|  |
| --- |
| Память - психическая функция, позволяющая нам сохранять информацию. И важно, чтобы эта информация была подлинной. Ведь память это наш жизненный опыт. Мы строим жизнь на своих воспоминаниях. Но что если память может оказаться ложной?  **"Ненормальная" память**Множество воспоминаний у здоровых людей ложные. То есть это образы событий, которых в действительности не было. Более того, есть научные подтверждения того, что такие воспоминания не трудно создать. Для мозга одно и то же - пережить или представить. [Воображение](http://www.voobrazenie.ru/) может стать частью опыта. Оказывается достаточно человеку дать яркий образ, подтвердить его мнением других людей - и готово!⠀В психиатрии ложные воспоминания называются парамнезиями. Одной из разновидностей парамнезий является конфабуляция. Это так называемая галлюцинация памяти, расстройство памяти которое часто встречается при амнезиях или психических заболеваниях, когда не имевшие места быть события поселяются в памяти, как реальные. Такие ложные воспоминания, например, отражают тематику перенесённого психоза. Но при психозе фантастичность событий кажется очевидной. А что если ложные воспоминания возникают из с виду логичных вещей? Именно так зачастую происходит с людьми, когда они любят друг друга и помнят только хорошее. Или когда переживают сильную ссору и вдруг припоминают только плохое.Таким образом,нужно показать, что и "нормальная" память тоже способна к галлюцинациям. Обычно это просто следствие избирательности внимания. Но при достаточно сильном аффекте, фиксации на негативном отношении и достаточно подвижной психике могут возникать эффекты на подобие конфабуляций. Человек способен искажать свой опыт, внезапно находить в памяти вещи, которых не было. И уверенно считать, что они были. Новые воспоминания согласуются с возникшим отношением, а отношение постоянно усиливается за счёт новых воспоминаний. Так может развиться серьезный невроз и даже больше. Поэтому постарайтесь обратить внимание на то, что делают ваши эмоции с воспоминаниями и сохраняйте к ним критику.От таких искажений и берутся безумные слухи, как "кто-то кого-то" после ссор. Так что помните, что необязательно это просто "злые языки". Это ещё и небольшие нарушения в психике. Не верьте слухам и учитесь прощать. Ведь "злым языкам" ещё возможно придётся лечиться.⠀⠀**Пугающая неопределенность**Ложные воспоминания — это зеркальное отображение амнезии: мы помним то, чего нет. Часто ложные воспоминания заполняют пробелы в памяти. Разум человека не выносит неопределенности и неясности. Стремится к сверхобобщениям, подтверждению имеющихся представлений, созданию убеждений на всю жизнь, чтобы только снизить тревожность от неизвестности, инвариантности, относительности и изменчивости реальности.⠀Неясность почти неизменно побуждает к активной работе наш интеллект. Задумайтесь, как много мы знаем? Чувство полной осведомленности, научной или мистической, - всегда иллюзия и построения ума. Мы как гадалки вглядываемся в кофейную гущу. В сумерках пытаемся различить знакомые фигуры. В неизвестной речи расслышать понятные слова.Потребность в ясности и определенности заставляет зачастую видеть закономерности, смыслы, факты, там где их нет вовсе. Лишь бы принять какое-нибудь решение, получить представление.Выполните простое упражнение. Забудьте на время то, что вы знаете о пространстве, которое вы сейчас не видите и людях, которых сейчас рядом нет. Абстрагируйтесь от всех привычных ожиданий и своего опыта. Допустите, что все это может быть сейчас в другом состоянии нежели вы представляете себе. А затем прислушайтесь к своим чувствам и наблюдайте за тем, что с вами происходит.⠀Расскажите, как вы себя почувствовали? Было ли вам спокойно или появлялось беспокойство и желание заполнить воображением пустые места? Если вы не чувствуете тревогу (не факт, что ее не будет по отношению к значимым вещам), то вы устойчивы к неясности и ваши эмоции не будут возбуждать [воображение](http://www.voobrazenie.ru/), чтобы создать ложные воспоминания.Но неопределенность не единственная причина искажения прошлого. **Личная предвзятость**Человек субъективен. Любые события мы преимущественно воспринимаем со своей собственной точки зрения. Даже если мы являемся носителями чужих мнений. В конкретный момент времени мы все равно смотрим на реальность под тем углом зрения, который заняли. И по этой причине отождествляем происходящее со своим присутствием в моменте. Так люди склонны переоценивать свою роль в событиях прошлого. При чем переоценка может иметь разный характер. Самоуверенные люди "предпочтут" помнить, что они положительно влияли на события, в то время как неуверенные люди с повышенным чувством вины запомнят, что из-за их ошибки произошла какая-то беда.Особенности личности определяют избирательность внимания человека и искажение может происходить непосредственно в моменте самого запечатления образа в памяти. Но также и во время припоминания. Несмотря на то, что мы стараемся отделить память от [воображения](http://www.voobrazenie.ru/). Влияние воображения значительное. И нельзя точно сказать, а может ли вообще память существовать независимо от него?По этой причине память считают по своей природе реконструктивной, то есть при воспоминании мозг заново конструирует события, часто пользуясь информацией, полученной после них. Наша память похожа на голливудских сценаристов у которых под влиянием политики в фильмах про Короля Артура за круглым столом оказываются чернокожие рыцари. Пройдут года и большинство начнет представлять эти события прошлого таким же образом.Вы можете проверить самостоятельно, как настоящий момент и ваше актуальное эмоциональное состояние влияет на воспоминания. В этом вам поможет музыка, с помощью нее легко создать настроение. Попробуйте включить веселые, солнечные, радостные композиции. Если ваши эмоции свободно отозвались на музыку, то начните возвращаться в мыслях к плохим воспоминаниям. Вы заметите, что воспоминания начнут перестраиваться, — в них появится больше светлых пятен и приятных обстоятельств, а ваше собственное отношение к ним каким-то образом изменится. Конечно, эффект зависит от того, насколько сильно вы погружены в негатив этих событий. **Работа с ложной памятью в психотерапии**Осознанно или неосознанно, самостоятельно или под влиянием других людей человек постоянно фальсифицирует свои воспоминания и переписывает свою личную историю. Вмешательства в память могут быть фантастическими, как это бывает в результате психоза. Во время психоза человек видит галлюцинации, они запоминаются как реальные события и критика к ним с высокой вероятностью затем остается нарушенной. Ведь когда человек все запоминал он верил, что это по-настоящему, а теперь это есть в его памяти. Переубедить в нереальности событий психоза бывает трудно - слишком живо все переживалось. По этой причине считается, что психоз желательно купировать нейролептиками при первых признаках.Часто приходится сталкиваться с внушениями других людей, которые намеренно или нет, но управляли опытом человека. Особенно родители воспоминаниями своих детей. В детстве восприятие человека наименее критичное и заставить поверить во что-либо ребенка очень просто. Самое безобидное это заставить поверить в Санта-Клауса, но что если заставить поверить, что из-за него из семьи ушел отец или погибла бабушка? Повзрослев человек умом понимает, что это иррационально, но ложная память навязчиво говорит об обратном. Поэтому устранение ложной памяти зачастую кардинально решает проблемы человека.Но у вас, наверное, возникла мысль: а можно ли использовать ложные воспоминания во благо? Почему бы не внушить человеку положительный опыт, заменить им негативные воспоминания и так далее. С таким запросом нередко обращаются люди. И я в таких случаях вспоминаю фильм "Вечное сияние чистого разума". Где бывшие любовники решают изъять и заменить воспоминания друг о друге, чтобы избавиться от боли расставания. Но воспоминания все равно их находят, потому что часть их личности не хочет терять прошлого и бережет. Замечательная иллюстрация того, что вероятно происходит в сознание человека. Личность дискретна - то есть состоит из как бы независимых частей или субличностей. И избавляясь от каких-то воспоминаний, человек еще сильнее нарушает целостность своей личности, создавая конфликт между ее частями.Существует вероятность, что человек ничего не забывает. Об этом говорят некоторые эксперименты и существование людей с гипермнезией (суперпамять). Просто часть информации может вытесняться, а при припоминание в результате ряда психических процессов, включающиеся воображение искажает эти воспоминания, но не заменяя их, а создавая новые образы. Также действуют сновидения, которые "показывают" человеку во время сна не подлинный опыт, а его фантастическую версию.**Как отличить ложные воспоминания от реальных**В 1968 году Н.П. Бехтеревой и В.Б. Гречиным были зарегистрированы изменения медленных физиологических процессов в зонах хвостатого ядра и таламуса, при ошибочных реализациях теста. Это явление было названо "детекцией ошибок" и многократно исследовалось во многих лабораториях мира. Механизм "детекции ошибок" обеспечивает устойчивое функциональное состояние мозга, заключающиеся в постоянном сравнении реального состояния с условной моделью, содержащейся в памяти. В продолжение этих исследований, недавно получены экспериментальные данные, свидетельствующие о том, что ложь требует особых и значительных энергетических затрат и продолжает осознаваться человеком как ложь. Напрашивается интересный философский и даже экзистенциальный вывод: мозг настроен на правду. По мнению Т. Черниговской, "детекция ошибок" имеет эволюционный смысл, обеспечивая относительную уверенность в адекватности реальности, что важно для жизнеобеспечения и выживания. Именно такие процессы в мозгу происходят в тот момент, когда человек начинает испытывать беспокойство, забыв выключить дома утюг. Установлено также, что действие "детекции ошибок" ослабляется алкоголем.Возможно, что "детекция ошибок" поможет отличить нам ложные воспоминания от настоящих. Но что нам делать, чтобы открыть доступ к подлинной информации? Многие представляют, что в этом может помочь [гипноз](http://www.koob.ru/hypnosis). Однажды к психиатру даже обращалась женщина, которую родители мужа обвиняли в воровстве. Она просила ввести ее в [гипноз](http://www.koob.ru/hypnosis), чтобы она под гипнозом сказала правду. Не знаю, кого она пыталась обмануть их или саму себя. Но история показала, что воспоминания под гипнозом необязательно верные. Так по воспоминаниям во время [гипноза](http://www.koob.ru/hypnosis) во Франции в начале 20 века был осужден мужчина за насилие над своим ребенком. Пока спустя годы не было найдено алиби и оказалось, что это были ложные воспоминания. Вообще для криминалистики ложные воспоминания серьезная проблема, ведь полностью нельзя доверять ничьей памяти.По существу, любые способы диагностики ложных воспоминаний неоднозначны кроме объективных (хотя и их легко подделать). И так как во время психотерапии мои клиенты часто что-то впервые воспоминают, при чем воспоминания могут оказаться порой шокирующими. Я все-таки стараюсь воздерживаться от комментариев по поводу правдоподобности каких-угодно образов памяти клиентов. И в принципе избегаю интерпретаций, тем более указаний вспоминать нечто определённым образом, чтобы избежать искажения памяти человека. |