще древними греками, авторство которой приписывают Симонеиду. Она позволяет запомнить список предметов в порядке их перечисления. Это очень удобно, так как дает возможность экономить деньги, бензин или время хождения по разным местам. Это также поможет вам помнить последовательность действий при выполнении таких процедур, как зажигание газовой колонки для подогрева воды, и избавит вас от неприятного ощущения, что вы забыли что-то выключить перед уходом из дома. Когда вы поймете, в чем суть предлагаемого метода, вы сами найдете ему и многие другие применения. Этот метод широко использовался на протяжении веков, как в частной жизни, так и в ораторском искусстве, пока не потерял своего былого значения в связи с изобретением книгопечатания.

Как и система запоминания имен и лиц, «метод мест» — одно из приложений принципа зрительных ассоциаций. Помните ли вы последнее упражнение из главы 8, посвященной технике ассоциаций? В нем требовалось объединить в одном сложном мысленном образе две обычно не связанные между собой вещи (например, лампу и серьги). То же самое, по сути, вы делали, когда в воображении совмещали какой-то предмет, подсказывающий имя или фамилию человека, с доминирующей чертой его лица: вы комбинировали эти две вещи в едином составном образе. Теперь ассоциации между вещами, у которых нет как будто ничего общего, не должны вам представляться странными. Мы собираемся использовать тот же самый принцип во многих других областях. Некоторые из привлекаемых далее ассоциаций, возможно, покажутся смешными или даже притянутыми за уши, но что в этом плохого, если они в конечном итоге способствуют запоминанию? Они скрыты в ваших мыслях, и пока вы ими ни с кем не поделитесь, никто и не догадается об их существовании.

Люди с феноменальной памятью произвольно используют образные ассоциации, противоречащие логике. Прочитайте историю русского мнемониста Шерешевского, рассказанную психологом А. Р. Лурией, и вы окунетесь в фантастический мир, который вас поразит: ум этого человека представлял собой как бы внутренний экран, и он мыслил образами так же естественно, как дышал. Вы тоже сумеете развить в себе такую способность. Мастером в этом деле вы станете не обязательно, но ваши успехи будут расти, а вместе с ними и уверенность в себе. Факты забывания вы начнете воспринимать как естественный, неизбежный элемент функционирования нормальной памяти. Для русского мнемониста его память фактически была источником серьезных неудобств, так как ему не удавалось забывать множество несущественных и бесполезных деталей. Он не мог выделять в воспоминаниях главное, так что часто за деревьями не видел леса. Это ясно показывает, что память и интеллект — две разные способности, хотя и тесно между собой связанные на уровне организации мышления. Большинство умных людей наделены хорошей памятью, но научные исследования показали, что обратное не всегда верно: далеко не все лица с феноменальной памятью обладают высоким коэффициентом интеллектуальности (знаменитым индексом IQ). На самом деле память, знания и качество используемых умственных стратегий, по-видимому, в большей степени отражают уровень интеллекта, чем IQ, тем более что последний оценивает способности в основном с

точки зрения требований нашей школы. Как выяснили английские ученые, можно специально подготавливать людей к тестам на IQ и при этом у всех испытуемых наблюдается заметный прогресс в результатах тестирования.

Что важнее — знания или способность к суждению? Это противопоставление, безусловно, не ново: еще Монтеиш основал на нем свою антисхоластическую педагогику. Его последователи отдали предпочтение суждению, и неудивительно, что сейчас развиваются новые тенденции в методике обучения, в особенности обучения взрослых. Как полагают, быстрота мышления менее важна, чем его гибкость и способность воспринимать разные мнения. Вы должны быть в курсе всего нового в сфере вашей деятельности, иначе другие люди вас превзойдут; поэтому надо использовать свою память как можно лучше. В одной из телепередач серии «Прогулка по 20-му веку» Билл Мойерс так резюмировал нашу современную проблему: «Никогда еще в мире не было столько людей, так мало в чем разбирающихся». В связи с научно-техническим прогрессом на нас обрушивается растущий поток информации, и требуется все больше умения, чтобы его переварить. В следующей главе вы познакомитесь с тем, как на основе определенных принципов можно создавать свои собственные системы ассоциаций. И впервые вам представится случай составить собственную «справочную картотеку» по ассоциированию образов.

Особенно трудно запомнить список каких-либо вещей в порядке их перечисления, когда вы имеете дело с совершенно разнородными элементами, так как их очень часто невозможно сгруппировать по смыслу или по сходству. В этом случае следует прибегнуть к «искусственной» системе запоминания, основанной на заранее фиксированной цепи «мест» (локусов), которые послужат опорой для построения образных ассоциаций с запоминаемыми предметами. Как ни парадоксально, но этот метод позволяет вам вообще не думать о порядке перечисления предметов: они сразу привязываются к определенным местам хорошо знакомого вам пути, который без труда можно восстановить в памяти. А так как в эти места вы мысленно поместили в нужном порядке запоминаемые предметы, теперь вы можете вспомнить их в том же порядке, вторично «пройдясь» в уме по тому же пути.

К методу мест прибегали еще древнеримские ораторы, чтобы лучше запоминать различные части предстоящей речи. Оратор выбирал какой-нибудь хорошо известный ему отрезок пути в городе и фиксировал на нем некоторое число особых уголков, в которых каждый раз мысленно помещал предметы, ассоциируемые с различными частями его речи. Так, если сначала нужно было говорить о войне, он на первом месте, например в лавке мясника, помещал копье. Если война имела целью пополнить запасы зерна, то на втором месте, например в мастерской сапожника, он размещал воображаемый мешок зерна. И так далее, пока не были размещены символы всех частей будущей речи. Теперь, чтобы восстановить план рассуждений, ему достаточно было снова мысленно проследовать по той же дороге, переходя от одного места к другому. Первое место напоминало ему о первой части речи, второе — о второй и т.д. Именно отсюда пошло выражение «на первом месте».

У каждого оратора был свой собственный набор мест, который он постоянно использовал. Особенно часто прибегали к этому методу, когда предстояло говорить о независимых друг от друга вещах, ибо аналитическая мысль помогает переходить от одной темы к другой лишь тогда, когда между ними существует логическая связь. Метод мест идеально подходит для запоминания выбранной последовательности мыслей, внутренне никак между собой не связанных.

Вы хотели бы освоить этот метод? Тогда обойдите квартиру и пронумеруйте свои «места» — в данном случае комнаты — от входной двери до самого отдаленного уголка в порядке, который вам покажется наиболее естественным. Если в запоминаемом перечне больше предметов, чем в вашей квартире комнат, можно выделить в одной из них несколько «мест». Например, в гостиной это могут быть ковер, диван, очаг камина, телевизор, музыкальный проигрыватель и т.д. В каждой комнате всегда **следуйте по одному и тому же маршруту**, обходя ее, например, по часовой стрелке. А теперь представим себе, что вы хотите запомнить, в каком порядке вам нужно будет обойти какие-нибудь учреждения и т.п. Мысленно представьте себе предметы, символизирующие каждое из таких учреждений, и свяжите их с уголками вашего дома. Тем самым вы закрепите в уме образные ассоциации и облегчите их извлечение из памяти в заранее выбранном вами порядке.

#### ***Запоминаемые предметы***

1. Станция автообслуживания
2. Банк
3. Почта
4. Химчистка

#### ***Места***

1. Входная дверь
2. Коридор
3. Гостиная
4. Столовая

Слева перечислены заведения, которые вы должны посетить в указанном порядке, а справа — места в вашей квартире, которые вы можете мысленно обходить в приведенной последовательности.

1. Подумайте о первом запоминаемом предмете — станции автообслуживания. Представьте себе свою машину, загораживающую входную дверь, потому что эта машина нуждается в починке. Задержитесь немного на этой ассоциации, повторяя про себя: **«станция автообслуживания — входная дверь»**.

2. Прodelайте то же самое с остальными предметами списка. Далее следует ассоциация **«банк — коридор»**: вообразите свои банковские чеки, разбросанные по полу коридора.

3. «Почта — гостиная». Представьте себе, что кипа корреспонденции, которую вам надо отослать, лежит на вашем любимом кресле. Отдельные предметы в комнате легче зримо нарисовать в уме, чем всю комнату целиком.

4. **«Химчистка — столовая»**. Вообразите, что на столе разбросана одежда — грязная и мятая, если вы должны ее сдать, или, наоборот, аккуратно уложенная в пластиковый пакет, если вам предстоит ее получить.

5. **«Супермаркет — кухня»**. Эта ассоциация сама по себе логична, так что вообразите свой холодильник, который может быть пуст или, наоборот, набит продуктами, которые вы собираетесь купить.

Чтобы вспомнить весь список посещений, достаточно пройтись по комнатам, как вы это обычно делаете, и предметы, ассоциированные с каждой комнатой, сами собой всплывут в вашем уме. Для создания нужных образных ассоциаций (между определенными предметами и определенными уголками квартиры) необходимо затратить некоторое время и приложить некоторые усилия. Заставьте работать свое воображение, мысленно рисуйте предметы в местах, где они обычно не находятся. Вам редко будут попадаться логичные ассоциации вроде «супермаркет — холодильник»: ведь порядок перечисления предметов в списке задан заранее, а порядок обхода различных мест в квартире всегда один и тот же, так что вы не сможете выбирать, какой предмет с каким местом ассоциировать. Вы не должны изменять порядок ради большей естественности ассоциаций, иначе сама суть метода будет нарушена и он перестанет правильно работать. Принимайте с улыбкой странные ассоциации, когда они получаются. Мысленно ставьте первый предмет на первое место, второй на второе и так далее. Представляйте себе каждый из них на предназначенном ему месте, по крайней мере, в течение 15 секунд, чтобы каждая ассоциация успела запечатлеться в мозгу. Особенное внимание нужно уделять «очень простым» ассоциациям, так как в этом случае велик соблазн слишком быстро перейти к следующему предмету. Для обработки информации всегда необходим какой-то минимум времени. Не думайте, что вам удастся запомнить желаемое без усилий; прилагайте сознательные усилия — только они гарантируют успех запоминания.

Вы будете помнить список в течение примерно суток, после чего он изгладится из памяти. Это похоже на то, как пишут мелом на черной доске: чтобы, написать следующий текст, нужно стереть предыдущий. Если ваша квартира в качестве системы «мест» вас почему-либо не устраивает, возможны альтернативы: например, можно выбрать внутренность другого здания, главную улицу вашего города, хорошо знакомый вам торговый центр, свою спальню, машину, карманы костюма или отделения сумки. Есть множество вариантов. Основная идея тут состоит в выборе хорошо знакомой вам незыблемой системы «мест», которые вы без труда можете воспроизводить в памяти в установленном порядке.

Наконец, для удержания в памяти таких списков, которые долго остаются неизменными, вы можете прибегать к отдельным наборам мест. Например, пусть обстановка кухни послужит вам для запоминания того, что вы храните в банке. Это, возможно, избавит вас от излишних сомнений (как, например, я из-за пробела в памяти однажды решила, что пропало мое жемчужное кольцо). Такого рода списки могут долго сохраняться в нашей памяти, если их там регулярно освежать.

## ЕЩЕ О МЕТОДЕ МЕСТ

Метод мест основан на зрительных ассоциациях: нужно ясно представить себе предмет, который вы хотите запомнить, и объединить его образ с образом определенного места, который легко извлекается из памяти. Этот метод требует отказа от всякого поиска логических ассоциаций — ведь

сама система запоминания основана на ассоциациях, диктуемых последовательностью предметов и мест.

Прежде всего, нужно зафиксировать в уме порядок расположения хорошо знакомых вам мест. Этот этап — «выбор маршрута» — наиболее важен и не терпит небрежности! Необходимо уделить ему достаточно времени, чтобы иметь четкую и постоянную канву, с которой можно было бы работать. Для начала вам хватит набора из 20 мест.

**1. Представьте себе мысленно (и, если хотите, нарисуйте на бумаге) план своей квартиры.** Начните с входной двери и далее переходите из комнаты в комнату в том порядке, который кажется вам наиболее естественным. Этот порядок выберите раз и навсегда (для напоминания могут служить стрелки). Во время вспоминания вы будете мысленно воспроизводить свой неизменный маршрут, переходя от одного места к другому. При использовании этой системы надо, прежде всего, хорошо знать все «места», чтобы их можно было четко рисовать в уме в нужной последовательности.

**2. Назовите и пронумеруйте все места,** составив перечень вроде приведенного ниже (взятого из моей личной практики):

- |                          |                        |
|--------------------------|------------------------|
| 1. Почтовый ящик         | 11. Гардеробная        |
| 2. Входная дверь         | 12. Умывальная         |
| 3. Патио                 | 13. Душ                |
| 4. Застекленная дверь    | 14. Кабинет            |
| 5. Коридор               | 15. Комната для стирки |
| 6. Гостиная              | 16. Голубая комната    |
| 7. Комната с телевизором | 17. Ванная             |
| 8. Кухня                 | 18. Желтая комната     |
| 9. Столовая              | 19. Сад                |
| 10. Спальня              | 20. Гараж              |

Поначалу вы можете растеряться при выборе мест. В приведенном примере — в случае большого дома — нет нужды детализировать интерьер комнат. Если бы речь шла об отдельной комнате или кабинете, я могла бы, например, сделать такой выбор: (1) почтовый ящик, (2) входная дверь, (3) коридор, (4) стереосистема, (5) кожаное кресло, (6) колонка репродуктора, (7) диван, (8) низкий столик, (9) камин, (10) оранжевый стул, (11) книжный шкаф, (12) телевизор, (13) китайский столик, (14) картина на стене, (15) окно, (16) канапе, (17) круглый столик на одной ножке, (18) торшер, (19) настенные часы, (20) ковер.

Как видите, выбирать места вовсе не трудно. Вы можете детализировать уголки своих комнат так, как вам удобнее. Мой личный опыт показывает, что в качестве символа целой комнаты лучше брать какой-нибудь отдельный предмет ее обстановки: чем конкретнее образ места, тем легче будет ассоциировать его с запоминаемой вещью. Например, когда я думаю о кухне, первое, что мне приходит на ум, — это мой старый любимый холодильник. Он какой-то более «домашний», чем новые модели, имеющиеся ныне в продаже. Выбирайте в качестве мест те предметы, которые вам больше по душе. Убедитесь, что они лежат на установленном вами маршруте.

**3. Теперь мысленно пройдите выбранный вами путь, пролегающий через все «места».** Воспроизведите в уме четкий образ каждого уголка и его порядковый номер. Вы обходите свой дом наиболее естественным для вас путем, поэтому запоминание маршрута не должно вызвать у вас затруднений. Поскольку все «места» постоянны и хорошо вам известны, при надобности вы без труда мысленно воспроизведете их в нужной последовательности.

Перечитывая список мест, проверьте, можете ли вы достаточно четко представить себе каждое из них. Среди них не должно быть таких, которые не оставляют в памяти ясного образа. Одна женщина призналась нам, что всегда забывала, что поместила на маленький столик в очень темном углу, и ей пришлось исключить его из списка мест. Избегайте таких случаев: если вам трудно воспроизводить в уме какой-нибудь уголок, не используйте его, иначе в вашей цепочке мест может оказаться ненадежное звено.

**4. Как только вы составите список различных мест, вы будете готовы к запоминанию предметов в нужном порядке.** Но прежде чем заняться выбором мест, прочитайте два последующих раздела: они облегчат вам эту задачу и позволят избежать подводных камней, значение которых я познала на собственном многолетнем опыте.

## *Ошибки, которых следует избегать*

**1. Составляя свой список мест, не спешите.** Пусть выбор их последовательности, которая должна быть совершенно определенной и постоянной, займет у вас некоторое время. Этот этап наиболее важен. Тщательно отбирайте места, чтобы потом их легко было вспоминать. Проверяйте их пригодность путем пробных испытаний. Если они не воспроизводятся в уме достаточно четко и не расположены в «естественном» порядке, вы столкнетесь с трудностями при мысленном следовании по избранному маршруту. А когда вы, наконец, почувствуете, что у вас получилась система, с которой вполне удобно иметь дело, запишите ее себе в блокнот.

**2. Старайтесь не использовать двух сходных «мест»,** например одинаковых столиков по разные стороны дивана, двух похожих шкафов, двух («ли большего числа») одинаковых стульев. Лучше сгруппируйте их в один-единственный образ. Практически невозможно идентифицировать разные «места», если они представлены одним и тем же предметом-символом, — это вносит путаницу в точно установленную последовательность.

**3. Не используйте двери, кроме тех случаев, когда их облик в чем-то уникален.** Обычно они слишком стандартны и похожи. Заходя мысленно в разные комнаты, не замечайте дверей, как будто вы, подобно призраку, не нуждаетесь в них.

**4. Не выбирайте предметов, местонахождение которых непостоянно,** например книг (если они не составляют настоящей библиотеки). Не подходят и цветы, которые сегодня стоят у вас в комнате, а завтра их там не будет (если это не засушенный букет, всегда стоящий на одном и том же месте).

**5. Избегайте перегрузки своей системы** — старайтесь поначалу не запоминать по несколько списков. Более чем достаточно одного списка в день. Хотя это и похоже на запись мелом по черной доске, где предыдущий список уступает место новому, ваши первые попытки могут оставить более прочный след в памяти, так как вначале вы будете затрачивать на запоминание больше времени и усилий, чем в дальнейшем. Постепенно, с появлением новых списков, закрепляемых в памяти менее «жестко», предыдущие списки будут быстрее затухать. Если все же в одном из ваших мест вы вдруг «увидите» не один, а два предмета, особенно не расстраивайтесь. Достаточно будет разграничить новую и старую ассоциации и продолжать дальше. А коль скоро вы захотите в один и тот же день запомнить несколько списков, нужно для их различения взять разные наборы мест. Например, чтобы запомнить 12 предстоящих покупок в супермаркете, используйте первую дюжину мест из вашего набора (1 — 12), а потом для пяти каких-нибудь других дел отведите следующие пять мест (13 — 17).

## *Полезные советы*

### **1. Не старайтесь ускорить образование зрительных ассоциаций.**

По мере выработки навыка он будет протекать быстрее, но для него всегда требуется некоторое время, по крайней мере, несколько секунд. Произвольное запоминание никогда не бывает мгновенным. Глубокая обработка запоминаемой информации всегда связана с затратой времени и усилий, даже если мы этого не осознаем.

**2. Когда объединение зрительных образов сопровождается словесным комментарием и эмоциональной оценкой,** это способствует закреплению следов в памяти: следы становятся более личными, ибо отражают теперь, нашу индивидуальность.

### **Пример.**

*Предмет:* хлеб

*Место:* почтовый ящик

*Ассоциация:* хлеб в ящик не засовывается

*Эмоция:* как жалко, что хлеб приходится помять

**3. Не отвергайте иррациональных, странных и нелогичных ассоциаций** — лучше поиграйте с ними. Конечно, вы вначале взбунтуетесь против этого с позиций здравого рассудка (это абсолютно по-идиотски, скажете вы); но попробуйте, и вы убедитесь, что система работает!

**4. Будьте терпеливы:** для успеха нужна настойчивость. Чтобы уловить принцип излагаемой системы и сделать ее эффективным и удобным инструментом, требуется время.

### ***План действий***

1. Составьте список своих «мест» на листке бумаги. Четко их пронумеруйте. Против каждого из них выпишите то, что нужно запомнить, — в соответствующем порядке.

2. **Мысленно представьте себе** первое «место» и первую из запоминаемых вещей. Объедините эти два образа в одной картине. (Пусть, например, это будет морковка, торчащая из почтового ящика.)

3. Некоторое время «рассматривайте» созданный вами объединенный образ. Придумайте небольшую историю, окрашенную какой-нибудь эмоцией — юмором, возмущением, удивлением и т.п.

4. Закройте глаза и сделайте комментарии к созданной ассоциации. Затем переходите к следующей паре и так далее до последней. Визуализация обоих предметов в едином образе должна занимать, по меньшей мере, 15 секунд.

## ***КРАТКИЙ КОНСПЕКТ***

1. Метод мест позволяет легко запоминать список в порядке перечисления предметов.

2. Он напоминает писание мелом по черной доске, когда информация сохраняется в течение суток.

3. Основанный на зрительных ассоциациях, этот метод состоит в мысленном объединении запоминаемого предмета с каким-нибудь знакомым вам местом. Основная идея тут та же, что и при ассоциировании имен и лиц, — связывание двух предметов в едином мысленном образе.

4. Поскольку список мест фиксирован, незыблем и представлен в естественном порядке, этот порядок легко восстановить в памяти при первой надобности и при любых обстоятельствах.

5. Нужно вообразить себе первый предмет на первом месте, второй на втором и так далее до конца списка; при этом следует комментировать каждую из таких ассоциаций.

6. При мысленном следовании по маршруту, проходящему через разные «места», предметы всплывают в памяти один за другим.

## ***УПРАЖНЕНИЯ***

### **I. ПРОБНЫЙ СПИСОК: ПРИГОТОВЛЕНИЕ К ПУТЕШЕСТВИЮ**

Напишите список предметов в виде колонки и разместите ее против вашего списка мест: (1) паспорт, (2) водительские права, (3) чеки, (4) билеты на самолет, (5) записная книжка, (6) фотоаппарат, (7) предметы туалета, (8) фен, (9) бритва, (10) зонтик, (11) купальник, (12) лекарства, (13) нитки, иголки,

(14) защитный крем от солнца, (15) стиральные принадлежности, (16) солнцезащитные очки, (17) походная обувь, (18) плащ, (19) шляпа от солнца, (20) ключи от дома.

Поместите в воображении первый предмет на первое место, второй на второе и так далее до конца списка. Потом восстановите в памяти сам этот список, мысленно проходя по всей последовательности мест.

### **II. СПИСКИ ИНОГО ТИПА**

Приведенные ниже списки составлены из самых различных слов, подобно перечням, используемым психологами. Упражнение носит формальный характер; слова подобраны без какого-либо смысла. Начните с первого списка и постарайтесь запомнить методом мест 10 слов, затем

прибавьте к ним еще 6 и, в конце концов, постарайтесь запомнить все 20 элементов. Прodelайте то же со вторым списком. Что касается третьего, то сразу начните с запоминания первых 15 слов и затем прибавьте 5 остальных.

### ***Список 1***

1. Полено
2. Индюк
3. Слон
4. Вилка
5. Компьютер
6. Солома
7. Портфель
8. Огонь
9. Монета
10. Неудача
11. Нога
12. Дантист
13. Огонь
14. Умственный
15. Диск
16. Ванна
17. Вино
18. Крест
19. Треугольник
20. Гнев

Журнал  
Трава  
Пчела  
Сосна  
Кукуруза  
Дождь  
Ржаной хлеб  
Царапина  
Хирург  
Трофей  
Злой  
Корнишон  
Лошадь  
Медсестра  
Закон  
Круг  
Любовь

### ***Список 2***

Собака  
Спички  
Книга  
Блюдо  
Цветок  
Омела  
Пещера  
Туман  
Комната  
Перо  
Рука  
Врач  
Ветер  
Двойной  
Спина  
Монахиня  
Виски  
Квадрат  
Страх  
Звезда

### ***Список 3***

Свинья  
Песок  
Ложка



Когда вы почувствуете себя уверенно в запоминании списков таких столь разных слов, попробуйте провести небольшой мнемонический сеанс. Попросите своих друзей называть один за другим различные предметы. Уделите достаточное время на мысленную визуализацию каждого из них в разных «местах». Потом пройдитесь по всей цепочке этих мест — и будто по мановению волшебной палочки слова сами будут выскакивать из них. Кроме того, когда вы очень хорошо заучите всю цепь, вы сможете мгновенно называть номер любого заданного предмета в списке, что производит еще большее впечатление.

### III. КАК ЗАПОМИНАТЬ КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ (ИЛИ ДРУГИЕ ИНСТРУКЦИИ) МЕТОДОМ МЕСТ

Для ясности я продемонстрирую этот метод на примере своего собственного набора мест. Предположим, что надо приготовить дежурное блюдо — цыпленка с папайей (или любым другим экзотическим фруктом).

**1. На первом месте** (почтовый ящик) вообразите ощипанного цыпленка, обмазанного слоем маргарина с пряностями. Зримо представляйте себе, как вы перемешиваете ингредиенты и смесью их покрываете мясо цыплёнка, перед тем как поставить его в духовку.

**2. На втором месте** (входная дверь) вообразите обмазанного цыпленка в момент, когда его ставят в духовку со средним жаром. При этом нужно ясно «видеть» красную цифру 4 на дверце духовки.

**3. На третьем месте** (патио) вообразите миску, в которой вы перемешиваете индийскую приправу «chutney» и сок одного лимона. Поставьте будильник на 30 минут, а когда он зазвенит, вылейте соус на птицу.

**4. На четвертом месте** (у застекленной двери) представьте себе кубики из спелого плода папайи золотистого цвета, которые вы кладете вокруг цыпленка в качестве гарнира. На этот раз поставьте будильник на 10 минут и воображайте холодную папайю, которая разогревается возле цыпленка.

**5. На пятом месте** (в коридоре) пусть будет рис-пилаф [Рис-пилаф — рис, до варки предварительно обжаренный с нашинкованным репчатым луком. — *Прим. перев.*], готовый к подаче одновременно с этим блюдом.

#### *Примечание.*

Воспроизведите в памяти рецепт, убедившись, что вы правильно запомнили длительность отдельных этапов (в целом приготовление занимает около часа). Что именно добавляете вы, спустя 30 минут и спустя 50 минут? С чем вместе подается готовое блюдо?

Это всего лишь скромный пример применения изложенного метода. Вы можете попробовать разбить рецепт на большее число этапов, ассоциируемых с разными «местами». Мне, однако, кажется, что в данном случае целесообразно разделить процедуру на этапы именно так, как это сделала я, потому что при этом различные ингредиенты легко представить себе одновременно: вы можете получить очень четкую и верную картину консистенции, цвета и вкуса полученной смеси. Это также позволяет вам ощутить динамику приготовления блюда. Описанный способ запоминания вполне подходит для рецептов большинства кухонь мира. Попробуйте обратиться к этому методу в следующий раз, когда подруга даст вам кулинарный рецепт или когда вы найдете его в журнале.

### IV. ЗАУЧИВАНИЕ СПИСКОВ, ВСТРЕЧАЮЩИХСЯ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Составляйте каждый день по одному списку, диктуемому бытовыми надобностями, и комментируйте способ, каким вы собираетесь его запомнить. Сначала перечитайте ваш перечень «мест» и воспроизведите в уме их зримые образы. Вы должны их знать в совершенстве. При первых пробах вы можете сверяться с этим перечнем, когда будете размещать запоминаемые предметы и восстанавливать их последовательность в памяти. В дальнейшем необходимость в такой сверке отпадет. Начните с 10 предметов, затем доведите их число до 15 и, наконец, до 20. Запоминая по одному перечню в день, вы можете также записывать подробности — как вы это делали и с какими

встречались трудностями. В этой главе приводились примеры списков, но вы должны составлять свои собственные списки — тогда и стимул к запоминанию у вас будет сильнее.

Поупражняйтесь на списках дел, которые вам предстоят, мест, которые нужно посетить, на перечнях вашего имущества или драгоценностей (хранящихся в сундуке или у вашей тещи), на списках ваших наболевших забот, сокровенных желаний, вещей, о которых нужно сказать по телефону, и так далее. Тему выбирайте сами: ваши собственные списки будут вам гораздо интереснее, чем предложенные в книге.

Изложенная система запоминания стимулирует память, так что обращайтесь к ней при каждом подходящем случае. И тогда она, вместе с другими системами запоминания и с вашей обострившейся наблюдательностью, постепенно станет неотъемлемой частью вашей жизни. Ежедневная практика гарантирует быстрый успех. **Постоянно используя свою память, вы избегнете ее ухудшения.** Это касается также всех последствий старения: дольше всего мы сохраняем те способности, которые продолжаем употреблять в жизни.

## ГЛАВА 11

### ЧТЕНИЕ И ЗАПОМИНАНИЕ ПРОЧИТАННОГО

*Одни книги мы вкушаем, другие проглатываем и лишь очень немногие дегустируем и усваиваем.*

*Фрэнсис Бэкон*

Если бы вы могли по желанию тотчас же вспомнить все, что когда-то читали или изучали, разве не выглядело бы это фантастичным? Однако это вряд ли реально, потому что, без сомнения, вы читали многие вещи без всякого интереса или же интерес этот со временем исчез. Память устроена так, чтобы отвечать нуждам текущего момента или ближайшего будущего. Между тем некоторые люди, по-видимому, читают с такой эффективностью, что становятся неисчерпаемыми источниками сведений по всем вопросам. Делают ли они что-нибудь специально ради этого?

Люди такого типа обыкновенно обладают редкой любознательностью и чрезвычайно склонны интересоваться устройством всего и вся. Они особенно чутки ко всякого рода стимулам, поддерживающим их память в постоянном возбуждении. Они беспрерывно отбирают нужную информацию и обладают большой гибкостью мышления, позволяющей им точно дозировать усилия, необходимые для запоминания каких-либо вещей. Они превосходно воспринимают внешний мир или свое ближайшее окружение и эффективно классифицируют поступающую информацию. Благодаря разветвленным и систематизированным «картотекам» памяти они имеют доступ к множеству хранящихся в ней сведений. И они то и дело обращаются к этим «картотекам», так как их мозг постоянно занят кипучей деятельностью. Те из них, кто стремится к совершенству, абсолютно несправедливо сетуют на свою память, как, например, Мишель де Монтень, никак не желавший признать, что обладает поразительной ассоциативной памятью. Поскольку ему не по душе было заучивать что-либо путем «механического» повторения, он знал наизусть очень мало текстов. Однако при чтении его эссе видно, что уровень его культуры был необычайно высок. Его девиз «Голова хорошо устроенная стоит больше, чем голова полная» заслуживает того, чтобы быть упомянутым в этой книге.

Даже люди с великолепной памятью помнят лишь часть того, что они читали, и этого им, по-видимому, более чем достаточно. В то же время как читатели эти люди намного превосходят остальных. Они работают над тем, что читают, останавливаясь для раздумья и даже комментируя прочитанное. Они делают заметки на полях, по несколько раз просматривают заинтересовавшие их места и переформулируют мысли автора. У них у всех есть одна общая страсть — постоянная потребность в понимании окружающего мира. Мортимер Адлер в своем произведении «Как читать книги» подчеркивает, как важно быть искренним и критичным при чтении, чтобы понимать прочитанное. «Когда мы читаем с целью о чем-то узнать, мы воспринимаем фактический материал, когда же мы читаем с целью понимания, мы ищем не только факты, но и их значение». И это как раз то, что помогает памяти.

Если вы хотите запомнить только что прочитанное, вы должны держать его в уме несколько дольше, чем при обычном чтении, чтобы оно успело зафиксироваться в памяти. Это требует некоторого усилия, которое само по себе может быть приятным и даже переходить в интерес. Сам процесс усвоения базируется на определенном умении, выработанном на основе уже изученных нами ранее общих принципов.

Исследования, проведенные в институте Карнеги — Меллона, показали, что разница в школьных успехах зависит не столько от показателя IQ учеников, сколько от стратегии обучения. Манера прочтения существенно влияет на то, какая доля материала будет усвоена. Именно поэтому так важны педагогика и искусство преподавания. Переход от теории к практике и освоение на опыте полученных познаний делает обучение, более эффективным. Вместо того чтобы просто аккумулировать факты и данные, лучше поразмышлять над ними и постараться их понять. Современные исследователи подтвердили гипотезу о том, что понимание служит одной из основ обучения и памяти. На множестве примеров можно видеть, что без понимания смысла информации очень трудно ее запомнить. Слова, лишенные смысла, быстро забываются, так как не происходит достаточно глубокой переработки информации, необходимой для долговременного запоминания. Как мы уже видели на протяжении всей этой книги, качество кодирования информации в памяти зависит от того, насколько человек стремится понять ее значение для себя лично.

В действительности все мы можем повысить эффективность своего чтения. Как? Побуждайте свой ум к динамичной деятельности, задавайте себе вопросы, упорядочивайте то, что почерпнули из чтения, делайте паузы для размышления об основных идеях и творчески пересматривайте все это. **Комментировать прочитанный материал, мысленно дополнять его и развивать применительно к вашим личным интересам лучше всего сразу же после прочтения.** Если вы хотите запомнить лишь общую идею произведения, чтобы, скажем, поговорить о ней в обществе, вам не потребуется ни столько времени, ни таких умственных усилий, как в том случае, если вам по этой книге нужно сдавать экзамен. Но и в последнем случае, вполне естественно, что раньше или позже вы в какой-то степени забудете изученный материал, если время от времени не будете к нему возвращаться. Например, в прошлом вы могли обладать хорошими познаниями в химии, литературе или авиатехнике, но если вы этим больше не занимаетесь, то вам будет казаться, что от прежних знаний ничего не осталось. Вероятно, и в самом деле у вас не останется таких следов в активном, повседневно используемом слое памяти — «в голубой зоне», но они будут все еще глубоко и прочно храниться в «серой зоне» (см. гл. 2). Если вы заботились о том, чтобы записывать в памяти информацию систематическим образом, понимая общие принципы, вы будете в состоянии находить ее, когда она вновь понадобится. Отталкиваясь от того, что удалось извлечь сразу, вы сможете вспомнить многие другие вещи методом дедукции и с помощью других мысленных логических операций. Если вы зафиксировали в памяти примеры и иллюстрации к какому-то принципу, они вновь появятся в вашем сознании как ассоциации образов.

Культура основана на кумулятивном процессе обучения. Встречая что-то новое, мы вписываем его в совокупность всего, что нам уже известно. Так как способность к узнаванию у всех очень хороша, мы без труда воспринимаем среди нового то, с чем встречались раньше. Повторно изучать тот же самый предмет гораздо легче, потому что в нашем сознании уже есть «картотека ссылок», к которой мы можем обращаться. Все это верно при условии, что мы придаем запоминаемому предмету большое значение и изучаем его должным образом. зубрежка перед экзаменом может быть эффективна на короткий срок, но она не выдерживает испытания временем. Лучшие ученики занимаются регулярно и углубленно. Они оставляют время для фиксации в памяти различных сведений, и эти сведения упорядоченным образом вписываются в структуру уже имеющихся познаний. Такие ученики не похожи на катящиеся камни, которые не обрастают мохом. Обычно они более образованны. Приобретая новые знания, они заново пересматривают уже известное им, так что в их памяти оказывается больше активных «картотек», чем у большинства людей. По прошествии многих лет мы помним только то, что изучали систематическим образом и что нас больше всего затронуло. Для памяти наиболее благоприятно гармоничное сочетание эмоционального и интеллектуального. Вам нетрудно будет проверить это утверждение, спросив себя, какие курсы, авторы и преподаватели лучше всего вспоминаются вам сегодня.

Вспомнить все, что мы читали, совершенно невозможно. Однако можно и вполне целесообразно добиваться запоминания того, что нам интересно, со специальной целью поделиться этим с другими людьми, пока информация еще актуальна. Через два дня после прочтения какого-нибудь документа мы обычно помним лишь 20% прочитанного, и то лишь основные идеи. Увеличить шансы на запоминание вам поможет изложенная ниже методика: вы увидите, что можно для этого сделать до, во время и после чтения.

Прежде всего, добейтесь концентрации внимания, устраняя отвлекающие факторы и помехи. Если шумно, положите в уши вату, чтобы отключиться от окружения. Заметьте, что, если у вас время ограничено, вы будете работать интенсивнее, т.е. читать более сосредоточенно.

Перед тем как взяться за чтение, нужно уяснить себе, какую цель вы преследуете. Необходимая степень концентрации внимания и организованности мышления зависит от того, что вы будете читать. Определите цель: читаете ли вы ради развлечения? Для того чтобы поделиться с кем-нибудь своими впечатлениями? Чтобы получить нужную вам информацию? Или вы хотите углубить свои познания? Ваша установка будет влиять на выбор методики запоминания и на степень необходимой структурной организации материала. Поддерживайте в себе достаточную гибкость мышления, чтобы легко переходить от одной методики к другой, и у вас будут разные средства для достижения цели.

Во время чтения вы должны фиксировать в уме то, что считаете важным запомнить. Читая, проявляйте активность, мысленно отмечайте ключевые слова, идеи и образы (в карманных изданиях и периодике вы можете также подчеркивать нужные места). Если вам на ум пришла какая-нибудь ассоциация, прервите чтение и прокомментируйте ее. Попробуйте осознать, чем задевает вас этот текст. Это выведет вас на следующую стадию: на критику.

Окончив чтение, вновь просмотрите и оцените места, которые вас больше всего заинтересовали. Сделайте свои собственные комментарии, если текст или сюжет того стоят. От того, насколько свободно вы владеете навыком повторного просмотра текста, во многом зависит, что из него останется в вашей памяти. По возможности делайте все это сразу после чтения.

Сначала я покажу, как читать, используя мысленные образы, а затем в соответствии с общей моделью обработки информации мы перейдем от сенсорных и эмоциональных каналов к интеллектуальной сфере. Я вас ознакомлю с общим принципом и с рядом частных подробностей, чтобы сразу направить ваш ум на самое существенное — ориентировать его на конкретную задачу. И, наконец, я предложу легкую и надежную стратегию обучения — «Q3POC». Каждой из перечисленных тем сопутствуют упражнения по применению упомянутых методов по отдельности. В дальнейшем вы можете обращаться к любому из них, а комбинирование различных методов даст еще лучшие результаты.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЫСЛЕННЫХ ОБРАЗОВ: НОВЫЙ ПОДХОД ПРИ ЧТЕНИИ

На протяжении всей книги вы уже знакомились с тем, как помогает памяти создание мысленных образов и какую важную роль играет при этом воображение. Нетрудно распространить такой подход и на чтение, где он тоже дает хорошие результаты. Используя воображение, особенно зрительное, вы будете четко представлять себе то, о чем читаете. Связывая возникающие образы в цепь и добавляя свои комментарии, вы значительно облегчите вспоминание прочитанного.

### *Общий принцип*

Начните с образов, прямо обрисованных в тексте, чтобы потом перейти к передаваемым ими идеям и смыслу — от формы к содержанию. Вообразите, что ваш мозг — это кинокамера, снимающая все в виде зримых образов. Текст книги становится как бы сценарием с описанием декораций, с персонажами, развертыванием интриги, планом действия и последовательной сменой сцен.

**1. Воплощайте текст в мысленные образы** по мере его прочтения. Точнее фиксируйте в уме конкретные ситуации, эмоции и настроение, которые они у вас вызывают. Эти конкретные образы будут живыми иллюстрациями представляемых ими идей.

**2. Обращайте внимание на последовательность** возникающих при чтении картин и на их сцепление. Зримо воспроизводите их в уме в том порядке, в котором они появляются в тексте. Думайте об идеях, которые они иллюстрируют.

**3. Организуйте идеи в целостную структуру**, исходя из последовательности образов. Каждый из них несет в себе одну или несколько идей. Чтобы извлечь воплощенную в образе идею, достаточно сформулировать ее одной фразой (часто основную идею выражает название отрывка). Исследуйте переходы от одних идей к другим.

**4. Прокомментируйте** возникающие при чтении образы и воплощенные в них идеи. Такие образы отражают стиль автора и его личную ментальность. Подумайте о том, насколько автор оригинален, и сформулируйте свое собственное мнение о сюжете произведения и манере письма. (Таким образом, вы «запишете» текст одновременно в эмоциональный и интеллектуальный регистры памяти, что наиболее эффективно.)

## УПРАЖНЕНИЯ

### I. ВИЗУАЛИЗАЦИЯ ПРИ ЧТЕНИИ

Начните с текстов, приведенных ниже, затем выберите и другие интересные вам тексты. При чтении зримо воспроизводите в уме описанные в них картины и сценки. Когда они возникают в вашем уме, постарайтесь фиксировать их в памяти возможно точнее. По прочтении всего текста опишите как можно больше воссозданных вами картин, которые вы сможете вспомнить. Далее попробуйте восстановить последовательность сцен, в которой они фигурируют в тексте. Проверьте себя, еще раз бегло просмотрев текст; при этом отмечайте, что вы пропустили, а также то, что вспомнили. Продолжайте применять тот же метод при всяком чтении. Развитие новых навыков чтения требует

времени, но вы увидите, как приятно читать текст, рисуя в уме соответствующие образы. Живые сценки останутся в вашей памяти на долгие годы, как и самая суть книги. Вы будете помнить точные картинки и фрагменты текста. При этом вам будут больше запоминаться стиль и подход авторов, чем темы их произведений. Этот метод особенно хорош при чтении художественной литературы и поэзии. В частности, он может быть очень полезен для студентов-филологов. Однако он применим также при чтении газет и всякого рода описательных текстов.

## **ИГРУШКА БЕДНЯКА**

*Я дам вам идею невинного развлечения. Так мало забав, не таящих в себе греха!*

*Когда вы выйдете утром пройтись по большим улицам, наполните свои карманы интересными пустячками ценой в одно су — такими, как плоский полишинель, приводимый в движение всего лишь одной ниточкой, бьющие по наковальне кузнецы, всадники на лошади, хвост которой представляет собой свисток, — и, прохаживаясь под деревьями вдоль рядов кабаре, преподносите их незнакомым бедным детям, которые вам повстречаются на пути. Вы увидите, как их глаза пораженно раскроются. Вначале они не посмеют у вас ничего взять, они не поверят своему счастью. Затем их ручонки живо выхватят подарок, и они убегут прочь, как это делают кошки, которые идут есть данный вами кусок мяса подальше от вас самого, привыкнув опасаться человека.*

*На дорожке, позади решетки обширного сада, в глубине которого белели стены освещенного солнцем прекрасного замка, стояло красивое и свежее дитя, одетое в деревенском стиле, полном кокетства.*

*Беззаботность и вся атмосфера богатства делают этих детей такими прелестными, что можно подумать, будто они вылеплены из иного теста, нежели дети скромного достатка и бедности.*

*Возле ребенка валялась на траве роскошная кукла, такая же свежая, как и ее хозяин, лакированная, позолоченная, одетая в пурпурное платье, расшитое бусами. Но он не занимался со своей любимой игрушкой, и вот на что он смотрел.*

*По другую сторону решетки, на дороге, среди чертополоха и крапивы, стояло другое дитя, грязное, тщедушное, в саже, один из этих мальчуганов-парий, в которых беспристрастный взор открыл бы красоту, подобно тому, как глаз знатока угадывает прекрасную роспись под слоем каретного лака — красоту эту он очищает от отвергательного налета нищеты.*

*Через символические прутья решетки, разделяющие два мира — большую дорогу и замок, — бедный ребенок показывал богатому ребенку свою собственную игрушку, которую последний рассматривал с жадным интересом как невиданную редкость. Ибо игрушка, которую маленький замарашка дразнил и встряхивал в ее решетчатой клетке, — это была живая крыса! Родители — ради экономии, конечно, — взяли эту игрушку из самой жизни.*

*И оба ребенка по-братски смеялись друг другу, и зубы их были одинаковой белизны.*

*Шарль Бодлер*

[Перевод М. С. Фанченко]

## **НАКАЗАНИЕ БОЛЕЕ СУРОВОЕ, ЧЕМ СМЕРТЬ, ВОЗЛОЖЕННОЕ МУЖЕМ НА НЕВЕРНУЮ ЖЕНУ**

*Король Шарль, восьмой по счету из носящих это имя в своем роду, послал в Германию дворянина Бернажа, сеньора де Сирё, что вблизи Амбуаза, который с большим усердием держал свой путь, не щадя ни дня ни ночи, и однажды поздно вечером прибыл к замку одного благородного господина, где попросил ночлега и с трудом получил разрешение на оный. Однако же, когда хозяин замка узнал, что перед ним слуга короля Шарля, он вышел к нему навстречу и просил его не обижаться на суровый прием со стороны его людей, ибо из-за некоторых родственников его жены, желавших ему зла, он должен был держать свой дом на запоре. Вечером упомянутый Бернаж поведал ему суть королевского поручения, и благородный господин предложил сослужить любую службу королю Франции. Он ввел его в дом, где предоставил постель и оказал должные почести. А так как было время ужина, хозяин ввел гостя в залу, где была натянута узорная занавесь, и когда на стол подали*

жаркое, из-за этой занавеси вышла женщина — самая красивая женщина, какую только можно увидеть на свете. Но волосы ее были острижены, а сама она была одета в черное, как одеваются немки. После этого хозяин с упомянутым Бернажем вымыли руки, принесли воды этой даме, и она вымыла руки и села в конце стола, не вымолвив ни слова; и с нею тоже никто не обмолвился словом. Сеньор Бернаж внимательно рассмотрел ее, и показалось ему, что это одна из самых прекрасных дам, когда-либо им виденных, хотя она была бледна лицом и вид ее был печален. Когда она немного поела и попросила попить, слуга подал ей питье в необыкновенном сосуде — это был череп человека, и отверстия в нем были заделаны серебром; прекрасная дама отпила из него два или три раза. Когда она поужинала и вымыла руки, она сделала реверанс хозяину дома и вернулась обратно за занавесь, не вымолвив ни слова. Бернаж был столь поражен увиденным, что стал задумчив и печален. Хозяин замка заметил это и рассказал следующее. «Я вижу, что вы весьма удивлены тем, что увидели за столом. Но, видя честность, которую я встретил с вашей стороны, не хочу таить от вас, что тут произошло, чтобы вы не подумали, что подобная во мне жестокость не имеет глубоких причин. Дама, которую вы видели, — это моя жена, которую я возлюбил больше, чем когда-либо муж любил свою жену, — настолько, что я женился на ней, позабыв всякий страх, так что привез ее сюда против воли ее родителей. Она выказывала мне столько знаков любви, что я поставил бы на карту десять тысяч жизней, чтобы ввести ее в свой дом для ее и моего удовольствия, и мы жили в таком мире и согласии, что я считал себя самым счастливым мужем среди христиан. Но во время одного путешествия, которое мне пришлось совершить, она настолько забыла о своей чести, разуме и любви ко мне, что полюбила одного молодого дворянина, которого я выкормил в своем доме; и тогда после моего возвращения подозрение вкралось в мою душу. Но любовь моя к ней была так велика, что я не мог противостоять ей, пока случай не раскрыл мне глаза и я не увидел того, чего боялся пуще смерти. Поэтому любовь, которую я к ней имел, обратилась в ярость и отчаяние, и я дошел до того, что однажды, притворясь, что ухожу из дома, спрятался в комнате, где она живет ныне и куда вскоре после моего мнимого отбытия она вошла и пригласила войти того молодого повесу, и он вошел с чрезмерной вольностью, с какою входили туда лишь я и она. Но когда я увидел, что он вознамерился залезть на кровать подле нее, я выскочил, схватил его под мышки и убил; а поскольку преступление моей жены, казалось мне, столь велико, что смерти было бы недостаточно, чтобы ее наказать, я назначил ей кару, которая, я думаю, ей тягостнее, чем смерть: я запер ее в комнате, где она уединялась для величайших своих наслаждений, вместе с останками того, кого она любила больше меня, и поместил в шкаф все кости ее друга, подобно тому как украшают комнаты драгоценными вещами. И, наконец, чтобы она не потеряла о нем память, когда она пьет и ест за столом передо мной, вместо кубка ей подают череп этого негодяя; таким образом, она видит живым человека, которого сама сделала своим врагом, и мертвого от любви к ней друга, чью дружбу она предпочла моей. Так что за обедом и ужином она видит две самые неприятные для нее вещи: живого врага и мертвого друга, и все из-за своего греха. В условиях проживания я ей выделяю такое же содержание, как и себе самому, единственное — она ходит остриженной, ибо красота волос не подобает прелюбодеянию и не прикрывает бесстыдства; поэтому ей стригут голову, показывая тем самым, что она потеряла честь, целомудрие и стыдливость. Если вы хотите ее повидать, я вас туда проведу». Бернаж с охотой согласился, и оба они спустились вниз и там нашли ее в очень красивой комнате, сидящую в одиночестве у огня. Хозяин замка отдернул занавеску перед большим шкафом, и там были подвешены кости мертвеца. Бернажу очень захотелось поговорить с прекрасной дамой, но он не посмел, боясь мужа. Однако тот, подметив это, молвил ему: «Если вы желаете ей что-то сказать, вы увидите, какие речи она держит». Бернаж обратился к ней с такими словами: «Мадам, если ваше терпение равновелико вашему мучению, я почту вас самой счастливой женщиной мира». Прекрасная дама со слезами на глазах и величайшим смирением ответила: «Месье, я признаю, что моя вина была столь велика, что вся боль наказания, возложенного на меня хозяином дома (ибо я не осмеливаюсь называть его моим мужем), ничто для меня по сравнению с раскаянием при мысли о том, как я его обидела». И, вымолвив это, она горько заплакала. Тут хозяин замка взял Бернажа за руку и увел его. На следующее утро Бернаж отправился выполнять поручение, данное ему королем. Однако же, прощаясь с благородным господином, он не удержался от таких слов: «Месье, мое расположение к вам, честь и добрый прием, оказанные мне в вашем доме, побуждают меня вам сказать, что, мне кажется, видя великое раскаяние вашей бедной жены, вы должны быть к ней милосердны; а поскольку вы молоды и у вас нет детей, было бы весьма жаль потерять такой дом, как ваш, оставив его в наследство людям, которые вас, быть может, вовсе не любят». Благородный господин, уже решивший никогда больше не вести беседы со своей женой, при этих словах сеньора Бернажа глубоко задумался и наконец, понял, что тот прав, и пообещал ему, что если жена и далее

*будет неизменно пребывать в таком же смирении, он возымеет к ней некоторую жалость. После чего Бернаж отправился исполнять свое поручение, а когда он вернулся к королю, своему господину, и поведал ему эту историю, принц подтвердил, что так все и есть на самом деле. Между прочим, описав красоту прекрасной дамы, принц послал своего художника по имени Жан де Пари, чтобы тот живо передал ее облик; и художник сделал это с согласия ее мужа, который из-за желания иметь детей и жалости к жене, переносившей наказание в таком глубоком унижении, снова взял ее к себе, и с тех пор у них было много прекрасных детей.*

*Маргарита Наваррская, «Гептамерон», новелла 32*

[Перевод М. С. Фанченко]

## **ЗАПОМИНАНИЕ СТИХОВ**

Любой текст можно представить мысленными образами, особенно благодарный материал для этого дает поэзия. Стихи сотканы из образов и метафор, которые поражают воображение, трогают чувства, обращаются прямо к душе и потому сами собой напрашиваются остаться в памяти. Вот несколько стихотворений для вашего удовольствия.

### ***Дождь***

Сердце тихо плачет,  
Словно дождик мелкий,  
Что же это значит,  
Если сердце плачет?

Падая на крыши,  
Плачет мелкий дождик,  
Плачет тише, тише,  
Падая на крыши.

И, дождю внимая,  
Сердце тихо плачет,  
Отчего, не зная,  
Лишь дождю внимая.

И ни зла, ни боли!  
Все же плачет сердце.  
Плачет оттого ли,  
Что ни зла, ни боли?

*Поль Верлен*

[Перевод И. Эренбурга.]

### ***КОШКА***

Мой котик, подойди, ложись ко мне на грудь,  
Но когти убери сначала.  
Хочу в глазах твоих красивых потонуть —  
В агатах с отблеском металла.  
Как я люблю тебя ласкать, когда ко мне  
Пушистой привалясь щекою,  
Ты, электрический зверек мой, в тишине  
Мурлычешь под моей рукою.



### ***Чтение и запоминание прочитанного***

Ты как моя жена.  
Ее упорный взгляд — похож на твой, мой добрый котик:  
Холодный, пристальный, пронзающий, как дротик.  
И соблазнительный, опасный аромат  
Исходит, как дурман, ни с чем другим не схожий,  
От смуглой и блестящей кожи.

*Шарль БОДЛЕР*  
[Перевод В. Левика]

## **II. «ПЕРЕВОДИТЕ» ТЕКСТ В ОБРАЗНУЮ ФОРМУ**

1. Прочитайте вслух первую строфу первого стихотворения, концентрируя внимание на содержащихся в ней образах.
2. Закройте глаза и попробуйте зримо представить смысл этой строфы в уме. Если возможно, вовлекайте наряду со зрением и другие чувства.
3. Перейдите к следующей строфе. Прочитайте ее вслух и представьте визуально в воображении. Продолжайте в том же роде со всеми строфами.
4. Вы должны иметь в уме очень ясную картину образов, содержащихся в стихотворении. Проверьте, так ли это, читая стихотворение вслух без остановок. На этот раз зримые образы явственно очертятся в вашем уме, подкрепляя своей конкретностью идеи.
5. Попробуйте воссоздать стихотворение, отталкиваясь от мысленных образов. Закройте глаза и воспроизведите в уме те образы, которые вам запомнились. Опишите их словами, приходящими на ум.
6. Проверьте себя, повторно перечитывая стихотворение вслух. Если нужно, подправьте образы, перечитывая стихотворение еще раз очень внимательно. Исправьте также последовательность, в которой эти образы у вас возникают.
7. Последнее по порядку, но не по важности: вслушивайтесь в звучание слов. Обращайте внимание на ритм и рифмы.

## **III. ГОВОРИТЕ О СТИХАХ**

Расскажите другу или родственнику о стихотворении; вначале опишите и охарактеризуйте стихи, а затем поделитесь впечатлениями от самого текста.

## **IV. ЗАУЧИВАНИЕ СТИХОВ**

Наконец вы, возможно, пожелаете выучить стихотворение наизусть. В этом случае прибегните к кумулятивному методу: заучивайте в день по строфе и каждый раз при заучивании новой строфы вспоминайте предыдущие. Попробуйте объединить в этом процессе все, что вы освоили ранее — визуализацию, контекст, эмоции — и выучите стихотворение. Повторяйте его на манер актера, мешая в уме чувство и размышление: вы сами найдете верные интонации, которые не забудутся, если только вы будете время от времени освежать их в памяти.

## **V. СРАВНЕНИЕ СТИХОВ НА ОДНУ И ТУ ЖЕ ТЕМУ (КОШКА, ДОЖДЬ...)**

Сравнивайте метафоры, свойственные разным поэтам, и улавливайте различия в чувственном восприятии авторов, тоне, общем настроении, звучании стихов, ритме и точке зрения.

## **ЧТЕНИЕ ТЕКСТОВ-СООБЩЕНИЙ ПОД СВОИМ ЛИЧНЫМ УГЛОМ ЗРЕНИЯ**

**Переходите от общего к частному, от глобального взгляда к деталям.**

### **1. Вначале определите тему сообщения и основную идею.**

Выявите главное: о чем идет речь?

Обратите внимание на заголовок, подзаголовки (просмотрите оглавление), список литературы и т.п. Все это помогает выделить основное содержание. Поставьте вопросы

(это тоже будет способствовать выяснению главных идей) и попробуйте на них ответить во время чтения или потом. Следите за путеводной нитью в развитии основной идеи. Обратите внимание, как она разворачивается и чем иллюстрируется. Пусть она ведет вас, как нить Ариадны вела Тезея по лабиринту. Нужно придерживаться этой нити, чтобы не запутаться в отступлениях и подробностях.

**2. Выделяйте наиболее важные элементы:** тон того или иного отрывка, аргументацию, объяснения, фактические сведения. При чтении подчеркивайте ключевые слова, яркие образы и примеры, подкрепляющие основную мысль.

**3. Проанализируйте структурную композицию отрывка или всего текста:** она отражает намерения автора и высвечивает основные идеи. Из скольких частей состоит текст? Какова их последовательность? Обычно в хорошо написанном тексте в каждом абзаце содержится какая-то отдельная мысль. Попробуйте выявить план построения текста и записать его. Чтобы придумать подзаголовки к различным частям, вам поневоле придется кратко резюмировать идеи, в них содержащиеся. Понадобится повторный, целенаправленный просмотр текста. Но если вы с самого начала будете следить за структурной композицией написанного, вам легче будет следовать за автором по пути развития главной идеи. Поэтому старайтесь по возможности структурировать материал уже при первом чтении.

**4. Прокомментируйте текст со своей личной точки зрения.** Вначале выявите точку зрения автора и дайте ей оценку. Оригинален ли автор, достоин ли доверия? Основателен ли он, практичен, этичен? Вызывает ли симпатию?

Прибавляют ли тон и стиль письма что-нибудь позитивное к содержанию? Уясните себе, что производит на вас большее впечатление — содержание или форма. Убедил ли вас автор, или же вы скептичны, удовлетворены, восхищены, раздражены, шокированы, даже возмущены?

### *Примечание.*

Если вам трудно уловить основную идею, спросите себя: о какого рода сообщении идет речь? Американский психолог Бонни Мейер получила неплохие результаты при испытании метода, позволяющего запоминать основную идею текста путем раскрытия «плана», использованного автором для ее выражения. Для этого нужно выявлять в тексте слова-индикаторы, указывающие на его главную смысловую функцию. Согласно Б. Мейер, можно выделить пять «планов»: **описание, последовательность (действий), проблема/разрешение, сравнение и причина/следствие.** Это позволяет сформулировать фразу, резюмирующую текст на основе его словесной структуры. Например:

*«Понижение температуры обусловлено движением масс полярного воздуха в сторону континента».* Слово-индикатор тут — «обусловлено». Оно означает план причина/следствие. Эта фраза резюмирует причину похолодания.

*«Чтобы прожить жизнь счастливо, живем скрытно».* Слово-индикатор — «чтобы», план — проблема/разрешение. Этот текст отвечает на вопрос о пути к счастью.

*«Гедонизм» затмевает «Средиземноморский клуб».* Словами-индикаторами здесь служат названия двух клубов. План: сравнение. Этот текст сравнивает два клуба, один из которых представляется лучшим.

*«Чтобы хорошо загореть, нужно вначале намазывать кожу кремом против солнечного ожога, затем загорать на солнце и наконец, смывать крем с кожи».* Слова-индикаторы: «вначале», «затем», «наконец»; план: последовательность действий. Этот текст дает верный рецепт, как приобрести красивый загар, не подвергая себя опасности. Действия состоят из трех операций, которые нужно осуществлять в определенном порядке.

Таким способом запоминается главный смысл, а может быть, и кое-что еще.

В сложных текстах, однако, содержится много планов, так что этот метод годится в основном для анализа текстов-сообщений — рекламных объявлений, пословиц, инструкций, газетных заметок, всех относительно коротких текстов. Это интересный логический инструмент, но он может играть лишь вспомогательную роль. Ведь главная идея — всего лишь скелет текста. Она поддерживает его тело, но не вдыхает в него душу.

## VI. ЧТЕНИЕ С ЦЕЛЬЮ ИЗВЛЕЧЕНИЯ СУТИ ТЕКСТА

Напишите краткие комментарии ко всем текстам, содержание которых вы хотите запомнить в соответствии с предыдущими рекомендациями. Начните с текста, приведенного ниже («Простая душа»). При первом прочтении выделите

те главную идею и найдите ключевые слова и образы. По мере того как вы читаете, группируйте их. Составьте себе общее впечатление. При втором прочтении обращайтесь больше внимания на структуру текста и детали. Ваше понимание текста должно теперь углубляться. Останавливайтесь после каждого абзаца (в конце концов, для этого и создана пунктуация!) и задавайте себе различные вопросы по тексту: нравится он вам или нет? Почему? Производит ли он на вас впечатление? Какое именно? Имеет ли автор весьма оригинальное мнение по обсуждаемому вопросу? Обосновал ли он свою точку зрения? Занимает ли он какую-нибудь позицию? Согласны ли вы с ним? Прокомментируйте...

### ПРОСТАЯ ДУША

*На протяжении полувека мешанки Пон-л'Эвека завидовали мадам Обэн из-за ее служанки Фелиситё.*

*За сто франков в год она стряпала на кухне и вела домашнее хозяйство, шила, стирала, гладила, умела взнуздывать лошадь, откармливать птицу, сбивать масло и при том оставалась верна своей госпоже, хотя та отнюдь не была приятной особой.*

*Мадам Обэн вышла замуж за красивого молодого человека, который в начале 1809 года умер, оставив ей в наследство двух детей и множество долгов.*

*Тогда она продала свою недвижимость, за исключением ферм в Туке и Жеффоссе, годовой доход от которых не превышал 5000 франков, покинула дом на улице Сен-Мелен и поселилась в домике поскромнее, в прошлом принадлежавшем ее предкам и расположенном за рынком.*

*Домик этот, с шиферной кровлей, находился посередине между речной переправой и улочкой, ведущей к реке. Полы в нем были на разном уровне, из-за чего вошедшие спотыкались. Узкая прихожая отделяла кухню от комнаты, где мадам Обэн коротала свои дни, сидя в соломенном кресле у окна. У стены с панелью, выкрашенной белой краской, выстроились в ряд восемь стульев красного дерева. Под барометром на старом пианино громоздилась пирамида из коробок и картонок. К камину из желтого мрамора в стиле Людовика XV по бокам примыкали два гобелена с пастушками. Посередине камина находились большие часы в виде храма Весты. Во всем помещении пахло плесенью, так как пол был ниже уровня земли в саду.*

*Фелисите вставала на заре, чтобы не пропустить службу в церкви, и трудилась без перерыва до вечера; затем, когда ужин был окончен, посуда прибрана, и дверь хорошо заперта, она зарывала полено глубже в золу и засыпала у очага с четками в руках. Никто другой не проявлял столько усердия в работе. Что же до чистоты, то блеск ее кастрюль приводил в отчаяние других служанок. Заботясь об экономии, она ела медленно и пальцем собирала на столе крошки от хлеба - хлеба весом в двенадцать фунтов, выпекаемого как будто специально для нее и хранившегося двадцать дней.*

*Во всякое время года она носила ситцевый платок, закрепленный на спине булавкой, чепчик, скрывавший волосы, серые чулки, красную юбку и поверх рубашки передник с нагрудником, какие носят сестры милосердия в больнице.*

*Лицо у нее было худое, а голос пронзительный. В двадцать пять лет ей можно было дать сорок. Начиная с пятого десятка, она вообще не обнаруживала признаков возраста и, всегда молчаливая, с прямой осанкой и размеренными жестами, казалась женщиной, сделанной из дерева и приводимой в движение автоматическим механизмом.*

Гюстав Флобер

## **ЧИТАЙТЕ И ОТВЕЧАЙТЕ НА ВОПРОСЫ: МЕТОД Q<sub>3</sub>РОС**

Это очень простой метод, который поможет вам улавливать основные идеи всякого рода текстов, а также фильмов, пьес и т.д.

Чтобы чтение ваше было эффективным, попробуйте ответить на шесть простых вопросов: **Кто** делает **Что**, **Когда**, **Почему**, **Где** и **Как?** (Qui fait Quoi, Quand, Pourquoi, Où et Comment — Q<sub>3</sub>РОС.) К этому методу прибегают на курсах журналистики в США для большей уверенности в том, что из поля зрения учащихся не ускользнет ни один аспект какого-либо события. Вы можете использовать его при всестороннем рассмотрении любых бесед, радиопередач, сообщений или публичных выступлений. Этот метод идеально подходит для чтения газетных статей.

### **VII. ЧТЕНИЕ ПО МЕТОДУ Q<sub>3</sub>РОС**

Прочитайте текст «Кандид, или оптимизм», держа в уме шесть вопросов: *Кто* тут главные действующие лица? *Что* именно происходит? *Когда* и *где* происходит действие? *Почему* и *как*? Время от времени останавливайтесь и отвечайте на эти вопросы.

#### **КАНДИД, ИЛИ ОПТИМИЗМ**

(отрывок)

*В Вестфалии, в замке барона Тундертен-Тронка, жил юноша, которого природа наделила приятнейшим нравом. Вся душа его отражалась в его лице. Он судил*

*О вещах довольно здраво и очень простосердечно; потому, я думаю, его и звали Кандидом. Старые слуги дома подозревали, что он был сын сестры барона и одного доброго и честного дворянина, жившего по соседству, за которого эта барышня ни за что не хотела выйти замуж, так как он не смог доказать более чем семьдесят одно поколение предков, а остальная часть его генеалогического древа была погублена разрушительною силою времени.*

*Барон был одним из самых могущественных вельмож Вестфалии, ибо в замке его были и двери, и окна; главная зала даже была украшена шпалерами. Дворовые собаки в случае необходимости соединялись в свору; его конюхи становились егерями; деревенский священник был его великим милостынераздателем. Все они называли его монсеньором и смеялись, когда он рассказывал о своих приключениях.*

*Баронесса, его супруга, весила почти триста пятьдесят фунтов, этим она внушала величайшее уважение к себе. Она исполняла обязанности хозяйки дома с достоинством, которое увеличивало это уважение. Ее дочь Кунигунда, семнадцати лет, была румяная, свежая, полная, аппетитная. Сын барона был во всем достоин своего отца. Наставник Панглос был оракулом дома, и маленький Кандид слушал его уроки со всем чистосердечием своего возраста и характера.*

*Панглос преподавал метафизико-теолого-космогонигологию. Он замечательно доказывал, что не бывает следствия без причин, и что в этом лучшем из возможных миров замок владетельного барона был прекраснейшим из замков, и что госпожа баронесса была лучшею из возможных баронесс.*

*— Доказано, — говорил он, — что вещи не могут быть иными; так как все создано сообразно цели, то все необходимо и создано для наилучшей цели. Вот заметьте, носы созданы для очков, потому у нас очки. Ноги, очевидно, назначены для того, чтобы быть обутыми, и мы их обуваем. Камни образовались для того, чтобы их тесать и чтобы из них строить замки, и вот владетельный барон имеет прекраснейший замок. Свиньи созданы, чтобы их ели, — мы едим свинину круглый год. Следовательно, те, которые утверждают, что все хорошо, говорят глупость, — следует говорить, что все к лучшему.*

*Кандид слушал внимательно и верил простодушно: он находил Кунигунду исключительно прекрасною, хотя никогда не осмеливался говорить ей об этом. Он считал, после счастья родиться*

бароном Тундер-тен-Тронком, вторую степень счастья быть Кунигундой, третьей — видеть ее каждый день и четвертой — слушать Панглоса, величайшего философа провинции и, следовательно, всей Земли.

Однажды Кунигунда, гуляя возле замка в маленькой роще, которая называлась парком, увидела между кустарниками доктора Панглоса, который давал урок экспериментальной физики горничной ее матери, маленькой брюнетке, очень хорошенькой и очень скромной. Так как Кунигунда имела большую склонность к знаниям, то она, застав дыхание, принялась наблюдать все повторяемые опыты, свидетельницей которых она стала. Она поняла достаточно ясно доказательства доктора, усвоила их связь и последовательность и ушла взволнованная, задумчивая, вся полная стремления к знанию, мечтая о том, чтобы она могла стать предметом опыта, убедительного для юного Кандида так же, как и для нее.

Она встретила Кандида, возвращаясь в замок, и покраснела; Кандид покраснел тоже. Она поздоровалась с ним трепетным от волнения голосом, и смущенный Кандид ответил ей что-то, чего и сам не понял. На другой день, после обеда, когда все вставали из-за стола, Кунигунда и Кандид очутились за ширмами. Кунигунда уронила платок, Кандид его поднял, она с невинным видом пожала руку Кандида. Юноша с невинным видом поцеловал руку молодой баронессы с живостью, с чувством, с особенною нежностью; их губы встретились, и глаза их горели, и колена их были трепетны, и руки их блуждали. Барон Тундер-тен-Тронк проходил близ ширм и, уяснив себе причины и следствия, здоровым пинком вышвырнул Кандида из замка. Кунигунда упала в обморок; как только она очнулась, баронесса надавала ей пощечин; и было смятение в прекраснейшем и приятнейшем из всех возможных замков.

Вольтер

[Перевод Ф. Сологуба]

## **МЕТОД SQ-3R: СТРАТЕГИЯ ДЛЯ СЕРЬЕЗНОГО ЧТЕНИЯ**

Во время второй мировой войны к этому методу прибегали для быстрого развития способностей к учебе. Его цель — «дать возможность учиться лучше, быстрее, с большей эффективностью». Метод оказался настолько полезным, что вошел в учебные программы многих колледжей и университетов США. Как утверждают, он дает припоминание 80% материала спустя 8 часов против обычных в среднем 20%. Этот метод противодействует забвению, заостряя ваше внимание на сути изучаемого, так что вы сразу выделяете основные идеи и при повторном просмотре текста уже держите в уме его структурную композицию. Он основан на упомянутых ранее принципах, но при этом в нем еще точно предусмотрен ряд этапов, сокращенно записываемых как SQ-3R:

S (survoler) — бегло ознакомиться

Q (questionner) — задавать вопросы

Дгeрeгeр) — делать отметки при чтении

3R I (reciter) — пересказать словами

Hrevoir) — просмотреть повторно

## **VIII. ЧТЕНИЕ ПО МЕТОДУ SQ-3R**

Выберите интересный вам текст или книгу. Важно, чтобы мотивы, побуждающие вас к чтению, были как можно сильнее — для большей концентрации внимания. Вначале вы можете использовать тексты, приведенные в этой главе, или по собственному выбору изучать одну из глав этой книги, например главу 2 («Как работает память»). Применяйте метод в соответствии со сказанным ниже.

**Бегло просмотрите** текст для выявления его главной мысли.

**Поставьте вопросы**, т.е. переформулируйте подзаголовки, преобразовав их в вопросы, а затем при чтении текста ищите на них ответы.

**Сделайте в тексте отметки**, выявляющие его структурную композицию, и при этом постарайтесь найти основные идеи, которые будут ответами на ваши вопросы.

**Перескажите** про себя эти идеи одну за другой, останавливаясь в конце длинных абзацев. Сделайте краткие заметки.

**Тотчас повторно просмотрите** текст, вновь акцентируя внимание на основных идеях и порядке их изложения, т.е. на внутренней структуре текста. У вас должен быть общий профиль, который нужно будет дополнить существенными деталями. Киньте беглый взгляд на свои заметки, чтобы в общих чертах сверить их с текстом и тем самым закрепить его усвоение. Обратите внимание на то, что вы забыли, а также на то, что вспомнили. И, наконец (это очень важно!), **сделайте собственные комментарии и критические замечания**. Удалось ли вам найти ответы на все поставленные вопросы? Убедитесь в том, что вы уяснили себе точку зрения автора. Дайте оценку позиции автора, отталкиваясь от его собственного контекста, попробуйте увидеть эту позицию в перспективе и посмотрите, насколько все друг с другом согласуется. Найдите возражения, неверные данные, ошибки, противоречия, предрассудки и уловки.

При желании, с учетом цели вашего чтения, вы можете упрощать метод, опуская этап «пересказа». Беглый просмотр газет, иллюстрированных и научно-технических журналов, докладов и книг поможет вам сберечь время и усилия: вы сосредоточитесь на том, что вам наиболее интересно. Вы осознаете, как важно сразу еще раз просмотреть только что прочитанный текст: вы можете подкрепить усвоенное, лишь комментируя и обсуждая его тотчас после прочтения. Чтобы идеи улеглись в голове, отведите на это некоторое время, пока текст еще свеж в памяти, — тогда вы усвоите больше. Не ограничивайтесь простым согласием или несогласием с автором. Попробуйте выразить словами, почему ваше мнение именно таково, и в точности описать, что именно вам нравится, а что нет. Таким образом, вы разовьете свое критическое чувство и станете искушенным читателем. Если вы будете обсуждать прочитанное с друзьями, то дольше сохраните его в активной зоне вашей памяти.

## ***КРАТКИЙ КОНСПЕКТ***

1. Читать с большей эффективностью означает читать с целью запомнить побольше на возможно более долгий срок. Для этого необходимо **придать своей мысли структуру**. Это можно сделать разными способами. У каждого метода свои достоинства. Испробуйте их все, перед тем как выбрать наиболее вам подходящий. Проявляйте гибкость мышления и обращайтесь при чтении к различным методам. Метод визуализации требует несколько большей тренировки, так как это новый подход. Однако он очень эффективен и применим более широко, чем можно было бы подумать.

2. При чтении зримо воспроизводите в уме образы, подсказываемые текстом. Это позволит восстановить текст по тем элементам, которые произведут на вас наибольшее впечатление или окажутся вам лично ближе всего. Мысленные образы служат подпоркой идеям. **Делайте комментарии к ним.**

3. При изучении текста **переходите от общего к частностям**, чтобы запомнить самое существенное. Подмечайте основные идеи и структуру их изложения, делайте свои личные комментарии по поводу интересных для вас деталей.

4. Читайте с целью получить конкретные ответы по методу Q<sub>3</sub>POC.

5. Чтобы легче усваивать материал, пользуйтесь методом SQ-3R.

6. Тотчас же по прочтении повторно просматривайте текст, при возможности делаясь своими соображениями с другими людьми.

### *Примечание.*

К какому бы методу вы ни прибегали, приспособьте его к своим надобностям. Только вы сами можете решать, какая степень детализации необходима вам для запоминания. При чтении для себя обычно вполне достаточно запомнить то, что вас поразило и заинтересовало (например, некоторые идеи, образы и т.п.), в то время как при *изучении* текста необходим объективный и исчерпывающий анализ. В любом случае золотое правило состоит во внимательном **отборе** запоминаемых элементов и фиксации их в памяти одновременно на разных уровнях: чувственном (сенсорном), интеллектуальном и эмоциональном. Поэтому **отмечайте в тексте, анализируйте и комментируйте** все, что вас заинтересует, — и вы надолго это запомните, если будете время от времени освежать в памяти.

## ГЛАВА 12

### ЧИСЛА

*Вы не можете делать суждения относительно самого себя, не привлекая воображения.*

*Марк Твен*

В этой главе все, что мы изучали раньше, будет применено к запоминанию цифр и чисел. Ассоциирование зримых образов — очень удобный прием, которым можно широко пользоваться, когда он становится привычным нашему мышлению. Не забывайте, что в области памяти чудес не бывает — все сводится к надлежащим мысленным операциям.

Как часто нам бывает досадно, что мы не можем вспомнить какое-то число, будь то номер квартиры, куда мы должны попасть, номер машины, телефон родственника или друга. Даже если вы не питаете особой любви к цифрам (а потому, очевидно, и не уделяете им ни малейшего внимания), вы можете найти себе удобную систему их запоминания. Вначале нужно относиться кописанным ниже системам как к игре и пробовать разные методы; но не отбрасывайте их сразу как чересчур сложные, экстравагантные или требующие слишком много времени.

Во все прежние века было общепризнано, что мнемонические приемы служат надежными «подпорками» памяти, но в наши дни с ними знакомы лишь немногие. Некоторые умудренные опытом учителя предлагают иногда ученикам пользоваться такого рода приемами. Например, перечень семи союзов французского языка — *mais, ou, et, done, or, ni, ca* — совпадает по звучанию с фразой «*Mais ou est done Ornica?*» («Но где же Орника?»), которая легко запоминается. Еще пример: число *P* с точностью до пяти цифр — 3,1416 — нетрудно запомнить как фразу «что я знаю о кругах», где число букв в каждом слове равно соответствующей цифре. Когда мы расстаемся со школой, лицеем или университетом, мы перестаем прибегать к мнемоническим приемам, так как столь явная нужда в них отпадает. Иные думают, что им вообще не под силу эти приемы освоить, и потому даже не пробуют это делать. Другие прикрывают свою лень или отсутствие уверенности в себе маской дешевого скептицизма. Когда вы, в конце концов, выберете себе систему запоминания, не забывайте о том, что ее изучение и освоение на практике требует времени. Некоторые люди делают из этого интеллектуальную игру, чтобы испытывать свою память. Поскольку все начинается с мотивации, найдите себе цель, которая стала бы для вас стимулом. Выберите номер, который вам всегда хотелось, запомнить, например номер счета в банке или телефон друга. Признано, что для запоминания чисел нужна заинтересованность. Есть люди, по-настоящему этим увлеченные, и для манипулирования числами в уме они прибегают ко множеству различных мысленных стратегий.

Наиболее распространена система запоминания, основанная на разбиении множества элементов на части; множество может быть рядом цифр (числом), фразой или абзацем текста. Именно так — «по складам» — обычно пишутся и читаются вслух номера, когда они слишком длинны, например номера удостоверений социального страхования, банковских счетов, кредитных карточек или даже телефонов. Легче запоминаются малые элементы информации, которые потом объединяются в одно целое. Это весьма простой способ придать запоминаемому материалу структуру. Вспомним в связи с этим очень простой способ шитья короткими нитками. Может показаться утомительным каждый раз закреплять нитку, обрезать конец и снова вдвигать нитку в иголку, но все же это наилучший способ шитья. Согласно библейскому рассказу, Дьявол — поверженный ангел, всегда стремившийся доказать свое превосходство, посмеялся над Богом, шившим короткими нитками, и вызвал его на состязание — кто из них быстрее шьет. Будучи уверен в себе, Дьявол даже не потрудился смотать нитку в клубок, и хотя нить была без разрывов, она вся спуталась, так что невозможно было сделать ни одного стежка. Раздосадованный и опозоренный, Дьявол отказался от своих притязаний. Точно так же и мы обречены на поражение, если пытаемся запомнить слишком длинный ряд цифр, не разделяя его на части. Простое разбиение ряда на небольшие кусочки может оказаться достаточным. Именно так вы запоминаете номер своего телефона, и этот принцип вы используете постоянно.

Визуализация цифр тоже дает превосходные результаты. Именно так работает фотографическая память. Те, кто развил в себе эту способность, пользуются ею так же легко, как дышат. Кроме того, многие из них при анализе числа прибегают к мысленным операциям на основе логики элементарных арифметических расчетов. Например, для запоминания числа 10248 можно разбить его на 10, 2 и геометрическую прогрессию с основанием 2:

**1 - 2 = 2; 2 - 2 = 4; 4 - 2 = 8; это дает 10 и далее 2, 4, 8.**

Такого рода действия кажутся элементарными людям с математическим складом ума. Те, кому арифметика не по вкусу, предпочитают системы запоминания, основанные на мысленных образах. Цифры и числа можно трансформировать в конкретные символы, образы которых удобно объединять путем ассоциаций. В этой главе вам представится случай использовать свое воображение. Вы, наверное, уже догадались, что за разными системами запоминания стоят знакомые вам общие принципы:

- 1) замена абстрактного понятия конкретным образом;
- 2) создание ассоциаций между образами;
- 3) подведение «опоры» в виде маленькой истории, связанной с данной ассоциацией (комментарий).

Для запоминания чисел потребуется лишь очень ограниченный набор символов, обычно 10. Их-то и нужно будет объединять в той или иной истории. В зависимости от того, какая память у вас лучше — зрительная или вербальная (словесная), вы можете отдавать предпочтение тому или другому коду. Люди, поднаторевшие в запоминании цифр, часто комбинируют коды обоих типов. Сначала прочитайте всю главу целиком, чтобы ознакомиться с разными способами, а потом уже сделайте свой личный выбор и переходите к практике. Позднее, возможно, вы придумаете свою собственную систему запоминания, основанную на вашем опыте.

## **ФИКСИРОВАННЫЕ АССОЦИИ И КОДЫ**

### ***Вербальный код***

Люди с преобладанием вербальной памяти более восприимчивы к звуковой стороне слов. Непроизвольно им приходят на ум рифмы, каламбуры и т.п. Им может оказаться полезным запоминание перечня примерно такого типа [В переводе этот перечень изменен применительно к русскому языку; некоторые изменения сделаны и в ряде других примеров. — *Прим. ред.*]:

ноль — моль  
один — блондин (или джин, динго)  
два — дрова (вдова, дверь)  
три — Тришка (Тюильри, осетрина)  
четыре — черт в тире  
пять — пятка  
шесть — шест (шерсть, жесь)  
семь — семечки (семья)  
восемь — осень  
девять — дева  
десять — деспот (тесть)

Подобный перечень вы должны составить сами, подбирая слова, которые покажутся вам наиболее подходящими. Теперь, чтобы запомнить ряд цифр наподобие того, как запоминают имена или лица, вам нужно создать образную ассоциацию, объединяющую кодовые слова для этих цифр. Предположим, вам нужно не забыть номер авиарейса 457. В нашем коде цифра 4 — это черт в тире, 5 — пятка, а 7 — семечки. Тогда можно представить себе, как *черт* пришел в *тир* и вдруг упал, наступив левой *пяткой* на рассыпанные *семечки*. Заметьте, что при сочинении истории нужно разместить разные образы в правильном порядке: 4, затем 5, затем 7, чтобы вся история «читалась» как запоминаемый номер рейса 457.

### ***Визуальный код***

Само собой понятно, что люди с преобладанием зрительной памяти легче запоминают визуальные образы и их элементы — контуры, формы, геометрические фигуры, цвета и оттенки (хотя в мозгу цвета воспринимаются и интерпретируются иной нейронной системой, нежели формы). У таких людей возникают в уме ясные и четкие зрительные образы, в которых часто бывают отражены и культурные традиции: например, думая о футбольной команде из 11 игроков, эти люди очень ясно рисуют их в своем воображении на футбольном поле. При таком типе памяти для запоминания чисел больше подходит код на основе зрительных представлений, ассоциируемых с цифрами, например:



ноль — круг (или овал)  
 один — столб (кол, обелиск, свеча)  
 два — близнецы (пара ботинок, дуэт)  
 три — треугольник (трезубец, трехколесный велосипед, три мушкетера)  
 четыре — квадрат (4 лапы животного, 4 евангелиста)  
 пять — пятиугольник (Пентагон, растопыренные пальцы руки, морская звезда)  
 шесть — шестигранная игральная кость  
 семь — подсвечник на семь свечей (Белоснежка и семь гномов) восемь — песочные часы  
 девять — улитка (срок беременности, ушная раковина)  
 десять — пальцы двух рук (десять заповедей)  
 одиннадцать — футбольная команда  
 двенадцать — дюжина яиц (часовая стрелка в полдень)

Нетрудно связать такие образы в цепочку, соответствующую ряду цифр, который нужно запомнить. В предыдущем примере с номером авиарейса 457 можно представить себе, как кошка (с *четырьмя лапами*) ловила мышей в подвале *Пентагона*, и вдруг навстречу ей *семь гномов*... Сюжет, быть может, диковатый, зато останется в памяти. С обретением опыта вы так же легко восстановите номер и по мысленной картине, изображающей треугольный столик, на нем песочные часы, а на них — зажженную свечу. Конечно, это будет 381! Вы можете воображать и более сложные сценки. А сейчас попробуйте проделать описанное далее упражнение.

### ***Пробное упражнение: использование визуального или вербального кода***

Воспользовавшись тем или другим кодом, найдите ассоциации для запоминания числа указанных ниже предметов. Например, вы хотите запомнить, что в стойле стоит лишь одна корова. Прежде всего выберите вербальный, или визуальный код, а затем представьте себе соответствующую картину:

- 1) вербальный код: корова нюхает налитый в миску джин;
- 2) визуальный код: корова привязана к колышку.

Эти картинки должны напомнить вам о цифре 1 и о слове «корова». Добавляя свою эмоциональную оценку (вроде «как морщится корова от запаха джина» или «как забавно корова чешется о кол»), вы создадите еще и эмоциональный контекст, значительно укрепляющий следы, которые вы стремитесь оставить в своей памяти.

### ***Пробный перечень***

Одна корова	Семь шариков
Две автомашины	Восемь ампул
Три рубашки	Девять колец
Четыре зеркала	Десять стаканов
Пять солдат	Одиннадцать озер
Шесть карандашей	Двенадцать голубей

Мысленно закодируйте этот перечень, а потом закройте его листом бумаги и напишите по памяти число приведенных в нем предметов в следующем (теперь уже измененном) порядке: рубашки, голуби, солдаты, карандаши, шарики, коровы, кольца, озера, машины, зеркала, ампулы, стаканы.

Об этих кодах часто говорят как о «кодах-крючках» — ведь на них как бы нацепляют образы, что несколько напоминает метод «мест». В последующих разделах будут описаны иные методы. Вы увидите, что в них иногда сочетаются зрительные и словесные ассоциации.

## **ДРУГИЕ СИСТЕМЫ КОДИРОВАНИЯ**

### ***Кодирование цифр по зрительному сходству***

В этом методе каждая цифра ассоциируется с какой-либо буквой по внешнему сходству с ней.

0 = 0  
 1 = Т или Г (главный элемент — вертикальная палочка)  
 2 = П (буква на двух «ножках»)  
 3 = 3  
 4 = 4

5 = Б  
6 = С  
7 = У  
8 = В  
9 = Р

Чтобы запомнить число, нужно превратить его цифры в буквы, и с них будут начинаться слова, которые вы допишете по своему усмотрению так, чтобы из них образовалась легко запоминающаяся фраза. Как и при запоминании имен, дайте простор своему воображению; пробуйте разные варианты, пока вам на ум не придут подходящие слова. Например, вот номер телефона:

9	5	4	1	6	5	2
Р	Б	Ч	Г	С	Б	П

**Разве бывает, чтобы генерал смеялся без причины?**

Мысленно представьте себе, как «смеется без причины» генерал в карнавальном костюме и треуголке. Далее придумайте какую-нибудь связь между карнавальным генералом и человеком, телефон которого вы запоминаете, например вашим мясником. Скажем, воображаемый генерал может быть чем-то похож на этого мясника. Чтобы вспомнить номер телефона по такой ассоциации, вам достаточно перевести буквы в цифры. Очевидно, что эта система запоминания требует некоторой тренировки, но если она вас интересует, и вы к ней регулярно обращаетесь, то способ такого перевода вы быстро усвоите. Чем больше практики, тем быстрее вы научитесь.

Вам может показаться забавным сочинять для каждого из своих знакомых такую маленькую историю, связанную на самом деле с номером телефона. Если вы настроены скептически, вы заметите, что в нашем примере подобран телефон, удобный для интерпретации, хотя на самом деле проделать такую процедуру не всегда так просто. Но все-таки очень редко не удается придать последовательности слов какого-либо смысла, хотя иногда он бывает довольно несуразным. Воображение — это создатель образных ассоциаций. Нужно привлечь его к делу ради его же собственного развития, ибо само это развитие происходит в процессе работы.

### **Фонетический код для цифр**

В этом коде каждая цифра ассоциируется со звучанием какой-либо согласной или группы согласных (очень сходных или принадлежащих к одной и той же фонетической группе: губные звуки, зубные и т.д.). Эта система запоминания частично выведена из описанного выше визуального кода. Каждой цифре ставится в соответствие буква, а ей в свою очередь — слово-«крючок», помогающее лучше ее запомнить и проиллюстрировать. «Слова-крючки» очень коротки (чтобы остальные согласные не заглушали основной согласный звук) [В переводе рассмотрение этой системы на примерах опущено, так как она очень сильно связана со спецификой того или иного языка. — *Прим. ред.*].

### **Два простых мнемонических кода**

Описанные ниже мнемонические системы, основанные на кодах образных ассоциаций, были разработаны еще в XVII веке. Впоследствии этой теме было посвящено много книг во Франции, Англии и США. Коды, представленные здесь, были отобраны Янгом и Гибсоном. Первый из них основан на визуализации, во втором используются буквы и их расположение на телефонном диске. Эти системы запоминания относительно просты и удобны.

### **Метод 10 рисунков**

Идея этого кода состоит в ассоциировании каждой цифры с образом некоего предмета. Совсем не трудно связать в воображении цифры со следующими символами:

- 0 — тарелка
- 1 — копье
- 2 — лебедь
- 3 — вилы
- 4 — парус
- 5 — растопыренные пальцы руки
- 6 — змея
- 7 — семафор

8 — песочные часы

9 — улитка

Этот метод идеален для очень быстрого запоминания достаточно коротких чисел. Испробуйте его, когда нужно запомнить время отправления поезда, телевизионной программы, свидания или деловой встречи. Например, чтобы запомнить время 8.12, нужно вообразить песочные часы, копье и лебедя. Уделите несколько мгновений визуализации их образов в правильном порядке. Вообразите, что это кадр из мультфильма, а его сценарий, связывающий разные элементы в заданном порядке, пусть вам подскажет воображение.

### ***Алфавит телефона***

Во Франции на телефонных аппаратах против всех цифр, кроме единицы, проставлены буквы алфавита, что позволяет довольно легко запоминать номера. Слово из 8 букв, как правило, гораздо легче запомнить, чем последовательность из 8 цифр. К тому же для удобства составления слов каждой цифре соответствует несколько букв. Эта система широко применялась в Париже, где первые три буквы номера даже указывали на местонахождение абонента — на тот или иной парижский район: DANton, MOlitor, BELepine, ODEon, ALEsia и т.д. Ею можно пользоваться и сейчас, хотя изменение нумерации телефонов в 1985 г. сделало ее менее удобной. Теперь каждой цифре соответствует строго определенный набор букв:

2 — ABC

3 — DEF

4 — GHI

5 — JKL

6 — MN

7 — PRS

8 — TUV

9 — WXY

0 — OQZ

Например,

27 88 72 08

AS TU RB OT = AS TURBOT

Очевидно, что некоторые номера будут давать вполне удобопроизносимые сочетания букв, в то время как для других будет получаться последовательность согласных, из которой трудно извлечь какой-либо смысл (тогда лучше использовать иной код).

### ***Практическое применение ассоциаций к числам***

В повседневной жизни нам часто приходится вспоминать разные числа; ассоциации к ним облегчают эту задачу и даже могут сделать ее забавной. Предположим, вы хотите запомнить, что ваш зубной врач живет на четвертом этаже: 4 — это парус. Достаточно вообразить зубного врача, управляющегося с парусом.

Самое важное тут — это дать простор своему воображению и найти образную ассоциацию, которая связала бы предмет и число. Вы можете использовать стандартный код или подыскивать яркую и броскую ассоциацию-образ специально для вашего конкретного случая.

Чтобы запомнить несколько чисел, проанализируйте их по отдельности, а затем свяжите между собой ассоциациями. Предположим, что вы должны купить стекло размером 10 x 12 см. Прежде всего, зримо представьте себе его форму: прямоугольник. Какого вида этот прямоугольник? Согласно первому из описанных ранее кодов, ширина его ассоциируется с пальцами двух рук (10), а длина — с дюжиной яиц (12). Размеры этого стекла вам запомнятся, если вы вообразите, что держите обеими руками коробку яиц.

### ***Свободные индивидуальные ассоциации***

Мы уже видели, насколько конкретные образные ассоциации облегчают запоминание чисел. Классический традиционный подход СОСТОИТ в обращении к давно описанным системам кодов, но

я попробовала использовать с той же целью и спонтанные личные ассоциации, и это дало хорошие результаты. Привлекайте свое воображение, чтобы придавать цифрам конкретный смысл. Запоминая ту или иную цифру или число, спросите себя: «Как это звучит? На что это похоже? Не напоминает ли это о каких-нибудь знакомых вещах?».

Предположим, вы хотите запомнить номер телефона 45-39-36-89, который можно также записать в виде 4-539-36-89.

1. Посмотрите на совокупность цифр.

2. Разбейте число на маленькие группы цифр. Проще начинать с групп по две цифры в каждой: часто номера пишутся именно так, хотя возможно и иное разбиение. Мы получаем 45, 39, 36, 89. Что можно с этим сотворить?

3. Дайте простор своему воображению в поиске личных ассоциаций. Уделите этому некоторое время: пробуйте то одно, то другое. В данном случае последовательность цифр может привести к мысли об исторических датах Франции:

45 — окончание второй мировой войны

39 — ее начало

36 — Народный фронт

89 — Французская революция

Четыре важные даты нашего исторического прошлого — нам повезло! Но если подобных совпадений нет, вы можете обращаться к датам рождения знакомых, чьему-то возрасту, номерам из каких-либо адресов, индексам ведомств. Возможно, у вас есть сын 45 лет и дочь (или невестка) 39 лет, хороший друг в доме № 36 и, возможно, в 89 году вы вышли на пенсию. Поскольку в данном методе мы опираемся на свои личные свободные ассоциации, сами должны искать то, что нам подойдет. Подумайте о номерах хорошо известных вам местных учреждений, они могут очень пригодиться.

Заметьте, что если бы нас интересовало число из 7 цифр (как было в прежней телефонной нумерации), то мы бы имели 539-89, и тогда перед 39 (начало войны) следовало бы поместить 5. Я ясно вижу в уме свою простертую вперед руку с пятью растопыренными пальцами, как будто пытающуюся остановить приближение войны. Можно заметить, что остальные даты, как и раньше, представлены здесь в обратном хронологическом порядке. Получаем:

5 — растопыренные пальцы руки, останавливающие войну

39 — начало второй мировой войны

36 — Народный фронт

89 — Французская революция

Все это может показаться немного сложным, но главное — эффективность! Она обусловлена тем, что на поиски своей индивидуальной ассоциации вы затрачиваете некоторое время. При этом вы вкладываете в ассоциацию что-то личное, и она оставляет в памяти более глубокий след. Ассоциируя числа с близкими вам образами, вы облегчаете процессы вспоминания. Ищите исторические ассоциации, и вы их найдете. Как говорил Сомерсет Моэм: «Воображение развивается по мере его тренировки, и, вопреки распространенному мнению, в зрелом возрасте оно более плодотворно, чем в молодости».

### ***Визуализация в чистом виде***

Для запоминания большей части коротких чисел вполне достаточно сосредоточить внимание на их мысленном зрительном образе. Сделайте паузу, внутренне воспроизведите этот образ. Представьте себе, что число выписано крупным красным шрифтом на белой стене или горит желтыми неоновыми цифрами на фоне черного неба. Заставьте эту надпись мигать в вашем воображении не менее 15 секунд. После этого верните само число на его первоначальное место; вы обнаружите, что его легко вписать в надлежащий контекст — например, если речь идет об адресе, — у двери, на здании или (чтобы запомнить этаж) на лифте. Повторяя число вслух, вы еще больше облегчите запечатление его в памяти, призвав на помощь еще один канал чувственного восприятия.

## ***КРАТКИЙ КОНСПЕКТ***

1. Метод образных ассоциаций легко распространить на самые разные области. Привлечение его при запоминании чисел очень эффективно.

— Нужно переводить абстрактные числа в конкретные символы. Выберите наиболее приемлемую для вас систему такого перевода.

— Пробуйте использовать свои собственные произвольные ассоциации.

2. Для хорошего запоминания чисел может оказаться достаточно концентрации внимания и простой визуализации, особенно если описанные в книге системы вам не по душе. Но в любом случае испытайте их: как и многое другое в жизни, их нужно освоить, чтобы полюбить.

## **УПРАЖНЕНИЯ**

1. Поставьте себе цель запоминать номера машин своих друзей и близких — постепенно, по одному номеру в день.

Испробуйте разные методы, так вам будет легче найти метод, наиболее для вас подходящий. Не забудьте использовать визуальные коды, методы десяти рисунков и свободных ассоциаций.

2. Попробуйте запомнить номер своего удостоверения о социальном страховании по избранному вами методу.

3. Попробуйте запомнить номера телефонов ваших друзей по методу свободных ассоциаций. Если вы споткнетесь на первом же номере, испытайте другой метод или возьмите другой номер. Дайте своему воображению случай проявить себя: поиск ассоциаций требует времени и навыка.

4. Попытайтесь запомнить номера важных для вас телефонов — телефоны родных, вашего врача, мастера по ремонту телевизора, городских служб, неотложной помощи. Метод запоминания выбирайте себе сами, упражняйтесь и почаще вспоминайте эти номера. По возможности используйте номера, которые вам удалось запомнить.

5. Попробуйте запоминать цены на продукты в магазинах по методу визуализации. Сосредоточьтесь и воспроизведите в уме вид всей этикетки с ценой, делая при этом комментарии по поводу цены. Если вы хотите увеличить трудность упражнения, мысленно сравните цены двух сходных товаров.

6. Выбирайте себе числа, которые случайно попадают на глаза, и задайтесь целью запоминать их по избранному вами методу. Это могут быть номера домов на улице, этажность тех или иных зданий, число ламп в комнате, драгоценных камней в украшениях и т.п. Очень полезно также выучить почтовые индексы в адресах людей, которым мы пишем письма, и дни рождения близких и друзей.

7. Попробуйте запомнить номера своих текущих банковских счетов, сберкнижки или расчетной книжки для оплаты коммунальных услуг.

8. Попробуйте запомнить номера своих водительских прав и паспорта по вашему излюбленному методу (а в дальнейшем — и аналогичных документов членов своей семьи).

9. Обратитесь к своему излюбленному методу, чтобы запомнить секретный код для автоматического получения денег в вашем банке.

## ГЛАВА 13

### ИНОСТРАННЫЕ ЯЗЫКИ

*Вся мудрость человеческая не может принадлежать  
какому-то одному языку, и никакой язык  
не способен выразить все формы и проявления  
нашего разума.*

*Эзра Паунд*

Иностранные языки многим даются нелегко, так как часто на первый взгляд они не имеют ничего общего с родным языком. Нужно запомнить огромное количество новых лексических и грамматических форм, а в сознании нет структуры, которая могла бы их объединить. Процесс обучения, однако, можно облегчить, используя индивидуальную наблюдательность и способность к организации изучаемого материала. Хорошим примером служит изложение предмета в книге П.Розенбаума «Italian for educated guessers» — самоучителя итальянского языка для людей с достаточно высоким уровнем культуры. Анализируя разные формы, Розенбаум показывает, как находить принципы, помогающие изучать язык при минимуме зубрежки. Простая наблюдательность поможет вам превратиться в «любопытного студента, способного угадывать». Судя по получаемым результатам, это может быть доступно каждому.

Как в любой области знаний, здесь следует связывать вновь приобретенные сведения с уже имеющимися. Это предполагает наведение мостов между родной культурой и культурой народа, говорящего на изучаемом языке. Далее мы увидим, как облегчается усвоение иностранных языков с помощью таких приемов, как визуализация, селективное внимание, ассоциирование образов и сочинение небольших историй. Даже если вам трудно подыскивать слова, когда вы пробуете говорить на иностранном языке, эти средства позволят вам активнее подбирать выражения и в результате быстрее овладеть беглой речью.

Визуализация упрощает процедуру перевода, обеспечивая прямой мысленный переход от слов к конкретным образам (или наоборот) без промежуточного этапа — перехода от слов одного языка к словам другого. Повторяя слово как можно четче, нужно в то же время *зримо представлять себе его смысл* (что обычно при изучении иностранных языков не практикуется). А можно разыгрывать какие-нибудь сценки — про себя, в воображении, или реально, с подлинными жестами и произнося слова вслух. Например, «солнце сияет» по-английски звучит как «the sun shines». Исключите слова родного языка и свяжите зрительный образ напрямую с английской фразой: представляя себе сияющее солнце, повторяйте по-английски «the sun shines». Прислушайтесь к звучанию слов «sun» и «shines» — не кажется ли вам, что это сверкающие слова, которые сами испускают свет? Впрочем, на мой взгляд, эти английские слова несколько «затуманены», как и само солнце Великобритании, так что тут можно вспомнить и об английской флегме. Это чисто субъективное умозрительное построение, но такого рода краткие комментарии как бы придают новым словам особый привкус и индивидуальность. Обсуждая эти слова, мы как бы вбираем их в нашу собственную жизнь, тем самым, укрепляя их след в памяти. Действуя, таким образом, мы используем свое воображение, чтобы привлечь на помощь памяти различные чувства.

Второй важный момент — селективное (избирательное) внимание. В данном случае внимание концентрируется на значении и структуре фраз. Слово или идиоматическое выражение доставит вам много элементов информации со ссылками на знания, полученные вами ранее; а в памяти откроются новые ячейки для эффективного упорядочения новой информации. Именно такие операции научились производить люди, владеющие многими иностранными языками. Хороший преподаватель покажет вам, как сравнивать два языка, находить между ними различия и выделять общие элементы. Например, можно искать корень слова и опираться на то, что вы о нем уже знаете. Корень несет в себе основной смысл слова. Скажем, английское слово mankind — «человечество» — легче запомнить, если сначала его проанализировать: речь идет об объединении двух слов — man и kind. Представьте себе карту мира, по которой бродят всякого рода люди (men) всех рас и всех типов (kinds). Помещенное в конкретный контекст слово kind, будучи само абстрактным термином, обретает определенный конкретный смысл, более легкий для запоминания.

## ***ЗВУЧАНИЕ И ЗНАЧЕНИЕ***

Когда вы услышите новое иностранное слово, попробуйте уловить его правильное произношение и подыскать близкое по звучанию слово вашего родного языка. Иные люди делают это почти автоматически, что значительно помогает их памяти. Разумеется, такой прием не всегда проходит, и в лучшем случае мы найдем лишь приблизительное сходство звучаний. Но новичку на первых порах и это может пригодиться. Напоминание о звучании слова, даже грубое и приблизительное, все же лучше, чем вообще ничего!

Словарный запас — это первый камень преткновения при изучении иностранного языка. Трудности возникают из-за «фонетического *luojsa*». Мы должны упражнять свое ухо, привыкая к необычным звукам, и лишь затем учиться их произносить. После этого нужно связывать звучание слов с их смыслом и, наконец, изучать грамматику нового языка, т.е. его структуру. Эта структура отражает образ мыслей жителей страны, где говорят на данном языке. Она служит ключом к пониманию их поведения, взглядов на жизнь, образа существования в мире. Современные методы изучения иностранных языков, называемые «прямыми» или методами «полного погружения», состоят в том, что ученика сразу помещают в новую, необычную для него языковую среду. На его родном языке вслух не произносится ни одного слова, чтобы избежать обращения к переводу, которому обучают на более поздних этапах (для овладения переводом нужно хорошо знать оба языка). Акцент делается на повторении идиоматических структур: ученик тренируется до тех пор, пока не усвоит ту или иную структуру. Описанный метод основан на имитации и повторении; он может быть лишь дополнением к основному курсу, в котором разъясняются правила грамматики и произношения на материале соответствующих текстов. Понимание, анализ, установление ассоциаций и логических связей — вот мысленные операции, гарантирующие долговременное запоминание. Непринужденность в употреблении выражений и словесных конструкций приходит только с практикой. Легкость их использования можно искусственно поддерживать, прослушивая магнитофонные записи упражнений, но изучаемые выражения при этом обычно стереотипны. Очень просто пересказывать проработанные диалоги, но участвовать экспромтом в беседе или быстро отвечать на непредвиденные вопросы гораздо труднее. Упражнения могут быть крайне разнообразными, но все же по-настоящему проверить свою способность объясняться на иностранном языке вы можете лишь в беседе с человеком, для которого этот язык родной.

В овладении иностранным языком можно выделить два этапа — пассивный и активный. При пассивном знании главную роль играет узнавание (непроизвольный аспект работы памяти), а при активном — вспоминание (поиск информации в памяти, т.е. процесс более трудный). На первом этапе, будучи вполне знакомы со звуками, словами и синтаксическими структурами, вы понимаете, что говорится и что написано. На следующем этапе вы берете на себя активную роль, свободно говорите, пишете и думаете прямо на иностранном языке. Из приемника вы становитесь передатчиком. Однако непринужденность в разговоре достигается лишь ценой непрерывной практики. Когда отпадает необходимость в употреблении иностранного языка, у вас создается впечатление, что вы этот навык утрачиваете. Скорость и степень его утраты зависят от способа, которым вы его приобрели. Если у вас солидная база для понимания иностранного языка и его структур, оно возвращается к вам очень быстро, как только вы снова попадете в среду, где говорят на этом языке. Однако без теоретических и формальных знаний вспоминание языка может оказаться гораздо более трудным. Например, двое детей, получивших одно и то же образование, проводят пять лет в Южной Америке в возрасте с 4 до 9 лет. Впоследствии Джейн усовершенствует свое знание испанского в колледже, изучая грамматику и уделяя время чтению, тогда как Джо отказывается от этого. Спустя 10 лет только Джейн может претендовать на знание испанского, так как Джо почти все забыл. Он еще в состоянии понимать речь, но он почувствует, что очень трудно учить заново языковые структуры, необходимые для диалога. Большую роль здесь играют также эмоции: дружеские связи с иностранцами усиливают мотивацию, создавая дополнительный стимул.

В зависимости от способа обработки той информации, которую мы хотим запомнить, мы будем лучше или хуже удерживать ее в памяти. Лучшие преподаватели так же компетентны в педагогике, как и в предметах, которые они преподают. Обучать искусству мыслить — это значит также обучать искусству пользоваться памятью: посредством мысленных операций мы в состоянии найти в ней базовые элементы, на которые можно опираться при освоении того нового, что вы сейчас изучаете.

Обогащение своего словарного запаса — это хитроумная игра, напоминающая решение сложной головоломки, в которой нужно составить картинку из рассыпанных кусочков. После некоторого

размышления вы открываете для себя, как новое слово может вписаться в систему предыдущих, уже разложенных в вашей голове по своим местам. В свое время вы научились использовать свои чувства, приводить их в состояние готовности для лучшего наблюдения. Точно так же и при изучении нового языка внимательно вслушивайтесь в слова и вдумывайтесь в их смысл; обращайтесь на то, как они вас затрагивают, какое впечатление оставляют. Эти очень простые начальные установки, возможно, помогут вам избежать осложнений в дальнейшем. Например, вы можете обнаружить, что некоторые звуки кажутся вам неприятными и трудно воспроизводимыми; например, для француза таким звуком может быть немецкое твердое *ch* («х» в слове «ах» или «Бах»). Оно произносится как оглушенное французское «г». Уделяйте больше внимания тому, что вам дается с трудом. Подыскивайте ассоциации со словами родного языка и отмечайте существующую все же разницу; скажем, французское «г» близко к озвонченному немецкому «*ch*», но в конце слова оно произносится не так четко, как немецкий звук. Повторяйте последовательность немецких слов, акцентируя «*ch*» (*ach, doch, hoch* и т.п.). [Русскому учащемуся, наоборот, немецкое «*ch*» дается легко, а вот правильно грассировать по-французски подчас бывает трудно. К французскому «г» он может подойти обратным путем — путем озвончения русского звука «х», приближаясь к украинскому фрикативному «г». — *Прим. ред.*] При наличии тонкого языкового слуха правильного произношения непривычных звуков иностранного языка можно добиться и прямым подражанием преподавателю.

В наше время учить иностранный язык можно и дома, прибегая к аудиовизуальным методам с использованием дискет или кассет. Учебный материал такого рода вполне пригоден, если только вы будете придерживаться ряда основных правил. Прежде всего, осваивая какой-либо звук, спросите себя, как звучит аналогичный звук в вашем родном языке. Затем сосредоточьтесь на новом звуке и осознайте особенности его произношения. Например, испанское «о» — открытая гласная, которая сильно отличается от французского закрытого «о». В испанском варианте нужно расслабить губы и открыть рот, тогда как во французском губы сжимаются, образуя как можно меньший круг. Ваши фонетические наблюдения помогут вам обратить внимание на тонкости произношения; эти тонкости станут для вас более заметными, если вы будете скрупулезно анализировать звуки и сравнивать их между собой. В дальнейшем, знакомясь с языками, вы откроете для себя различные их семейства: англо-саксонские языки (английский, немецкий, фламандский), романские языки (французский, итальянский, испанский, португальский), скандинавские языки (датский, шведский, норвежский) и т.д.

Как только вы изучите один иностранный язык, вам будет проще изучать следующий благодаря поиску аналогий и сходств, облегчающему отнесение новых слов к уже установленным в вашей памяти категориям. И вы поймете, что в качестве новых элементов вам остается усваивать лишь отличия. При такой системе обучения классификация нового элемента — это в своем роде особое знание уже знакомой вам вещи, которую вы должны лишь вписать в новый контекст. Запоминание при этом облегчится, если вы будете уделять некоторое время поиску аналогий. Например, в итальянском языке звук «о» такой же, как в испанском. Однако, как мы уже упоминали, он отличен от французского закрытого «о» и еще более далек от английского «о». Осознав подобные особенности, присущие каждому языку, вы заметите, что в английском языке есть два варианта произношения закрытого «о» — британский и американский. В обоих случаях это не чистая одиночная гласная, а дифтонг, так как за «о» следует призвук другой гласной — «у», как в слове «boat» (произносится близко к «боут»). Британцы больше акцентируют звук «о», в то время как американцы его смягчают. Таким образом, вы видите, насколько поучительным может оказаться простенькое наблюдение.

Для заучивания идиоматических выражений, глаголов и других слов нужно взять себе в привычку сначала их анализировать, как мы это уже делали, а затем вписывать в небольшую историю с подходящей ситуацией. Это дает хорошие результаты для группы в 10 — 15 слов, но вначале лучше брать лишь 5 слов. Предположим, что вы иностранец, изучающий французский язык. Вам дается перечень новых слов, взятых из текста для чтения. Прежде всего, вы должны убедиться, что поняли их смысл в представленном вам контексте. Поместите их теперь в новый контекст — в придуманную вами историю. Эта история может занять всего лишь один абзац (чем короче, тем лучше), но она должна включить все новые слова. Приведем возможный пример. Пусть даны такие слова и выражения:

avoir conscience — осознавать  
se poursuivre — гоняться друг за другом  
de sorte que — таким образом, что  
turbulent — неугомонный, беспокойный



secheresse — засуха  
plus on est de fous, — чем больше суматохи, тем  
plus on rit забавнее  
une taupe — крот  
aurait pu si — могло бы..., если бы  
telefilm — телефильм

Для начала прочтите весь список и задержите внимание на самых трудных для включения словах. В данном случае одно из таких слов — «телефильм». Лишь только вам на ум пришла идея, как включить это слово, вы уже готовы начинать, а сюжет придет сам собой. Доверьтесь своему воображению. Помните, что цель этого упражнения — «оживить» разные слова в контексте, ясно иллюстрирующем их смысл. Написать, что «вчера вечером показывали телефильм», явно недостаточно. Нужно обрисовать его содержание. Например, можно написать (приводим французский текст для изучающих французский язык):

«Hier j'ai regarde un telefilm, ce genre de production a petit budget, peu de decor, souvent tourne en interieur, avec des cadrages prevus pour le petit ecran. C'dtait un melodrame montrant une famille bien francaise qui n'avait pas conscience des dangers causes par un enfant turbulent. Lors d'une periode de secheresse, la terre se craquelait et les taupes en profitaient pour sortir. Elles auraient pu etre assoiffees si l'enfant n'avait pas laisse un seau d'eau dans le jardin de sorte qu'elles puissent venir boire. И у en avait chaque jour davantage et Penfant de dire: «Plus on est de fous, plus on rit!» Le jardin devint vite un vaste champ de bataille ou les taupes se poursuivaient sans cesse».

[Перевод: «Вчера вечером я смотрела *телефильм*. Это была мелодрама о том, как типичная французская семья *не осознавала* опасностей, которые может создать *неугомонный* ребенок. Во время *засухи* земля растрескалась, и из трещин стали вылезать наружу *кроты*. Их мучила *бы* жажда, *если бы* ребенок не оставил в саду ведро с водой, так что они могли приходить пить. С каждым днем их число увеличивалось, и ребенок говорил: «*чем больше суматохи, тем смешнее*». Вскоре сад стал сплошным полем битвы, где кроты *гонялись друг за другом* без передышки».]

Упражнения такого рода очень полезны на всех уровнях обучения. Разумеется, начинающие будут использовать простые фразы и выражения. Интересно видеть, насколько разные истории сочиняют учащиеся в одной группе, исходя из одних и тех же слов. Когда они для проверки читают вслух свои рассказы, значения новых слов ясно вырисовываются в разнообразных контекстах. После этого каждого учащегося просят заново переписать исправленный вариант своего текста и хорошо его выучить. Повторение лучше закрепляет каждое слово в памяти, и оно хранится там вместе с соответствующим контекстом.

Мне кажется, это один из самых эффективных методов обучения языку. Его можно сделать еще более действенным, если зримо представлять себе сочиненные сценки и при заучивании текста читать его вслух. Вы можете обучаться по этому методу в одиночку, но лучше, чтобы рядом с вами был кто-нибудь, кто исправлял бы ваши ошибки. Никогда не повторяйте своих ошибок. Стоит им однажды застрять в голове, и их трудно будет оттуда вышибить. Лучше изучайте язык с преподавателем или пусть вас поправляет кто-либо из компетентных знакомых — не стеснясь, просите об этом.

Письменные работы помогают памяти с разных сторон. Это род творческой деятельности, включающий одновременно ряд различных психических процессов. Поскольку мы лучше запоминаем то, что ассоциируется с усвоенным ранее, эту нашу психологическую особенность тоже можно использовать для большей эффективности обучения. Можно обращаться к визуальному учебному материалу, такому как фотографии, видеозаписи или схемы, чтобы обходиться без словесного перевода, который будет предметом упражнений на более позднем этапе. Рассматривая картинки, нужно оставлять в памяти следы прямо на иностранном языке. Скажем, английское идиоматическое выражение «Let's shake hands» гораздо лучше запоминать как подпись к иллюстрации, чем отталкиваться от дословного перевода «давайте потрясем руками» и затем переходить к смыслу — «давайте пожмем руки». Переводы такого рода можно найти в книге Рене Госсини «Астерикс в Англии»; они вполне наглядны в этом смысле и показывают (если в том еще есть надобность), насколько предпочтительнее заучивать словосочетания целиком, связывая их с каким-то зрительным образом, чем переводить каждое слово по отдельности. Невозможно забыть образ маленького Астерикса де Галуа, в буквальном смысле «потрясенного» своим кузеном из Англии, который с силой дергает его руку сверху вниз.

Граматику легче изучать, самому рисуя схемы, иллюстрирующие разные случаи применения правил. Этот метод тесно связан с основным принципом, согласно которому слово всегда можно

поместить в надлежащий контекст, и очень эффективен. Вы мысленно наводите мосты между общей идеей и той или иной деталью и сами по возможности подыскиваете наиболее удачные схемы для изложения нового материала. Было показано, что самая эффективная стратегия проведения занятий состоит в том, чтобы ученик сам активно искал свои собственные схемы, принципы или другие отношения и взаимосвязи в изучаемой области. Именно поэтому рекомендуется сочетать изучение уже установленных правил с поиском каких-то подмеченных вами лично связей. Например, в романских языках за глаголом «надеяться» должно следовать предложение с глаголом в условном наклонении, однако французский язык составляет исключение: в отличие от других глаголов, выражающих пожелание, за глаголом «надеяться» (*espérer*) следует глагол в изъявительном наклонении. Чтобы запомнить это, подумайте о том, что только французы настолько самоуверенны, чтобы свои желания принимать за действительность. Когда француз говорит «*J'espère qu'il viendra*» («я надеюсь, что он придет»), он уверен, что это будет именно так. При таком представлении трудно ошибиться в выборе наклонения после глагола «надеяться» (*espérer*). В подобных случаях вы сами должны находить свои собственные ассоциации; это одновременно и эффективно, и забавно.

Все изложенные здесь принципы призваны помочь вам в изучении иностранных языков с наибольшим удовольствием и легкостью, но если вы забыли что-то, не нашедшее практического применения, не корите себя. Память обслуживает наши повседневные нужды и стимулируется нашим окружением. Перечитайте в таком случае раздел о системе хранения информации в памяти в главе 2 «Как работает память». Никто не может по своему желанию вспомнить то, что дремлет где-то в глубине его памяти и к чему он никогда не обращается. «Забытый» или утраченный вами язык вернется к вам вновь после нескольких дней погружения в надлежащую языковую среду. Не волнуйтесь ни о чем, если когда-то вы этот язык основательно изучали.

Чтение, так же как прослушивание магнитофонных записей, содействует удержанию в активной картотеке вашей памяти иностранных языков, к изучению которых вы приложили усилия.

## ***КРАТКИЙ КОНСПЕКТ***

1. Визуализация позволяет исключить процедуру перевода. Думайте на иностранном языке, даже мысленно произносите только иностранные слова.

2. Учите слова и их произношение, сравнивая новые для вас звуки со сходными звуками родного языка.

3. Выписывайте новые слова, помещая их в какой-нибудь контекст; каждый раз сочиняйте небольшой рассказик, в котором были бы использованы все новые слова.

4. Сравнивайте словесные и грамматические структуры, группируя их по сходству, а также подчеркивая различия; особо отмечайте новые, только что приобретенные познания, которые должны быть в надлежащем порядке размещены в новых «картотеках» вашей памяти.

5. Будьте восприимчивы к звукам, к их нюансам (например, к звучанию гласных) и к идиоматическим выражениям. Вовлечение чувств отворяет ворота памяти, так как способствует концентрации внимания и упорядочению мнестических процессов.

## ***УПРАЖНЕНИЯ***

I. Зрительные ассоциации облегчают вспоминание научных и технических терминов и иностранных слов. Выберите себе какие-нибудь названия улиц или географические названия. Вначале внимательно вслушайтесь в их звучание и найдите какую-нибудь смысловую ассоциацию в своем родном языке. Затем проанализируйте различные части слова и составьте коротенький рассказик — он активизирует вашу память. И, наконец, повторите слово вслух много раз (по возможности с правильным произношением). Например, вот название немецкой деревни Klosterreichenbach — Клостеррай-хенбах. Допустим, вы совсем не знаете языка Гёте. Вслушайтесь в звучание слова и разбейте его на части: Klo — Sterr — Ei — Chen — Bach; это напоминает французские слова Clos — stère — et — chène — Bach (закрытый — кубометр — и — дуб — Бах). Получилась как бы длинная шарада, которую остается лишь зримо нарисовать в уме: вообразите изгородь вокруг кубометра дубовой древесины, охраняемую немецким композитором Бахом в белом парике и коротких штанах. [Русскому читателю тут могла бы помочь, например, такая подсказка: клёш стирай, хан, Бах] — вообразите, как композитор Бах пишет письмо крымскому хану, чтобы тот не забыл постирать свои расклешенные

шаровары. — *Прим. перев.]* Вы видите, что для одного и того же слова возможны разные варианты запоминания.

*Примечание.*

Для слов, использующих другие алфавиты (кириллицу, арабский, древнееврейский и т.д.) достаточно написать фонетическую транскрипцию, а затем искать смысловую ассоциацию в родном языке.

II. Учите иностранные слова, включая их в контекст какой-нибудь истории, как было показано выше. Для начала возьмите пять слов, потом 10 и наконец, 15. Желательно, чтобы ваше произношение поправлял преподаватель или человек, для которого изучаемый вами язык — родной.

III. Улучшайте произношение, развивая у себя фонетический слух и способность анализировать звучание слов, как это было описано выше. Особо отмечайте слова, которые вам трудно выговаривать. Добивайтесь точности произношения и осознавайте особенности звучания; находите аналогичные звуки в вашем родном языке.

IV. Следуя этим советам, повторяйте расхожие фразы, которые могут вам пригодиться при поездке за границу. Прослушивание магнитофонных записей, наговоренных дикторами, для которых данный язык родной, поможет вам окунуться в звуковую среду изучаемого языка. Некоторым певцам свойственна превосходная дикция, так что не упускайте случая воспользоваться этим. (Мелодическая линия создает целую систему ассоциаций; ритм, темп, звуки, аранжировка — все это облегчает запоминание слов и извлечение их из памяти.) Хорошими пособиями могут служить магнитофонные записи Барбары Страйзенд и Фрэнка Синатры на английском языке.

V. Готовьтесь к поездке за границу (даже в далеком будущем или гипотетической), читая газеты соответствующей страны. Начинайте готовиться, по крайней мере, за месяц до поездки.

VI. За границей осознавайте пределы своих возможностей и освежайте память, посвящая многие дни непосредственно слушанию. Иными словами, не нужно иметь слишком больших амбиций, стремления говорить правильно и мгновенно находить ключевые слова с первых же дней своего приезда. Спокойно воспринимайте свои сомнения и трудности: они неизбежны и вполне нормальны. Хороший способ быстро расширить запас слов для повседневного общения — это смотреть телевизор и слушать радио. (Я всегда придерживаюсь такой тактики, когда еду за границу, и констатирую, что мой язык переходит в активную форму намного быстрее, потому что я сталкиваюсь с гораздо большим набором слов, чем в разговоре при простых случайных контактах.) Последний совет: не будьте слишком разборчивы в выборе теле- и радиопрограмм. Ведь здесь играет роль бытовой язык. В разнообразных передачах, фильмах, хрониках и даже «американских сериалах», несмотря на их поверхностность, диалоги проще для понимания, чем язык новостей, передаваемых часто очень быстро на специфическом языке.

VII. Чтобы не забывать изученный вами иностранный язык, регулярно читайте на нем книги или иные тексты. Сохранить языковой контакт поможет вам периодика — выбирайте себе газеты и журналы интересного для вас профиля.

## ГЛАВА 14

### РАССЕЯННОСТЬ

*Привычка притупляет сознательное внимание к совершаемым нами действиям.*

*Уильям Джеймс*

#### КАКОВЫ РЕЦЕПТЫ ОТ РАССЕЯННОСТИ?

Мы говорим, что «человек рассеян, если мысли его перескакивают с одного на другое или легко отвлекаются в разных направлениях», по определению толкового словаря Ларусса. Вы разрываетесь между различными стимулами и, не отдавая себе в том отчета, переходите от одного дела к другому. Вы проявляете рассеянность как раз в тот момент, когда вам следовало бы остановиться и подумать, чем вы, собственно, заняты. Чтобы уверенно побороть эту разбросанность, нужно, прежде всего, осознать, какие отвлекающие факторы мешают вам двигаться к намеченной цели. Далее достаточно устранить эти факторы и продолжать свое дело, не уделяя ни малейшего внимания всему остальному.

##### ***Последовательность в мыслях***

Предположим, что вы читаете газету в гостиной и вам понадобились очки; они находятся в спальне. Идя по гостиной, вы заметили пятно на ковре. Между тем к вам подходит кошка и мяукает. Вы ее гладите, затем идете на кухню дать ей поесть. И тут вам вдруг приходит в голову, что вашей первоначальной целью вовсе не было покормить кошку! Но чем же вы были заняты? Только вновь мысленно воспроизводя события в обратном порядке, вы найдете отправную точку: гостиная, газета, и, наконец, вы вспомните, что вы пошли искать очки в спальне. Во избежание нового цикла переключений нужно прилагать сознательные усилия, чтобы фиксировать свои мысли на первоначальной цели.

Сделайте паузу, осознajte, что вам нужно пойти за очками. Представьте себе, как они выглядят, и подумайте о месте, где они лежат, и после этого держите в уме свою цель. Если опять возникнет какой-то отвлекающий момент, проигнорируйте его. Верное средство — это, без сомнения, повторять про себя «ищу очки» до тех пор, пока они не окажутся в ваших руках. Не останавливайтесь по пути. Быть последовательным в мыслях — это очень простой метод, удивительно эффективный при систематическом применении.

С возрастом все труднее реагировать эффективным образом на отвлекающие факторы. Чем делать несколько дел одновременно, лучше доводить одно дело до конца. Не позволяйте себе быть рассеянным и отступать от темы, теряя таким образом намеченную цель. Будьте последовательны в мыслях и устраняйте помехи, и вы всегда будете помнить о главном.

Не бывает ли вам иногда трудно вспомнить, где вы припарковали свою машину? В таком случае сделайте паузу в момент, когда выбираете место стоянки, и внимательно осмотритесь вокруг. Обратите внимание на дорожные знаки, киньте взор на проезжую часть и само место парковки. Прочитайте название улицы или ближайшего магазина. Это единственный способ удержать в уме точный образ места, где вы находитесь. Люди в большинстве своем имеют обыкновение уделять чему-то внимание лишь в тех случаях, когда забывчивость легко приводит к весьма досадным последствиям, — в аэропортах или огромных паркингах торговых центров. Возьмите себе в привычку записывать номер вашего места стоянки на билетике, который вы держите при себе. Это внутренне успокоит вас. При возвращении сосредоточьте внимание на поиске места парковки. Вы обнаружите, что, успокоенный самой возможностью воспользоваться шпаргалкой, вы найдете свою машину без всякого обращения к этой шпаргалке. В случае многоярусных стоянок обратите также внимание на окраску стен у лестниц, лифтов или эскалаторов. Подмечайте все, что может служить вам ориентиром: какое-нибудь здание, расположенное под таким-то углом зрения, вентиляционную систему и т.п. Держите в уме то, что видите по пути к выходу. Перед тем как войти в лифт или покинуть зону парковки, обернитесь и зафиксируйте в мыслях картину, которую увидите по возвращении. Одна из причин того, что люди плохо находят обратный путь, связана с тем, что дорога или улица выглядит совсем по-разному, когда видишь ее перспективы в разных направлениях; именно поэтому по иным живописным дорогам стоит проехать в ту и другую сторону. Если вы к тому же слишком заняты, торопитесь или увлечены спором, вполне возможно, что вы не запоминаете ничего из того, что

видите, так как ваш ум занят иным. Чтобы с уверенностью побольше запоминать, развивайте свою наблюдательность: сделайте паузу, обратите внимание на подходящие ориентиры, поразмыслите. Результаты не заставят себя ждать, и вы гораздо легче будете запоминать местность и дорогу. Все это резко обострит ваше чувство ориентации.

### ***Привлечение зрительных ассоциаций***

Настало время вернуться к зрительным ассоциациям — мы снова обращаемся к этому принципу для преодоления забывчивости и других пробелов памяти в повседневной жизни. Вы помните, насколько эффективным оказался этот метод при запоминании имен, лиц или мест? Так вот, этот самый метод имеет еще много других применений. Если вы склонны забывать, где оставляете свои вещи, рассовывая их повсюду, вот вам совет.

Прежде всего, остановитесь на мгновение (я называю это «фотопаузой»), окиньте взором оставляемый предмет и место, куда вы его кладете. Это подчеркнутое осознание действия — момент очень важный, так как оно исключает с вашей стороны автоматический акт, ускользающий от внимания. Вы поневоле запомните сделанное вами движение. Затем создайте зрительную ассоциацию, которая связывала бы предмет с местом, где он оставлен. Средством от забывания здесь могут быть ассоциации с образами вещей, которые вы видите всякий раз, когда вам нужно вспомнить о данном предмете. Некий господин 75 лет имел обыкновение всюду, где он бывал, оставлять свою папку, что причиняло много неудобств, и всякий раз ему приходилось эту папку долго искать. Тогда я ему посоветовала ассоциировать папку с сиденьем его автомашины. И он стал мысленно представлять себе папку на месте рядом с собой (где она обычно лежала), выработав таким образом неизменную зрительную ассоциацию. У него создалась также привычка смотреть на сиденье возле себя, прежде чем заводить машину. Если сиденье было пусто, приходилось возвращаться и искать отсутствующую папку. Таким образом, он вспоминал о забытой папке на месте, еще не успев далеко уехать, и тем убавил себе хлопот.

Другой пример — женщина, постоянно забывавшая свою сумочку на прилавках магазинов. Ей посоветовали выработать привычку систематически смотреть на свои руки, когда она покидает какое-нибудь место. Она начала мысленно ассоциировать сумочку с руками. Первостепенное значение в таких ситуациях имеют паузы между двумя действиями. Эта женщина научилась делать паузы, четко фиксируя в уме окончание одного действия и начало следующего. В дальнейшем она стала ассоциировать свои руки со всем, что могла в них нести: сумочкой, одеждой и т.п. В результате она перестала забывать свою сумочку. Зрительные ассоциации — метод простой, но очень эффективный.

Прибегая сама к этому методу, я нашла ему дополнительные применения: он не позволяет вам терять вещи. Так, однажды вечером, покидая ресторан, где мы обедали, я посмотрела на свои руки. Сумочка была со мной, но мой браслет исчез. Я оглянулась вокруг и нашла его на полу, куда он упал, вероятно, когда я снимала пальто. Тем не менее, я провела весь вечер, даже не замечая, что его не было на моем запястье. Я бы его наверняка потеряла, если бы не привычная ассоциация образов.

Еще один пример покажет, как можно помнить, какой сегодня день недели. «Сегодня среда или четверг?» — этот вопрос мы частенько себе задаем. Чтобы всегда это знать, будем ассоциировать дни недели с еженедельным расписанием наших дел: *Понедельник*: сдача пустых бутылок *Вторник*: театральная программа по телевизору *Среда*: прогулка; и т.д.

Таким образом, вам не придется вспоминать абстрактный вторник или понедельник — подумайте лишь о своем еженедельном расписании, о том, какие именно обыденные события произошли сегодня или вчера: «Слышал ли я сегодня шум грузовика, увозящего пустые бутылки?» Составьте свой собственный календарь событий, регулярно имеющих место в вашей повседневной жизни. Вы можете также использовать телевизионные программы или какие-нибудь достаточно регулярные занятия, скажем встречи друзей по вторникам для игры в бридж, спортивные тренировки, посещение курсов. И вы увидите, как легко прибегать к такого рода подсказкам.

Другой способ состоит в обозначении дней недели символами. Подыщите зрительную ассоциацию между каждым из символов и предметом, который вы постоянно носите себе, например вашим обручальным кольцом. Каждое утро в течение минуты представляйте себе это кольцо вместе с символом текущего дня недели.

Каждый раз выдерживайте небольшую паузу и размышляйте над данной ассоциацией; и тогда вы будете вспоминать о ней на протяжении всего дня, взглянув на кольцо. Для знающих французский мы приводим перечень зримых символов, названия которых созвучны названиям дней недели. В нем использована этимология некоторых слов, обозначающих дни недели и заканчивающихся суффиксом

«di» (от латинского dies — день). Конечно, вы можете изменить этот список или составить свой собственный.

*Lundi* — la lune (луна; говорят, что понедельник — день луны)

*Mardi* — Mars (ou la mare aux canards) (планета Марс; или пруд с утками)

*Mercredi* — la mer (les creux d'une mer demontee (море; впадины волн)

*Jeudi* — les jeux (marelle, corde a sauter, ou les echecs et les cartes) (игры: скакалка, шахматы, карты)

*Vendredi* — dis "qu'il ne faut pas vendre la peau de Pours!" (говорят: не делите шкуру неубитого медведя)

*Samedi* — L'Oncle Sam d'Amerique avec sa barbiche et son

chapeau haut-de-forme (американский дядюшка Сэм со своей бородкой и цилиндром)

*Dimanche* — dix manches, une a chaque doigt (десять рукавов, по одному на каждый палец)

[Нетрудно подобрать и русский вариант, например:

**Понедельник** — пони

**Вторник** — фтор, торги, вторжение (варваров в Рим)

**Среда** — середина, сердце

**Четверг** — чертик, четыре (лапы), четвертинка (водки)

**Пятница** — пятно, пять (пальцев)

**Суббота** — сабо, зубы, аббат, субтропики

**Воскресенье** — воскресенье Христово

**Прим. перев.]**

Я надеюсь, что на этом этапе обращение к мнемоническим системам уже доставляет вам удовольствие. Если это пока еще не так, наберитесь терпения и продолжайте пользоваться методом зрительных ассоциаций. Аппетит приходит во время еды.

### **Использование визуальных подсказок**

Забыть о пекущемся в духовке пироге или о рубашке в стиральной машине всегда бывает досадно, а иногда такая забывчивость приводит к настоящим катастрофам. Если вы не совсем туги на ухо, вам, без сомнения, поможет будильник. Однако плохо слышащему человеку при этом нельзя уходить далеко от него; а еще лучше приобрести портативный будильник, чтобы носить его с собой.

Другой способ — это положить перед глазами какой-нибудь предмет-подсказку. Например, если у вас печется в духовке пирог, а вы идете в ванную, положите там на табуретке деревянную ложку. Если, наоборот, во время приготовления пищи вы не должны забывать о стирке, положите на кухонный стол коробку стирального порошка. И тогда без всякого будильника вы, увидев ложку или порошок, автоматически об этом подумаете.

Помещайте визуальные подсказки на видных местах, где вы их непременно заметите. Учитывайте, что привычка очень быстро притупляет ощущение новизны и новые элементы быстро вписываются в обстановку. Поэтому нужно менять визуальные подсказки или места их расположения, иначе спустя некоторое время вы перестанете их замечать даже у себя под носом. Например, мне было предписано употреблять кожный лосьон два раза в неделю. Прежде всего, я строго установила, в какие дни недели буду это делать, и благодаря этому редко забывала о процедуре. Хотя я поставила флакон на видное место над раковиной, я все же дважды о нем забыла. Тогда я стала ставить его прямо в центре раковины и теперь уже была уверена, что забыть о нем невозможно.

Если вы часто бываете в разъездах, то можете прибегнуть к «карманной памяти». Кладите в карман маленькие вещички, видом своим напоминающие вам о предметах куда более громоздких или о делах, которые нужно делать. Например, вы можете положить в карман кусочек, оторванный от коробки со стиральным порошком. Весьма практично иметь при себе записную книжку, чтобы делать заметки. Сама запись даты или отметка чего-то галочкой в записной книжке помогает зафиксировать это в памяти. Но еще надо взять себе в привычку почаще рыться в своей карманной памяти — без этого визуальные подсказки все равно что выброшены!

Не случается ли с вами все чаще, что вы забываете закрыть входную дверь, выключить электричество в подвале, отключить газ или закрыть водяной кран в саду? Здесь речь может идти и об отсутствии уверенности в себе: у вас есть некоторые сомнения, так ли вы все сделали. Когда вы это проверяете, как правило, все бывает в порядке. Вот испытанное средство для избавления от таких сомнений: попробуйте фиксировать в сознании то, что вы делаете, в тот самый момент, когда вы это делаете, а не потом; это еще один случай, когда нужно осознавать свои действия. Наблюдайте за

собой и мысленно комментируйте: «Я запираю свою машину, все дверцы закрыты, машина поставлена на ручной тормоз». Тут снова, завершив действие, важно сделать небольшую паузу. Прервите свою беседу или ход мыслей, если вы одни, и отдайте себе отчет в том, как вы сознательно зафиксировали в памяти только что завершённое дело. Разговаривать с самим собой не такое уж дурацкое занятие. Все мы постоянно сами с собой разговариваем, только бессознательно и беззвучно. Момент фиксации в сознании играет колоссальную роль в процессе запоминания. Тут достаточно лишь заметить, что из бесчисленных впечатлений, пережитых нами на протяжении дня, в памяти остаются в основном только те эпизоды, которые были нами осознаны. Думая о чем-то и делая по этому поводу комментарии, вы оставляете в памяти осознанный, а потому и прочный, след. Стараясь вспомнить, заперли ли вы машину, вы снова видите самого себя в процессе ее запираания. Разве, когда мы хотим убедить собеседника или самого себя в достоверности какого-то факта, не слетает само собой с наших уст: «Я отчетливо вспоминаю, как я это делал»? Вы даже мысленно услышите, как тогда комментировали свои действия. Образная память — могущественный союзник. Используйте ее без колебаний. В сочетании с сознательно вовлекаемыми чувствами она придаст вам уверенность в себе, необходимую для внутреннего спокойствия.

Этот же самый метод поможет вам избавиться от вечной боязни потерять свои вещи. Когда мы слишком заняты, рассеяны или торопимся, мы склонны действовать автоматически, не раздумывая. По существу наш ум уже настроен на то, что будет дальше, и потому не уделяет должного внимания настоящему, которое он относит уже как бы к прошлому. Хотя такое поведение вполне объяснимо, нужно признать, что в нем хорошего мало. Вы потеряете больше времени на поиск подевавшихся куда-то вещей, чем на запоминание того, где вы их оставили.

Я имела обыкновение поспешно прятать ценные вещи, деньги и т.п. всякий раз, когда ко мне в дом приходил какой-нибудь мастер или другой незнакомый человек. В ожидании звонка во входную дверь я хватала все, что было более или менее на виду, и припрятывала где попало. Невозможно подсчитать, сколько раз я корила себя за то, что куда-то засунула, а возможно, и совсем потеряла какую-нибудь вещь. Мой муж относился к этому спокойнее, говоря: «Ты когда-нибудь это отыщешь, ведь знаешь сама, что никогда ничего не теряешь». Он был прав, но до чего обидно быть не в состоянии найти вещь именно в тот момент, когда она нужна. Наконец я решила сама применять то, к чему призывала других!

Прежде всего, я перестала торопиться. В конце концов, к чему спешить? Люди могут немного подождать у двери. Потом я попросила моих знакомых, звонящих мне по телефону, выжидать не меньше шести гудков, чтобы я могла спокойно закончить или отложить дело, которым была занята. И, наконец, я взяла себе в привычку останавливаться и мысленно фиксировать всякий предмет на том месте, куда я его положила, сопровождая это комментарием, например «Я кладу золотые серьги, цепочку и аметистовое кольцо в верхний ящик». Это занимает всего лишь несколько секунд, но впоследствии при мысли о драгоценностях в моем уме всплывает нужная ассоциация. С тех пор как я ввела эту паузу в постоянный обиход, я стала гораздо уверенней в себе и теперь уже очень редко забываю или теряю вещи. Большая часть моих студентов, овладевших этой методикой, утверждает то же самое. Поразительно, как несколько секунд сосредоточенности могут помочь памяти и менять вашу жизнь. Попробуйте и убедитесь сами.

Как вспомнить ускользнувшую от вас мысль? Ответ прост: восстановите в уме различные этапы беседы или объяснения и поищите визуальные подсказки. Если вы в данный момент что-то читаете, перечитайте предыдущую страницу. Если куда-то идете, вернитесь немного назад или мысленно воспроизведите только что пройденный путь. Если идет оживленная дискуссия, проследите цепь предыдущих реплик. Смена темы в беседе часто дает толчок для высказывания новых идей, разрывающих логическую связность разговора. И наоборот, спонтанные ассоциации у собеседников могут сами быть причиной отступлений от темы, так что нить мыслей теряется. Воспроизведите в уме ход беседы, четко вспоминая, кто что сказал, и восстановите таким образом, последовательность идей. Будьте внимательны, и вы найдете визуальную подсказку, которая наведет вас на след ускользнувшей мысли. Развивая в себе наблюдательность, вы будете гораздо точнее записывать информацию в памяти, и то же самое относится к ее извлечению оттуда. Если память вам изменяет, раздражаться бесполезно: нужно, наоборот, расслабиться и поискать визуальные или другие подсказки.

### ***Подсказки для быстрого вспоминания***

Выйдите на ловлю подсказок. Это своего рода игра с разгадыванием загадок, и суть ее в том, что нужно умело задавать себе вопросы в надежде, что один из них наведет на подсказку. Это своего рода страховка от бедности образных ассоциаций или их полного отсутствия. Вместо того чтобы ждать,

когда подсказки придут вам на ум, вы сами активно включаетесь в их поиск. Ставьте вначале общие вопросы, а затем более специфические, определяемые контекстом (касающиеся времени, места, обстоятельств, событий, людей и т.п.). Принцип такого разбиения на ряд аспектов для провоцирования ассоциаций может применяться в любой области. Наводящие вопросы помогут вам вспомнить то, что вам нужно.

### ***Методичность и порядок***

Лучшее средство от неприятностей, связанных с рассеянностью — это определенный порядок во всем. Если у вас есть досадная склонность терять ключи, раз и навсегда выберите для них место, например у телефона. Привыкните также, уходя из дома, класть ключи в один и тот же карман куртки или сумки. Выберите себе эти два места, одно в доме и другое при себе, и старайтесь их придерживаться. Кладите туда ключи сознательно, пока это не станет вашим условным рефлексом. Хотя обычно лучше избегать автоматизма, так как он исключает размышление и фиксацию в сознании, автоматизм этот все же иногда — в случае часто повторяемых действий — бывает полезен.

## **СОВЕТЫ СКИННЕРА**

В возрасте 78 лет Б. Ф. Skinner провел в Американской психологической ассоциации конференцию под названием «Советы по организации своего мышления в третьем возрасте». Вот резюме его особенно интересных размышлений.

### ***Сказано — сделано***

Следование пословице «Не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня» одновременно помогает памяти и повышает эффективность ваших действий. Когда вы делаете что-либо тотчас, как только об этом подумали, исключается сама возможность забыть это дело из-за переноса его на более поздний срок. Повседневная забывчивость обычно одолевает нас, когда мы чем-то озабочены или удручены — работой, трауром, разводом или другими сильными переживаниями. Вот типичный пример досадной забывчивости, которая может проявиться у нас в любой день: прослушав прогноз погоды, предвещающий дождь, вы все же при выходе из дома забываете взять с собой зонтик. О зонтике вы подумали, но не были последовательны до конца и не поместили свой зонтик, скажем, у входной двери в качестве визуальной подсказки. Привыкайте делать вещи тогда, когда вы о них думаете. Чтобы о чем-то не забыть, помещайте такие подсказки на виду. Если сможете, оплачивайте счета в день их получения, вступайте в ассоциации, клубы или подписывайтесь на журналы, как только о них узнаете. Напишите письмо другу, как только подумаете о нем. При поломке чего-либо тотчас позвоните мастеру. Оставьте пагубную привычку подразделять дела на важные и неважные. Ваша память от этого только выиграет, и у вас исчезнет постоянное чувство неловкости от неоднократных промедлений в действиях. Лучше меньше сегодня, чем больше завтра. Поэтому фиксируйте всякую новую мысль, как только она появилась. Для этого можно использовать все, что вы усвоили из этой книги, но не откладывайте — сразу же оставляйте в памяти какую-нибудь подсказку-напоминание. Потом, возможно, будет слишком поздно!

### ***Прибегайте к подсказкам!***

Все мы, молодые или не очень, подчас не можем вспомнить нужное слово, особенно когда мы устали, взволнованы или обеспокоены. Еще больше неудобств это причиняет в пожилом возрасте, когда подобные эпизоды повторяются слишком часто и им придается слишком много значения. На своей конференции Skinner призывал своих сверстников пользоваться «интеллектуальными подсказками». Нужно искать словесные подсказки так же, как мы ищем визуальные подсказки. Например, перед тем как идти на собрание, почему бы предварительно не просмотреть список людей, которых вы там встретите? Перед концертом прочитайте или еще раз перечитайте программку. Если в ходе беседы вы не можете вспомнить нужное слово, прибегайте к пустым шаблонам, лишенным глубокого смысла, но позволяющим выиграть время для вспоминания. Это расхожие обороты и фразы вроде «как я уже говорил», «в связи с этим очень важно отметить» и т.п. Повторение другими словами того, что было только что сказано, тоже помогает протянуть время. Можно, например, сказать: «Если я правильно понял ваш вопрос (или вашу точку зрения), вы хотели бы знать, почему...» Произнося это почти машинально, вы можете спокойно вспоминать забытое в темпе, свойственном вашему мышлению. Можно также заранее искать подсказки для слов, на которых вы часто спотыкаетесь. Я постоянно забывала название одного из моих комнатных растений — «антуриум». Тогда я стала



представлять себе муравья (по-английски *ant*), взбирающегося по стеблю моего цветка. Эта зримая ассоциация теперь всегда приходит мне на ум, когда я вижу цветок, и позволяет вспомнить его название.

### **Повторение**

Если вы хотите сказать по телефону что-то конкретное, повторите это про себя, перед тем как снять трубку. Используйте визуализацию и при желании сопровождайте свои слова жестами. При произнесении вашего монолога вслух подключается уже известная нам кинестетическая память. Подумайте немного о том, как будет реагировать ваш собеседник. При этом вы меньше рискуете упустить суть своего сообщения. Если само сообщение сложно и изобилует подробностями, изложите его письменно и во время телефонной беседы держите шпаргалку под рукой. Повторение своей речи при подготовке к публичному выступлению или докладу дает вам лишние козыри в руки: оно помогает вам избавиться от страха перед выходом на публику. Успех обеспечен, если, как театральные актеры, вы научитесь произносить слова с должным выражением рефлексивно. Тогда вы не рискуете ни что-то забыть, ни изменить свою интерпретацию текста, и тогда вы будете уверены в качестве вашего выступления.

### **Отдых для ума**

Чтобы добиться наибольшей эффективности при выполнении задачи, нужно быть в хорошем расположении духа и ваш ум должен быть свеж. В этом отношении мозг сходен с мышцей, которая способна работать лишь при непрерывном периодическом расслаблении. Скорее даже речь идет о смене рода деятельности, а не о полном ее прекращении. Конечно, это зависит от характера и привычек конкретных людей. Одни находят отдых в рыбной ловле, рисовании, другим требуется иное. Человеку, уставшему от напряженной умственной работы, не рекомендуется для передышки читать политические и философские эссе или играть в шахматы. Однако такие занятия могут быть вполне подходящими для пенсионеров, для учащихся во время каникул или для тех, кто не занят постоянно умственным трудом. С возрастом мы быстрее устаем, и потому нужно адаптироваться к своему собственному жизненному ритму. «Может быть, вам придется ограничиться лишь несколькими часами работы в день», — подчеркивает Скиннер.

Только вы сами можете организовать свою жизнь так, чтобы получать интеллектуальные стимулы, не перегружающие, однако, ваш ум. Когда у вас создается впечатление, что мысли ваши путаются, вы делаете слишком много ошибок или устаете, остановитесь. В этом случае вам надо перейти к какому-нибудь качественно иному виду деятельности: пойти прогуляться, почитать легкую книгу, посмотреть телевизор; а почему бы и не вздремнуть? Последнее явно пойдет вам на пользу. Один видный преподаватель университета имел обыкновение, когда он слишком уставал, подремать минут десять, после чего он снова был способен приступить к своей работе, чувствуя себя свежим как роза. Он никогда не производил впечатление усталого человека, и продуктивность его труда была ни с чем не сравнима. Таков был и «Придворный» из трактата Кастильоне [Итальянский писатель; в упомянутом трактате (1528) создал идеальный образ человека эпохи Возрождения. — *Прим. ред.*], который стремился приобретать компетентность непринужденно, без усилий и перерасхода жизненной энергии.

### **Понимание природы рассеянности**

Тем, кто хочет побольше знать о различных формах забывчивости, рассеянности и т.п., я рекомендую почитать очень интересную книгу Джеймса Ризона и Клары Мыцельской с английским названием «Absentminded?» («Рассеянный»). Заметили ли вы пропуск буквы в названии? Фактически большинство людей не замечает этой намеренно сделанной опечатки, потому что наш ум компенсирует и заполняет пропуски. Это очень удобно при чтении периодики, полной типографских ошибок, но когда вы читаете рукопись или корректуру, именно это свойство ума может вам мешать. Ризон и Мыцельска изучили причины ошибок и пробелов в памяти, связанных с невнимательностью, и установили, что они обычно возникают в следующих случаях:

- когда мы совершаем произвольные и автоматические движения;
- когда мы рассеянны и озабочены;
- в знакомом и предсказуемом окружении;
- у людей, очень чувствительных к стрессу;
- у пожилых людей, так как они более подвержены воздействию отвлекающих факторов и помех.

Привычки и привычность занятия, сам факт, что вы с ним хорошо освоились, притупляют сознательное внимание. Что же делать, если условные рефлексы одновременно и полезны, и опасны? Разумно не придавать значения маленьким оплошностям нашего мозга. Мы соглашаемся на риск небольших инцидентов в надежде избежать крупных ошибок. Ясно одно: риск катастроф значительно уменьшается, если развить в себе рефлексы контролируемого внимания. Они предотвратят большую часть значительных потерь, сделают их более редкими. Проверка важных рутинных действий (например, закрыли ли вы входную дверь) должна производиться сознательно, а не механически или автоматически. Чем больше мы полагаемся на привычку, тем больше вероятность того, что совершим ошибку. Не огорчайтесь, если вдруг по ошибке перепутаете свою тележку с чужой в супермаркете, но будьте особенно внимательны, чтобы не оставить зажженными фары вашей машины! Не доверяйте привычным действиям, которые кажутся вам абсолютно надежными!

Рутинная деятельность уменьшает потребность во внимании. Но при каком-либо стрессе, беспокойстве, усталости автоматические реакции могут приводить к губительным последствиям. Всякий раз, когда вы предпринимаете что-то важное, будьте начеку — контролируйте свое внимание; настороженный человек стоит двоих. Но к ошибкам может приводить не только недостаток внимания, но и избыток его. Например, если за рулем автомашины вы не сводите глаз со спидометра, то рискуете съехать с нужной полосы или, еще хуже, поехать на красный свет или вовремя не увидеть, как из ряда машин перед вами выезжает грузовик. Иными словами, сосредоточившись лишь на одной детали, вы рискуете упустить из виду картину в целом. Именно таким образом мы часто забываем о чем-то существенном. Поэтому каждый этап важного для нас дела стоит запоминать с участием сознания. Как говорил Уильям Джеймс: «То, что мы замечаем, остается у нас в памяти, тогда как ускользнувшее от нашего внимания не оставит там никакого следа».

Ошибки по рассеянности происходят скорее из-за неточности умственных операций, чем из-за иррациональных действий. Систематическим образом изучая причины транспортных аварий (на железных дорогах, в метро, в авиации), Ризон и Мыцельска пришли к выводу, что во всех случаях имела место ошибочная оценка каких-либо обстоятельств. Например, в случае катастрофы в аэропорту на о. Тенерифе пилот самолета KLM при почти нулевой видимости почему-то решил, что посадочная полоса свободна. Уже никто не узнает, почему он действовал, таким образом, вместо того чтобы ждать разрешения на посадку от авиадиспетчера. Или, может быть, ему показалось, что он уже услышал голос авиадиспетчера, который вот-вот должен был прозвучать.

Ошибки восприятия особенно часты, когда мы находимся в состоянии стресса или утомлены. Тогда нам может почудиться, что мы слышим то, чего ждем или что хотели бы услышать. Однажды в лондонском метро поезд врезался в стену тупика в конце линии. Вероятно, машинист спутал искривленный участок пути в тупике с другим очень похожим искривлением перед конечной станцией: в течение какой-то доли секунды он просто думал, что находится в другом месте. Потеря нити времени или ориентировки в пространстве — частый источник ошибок, и число таких ошибок увеличивается с возрастом. Вместо того чтобы полагать, что все в порядке, лучше проверить, и притом не один, а два раза, особенно когда вы утомлены или обеспокоены.

Последний пример связан с Бермудским треугольником, где однажды исчезла эскадрилья самолетов вооруженных сил США при учебном полете. Расследование показало, что самолеты упали в море из-за нехватки горючего в результате ошибки в выборе курса. Командир эскадрильи, видимо, в качестве ориентира принял один остров за другой, доверяя своему восприятию больше, чем показаниям приборов. Никто не решился его поправить, так как с ним вместе летели неопытные пилоты. Известны и другие сходные аварии, когда в решающий момент никто из дублеров не осмеливался вмешаться, чтобы поправить ошибку пилота. Психологи установили, что только более тесные отношения между членами экипажа могут сократить число подобных случаев.

И еще одно замечание относительно аварий: в большинстве своем они обусловлены недостатком внимания, неверной оценкой ситуации или тем и другим одновременно. Если вы учились на курсах по безопасности движения, вам, наверное, говорили, что несчастные случаи на дорогах чаще всего происходят в местности, хорошо знакомой водителю, т.е. в пределах около 30 км от его дома — именно там, где он хорошо знает дороги и поэтому уровень настороженности у него понижен. Нужно учитывать и другие ситуации, когда внимание притупляется, а именно — когда вы разгневаны, взволнованы, опаздываете, устали, рассеяны, а может быть, вас клонит ко сну или вы находитесь под воздействием, например, алкоголя. Не доверяйте себе в подобных случаях. Если вы не можете уделить должного внимания какому-нибудь делу, лучше отложите его на потом. Иногда невозможно бывает гарантировать, что вас не подведет память. Однако большей части ошибок вы сможете избежать, если привыкнете делать **паузу для размышления**. Например, перед тем как переходить улицу на зеленый

свет, посмотрите все же направо и налево — а вдруг какой-нибудь лихач поедет на красный свет? В других случаях точно так же оставляйте пару секунд на то, чтобы зафиксировать нужный момент в памяти в виде запоминающегося образа.

Что происходит, когда мы теряем нить разговора? Этот вопрос мы уже обсуждали, но теперь посмотрим на него с другой стороны. Такое бывает со всяким, но особенно этому подвержены мечтатели, люди нарциссического типа, которых больше интересует то, о чем думают они сами, а также и люди пожилого возраста.. Последние склонны терять контроль за последовательностью повседневных, более или менее рутинных дел. Они плохо используют в разговоре только что полученную от собеседника информацию, реагируя лишь на отдельные моменты, интересные им лично, даже если эти моменты не имеют прямого отношения к главному предмету разговора. В эксперименте, проведенном Патриком Рэбби-том в Оксфорде, двум группам испытуемых — молодым и пожилым людям — давали прослушать разговор между несколькими собеседниками, Записанный на магнитофон. Пожилые люди запоминали при этом меньше подробностей, чем в случае прослушивания монолога. Кроме того, их ответы были хуже, чем у молодых, когда нужно было вспомнить высказывания каждого из собеседников в отдельности. Пожилые люди прекрасно помнят то, что они говорили сами, но создается впечатление, что у них сохраняется мало воспоминаний о том, что до них говорил кто-то другой. То же самое отмечается и в группе молодых людей, если они чем-то обеспокоены или заняты.

Таким образом, нужно прилагать определенные усилия, чтобы следить за нитью разговора, если, разумеется, овчинка стоит выделки, а это уже решайте сами. Тут речь может идти и о прослушивании телевизионных дебатов, и о просмотре театральных спектаклей, которые вы намерены обсуждать впоследствии, и просто об активном участии в интересной беседе. Чтобы удержать в памяти какую-нибудь мысль собеседника, лучше всего вставить по ее поводу собственный комментарий. Если вы прямо обратитесь к человеку, который только что коснулся того или иного вопроса, потом вам будет нетрудно вспомнить, кто об этом говорил и что именно. С другой стороны, разве не самое главное — помнить, что вы сказали сами? Ведь то, что сказал кто-то другой, еще можно восстановить, попросив его повторить свою мысль. В конце концов, никто не в состоянии точно запомнить весь разговор полностью. Нас должно обнадеживать то, что и стареющий человек все же помнит главное — свои собственные мысли. Его память отвечает насущным потребностям повседневной жизни.

Как общее правило, время от времени что-то забывать вполне нормально, если это не случается слишком часто. Мы можем временно от чего-то отключаться, чтобы сосредоточиться на том, что привлекает наше внимание в данный момент. Лучше всего поддерживать какое-то равновесие между относительным контролем со стороны разума и естественной склонностью идти на поводу у приятных отвлекающих факторов. Жизнь потеряет свой шарм, если все постоянно программировать, включая и самого себя: никогда уже не будет ничего непредсказуемого, никаких сюрпризов. Вообразите, что было бы, если бы каждый из нас помнил все малейшие подробности прошлого. Тягостные и горькие воспоминания, накапливаясь, мало помалу заслонили бы в нашей памяти все светлое. Трудно заставить себя забыть что-то по команде, но если немножко помогать своей памяти, то можно все-таки удержать в ней то, что нам важно. Теперь, когда вы узнали, как можно самому способствовать процессам запоминания, действуйте и доверьтесь новым усвоенным вами методам.

Настал момент окинуть взором всю картину случайных сбоях в работе вашей памяти. Всегда ли вы были рассеяны, «витали в облаках»? Попробуйте вспомнить случаи, когда пробел в памяти вдруг ставил вас в неловкое положение. Не склонны ли вы перекладывать какие-то из своих обязанностей на друзей, супруга или коллег по работе? Не слишком ли вы заняты обычно или, может быть, даже завалены работой и измотаны? Перегружать свою память так же вредно, как оставлять ее без дела: в обоих случаях вы будете в проигрыше. И наоборот, если вы загружаете ее разумно и осознанно, вы, без сомнения, окажетесь в выигрыше. Именно этому и хотел научить читателя автор этой книги.

## ***КРАТКИЙ КОНСПЕКТ***

Чтобы побороть рассеянность, можно прибегнуть к различным упражнениям, призванным научить вас делать паузы, осознавать запоминаемое и обращаться к ассоциациям образов.

### **А. Каковы средства от рассеянности?**

1. Будьте последовательны в мыслях; делайте одновременно только одно дело.
2. Отыскивайте ассоциации между мыслями (а также между образами).

3. Прибегайте к визуальным подсказкам (ваша «карманная» память).
4. Кладите вещи на определенные места (свое место для каждой вещи, каждая вещь на своем месте).
5. Вспоминайте «приемы» Скиннера:
  - сказано — сделано: как только вам придет какая-то новая мысль, подберите «подсказку», которая могла бы вам потом об этой мысли напомнить;
  - используйте словесные и образные подсказки;
  - повторяйте, декламируя на театральный манер то, что вам важно запомнить;
  - давайте отдых уму.

## **Б. Понимание природы рассеянности**

1. «Привычка притупляет сознательное внимание».
2. Не доверяйте себе:
  - при автоматических действиях;
  - при стрессе;
  - при усталости;
  - при наличии помех (отвлекающих факторов);
  - в привычной обстановке;
  - в условиях, когда возможны ошибки восприятия.
3. Важные вещи проверяйте лучше не один, а два раза.

## **УПРАЖНЕНИЯ**

I. Определите формы своей рассеянности по конкретным ее примерам. Отведите себе неделю на преодоление каждой из этих форм. Попробуйте привлекать изложенные в книге принципы и наблюдайте, что при этом будет происходить. Вы станете более внимательны, более терпеливы, и у вас выработается больше разнообразных умственных стратегий.

II. Тренируйте свое внимание. Перед тем как куда-нибудь отправиться, остановитесь на минутку. Оглянитесь вокруг себя, подумайте еще раз о том, куда идете, что вам может понадобиться, и убедитесь, что у вас все с собой. Заканчивайте одно дело, прежде чем начать другое. (И при таких привычках вы, например, никогда не оставите перчатки в такси!)

III. Попробуйте ясно осознавать действия, производимые обычно автоматически. Вначале вы будете замечать их только постфактум, когда уже совершили какое-то действие, но постепенно вы начнете ловить себя на том, что делаете, во время самого действия, и даже сможете вовремя себя останавливать.

IV. Когда вы устали или чем-то взволнованы, уделяйте своим действиям вдвое больше внимания. Если нет крайней необходимости, лучше всего отложить дело на потом.

V. Каждый раз, когда вы думаете, как бы не забыть что-то сделать, делайте это тотчас же. Если это невозможно, оставьте себе какую-нибудь подсказку, которая в нужный момент и в нужном месте напомнила бы вам об отложенном деле. Используйте как зрительные, так и слуховые подсказки.

VI. Перед тем как пойти на какой-нибудь вечер, собрание, выступление в городе, спектакль, просмотрите список лиц, которых вы там можете встретить, и зримо вообразите их в контексте, который у вас с ними ассоциируется. Если вы хорошо подготовились, вы будете чувствовать себя более непринужденно, более уверенно и запомните больше интересной для вас информации. (Естественной подготовкой может послужить разговор с кем-нибудь из сопровождающих вас.)

VII. Всякий раз, когда вы оказываетесь в новой для вас местности, старайтесь запоминать направление пути и разного рода ориентиры. Фиксируйте в уме их зрительные образы, когда идете пешком или едете на машине, и по несколько раз мысленно воспроизводите их.

VIII. С особо важными инструкциями сверяйтесь два раза. Прежде чем перейти к действиям, мысленно проделайте их в уме. (Например, перед приготовлением блюда по какому-нибудь рецепту тщательно все подготовьте.)

IX. Если у вас есть склонность делать несколько дел одновременно, установите приоритеты и попробуйте делать их одно за другим.

X. Если вы безнадежно рассеянны, например довольно часто надеваете на ноги разные носки, возьмите себе в привычку время от времени отвлекаться от своих дел (или мыслей), осматриваться

вокруг себя и оценивать ситуацию. Это поможет вам развить в себе чувство контакта с текущей действительностью.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В этой книге вы познакомились с различными средствами, позволяющими сохранить и улучшить память. Теперь вы знаете, как выявлять собственные мысленные установки и психосоциальные изменения, способные влиять на мнестические процессы. Само функционирование памяти уже не представляется вам загадочным механизмом, и вы в состоянии отличить недостаток внимания от плохой работы собственно памяти. Вряд ли вы теперь станете пенять на память, когда в действительности вам не хватает внимания. Вы также научились, как для повышения концентрации и избирательности внимания создавать себе стимулы к умственной активности, использовать внутренние резервы, прибегать к расслаблению. Вы достаточно поупражнялись в использовании различных чувств для создания четких мысленных образов всякого рода вещей с целью их запоминания; это неразрывно связано с развитием наблюдательности и способности анализировать элементы, которые вам хотелось бы удержать в памяти. И, наконец, вы научились использовать ассоциации как внутренние подсказки, облегчающие запоминание лиц, имен, перечней, цифр и всего прочего. Вы видели, как, сводя воедино свои сенсорные, эмоциональные и интеллектуальные ресурсы, можно добиться контроля над своей памятью.

Единственной страховкой от забывания служит активное участие сознания, как в момент запоминания, так и при вспоминании чего-либо. Вот главные средства, которые помогут улучшить работу памяти:

- пауза для сосредоточенности;
- расслабление;
- активность чувств при восприятии;
- избирательное внимание;
- концентрация внимания;
- мысленные образы;
- комментарии с личными эмоциями и ассоциациями;
- поиск вопросов, относящихся к запоминаемому;
- организация запоминаемого материала в соответствии с категориями, принципами, структурами и т.п.;
- проверка и пересмотр;
- использование информации для хранения ее в активном регистре памяти.

Мы подошли к концу, но для вас этот конец — всего лишь начало. В этой книге описаны мысленные процедуры, применяемые нами более или менее осознанно при вспоминании, но к ним добавлен еще и ряд новых методов, которые по мере практики вы тоже начнете использовать в повседневной жизни. Усилия, которые вам придется вначале прилагать, постепенно, по мере освоения новых стратегий, перестанут быть ощутимыми, а потом вы без труда сможете находить и свои собственные стратегии, если, конечно, будете их искать. Перечитывая эту книгу по прошествии нескольких месяцев, вы, возможно, найдете моменты, пропущенные при первом чтении из-за того, что трудно сразу усвоить много нового.

Помните, что для хорошей работы памяти очень важна умственная активность. Если вы проявите желание активизировать мнестические процессы в своей голове, вы добьетесь успеха и этот успех отразится на всей вашей жизни. Вы сами должны искать себе мотивы и стимулы, чтобы не останавливаться в своем порыве. Наши исследования подтверждают гипотезу о том, что применение соответствующих мысленных стратегий запоминания улучшает функцию памяти, как это бывает и с любыми другими навыками — в спорте, играх, искусстве или хобби. Те, кто после шести месяцев обучения продолжали использовать эти стратегии, достигли еще больших успехов.

Помимо очевидного чувства удовлетворения от того, что Мы стали больше помнить, установление контроля над памятью освобождает нас от тягостного ощущения беспомощности. При этом открывается путь к еще большому счастью — к умению лучше чувствовать, ценить и понимать мир вокруг себя благодаря пробуждению от дремоты заложенных в нас способностей. Лучше фиксируя в памяти впечатления, мы тем самым повышаем свой жизненный тонус.

Я надеюсь, что вы оценили эти возможности. Продолжайте применять принципы, которые вы почерпнули из книги. Включайте их постепенно в свою повседневную жизнь и придерживайтесь привычек, которые вы уже смогли приобрести. Приспосабливайтесь к своему собственному жизненному ритму, но всегда стимулируйте свою любознательность и интерес к жизни. Как искусственный садовник, вы теперь можете взращивать сад своей памяти с радостью и чувством удовлетворения.

ББК 28.9  
Л 24  
УДК 159.953

Лапп Д.

Л 24 Улучшаем память — в любом возрасте: Пер. с франц. — М.: Мир, 1993. — 240 с, ил.

**ISBN 5-03-002803-X**

Книга американской исследовательницы содержит простые, доступные рекомендации по развитию и активизации памяти и эффективным способам запоминания. Издание может быть интересно как руководство, полезное для каждодневного пользования в практической жизни. Эта книга популярна за рубежом и издавалась на английском и французском языках.

Для психологов и широкого круга читателей.

0303010000 — 104  
Л-----1 — 93  
041 (01) — 93

**ББК 28.9**

Научно-популярное издание

Даниэль Лапп

## **УЛУЧШАЕМ ПАМЯТЬ — В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ**

Зав. редакцией М. Д. Гроздова.

Ведущий редактор Ю. И. Лашкевич

Редактор Н. В. Пересыпкина.

Художественный редактор А. Е. Волков

Технические редакторы Т. К. Такташова, Л. А. Тихомирова

ИБ № 8159

Лицензия ЛР № 010174 от 22.01.92 г.

Подписано к печати 28.12.92. Формат 60х84 1/16. Бумага офсетная №2.

Гарнитура тайме. Печать офсетная. Объем 7,50 бум. л. Усл. печ. л. 13,95.

Усл. кр.-отг. 14,95. Уч.-изд. л. 13,51. Изд. №4/8988. Доп. тираж 100 000 экз.

Зак. 1161. С104. Издательство «Мир»

Министерства печати и информации Российской Федерации

Набрано в Фотонаборном центре издательства «Мир»

129820, Москва, И-110, ГСП, 1-й Рижский пер., 2

Типография В/О «Внешторгиздат»

Министерства информации и печати Российской Федерации 127576, Москва, Илимская, 7

**ISBN 5-03-002803-X (русск.)**

**ISBN 2-89315-024-1 BOPRE (франц.)**

**OCR Pirat**