

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
Глава 1. Гениальная интуиция Бергсона	11
Глава 2. Все лики прошлого	22
Эпизодическая память — воспоминания о жизненных событиях	23
Семантическая память — память о словах и понятиях	31
Процедурная память — мастерство лютниста	39
Виды кратковременной памяти — рабочая и сенсорная память	45
Глава 3. Прошлое как дверь, ведущая в настоящее	50
Воспитание чувств	52
Утонченность	56
«Мадленки» Пруста	60
Сила текущего момента	66

Глава 4. Прошлое как основа нашей идентичности	68
Болезнь Альцгеймера	69
Я помню, следовательно, я существую	72
Формирование идентичности	77
Неизменный я?	83
Глава 5. Повернитесь спиной к прошлому	85
«Современный» подход	90
Прошлое или жизнь	93
Психологическая цена игнорирования прошлого	97
Эффект белого медведя	100
Психотравмирующая память	105
Напиться, чтобы забыться	108
Работа как средство для забывания	110
Польза от неудач	112
Таблетка для забывания?	114
«Возвращение в Реймс» — освобождение от прошлого?	118
«Оправданная жестокость» — возвращение прошлого	123
Глава 6. С опорой на прошлое	128
Творческое переосмысление Златана Ибрагимовича	135
Новое представление о свободе	138
Искусство наследования	143
Внутренняя мелодия личности	146
Болезненное наследие жертв	150

Жизненный порыв	154
Щедрость	158
Глава 7. Вмешательство в свое прошлое	162
Измените жизненное правило, сформулированное на основании воспоминания	164
Возрождение стоицизма с помощью современных методов лечения	169
Ввод в воспоминания вымышленного персонажа	177
Бергсон, Фрейд и Пруст — адвокаты забываемого	182
Психоанализ Фрейда — долгое путешествие в собственное прошлое	184
Глава 8. Движение вперед вместе со своим прошлым	193
Воспоминания о приятных вещах	194
Создание новых воспоминаний	205
Умение прощать	212
Дозированное забывание	217
Переживание горя	222
Заключение	240
Примечания	247
Выражение благодарности	262
Указатель	265

ВВЕДЕНИЕ

Жаровня, где томится курица с эстрагоном к воскресному обеду... витающий в воздухе аромат блюда переносит нас в детство, к нашей бабушке, которая так хорошо умела его готовить.

В перфекционизме, порой чрезмерном, который мы демонстрируем в работе, прослеживается бывший подросток, который боялся упреков отца или строгого учителя.

В том, как мы любим людей и верим в них, что бы ни случилось, проявляется идеализм нашей матери и ее любовь к нам, увиденная глазами ребенка.

На ценностях, которым мы верны и которые для нас важнее всего на свете, лежит печать нашей социальной среды, образования, встреч с самыми главными в жизни людьми.

Даже просто созерцая настоящее, мы находимся не только в текущем моменте. Пейзаж, который трогает нашу душу и каким-то магическим образом примиряет нас с окружающим миром, свет летнего вечера,

который каждый раз доставляет нам такое удовольствие, вино, которое с первого глотка увлекает нас в дальние дали... мы уже давно научились любить их, ощущать эту необыкновенную красоту и силу.

Все, что мы собой представляем, все наши сильные и слабые стороны, симпатии и антипатии, мечты и амбиции, а также страхи, тревоги, радости, печали, реакции, мировоззрение и, конечно, привычки — все это родом из нашего прошлого. Оно проявляет себя во всем. Мы думаем, что оно осталось позади, а оно неотступно следует за нами.

Прошлое, которое не проходит, сильнее всего дает о себе знать в минуты сожаления, раскаяния, в воспоминаниях о неудачах, о тех моментах, которые жгут нас раскаленным железом и всплывают в памяти всякий раз, когда нас охватывают сомнения. В несколько более сдержанной форме оно проглядывает в картинах былого, где нам довелось пережить радостные события, наши первые эмоции, наиболее яркие открытия и успехи.

Каким бы ни было наше прошлое, оно всегда возвращается. Иногда, благодаря какому-то мимолетному ощущению, оно врывается в нынешний день совершенно неожиданно: на работе, на улице, дома. Стоит только немного задержаться на нем — и оно вынырнет из смутных воспоминаний, неся с собой

массу других забытых событий, погружающих нас то в сладкую ностальгию, то в горькую меланхолию. Иногда они налетают, словно жестокий мощный шторм, ослепляют вспышкой старой боли, которая приводит нас в смятение в самый неподходящий момент. Болезненное воспоминание, травма, которую мы предпочли бы забыть, вновь и вновь возвращаются к нам, и создается впечатление, что мы обречены вечно проигрывать в памяти эту сцену. Нам хотелось бы освободиться от печального прошлого и вернуть воспоминания о счастливых днях, но обычно не удается ни то ни другое. Чем больше мы хотим забыть о своих горестях, тем чаще нас преследуют воспоминания, которые причинили нам боль. Чем активнее мы пытаемся возродить былые радости, тем сильнее становится ностальгия. Прошлое необратимо, но оно не перестает преследовать наше настоящее. Как лица наших умерших близких, являющихся нам во сне.

Было бы ошибкой полагать, будто вчерашний день принадлежит исключительно прошлому... на самом деле оно не проходит. Прошлого в нас гораздо больше, чем настоящего. Каждое прожитое мгновение устремляется в прошлое, наполняя его, словно парус попутным ветром. Мы движемся сквозь настоящее и чем дальше, тем больше обогащаемся опытом. Поэтому очень важно научиться ужиться со своим прошлым и держать его на нужной дистанции от себя.

Это нужно, чтобы лучше узнать и понять себя, оценить то, что нами унаследовано, но не впасть при этом в бесконечное переосмысление и пережевывание того, что было когда-то, как это случается с теми, кто не *уживается* с прошлым, а *живет* в нем, будучи вечным пленником своих неврозов и обид.

Если нам не светят огни вчерашнего дня, мы ничего не увидим в завтрашнем, и наш парус, становясь все больше и мощнее, унесет нас неизвестно куда. В этом случае мы неспособны управлять своей жизнью и становимся ее слепыми пассажирами.

Чтобы понять, как прошлое влияет на настоящее, мы должны разобраться в том, как работает наша память. Именно там хранится наше прошлое — не позади, а внутри нас. Долгое время мы заблуждались по поводу памяти, представляя ее просто как склад воспоминаний, но сегодня, благодаря прогрессу нейробиологии, нам известно, что это нечто гораздо большее. Наша память сложна и подвижна. Мозг отличается огромной пластичностью, способностью постоянно перестраиваться, непрерывно создавать новые нейронные связи. Свежая концепция памяти, сформированная нынешними когнитивными науками, разрушает старое представление о наших воспоминаниях. Они абсолютно не похожи на данные, записанные на жестком диске. Они живут своей жизнью: к ним регулярно обращаются, их подкрепляют, усиливают, иногда воссоздают и даже выдумывают.

Глава 2

ВСЕ ЛИКИ ПРОШЛОГО

Память — это не какой-то цельный и неразделимый феномен, она многолика, о ней следует говорить во множественном числе. Это отмечал и Бергсон: мы запоминаем по-разному, наше обучение может идти разными путями. Он различал два вида памяти: «настоящую память» и «память-привычку». Первая формируется и обогащается в ходе жизненного опыта без усилий с нашей стороны. Это воспоминание о первом свидании или болезненном расставании. В то же время вторая — это плод усилия, воли с нашей стороны. Урок, который мы хотим усвоить, запечатлеть в себе. Нейробиология подтверждает интуицию Бергсона, но идет несколько дальше: современные научные данные говорят о том, что существует не два, а пять видов памяти, три из которых являются основными, а два — вспомогательными. К основным относятся следующие: эпизодическая (или автобиографическая) память, которая соответствует «настоящей памяти» Бергсона; семантическая память, представляющая со-

бой память о словах и понятиях; процедурная память, которая связана с нашими рефлексами и привычками и близка к «памяти-привычке» Бергсона. К ним добавляются два вида кратковременной памяти: рабочая и сенсорная. Существование трех основных видов памяти подразумевает не только три разных способа запоминания. Это прежде всего означает, что наше прошлое воздействует на нас, просвещает или вводит в заблуждение, увлекает или мешает (по крайней мере, тремя различными способами). Чтобы понять, как ужиться со своим прошлым, необходимо ознакомиться с последними открытиями в области нейробиологии, касающимися функционирования нашей памяти (точнее, наших разных форм памяти).

Эпизодическая память — воспоминания о жизненных событиях

Наша эпизодическая память представляет собой собрание воспоминаний о собственном опыте. Хранящиеся в ней эпизоды готовы разбудить наше сознание, чтобы согреть душу или болезненно ужалить в самое сердце, наделить нас крыльями или вызвать тоску, а может быть, просто помочь проследить жизненный путь. Эпизодическая память — это наша история. Именно эта способность запоминать свою жизнь в повествовательной форме, пожалуй, больше всего отличает нас

от других животных. Самосознание разумных животных, которыми мы являемся, основано на этих прошлых эпизодах нашей истории и эмоциях, которые мы с ними связываем. Конечно, прочие животные тоже обладают способностью запоминать, но далеко не с таким богатством деталей, которое предлагает нам эпизодическая память. Они неспособны совершить мысленное путешествие во времени, чтобы заново пережить какое-то событие из своей жизни. Пытаясь определить уникальные свойства человека, мы каждый раз сталкиваемся с исключениями из правил: исследователи Клейтон, Далли и Эмери¹ доказали, что некоторые птицы, например сойки, способны запоминать, где они спрятали свою пищу, что они спрятали и даже когда они это сделали. Следовательно, эпизодическая память частично присутствует в животном мире. Но эта способность встречается крайне редко. Она отсутствует, к примеру, у человекообразных обезьян. И эти факты эпизодической памяти остаются частичными и ограниченными, поэтому мы говорим скорее о животных с квазиэпизодической памятью. В качестве примера приводят память слонов, но и их способность к запоминанию впечатляет гораздо меньше, чем наша.

На самом деле наша эпизодическая память обладает поразительной особенностью: она, похоже, бесконечна. Сегодня мы знаем (в частности, благодаря работам Ларри Сквайра и Эрика Канделя², лауреатов