

Ученый о механизмах памяти: потерянные и обретенные воспоминания

Мысль о потере нашей памяти является пугающей частью старения, однако в этом деле есть неожиданные положительные стороны, утверждает Доуве Драйсма в книге «Фабрика ностальгии».



© Fotolia/ Andrea Danti

Мысль о потере нашей памяти является пугающей частью старения, однако в этом деле есть неожиданные положительные стороны, утверждает Доуве Драйсма (Douwe Draaisma) в книге «Фабрика ностальгии» (Nostalgia Factory).

В следующем месяце мне исполнится 50 лет. Если вы представите себе память как трансатлантический перелет, то в таком случае это тот отрезок пути, когда начинается снижение. Первый признак потери высоты состоит в отказе «относящейся к будущему памяти» (prospective memory) – то есть речь идет о забывании что-то сделать или, что хуже, о забывании того, вспомнили ли вы об этом или нет. Слова и имена также будут все больше забываться. Время начать паниковать?

«Вы можете испугать стойкого 50-летнего человека, если с ужасом воскликните: «Как вы могли забыть об этом!», — отмечает Доуве в своей последней книге «Фабрика ностальгии». Ясно, что этот профессор кафедры Хейманса (Heijmans) факультета истории и психологии Университета Гронингена в Нидерландах намеренно слегка утрирует ситуацию. Но, на самом деле, одна из его целей состоит в том, чтобы успокоить всех относительно памяти, миновавшей свой лучший период, — особых оснований для беспокойства нет.

Для меня наиболее убедительным аргументом являются результаты проведенных экспериментов, которые говорят о том, что сравнение памяти более пожилого человека с памятью более молодого значительно более благоприятно, чем принято считать представителями первой категории. Как и при посадке самолета, снижение начинается невероятно рано, но оно происходит постепенно. Более того, это абсолютно естественный процесс. «Любого человека, обладающего памятью 20-летнего юноши в возрасте 70 лет можно считать не совсем нормальным», — подчеркивает Драйсма.

Признав неизбежное, вы тем самым преодолели уже половину пути. Раздражение по поводу забытого слова или имени лишь усложняет процесс вспоминания. Кроме того, нереалистичные ожидания делают нас добычей процесса коммерциализации старения. Драйсма высмеивает «рынок забывчивости» и разоблачает представление о том, что память якобы похожа на мышцу, показатели которой могут быть улучшены с помощью упражнений по тренировке мозга. Он считает, что человеку не нужны готовые к применению стимулы для того, чтобы достать немного больше из этого резервуара. «Хорошая новость состоит в том, что

социальной активности достаточно. Она включает в себя все разнообразие и все вызовы, необходимые для того, чтобы поддерживать память в надлежащем виде».

Что касается остального, то некоторые простые приемы способны творить чудеса: обращайтесь внимание на то, что вы делаете, отведите место для предметов и держите их там, а также записывайте необходимые вещи. Драйсма напоминает нам о приписываемом Конфуцию изречении: «Самые бледные чернила надежнее самой крепкой памяти».

Автор: Кейт Дуглас © inoСМИ.Ru НАУКА И ТЕХНИКА, МИР 👁 2157 28.11.2013, 15:54 📌 357
URL: <https://babr24.com/?ADE=121067> Bytes: 3123 / 2996 Версия для печати

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

Автор текста: **Кейт Дуглас**.

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24_link_bot](#)

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24_link_bot](#)

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24_link_bot](#)

эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24_link_bot](#)

эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: [@tomsk24_link_bot](#)

эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: eqquatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)