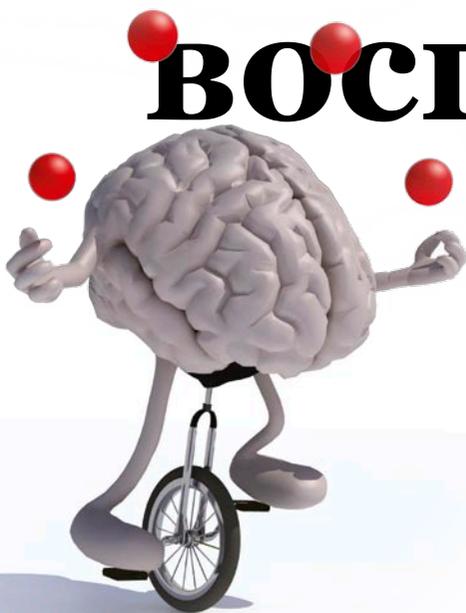


Ложные

воспоминания



Случалось ли вам до хрипоты спорить с другом, отстаивая свою версию произошедших ранее событий. При этом каждый из вас был непоколебимо убежден, что именно его рассказ соответствует действительности. Однако если бы у вас по счастливой случайности оказалась видеозапись той истории, о которой вы спорите, то вы бы убедились, что обе версии сильно отличаются от реальных событий. Почему наша память играет с нами такие шутки?

НЕ ВЕРЬТЕ СОБСТВЕННОЙ ПАМЯТИ

Насколько мы можем доверять собственным воспоминаниям? Для понимания процессов воспроизведения воспоминаний преподаватели психологии любят использовать в своих лекциях постановочные конфликтные ситуации. Эти мини-шоу могут включать ярких персонажей вроде клоунов, неожиданно врывающихся в аудиторию в разгар занятия. Иногда представления заканчиваются холостой стрельбой из пистолета. Одним словом, не заметить такое невозможно и при этом нередко студенты даже не подозревают, что все происходит понарошку. Цель экспериментов — проверить память и наблюдательность присутствующих. Поразительным оказалось то, что даже при немедленном отчете о произошедших событиях упущения, искажения и добавления составляют от 26 до 80%. Среди многочисленных фантазий фигурировали слова, жесты, одежда и факты, которых не было и в помине. При этом участникам инсценированного происшествия приписывались действия, которые те вовсе не совершали, а некоторые важные события были пропущены. Даже если студенты заранее знали о предстоящем опросе, все равно их отчеты содержали массу неточностей. Искажения воспоминаний широко встречаются в обыденной повседневной жизни любого человека. Как они возникают в нашей памяти?

ДЬЯВОЛ В ДЕТАЛЯХ

Традиционно память рассматривают как архив фильмов на жестком диске компьютера. Считается, что мозг аккуратно и исчерпывающе фиксирует все события, и, если что-то не получается вспомнить, значит, просто не удалось отыскать соответствующий «файл». Большинство людей считает, что наша память содержит буквальную запись всех событий. Но никто не может держать в памяти гигантское количество деталей и нюансов, которые мы наблюдаем каждое мгновение своей жизни. Наш мозг беспрестанно бомбардирует около 11 млн бит информационных единиц в секунду. Такое количество входящих данных невозможно обработать и запомнить. Всего 5% людей отличается превосходной памятью на нюансы. Разница между тем, что мы видим, и тем, что осознанно фиксируем и поэтому помним, просто поражает воображение. Если бы мы запоминали все подряд, то важная информация свалилась бы в одну кучу со всякой ерундой, которая не имеет никакого значения. Эволюции нужно не совершенство, а эффективность. Поэтому человечество променяло идеальную память на способность оперировать колоссальными информационными потоками. Главная задача мозга — перебирать эту невероятную грудку данных и удерживать те, которые действительно имеют значение. Если бы такой инвентаризации не происходило, мы бы потонули

в информационном болоте и за деревьями не увидели бы леса. Мозг очень просто решает проблему захлывания сознания — мы запоминаем суть, пренебрегая деталями. Вот потому-то, вспоминая пережитое, люди помнят только основную канву событий, а детали дорисовывают самостоятельно, причем делают это неосознанно.

КАК ВОСПОМИНАНИЯ МЕНЯЮТСЯ С ТЕЧЕНИЕМ ВРЕМЕНИ?

Почему же люди практически не замечают ошибки собственной памяти? Дело в том, что крайне редко предоставляется возможность сверить свои воспоминания с точной записью событий. Поэтому в большинстве случаев мы не в силах оценить, насколько точны наши воспоминания, и нисколько в них не сомневаемся. В экспериментах по изучению памяти студентов просили написать подробные отчеты о значимых событиях их жизни по свежим следам, а через три года — снова вспомнить о том, что произошло. Удивительно, что не было ни одного точного отчета, а примерно четверть из них кардинально отличались от реально случившегося. Еще более поразительной оказалась реакция студентов на свои тексты трехгодичной давности. Многие настаивали на том, что их теперешние воспоминания точнее, и большинство крайне неохотно соглашалось со своими ранними отчетами, даже несмотря на то, что они были

написаны их рукой. Именно так и обманывает нас память: запоминаем суть, додумываем детали и убеждаем себя в правильности собственных воспоминаний.

ЛОЖНАЯ ПАМЯТЬ

Посеять незатейливые ложные воспоминания довольно просто. Проще всего внедрять события, которые предположительно имели место быть много лет назад. Например, 20 участников эксперимента удалось убедить, что в детстве они летали на воздушном шаре. Для этой цели использовали поддельные фотографии вперемешку с подлинными и заручились поддержкой родственников испытуемых. К концу эксперимента каждый второй доброволец вспомнил, как летал на воздушном шаре, подробно описывая детали полета и свои переживания. Ложные воспоминания и дезинформацию можно спровоцировать, даже невзначай упомянув в разговоре событие, которого на самом деле не было.

Со временем человек может забыть источник получения обманного воспоминания и перемешает его с событиями своего реального прошлого. Люди настолько подвержены ложным воспоминаниям, что эта методика приносит успех в 15–50% случаев. В процессе проведения экспериментов они начинали верить, что терялись в супермаркетах, их возвращали к жизни спасатели, они переживали нападение злобного зверя и в прочие небылицы. Но даже когда воспоминания сфальсифицированы от начала до конца, они все же должны отталкиваться от какого-то реального факта. Подробности, которые человек добавляет от себя, формируются из массива накопленных чувственных и психологических переживаний, а также ожиданий и убеждений.

ВСЕ ДЕЛОВЫЕ ПЕРЕГОВОРЫ ПОД ЗАПИСЬ!

Иногда точность воспроизведения хода событий очень важна, к примеру, на деловых переговорах. Договаривающиеся стороны встречаются и обсуждают предмет сделки, и каждый уверен, что помнит свои слова и то, о чем говорили другие участники. Но в конструкцию воспоминаний включается не только то, что было сказано на самом деле, но и то, что было реально услышано, воспринято и додумано, а также то, что казалось произнесенным, но осталось только в мыслях. Поэтому люди часто сильно расходятся в воспоминаниях о содержании беседы. В этой связи на важных переговорах представляется целесообразным все записывать. Хоть это и не полностью гарантирует отсутствие пробелов в воспоминаниях, зато сводит их к минимуму. К сожалению, если



— Нет смысла и пытаться, — сказала Алиса, — нельзя верить в небылицы.
— Я полагаю, у тебя не слишком много опыта, — сказала Королева. — Когда я была моложе, я имела обыкновение делать это по полчаса в день. Да что там говорить, иногда я успевала поверить не менее чем в шесть небылиц еще до завтрака.

*Льюис Кэрролл.
Алиса в стране чудес*

всю жизнь записывать все личное общение, то времени на само общение останется очень немного. Но бывают случаи, когда цена ошибок памяти — человеческая жизнь.

НЕВИННО ОСУЖДЕННЫЕ

Ошибочные свидетельские показания являются одной из самых распространенных причин несправедливых приговоров. Статистика показывает, что в 20–25% случаев свидетели указывают на подставных людей, о невиновности которых достоверно известно. В этом случае показания не принимаются во внимание, но если свидетель указывает на человека, который находится под подозрением, такое показание воспринимается как достоверное. После того как свидетелю приходится много раз повторять свои показания, он закрепляет эту историю, вспоминая воспоминание, а не само событие. Память услужливо заполняет пробелы вымышленными подробностями. А если к пересказу возвращаться неоднократно, то событие будет вспоминаться настолько живо и ясно, что человек окончательно поверит в точность всех нюансов. Ужасно, что свидетель сам верит в то, что неосознанно выдумал, и его показания считаются достаточным основанием для вынесения приговора. В результате тюрьмы заполнены невинно осужденными людьми: послесудебный анализ ДНК выявил, что 75% заключенных угодили за решетку из-за ошибочных показаний свидетелей.

ИСПОРЧЕННЫЙ ТЕЛЕФОН

Эволюция личных воспоминаний похожа на игру в испорченный телефон. Но иногда ошибки памяти и бурная фантазия приносят прекрасные плоды. Так, прочитанная в детстве Алексеем Толстым повесть Карло Коллоди «Приключения Пиноккио: история деревянной куклы» после многочисленных пересказов претерпела различные метаморфозы. Исходная история поблекла, а память юного Алеши сфабриковала новые подробности. Основная фабула сказки сохранилась, но со временем одни детали были забыты, а другие — он придумал. Благодаря этому советские ребята получили новое произведение «Золотой ключик, или Приключения Буратино». Для творчества это замечательно, но как быть с наукой, историей? Только представьте, насколько то, что написано в учебниках после многочисленных интерпретаций, отличается от реальных исторических фактов...

Татьяна Кривомаз, канд. биол. наук

Стоит задуматься о собственных воспоминаниях, особенно когда они расходятся с чьими-то и нет фактических доказательств того, что произошло на самом деле. Даже если воспоминания кажутся отчетливыми и яркими, это не гарантирует, что они не подлог. Важно помнить три ключевые особенности работы нашей памяти. Во-первых, у людей память хороша на общий ход событий, но плоха на детали. Во-вторых, если вытрясти из человека забытые подробности, даже с чистыми намереньями, все его попытки припомнить неизбежно приведут к заполнению пробелов в воспоминаниях придумками. В-третьих, люди верят в воспоминания, которые сами же выдумали.

