

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Глава 1</b>	Мудрейшего в мире найти нелегко.....	9
<b>Глава 2</b>	Человек, который помнил слишком многое.....	25
<b>Глава 3</b>	Эксперт по экспертам.....	49
<b>Глава 4</b>	Самый забывчивый человек в мире.....	67
<b>Глава 5</b>	Дворец памяти .....	83
<b>Глава 6</b>	Как выучить стихотворение .....	99
<b>Глава 7</b>	Конец запоминанию .....	125
<b>Глава 8</b>	«Точка окей».....	147
<b>Глава 9</b>	Талантливая десятка .....	169
<b>Глава 10</b>	Человек дождя есть в каждом из нас .....	191
<b>Глава 11</b>	Чемпионат Соединенных Штатов по запоминанию .....	215
	Эпилог.....	233
	Благодарности.....	245
	Примечания.....	247
	Библиография .....	261



*Больше никто не выжил.*

*К месту катастрофы — груде развалин, в которую превратился находившийся здесь совсем недавно зал для пиршеств, — стекались члены семей погибших. Среди руин они искали кольца, сандалии — все, что позволило бы им опознать и предать достойному погребению останки своих родных. Шел V в. до н. э.*

*Незадолго до бедствия греческий поэт Симонид Кеосский поднялся, чтобы произнести оду в честь фессалийского аристократа Скопаса. Едва Симонид успел закончить, как слуга, тронув его за плечо, сообщил: двое молодых всадников ожидают поэта снаружи с важной вестью. Симонид опять встал и вышел за дверь. И в тот самый момент, когда он перешагнул порог, крыша пиршественного зала рухнула с оглушительным треском, рассыпавшись в мраморные осколки и пыль.*

*Теперь перед его взором были лишь каменные обломки и похороненные под ними тела. Там, где минутою ранее слышался веселый смех, царила мгла и безмолвие. Отряд спасателей поспешил разгребать завалы. Искаженные тела, извлеченные на свет, было невозможно опознать. Никто даже не мог с уверенностью назвать имена людей, находившихся внутри. Одна трагедия дополнила другую.*

## ЭЙНШТЕЙН ГУЛЯЕТ ПО ЛУНЕ

А затем произошло нечто значительное, то, что навсегда изменило отношение людей к воспоминаниям. Симонид мысленно отгородился от царящего вокруг хаоса и отмотал время назад. Груды мрамора вновь сложились в колонны, и разбросанные кусочки фриза собрались в единое целое под потолком. Глиняные черепки, рассеянные по развалинам, опять стали чашами, деревянные щепки, выглядывающие из руин и тут и там, воссоединились и превратились в стол. Симонид мысленно увидел каждого из гостей сидящим на своем месте, не подозревающим о надвигающейся катастрофе. Перед его глазами промелькнул смеющийся Скопас во главе стола; собрат-поэт, кусочком хлеба подбирающий остатки еды с тарелки, ухмыляющийся сановник. Симонид обернулся, взглянул в окно и заметил приближающихся гонцов.

Симонид открыл глаза. Он подошел к безутешным родственникам погибших и, осторожно ступая по камням, провел их, одного за другим, к тем местам, где некогда сидели их близкие.

Согласно легенде, именно в этот момент родилось искусство запоминания.

## ГЛАВА 1

---

# МУДРЕЙШЕГО В МИРЕ НАЙТИ НЕЛЕГКО

**З**наменитый толстяк Дом Делуиз<sup>1</sup> (пятерка треф) возник у меня в воображении и начал дебоширить: набрав в рот побольше слюны (девятка треф), он плунул в густую седину (тройка бубен) Альберта Эйнштейна и нанес сокрушительный каратистский удар (пятерка пик) в пах папе римскому Бенедикту XVI (шестерка бубен). Майкл Джексон (король червей) занимался вещами, странными даже для него. Он опорожнил кишечник (двойка треф) на сэндвич с лососем (король треф), а газами (дама треф) надул воздушный шарик (шестерка пик). Я видел, как Риа Перлман<sup>2</sup>, миниатюрная девушка-бармен из «Будем здоровы» (дама пик), кувыркается с высоченным Мануте Болом (семерка треф), баскетбольной звездой из Судана, совершая крайне откровенный (и в данном случае физически невозможный) двойной кульбит (тройка треф).

Я не горжусь абракадаброй, которую написал чуть выше, но без нее было бы невозможно понять, как я оказался там, где нахожусь в настоящий момент. Слева от меня Рэм Колли, небритый двадцатипятилетний бизнес-консультант

---

<sup>1</sup> Доминик Делуиз (1933–2009) — комический актер, режиссер, ведущий кулинарного телешоу и автор книг по кулинарии. (Здесь и далее — прим. ред.)

<sup>2</sup> Риа Перлман — американская комедийная актриса, сыгравшая в популярном ситкоме «Будем здоровы» (*Cheers*).

из города Ричмонд, штат Вирджиния, защищает свой титул чемпиона Соединенных Штатов по запоминанию. Справа — телекамеры национальной кабельной телесети. Позади, недоступные моему взгляду и не имеющие возможности отвлечь меня, разместились сотня зрителей, а также пара ведущих прямой репортаж телекомментаторов. Один из них, с уложенными феном волосами, — заслуженный комментатор боксерских матчей Кенни Райс, который, хотя и вещает своим обычным, скрипучим и баюкающим, голосом, явно чувствует себя не в своей тарелке на этом слете умников. Другой комментатор, бородач Скотт Хэгвуд, столь же знаменит в мире спортивного запоминания, как Пеле в мире футбола. Хэгвуду сорок три года, он инженер-химик из Фейетвилла, Северная Каролина, и четырехкратный чемпион Америки по запоминанию. В углу комнаты находится предмет моего вожделения — приз в виде аляповатой «двухэтажной» статуэтки: вверху серебряная рука с золотыми ногтями, выставившая напоказ роял-флеш, а ниже как символ патриотизма примиостились три белоголовых орлана. По высоте трофея сравним с моей двухлетней племянницей (а весит меньше, чем большая часть ее мягких игрушек).

Зрителей попросили не снимать со вспышкой и соблюдать тишину. Хотя, конечно, ни я, ни Рэм никак не смогли бы их услышать: у нас обоих беруши. К тому же на мне производственные противошумные наушники, которые были бы куда уместнее на палубе авианосца (поскольку в самом разгаре соревнований нет такого понятия как «слишком тихо»). Мои глаза закрыты. Руки лежат передо мной на столе, а между ними — две перемешанные колоды игральных карт картинками вниз. Вот-вот судья щелкнет секундомером, и у меня будет пять минут на то, чтобы запомнить порядок карт в обеих колодах.

**Невероятная история о том**, как я, онемевший и обливающийся потом, оказался в финале чемпионата Соединенных Штатов по запоминанию, началась год назад на заснеженной трассе в центральной Пенсильвании. Я ехал из моего дома в Вашингтоне, округ Колумбия, в долину Лихай, чтобы взять для журнала *Discover* интервью у физика-теоретика из университета Куцтауна. Этот ученый изобрел прибор с вакуумной камерой для получения самых больших в мире хлопьев попкорна. Путь мой пролегал через город Йорк, где располагался Зал славы и Музей тяжелой атлетики. Я подумал: в этом названии

что-то есть и не хотелось бы прожить жизнь, ни разу не посетив это место. Плюс мне нужно было как-то убить час.

Зал славы оказался скучным собранием старых фотографий и памятных вещичек, размещенных в подвале офисного здания крупнейшего в Америке производителя гантелей. Как музей он никуда не годился. Но именно здесь я впервые увидел черно-белую фотографию Джо «Могучего Атома» Гринштейна, приземистого — ростом пять футов четыре дюйма<sup>3</sup> — американского силача еврейского происхождения. Он заслужил свое прозвище еще в 1920 г. за то, что мог раскусить четвертак надвое или терпеливо лежать на утыканной гвоздями кровати, пока на его груди играл диксиленд в составе 14 музыкантов. А однажды Джо без инструментов заменил все четыре колеса у машины. Табличка рядом с фотографией провозглашала Гринштейна «сильнейшим человеком в мире».

Разглядывая снимок, я подумал, что было бы забавно, если бы самый сильный человек в мире встретился с самым умным. Только представьте: объятья Могучего Атома и Эйнштейна — великий союз интеллекта и силы. Такую фотографию не стыдно повесить над рабочим столом. «Интересно, а существуют ли такие снимки?» — подумал я и, вернувшись домой, начал искать ответ на этот вопрос в Google. Сильнейший человек в мире нашелся легко — это был Мартиуш Пудзяновский. Он жил в польском городе Бяла-Равска и мог поднять 924 фунта<sup>4</sup> (это примерно 30 моих племянниц).

Выявить же самого умного человека оказалось не так просто. После того как я ввел в графу поиска «высочайший IQ», «гениальный мыслитель», «самый умный в мире», я узнал, что в Нью-Йорке живет человек с IQ, равным 228, а в Венгрии — шахматист, который сыграл вслепую на 52 досках одновременно. Мне попалась индианка, способная за 50 секунд вычислить в уме корень 23-й степени из числа, состоявшего из двух сотен цифр, и кто-то, способный собрать четырехмерный кубик Рубика, чем бы этот кубик ни был. Само собой, было и множество претендентов уровня Стивена Хокинга. Да уж, мозги куда труднее поддаются классификации, чем мускулы.

Однако в процессе поиска я обнаружил одного удивительного кандидата — он был если не самым умным в мире человеком, то по крайней мере гением.

---

<sup>3</sup> 162 см.

<sup>4</sup> 419,119 кг.

Звали его Бен Придмор, и он был способен за час запомнить последовательность 1528 случайных цифр и — чтобы впечатлить тех из нас, кто тяготеет к гуманитарным знаниям, — любое предложенное ему стихотворение. Он был действующим чемпионом мира по запоминанию.

Следующие несколько дней мои мысли постоянно обращались к Бену Придмору. Лично у меня память вполне посредственная. Я то и дело забываю: куда положил ключи от машины (и где припарковал саму машину, если уж на то пошло); вовремя вытащить еду из духовки; правописание некоторых слов; поздравить свою девушку с днем рождения, годовщиной нашего знакомства и Днем святого Валентина; высоту дверного проема, ведущего в подвал моих родителей (ох!); номера телефонов друзей; зачем я только что открыл холодильник; зарядить мобильник; имя главы администрации президента Буша; последовательность площадок для стоянки на автостраде в Нью-Джерси; в каком году «Редскинс» выиграли Суперкубок; опустить сиденье унитаза.

А вот Бен Придмор мог за 32 секунды запомнить, в каком порядке лежат карты в перемешанной колоде. За пять минут он мог запомнить 96 исторических дат и связанные с ними события. Этот человек знал 50 000 знаков после запятой в числе  $\pi$ . Скажете, что вам не завидно? Я как-то прочел, что среднестатистический человек тратит примерно 40 дней в году на то, чтобы устраниТЬ ущерб от своей забывчивости. Бен, конечно, временно безработный, но вы только представьте, насколько выше могла бы быть его производительность.

С каждым днем объем того, что необходимо помнить, у нас увеличивается: больше имен, больше паролей, больше правил. Мне кажется, с такой памятью, как у Бена Придмора, жизнь была бы совершенно иной — и намного лучше. Наша культура постоянно наполняет наш мозг новой информацией, но он способен запомнить лишь малую ее долю. Остальное влетает в одно ухо и вылетает из другого. Если бы весь смысл чтения сводился к запоминанию содержащейся в книгах информации, это занятие дало бы мне минимум результатов. Я могу потратить шесть часов на чтение книги и запомнить сюжет лишь в общих чертах. Факты, анекдоты и даже все те интересные вещи, которые стоили бы запоминания, быстро проносятся через мой мозг и исчезают в неизвестном направлении. На моей полке есть даже такие книги, про которые я не помню, читал их или нет.

## МУДРЕЙШЕГО В МИРЕ НАЙТИ НЕЛЕГКО

Что бы было, если бы все эти утерянные знания оставались в моем распоряжении? Не могу не думать, что это сделало бы меня куда убедительнее, увереннее и в некотором, глубинном, смысле умнее. Само собой, я стал бы лучше как журналист, друг и мужчина. И еще мне кажется, обладай я памятью Бена Придмора, я был бы и внимательнее, и даже мудрее. Если предположить, что опыт — это сумма наших воспоминаний, а мудрость — сумма опытов, то хорошая память значила бы, что мы больше знаем не только о мире вокруг нас, но и о себе самих. Хотя некоторая забывчивость идет нам только на пользу. Если бы я не забывал все те глупые поступки, которые успел совершить, я был бы сейчас невыносимым невротиком. Но сколько же стоящих идей остались необдуманными и сколько связей так и не налажено из-за ограниченности моей памяти?

Я мысленно прокручивал в голове слова, сказанные Беном Придмором в газетном интервью, — слова, заставившие меня задуматься о том, насколько его память отличается от моей.

«То, как работает память, — это дело техники и понимания, — сказал он репортеру. — Любой на такое способен».

**Пару недель спустя** после визита в Музей тяжелой атлетики я стоял в самом конце зала на 19-м этаже головного офиса компании Con Edison<sup>5</sup> возле Юнион-сквер на Манхэттене, наблюдая за ходом чемпионата Соединенных Штатов по запоминанию-2005. Увлечение Беном Придмором натолкнуло меня на мысль написать небольшую статью для журнала *Slate* о том, что я считал аналогом Суперкубка среди ученых.

Но действие, развернувшееся перед моими глазами, было мало похоже на битву титанов: небольшая группка мужчин (и пара женщин) разного возраста и разной степени ухоженности, напряженно вглядывались в страницы со случайными цифрами и длинными списками слов. Себя они называли «интеллектуальные спортсмены» или же ИС для краткости.

Испытаний было пять. На первом от участников требовалось выучить наизусть неопубликованное стихотворение «Мой гобелен» из 50 строк. Затем соперникам раздали 99 портретных фотографий с написанными на них

---

<sup>5</sup> Consolidated Edison Inc. — компания коммунального энергоснабжения, монопольно обслуживающая северо-восток США. — Прим. пер.

именами и фамилиями изображенных людей, и за 15 минут нужно было запомнить как можно больше из них. Еще 15 минут отводилось на запоминание 300 произвольно отобранных слов, пять — на страницу, заполненную тысячей случайно взятых цифр (25 строк по 40 цифр в каждой) и еще пять минут — на запоминание порядка карт в перемешанной колоде. Среди конкурсантов были два магистра памяти (всего в мире их насчитывается 36) — этого титула удостаиваются те, кто сумел менее чем за час запомнить последовательность из тысячи случайных чисел, порядок карт в десяти смешанных колодах (тоже менее чем за час) и порядок карт в одной колоде (за две минуты).

На первый взгляд все это кажется не более чем бессмысленными и даже немного жалкими трюками для эксцентричной вечеринки. Однако, разговаривая с конкурсантами, я понял, что все намного серьезнее, и задумался о своем образовании и истинных возможностях собственной памяти.

Я спросил у Эда Кука — молодого магистра памяти из Англии, для которого соревнования в Штатах служили лишь тренировкой перед чемпионатом мира (не являясь гражданином Соединенных Штатов, он не мог претендовать на победу), — о том, когда он впервые осознал, что является савантом.

— Да я не савант, — усмехнулся он.

— Значит, у вас фотографическая память? — спросил я.

Эд усмехнулся вновь.

— Фотографическая память — это дурацкий миф, — ответил он. — Ее по-просту не существует. На самом деле у меня самая обыкновенная память, как и у всех здесь.

Такое заявление с трудом соотносилось с тем, что Эд только что перечислил 252 случайно выбранные цифры с такой легкостью, будто это был его номер телефона. «Поймите, что даже средняя память может быть мощнейшим инструментом, если правильно ей пользоваться», — пояснил он.

У Эда грубоватые черты лица и копна вьющихся каштановых волос до плеч. Его можно было причислить к тем из участников, кто хоть как-то за собой следит. На нем был костюм, галстук с ослабленным узлом, и совершенно не подходящие к этому наряду шлепанцы с изображением флага Великобритании. Ему исполнилось всего 24 года, но он держался так, будто был как минимум в три раза старше. Ходил Эд с тростью, которую называл «подпорка для победы», — она потребовалась в связи с обострением хронического ювенильного артрита. И он, и другие интеллектуальные спортсмены, с которыми

я беседовал, утверждали то же самое, что и Бен Придмор в интервью: каждый способен делать то, что делают они. Нужно просто «мыслить так, чтобы больше запоминать», используя «простейший» мнемонический прием, именуемый «дворцом памяти», который Симонид Кеосский предположительно изобрел две с половиной тысячи лет назад в руинах обрушившегося пиршественного зала.

Техника «Дворец памяти», известная также как метод путешествия, или метод локи, а в более широком смысле — как *ars memorativa*, или искусство запоминания, представляет собой набор правил и инструкций, разработанных такими знаменитыми римлянами, как Цицерон и Квинтилиан. В Средние века метод получил вторую жизнь у особо ревностных христиан как способ запоминать проповеди, молитвы и даже список наказаний, ожидающих грешников в аду. Это были те самые приемы, которые применялись римскими сенаторами для запоминания речей, помогли знаменитому афинскому политику Фемистоклу выучить имена 20 000 афинян и позволили средневековым ученым запоминать целые книги.

Эд рассказал, что конкурсанты считают себя «участниками любительского исследования», чья цель — воскресить методику тренировки памяти, утерянную столетия назад. В старину, утверждал Эд, память была связана со всеми сторонами жизни. Хорошая память была не просто полезным орудием, а главной принадлежностью любого практического человека. Более того, в тренировке памяти видели путь к формированию характера, способ развитить такое важнейшее качество, как благородное, и, в более широком плане, нравственное начало. Тогда думали, что только благодаря запоминанию человек может воспринимать и впитывать различные идеи и ценности. Методики запоминания существовали не для бесполезного усвоения последовательности игральных карт в колоде, а для того, чтобы наполнить мозг человека основополагающими знаниями и идеями.

Но затем в XV столетии Гутенберг превратил книги в продукт массового потребления, и в итоге стало неважным, помнишь ли ты то, что за тебя помнит страница. В эпоху Возрождения методики запоминания, основы основ античной и средневековой культуры, влились в оккультные и эзотерические практики алхимии, а к XIX в. их назначение свелось к использованию на второсортных ярмарочных представлениях и в бессмысленных книжках типа «помоги себе сам» — только чтобы возродиться в конце XX в. на этом странном и необычном соревновании.

## ЭЙНШТЕЙН ГУЛЯЕТ ПО ЛУНЕ

Лидер этого возрождения искусства запоминания — хитрый шестидесятисемилетний английский преподаватель и самопровозглашенный гуру Тони Бьюзен, утверждающий, что он имеет самый большой «коэффициент креативности» в мире. Когда я встретил его в кафетерии в здании Con Edison, Тони был одет в темно-синий костюм с пятью огромными пуговицами с золотым обрамлением и рубашку без воротника с еще одной крупной пуговицей на горле, придававшей ему вид священника. Брошь в форме нейрона украшала лацкан. На циферблате его часов изображена картина Дали «Постоянство памяти» (та самая, где изображены стекающие и свисающие часы). Конкурсантов Тони назвал «воинами разума».

Из-за морщин на лице Бьюзен выглядит на десять лет старше своих 67, а вот его тело — это тело тридцатилетнего. Тони рассказал, что он каждое утро пробегает от шести до десяти километров вдоль Темзы и питается исключительно «полезными для мозга» овощами и рыбой.

«Неполноценная пища — неполноценный мозг. Здоровая еда — и мозг здоров», — объяснил он.

Казалось, что при ходьбе Бьюзен скользит по полу подобно аэрохоккейной шайбе (по его словам, этого удалось достичь благодаря сорокалетним тренировкам по технике Александера<sup>6</sup>). Его жесты во время разговора были такими точными и четкими, каких можно добиться только оттачиванием перед зеркалом. Зачастую он подчеркивал важные моменты, резко разжимая кулак.

Бьюзен впервые организовал чемпионат мира по запоминанию в 1991 г., и с тех пор он устроил национальные соревнования более чем в дюжине стран, от Китая и ЮАР до Мексики. Он утверждает, что трудился как миссионер, чтобы техники улучшения памяти были включены в программы школ по всему миру. Речь идет, говорит Тони, о «всемирной революции в системе образования, которая заставит сконцентрироваться на обучении тому, как надо учиться».

Попутно он сколотил себе немалое состояние. (Согласно сообщениям в прессе, Майкл Джексон незадолго до смерти пожертвовал \$343 000 на реализацию идей Бьюзена о развитии умственных способностей.)

---

<sup>6</sup> Комплекс упражнений, помогающих людям правильно использовать свое тело и избавиться от мышечной напряженности. Автор этой методики — австралийский актер Фредерик Маттиас Александер (1869–1955).

## МУДРЕЙШЕГО В МИРЕ НАЙТИ НЕЛЕГКО

Бьюзен считает, что в школах придерживаются неверного подхода к преподаванию. Учащихся заваливают огромным количеством информации, но не учат, каким образом ее можно надолго удержать в памяти. Заучивание наизусть заслужило дурную репутацию как бессмысленный способ хранить в голове факты столь долго, сколько надо для того, чтобы сдать очередной экзамен. Но зло не в заучивании как таковом; нудная зубрежка — вот, что подрывает систему западного образования, утверждает Бьюзен.

«Все последнее столетие мы неправильно определяли понятие “память”, не до конца его понимали, неверно применяли и признали негодным для использования, поскольку оно не работало и не приносило нам удовлетворения», — говорит Бьюзен.

Тони пояснил: механическое запоминание позволяет на короткий период закрепить информацию в мозгу при помощи примитивного повторения — старого доброго «долбежа», тогда как мнемоническое запоминание куда более изящная и точная техника. Этот метод и быстрее, и менее утомителен, и информация остается в памяти на более длительное время.

«Мозг похож на мускулы», и тренировка памяти — это своего рода упражнение для мозга, сказал Бьюзен. Со временем, как и любая другая форма тренировки, она принесет плоды: мозг начнет работать эффективнее, быстрее и проворнее. Именно эта идея легла в основу самых первых тренировок памяти. Римские ораторы утверждали, что искусство запоминания — надлежащее упорядочивание и сохранение информации в памяти — жизненно важный инструмент для генерирования новых идей. В наши дни «тренировка мозга» становится распространенным занятием. Умственная гимнастика и центры по развитию памяти становятся модными, а доходы индустрии по производству компьютерных программ для тренировки мозга составили в 2008 г. \$265 млн [1]. Эта тенденция отчасти объясняется исследованиями, доказавшими, что люди, регулярно тренирующие мозг решением кроссвордов и игрой в шахматы, могут избежать прогрессирующего слабоумия и болезни Альцгеймера, но в большей степени она обусловлена тем, что поколение беби-бумеров стремится обезопасить себя от потери рассудка. Но если эффективность тренировок как средства против старческого слабоумия во многом подтверждена наукой, то заявления Бьюзена о гипотетических дополнительных плюсах тренировок памяти должны были бы вызывать некоторую (как минимум) долю скептицизма. Тем не менее

## ЭЙНШТЕЙН ГУЛЯЕТ ПО ЛУНЕ

с результатами не поспоришь. Только что на моих глазах сорокасемилетний конкурсант перечислил в заданном порядке сто случайно выбранных слов, которые заучил за несколько минут до этого.

Бьюзен активно убеждал меня в том, что его собственная память год от года улучшается даже несмотря на то, что он становится все старше.

«Люди полагают, что ухудшение памяти свойственно человеческой природе и, следовательно, совершенно естественно, — сказал он. — Но в этих рассуждениях кроется логическая ошибка, потому что “нормально” не значит “естественно”. Причина наблюдаемого снижения функций человеческой памяти в том, что мы ежедневно совершаем антиолимпийские тренировки. То, что мы творим с нашим мозгом, это все равно как если бы мы поручили кому-нибудь тренироваться для участия в Олимпийских играх и при этом сделали так, чтобы этот спортсмен ежедневно выпивал по десять банок пива и выкуривал по 50 сигарет, ездил на работу на машине и, может быть, раз в месяц изматывал себя тренировками, а остальное время лежал на диване и смотрел телевизор. И потом мы бы удивлялись, почему он так плохо выступил. Вот так же мы поступаем со своей памятью».

Я зациклялся Бьюзена вопросами: насколько трудно овладеть этой техникой? Как упражняются конкурсанты? Как быстро улучшается их память? Используют ли эти техники в повседневной жизни? Если методика тренировки памяти действительно так проста и эффективна, как он утверждает, почему я никогда до этого о ней не слышал? Почему все мы ее не применяем?

— Знаешь, — ответил Тони, — вместо того чтобы спрашивать, попробовал бы сам.

— Теоретически, что понадобится, чтобы подготовить кого-нибудь вроде меня к чемпионату Соединенных Штатов по запоминанию? — спросил я.

— Если хочешь войти в первую тройку чемпионата Америки, тебе следовало бы тренироваться шесть дней в неделю по часу в день. Потратив такое количество времени, ты точно хорошо выступишь. Если же тебя интересует участие в мировом чемпионате, придется тратить от трех до пяти часов в день в течение шести месяцев, предшествующих соревнованиям. Это уже непросто.

Позднее, когда конкурсанты пытались запомнить «Мой гобелен», Бьюзен отвел меня в сторонку и положил руку мне на плечо. «Помнишь наш разговор? Подумай об этом. Там, на сцене, мог бы быть ты — новый чемпион Соединенных Штатов по запоминанию».

**В перерывах между** соревнованиями по двум дисциплинам — выучиванием стихотворения и запоминанием имен и лиц — я выбрался на тротуар у здания Con Edison, чтобы отдохнуть от жары и духоты. Здесь я столкнулся с опирающимся на трость английским мнемоником с нечесанными волосами Эдом Куком и его долговязым закадычным другом, австрийским магистром памяти Лукасом Амзюссом, вышедшими покурить.

Эд закончил Оксфорд прошлой весной — первым в выпуске по специальности «психология и философия». Он рассказал, что пишет книгу под названием «Искусство самоанализа» и одновременно получает ученую степень по когнитивистике в Парижском университете, где проводит необычное исследование с целью «заставить людей почувствовать себя уменьшившимися до одной десятой своего размера». Кроме того, он работает над изобретением нового цвета — «не просто нового цвета, а нового способа видеть цвет!».

Лукас изучает право в венском университете и представляет себя автором книжицы под названием «Как быть в три раза умнее своего IQ». Он стоял, прислонившись к стене здания и пытаясь оправдаться перед Эдом за свое неудачное выступление в дисциплине «Случайные слова».

«Я слов таких в английском не знаю: “зевота”, “язва”, “неф”, — с явным австрийским акцентом настаивал он. — Как я мог их запомнить?»

В настоящее время Эд и Лукас занимают соответственно одиннадцатую и девятую строчку в мировом рейтинге мастеров спортивного запоминания, на этом мероприятии они единственные магистры памяти и единственные, кто пришел в костюмах и галстуках.

Им не терпелось поделиться со мной (или с кем-нибудь еще) планами заработать денег на своей известности, основав «учебный центр по развитию памяти» под названием Оксфордская мыслительная академия. Они рассчитывали, что подписчики — в основном руководящие работники — будут платить за услуги персональных тренеров по развитию памяти. А как только мир прослышил о том, какие преимущества дает тренировка памяти, их доходы взлетят до небес.

«В конце концов, — сказал мне Эд, — мы выправим западное образование». «Которое мы считаем вконец деградировавшим», — добавил Лукас.

Эд рассказал, что к участию в чемпионатах по запоминанию его подтолкнуло желание постичь секреты человеческой памяти.

«Есть два способа понять, как устроен мозг, — говорил он. — Первый применяется в эмпирической психологии: вы со стороны наблюдаете за разными

людьми и оцениваете их по определенным критериям. Второй способ вытекает из идеи о том, что оптимальная работа системы может кое-что подсказать вам о ее устройстве. Вероятно, эффективнейший путь к постижению человеческой памяти — попытаться ее оптимизировать, лучше всего — в группе одаренных людей и в условиях, когда есть точная и объективная ответная реакция. То есть на соревнованиях по запоминанию».

Само по себе соревнование разворачивалось по сценарию, например, школьных выпускных экзаменов со всеми их волнующими моментами. Соперники безмолвно изучали листы бумаги, затем писали ответы, которые передавались судьям. После каждого вида программы оценки быстро подсчитывались и выводились на экран, находившийся в передней части зала. Но больше всего меня, как журналиста, задавшегося целью написать о национальном чемпионате по запоминанию, разочаровало то, что в этом виде «спорта» не было ничего, что могло породить такое же зрительское возбуждение, какое вызывается баскетболом или хотя бы состязанием по правописанию. Иногда я даже затруднялся сказать, задумались ли участники чемпионата или уснули. Да, было много нервного массирования висков, постукивания ногой или пустых взглядов, полных предчувствия поражения, но большая часть драмы происходила в головах состязавшихся, невидимая публике.

Неприятная мысль всплыла у меня в мозгу, пока я стоял в дальнем углу аудитории и наблюдал за вроде бы обычными людьми, демонстрировавшими умственные чудеса: я понятия не имею, как работает моя память. Да и есть ли вообще такое место в моем мозгу, которое отвечает за запоминание? Волна вопросов накрыла меня с головой — все те вещи, о которых я раньше даже не задумывался, сейчас вдруг навалились на меня. Что такое «память»? Как она создается? И как сохраняются воспоминания? Я провел первые 25 лет жизни с памятью, которая работала так стабильно, что я ни разу не остановился, чтобы задуматься о механизмах, обеспечивающих ее действие. И вот теперь, когда я остановился и задумался, я осознал, что моя память на самом деле не так уж и стабильна. Некоторые области ей совершенно не поддаются, тогда как в других она работает отлично. Были у моей памяти и другие необъяснимые при чуды. В то утро, например, в голове у меня засела невыносимая песня Бритни Спирс, и, чтобы избавиться от нее, я провел большую часть дороги в метро, мурлыча ханукальные мелодии себе под нос. Это вообще как? А пару дней назад я пытался рассказать другу об авторе, которым восхищался, но выяснилось,

что я помню только первую букву его фамилии. Вот как так случилось? И почему я не помню ничего из того, что было до моего третьего дня рождения? И, если уж на то пошло, почему я не помню, что ел вчера на завтрак, хотя четко помню, чем завтракал четыре года назад (кукурузными шариками, кофе и бананом), когда мне сообщили, что самолет врезался в башни-близнецы? И почему я всегда забываю, зачем только что открыл дверцу холодильника?

**Я вернулся с чемпионата Соединенных Штатов по запоминанию** жаждущим узнать секрет Эда и Лукаса. Являются ли они экстраординарными индивидуумами в длинном хвосте кривой нормального распределения, или все мы могли почерпнуть что-то из их талантов? Я отнесся к ним столь же скептически, как и к Тони Бьюзену. Любой самопровозглашенный гуру, отхвативший себе выгодное местечко в озабоченном «самопомощью» современном мире, включает у журналиста режим «это — полный бред», и Бьюзен включил его на полную мощность. Я пока еще не знал, пускает ли он пыль в глаза или же развивает науку, но его слоган — «революция в мировом образовании» — побуждал меня остановиться на первом предположении.

Правда ли, что каждый может научиться быстро запоминать огромные объемы информации? Каждый? Я был готов поверить Бьюзену (или Эду), когда он утверждал, что с помощью техник можно значительно улучшить память, но в то, что любой недоумок может научиться запоминать колоды игральных карт или тысячи двоичных знаков, я не верил. Альтернативное объяснениеказалось намного более правдоподобным: Эд и его коллеги обладают неким врожденным талантом — ментальным эквивалентом росту Гиганта Андре<sup>7</sup> или ногам Усейна Болта.

И все же многое сказанное всеми этими гуру об улучшении памяти, отдавало навязчивой рекламой. Когда в близлежащем книжном магазине я заглянул в отдел литературы по самоусовершенствованию, я обнаружил множество книг, суливших научить меня никогда «не забывать номера телефонов и даты» или «развить моментальное запоминание». В одной книге даже утверждалось, что она расскажет, как использовать «иные девяносто процентов»

---

<sup>7</sup> Андре Гигант (1946–1993) — французский рестлер и актер. Настоящее имя — Андре Рене Русимофф.

## ЭЙНШТЕЙН ГУЛЯЕТ ПО ЛУНЕ

моего мозга — одно из тех псевдонаучных заявлений, которые равнозначны обещанию научить меня применять «другие девяносто процентов» моей руки.

Но вопросы улучшения памяти занимали и тех, кто едва ли собирался извлекать выгоду из своих изысканий. Расширение возможностей нашей памяти интересовало ученых-психологов с 1870-х гг. — с момента когда Герман Эббингауз впервые принес в лабораторию свой труд о памяти.

Книга, которую вы держите в руках, посвящена тем 12 месяцам, которые я провел, пытаясь постичь свою память — ее внутренние механизмы, естественные способы защиты, скрытый потенциал — и натренировать ее. Я расскажу о том, как я из первых рук узнал, что наша память действительно поддается улучшению в определенных пределах и что мы все можем овладеть умением Эда и Лукаса. Вы узнаете о том, что психологи думают о специфике профессиональных навыков и опыта, и о том, как исследователи, изучающие чемпионов по запоминанию, открыли основные принципы достижения мастерства — тайный рецепт улучшения всего чего угодно.

Хотя эта книга и не задумывалась как набор советов по самоусовершенствованию, я надеюсь, что вы вынесете из нее знание о том, как нужно тренировать память и как методики запоминания могут быть использованы в повседневной жизни.

У этих методик долгая и богатая история. Их значение в развитии западной культуры является одним из тех важнейших аспектов интеллектуальной истории, которые мало известны за пределами узкого круга избранных ученых, занимающихся соответствующей темой. Мнемонические методы, вроде придуманного Симонидом дворца памяти, определяли образ жизни людей во времена античности, в Средние века и эпоху Возрождения. А потом они исчезли.

На психологическом уровне мы ничем не отличаемся от наших предков, оставивших на стенах пещеры Ласко во Франции изображение бизона — старейший культурный артефакт, сохранившийся по сей день. Наш мозг не больше, и он не лучше развит, чем мозг древних. Если бы одного из их детей вручили приемным родителям из Нью-Йорка XXI в., малыш, скорее всего, вырос бы таким же, как и его сверстники.

Все, что отличает *нас* от *них*, — это наши воспоминания. Не те, что присутствуют в нашем разуме, поскольку современный ребенок — точно такая же

## МУДРЕЙШЕГО В МИРЕ НАЙТИ НЕЛЕГКО

«чистая доска», как и первобытный младенец, а те, что хранятся везде — в книгах, музеях, на фотографиях и цифровых носителях. Давным-давно память была основой всех культур, но за 30 тысячелетий, прошедших с тех пор, как люди начали рисовать свои воспоминания на стенах пещер, мы постепенно заменили свою внутреннюю — естественную — память обширной системой внешних носителей информации. Этот процесс существенно ускорился в последние годы. Представьте, что проснетесь завтра и все чернила в мире вдруг станут невидимыми, а все байты информации сотрутся. Нашему миру тут же придет конец. Литература, музыка, политика, наука, математика — вся наша культура держится на внешних носителях информации.

Если память — это то, что позволяет нам сохранить ценные для нас вещи, она также печальным образом связана с нашей недолговечностью. Наши воспоминания умирают вместе с нами. В каком-то смысле вся созданная нами сложная система внешних хранителей информации — это наше средство защиты от нашей бренности. Она позволяет идеям передаваться сквозь время и развиваться так, как они не могли бы развиться, если бы попросту передавались из одного разума в другой.

Переход на внешние носители не только изменил образ человеческого мышления: он изменил и сам смысл понятия «мыслящий человек». Внутренняя память существенно обесценилась. Эрудиция эволюционировала от простого владения информацией до знания того, где и как найти ее в мире внешних носителей информации. Единственное, где еще можно увидеть людей, развивающих память, это чемпионаты мира по запоминанию и дюжина национальных чемпионатов в разных странах мира. То, что однажды было краеугольным камнем Западной цивилизации, стало в лучшем случае любопытным явлением. Но как на нас и наше общество повлиял тот факт, что основанная на внутренних воспоминаниях культура трансформировалась в культуру, базирующуюся на воспоминаниях, которые хранятся вне нашего мозга? Приобретенное нами говорит само за себя. Но что мы отдали взамен? Что означает эта потеря памяти?



## ГЛАВА 2

---

# ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ ПОМНИЛ СЛИШКОМ МНОГОЕ

**В** мае 1928 г. молодой журналист Ш.<sup>8</sup> вошел в кабинет знаменитого русского нейропсихолога А. Р. Лурии<sup>9</sup> и вежливо попросил протестировать его память. К врачу Ш. пришел по совету своего начальника, редактора газеты. Каждое утро на редакционном собрании босс раздавал задания набившимся в комнату репортерам, быстро перечисляя факты, контакты и адреса, которые понадобятся для написания статей. Все репортеры делали подробные записи в блокнотах. Кроме одного. Ш. просто смотрел и слушал.

Однажды утром редактор, который был по горло сыт очевидной безответственностью своего сотрудника, отвел Ш. в сторонку и прочитал ему лекцию о том, что работу надо принимать всерьез. Уж не думал ли Ш., что редактор зачитывал по утрам всю эту информацию просто потому, что ему нравилось слышать звук собственного голоса? Или, может, Ш. способен написать статью, не имея нужных контактов? Может, он мог связываться с людьми телепатически, не зная их реальных адресов? Если Ш. хотел закрепиться в журналистике,

---

<sup>8</sup> Имеется в виду Соломон Вениаминович Шерешевский (1886–1958).

<sup>9</sup> Александр Романович Лурия (1902–1977) — выдающийся советский психолог, один из основателей нейропсихологии.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно  
в интернет-магазине «Электронный универс»  
[\(e-Univers.ru\)](http://e-Univers.ru)