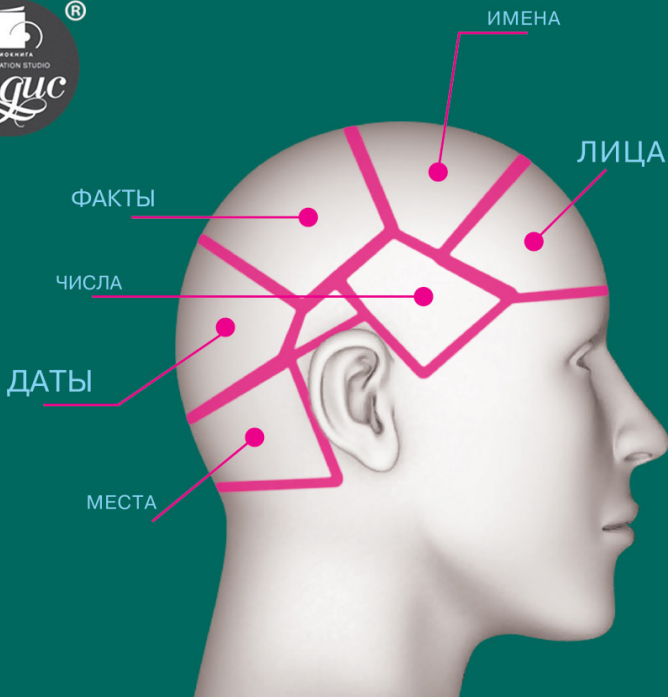


Уильям Уокер АТКИНСОН

# Память *и ее развитие*



# Уильям Уокер Аткинсон

## Память и ее развитие

*Текст предоставлен издательством*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=43687490](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43687490)*

*Память и ее развитие:*

### **Аннотация**

Громадная кладовая человеческой памяти хранит массу впечатлений, получаемых посредством пяти внешних чувств. Каждый, казалось бы, забытый факт может быть восстановлен при соответствующих обстоятельствах. Книга американского писателя, адвоката и психолога Уильяма Уокера Аткинсона посвящена комплексной системе развития памяти, внимания и восприятия. Она расскажет о том, как научиться вспоминать, развивать наблюдательность, натренировать память. Специальные упражнения помогут в запоминании цифр, дат, цен, имен, лиц людей.

# Содержание

Предсознание	6
Внимание и внимательность	15
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# Уильям Аткинсон

## Память и ее развитие

Память – это прежде всего одна из функций нашего предсознательного мышления. Громадная кладовая памяти именно и находится в обширной области предсознания. От момента получения какого-нибудь впечатления и до момента вторичного его появления в поле сознания работают силы предсознания. Так получается и откладывается нами впечатление.

Куда же оно откладывается? Не в область сознания – тогда бы оно было всегда перед нами, но укладывается именно в область предсознания между другими впечатлениями и так старательно, что мы с трудом находим его, когда оно понадобится.

Есть предположение, что всякое полученное впечатление, всякая возникающая мысль, всякий совершаемый поступок – где-нибудь да остаются в предсознательном складе нашей памяти, и, следовательно, ничто не забывается окончательно. Многое, по-видимому, уже совершенно забытое в течение нескольких лет, приходит снова в область сознания, вызываясь ассоциацией мыслей, желанием, необходимостью или усилием. Конечно, многие умственные впечатления никогда не вернутся в область сознания, потому что не представляется необходимости к этому, но они останутся навсе-

гда в области предсознания, властно влияя на наши мысли, идеи и действия.

# Предсознание

Вполне ясных представлений о природе памяти или о законах, управляющих способностью помнить и вспоминать, мы еще не имеем, хотя нам и известно нечто в отношении обширной области разума, называемой психологами предсознательным полем мышления<sup>1</sup>. Прежде думали, что разум сознает все, в нем происходящее, но лучшие современные мыслители признают теперь, что в процессе мышления самосознание является лишь незначительной частью. Очень значительная роль в сфере мышления отводится также предсознательным идеям, впечатлениям, чувствам и мыслям. В настоящее время установлено, что всякий сознательный акт имеет за собой многое, что лежит в сфере предсознательной; иначе говоря, за каждым сознательным действием скрывается что-то другое, относящееся к предсознанию<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> В некоторых переводах употребляется также термин «подсознательный» или «внесознательный», хотя лучше было бы пользоваться старым термином, введенным еще философом Гартманом в его знаменитой «Философии бессознательного», т. е. бессознательное поле мышления; ввиду неудобства конструкции русского языка, например, в выражении «бессознательное сознание», мы оставляем этот термин, заменяя его словом «предсознательный», но придаем ему то же самое значение, что и Гартман своему «бессознательному».

<sup>2</sup> Ошибочность прежнего мнения, что разум сознает все, видна уже из того, что для достижения своего предельного самосознания разум требует много времени и упражнений, и действительно, факт налицо: самосознание ребенка многим разнится в своих суждениях от самосознания взрослого человека. Кроме того,

За пределом сознания находится обширная область предсознания. Последняя включает в себе много таинственного, привлекающего внимание психологов и прочих мыслителей, оказавших своими трудами огромное влияние на идеи нашего времени. По их вычислениям едва только десять процентов ежедневного процесса мысли производятся сознательно, остальная же мыслительная работа совершается в области «бессознательного», или предсознания. Так называемое сознательное мышление является лишь вершинами скал, поднимающихся со дна океана. Мы находимся как бы в темном лесу в беспросветную ночь, наши факелы бросают только незначительный круг лучей, вне которого более широкое кольцо полутеней, а далее идет уже непроглядная тьма. Между тем, в этой-то тьме и полутенях совершается громадная работа, и ее результаты, когда это нужно, врываются в световой круг, называемый сознанием.

Память – это прежде всего одна из функций нашего предсознательного мышления. Громадная кладовая памяти именно и находится в обширной области предсознания. От момента получения какого-нибудь впечатления и до момента вторичного его появления в поле сознания работают силы предсознания. Так получается и откладывается нами впечат-

---

внешний мир можно считать в отношении времени и изменяемости чем-то более постоянным, нежели самого человека; Между тем, такое одинаковое и неизменное воздействие внешнего мира на человека воспринимается им в разное время его жизни совершенно различно; в этом может убедиться всякий, сравнив впечатления детства с позднейшими впечатлениями от одного и того же явления.

ление.

Куда же оно откладывается? Не в область сознания – тогда бы оно было всегда перед нами, но укладывается именно в область предсознания между другими впечатлениями и так старательно, что мы с трудом находим его, когда оно понадобится.

Где же лежит оно иногда целыми годами, отделяющими момент откладывания в сторону впечатления от момента следующего за этим извлечения его? В громадной кладовой предсознания. Что же происходит, если мы хотим вызвать какое-либо впечатление снова?

Воля приказывает рабочим, занимающимся в этой кладовой, отыскать и вынести на свет когда-то спрятанное впечатление.

Чем тщательнее научились они прятать полученные им вещи и замечать их места, тем скорее при надобности они вынесут их на свет.

Нельзя рассматривать сознание как синоним разума. Если рассматривать сознание и разум как понятия равнозначные и исключить понятие предсознания, то нам нет возможности объяснить, где в продолжении известного состояния сознания находится остальная часть разума; куда скрылись все прочие части умственного орудия, кроме тех, что находятся в употреблении. Поле сознания в отдельные моменты очень ограничено, как будто глядя в телескоп или микроскоп, мы видим только то, что находится в поле зрения нашего при-

бора; все остальное в это время как бы не существует. Разум воспринимает идеи, мысли, впечатления постоянно, но мы их еще не осознаем, пока они не появляются в поле сознания.

Есть предположение, что всякое полученное впечатление, всякая возникающая мысль, всякий совершаемый поступок – где-нибудь да остаются в предсознательном складе нашей памяти, и, следовательно, ничто не забывается окончательно. Многое, по-видимому, уже совершенно забытое в течение нескольких лет, приходит снова в область сознания, вызываясь ассоциацией мыслей, желанием, необходимостью или усилием. Конечно, многие умственные впечатления никогда не вернутся в область сознания, потому что не представляется необходимости к этому, но они останутся навсегда в области предсознания, властно влияя на наши мысли, идеи и действия. Другие впечатления в ожидании своей очереди будут скрыты в тайниках памяти, подобно свету и теплу, скрытым в пластах каменного угля, лежащего на обнаженных слоях земной поверхности и ожидающего времени, когда он будет употреблен в дело.

В отдельные моменты вами осознается лишь очень небольшая часть того, что сохраняется в нашей памяти. Многое, являясь как бы забытым и что мы часто силимся припомнить, возвращается иногда помимо нас в область сознания как бы по собственному произволу. Мы часто стараемся вспомнить какую-нибудь вещь, но она ускользает и мы

прекращаем усилия, но спустя некоторое время эта мысль вдруг ярко вспыхивает в нашем сознании. Кажется, что наше желание вспомнить что-нибудь побуждает к труду молчаливых работников предсознания, а потом, когда мы уже совсем забыли это желание, они возвращаются, торжественно принося желаемое впечатление. Кроме того, случайное слово постороннего лица в состоянии открыть нам обширное поле воспоминаний, давно уже утерянных нами из вида. Мы часто видим во сне давно забытые лица, слышим и узнаем их голоса, звук которых уже давно забыт. Многие случаи так забываются, что, кажется, никакое усилие воли не может вызвать их снова, но однако они крепко держатся где-нибудь в предсознании, и какой-нибудь выходящий из ряда вон побудитель, усилие или особое физическое состояние выносит их снова на поверхность с такой ясностью, как будто они только что произошли.

В бреду горячки люди говорят о том, что ими давно забыто и о чем они едва ли вспомнят по выздоровлении, но что, если справиться, окажется действительно бывшим в их молодости или детстве. Утверждают, что перед глазами утопающего возникает вся его прошедшая жизнь, и много интересных заметок по этому поводу собрано в известнейших трудах по психологии. Сэр Френсис Бофор, спасенный из воды, утверждает: «Каждый случай моей жизни, казалось, проносился в моей памяти в обратной последовательности, картина ширилась и я видел перед собой будто панораму всей

своей жизни».

Колридж рассказывает, что одна молодая женщина, не умеющая ни читать, ни писать, но заболевшая горячкой, заговорила по латыни, по-гречески и по-еврейски. Записаны были целые цитаты; крайне затруднительно было разобрать смысл последних, ввиду слабой связи их друг с другом. Лишь немногие из еврейских фраз ее можно было отнести к библейским изречениям, прочие же скорее принадлежали языку раввинов. Женщина эта была крайне невежественна, почему и не могло быть речи об обмане, и ее сочли бесноватой. Один врач, сомневавшийся в возможности такого беснования, решился раскрыть эту тайну и после многих усилий узнал, что она с девяти лет была в услужении у старого священника. Последний имел привычку ходить взад и вперед по галерее, смежной с кухней, и цитировать вслух тексты из сочинений раввинов, а также греческих и римских отцов церкви. Ознакомившись с его книгами, нашли в них все произнесенные девушкой стихи. Горячка явилась побудителем для предсознания, чтобы обнаружить некоторые из старейших его сокровищ.

Карпендер рассказывает об одном английском священнике, посетившем замок, в котором, насколько он помнил, никогда прежде не был. При приближении к воротам ему почудилось, что он был здесь когда-то и видел, как ему казалось, не только ворота, но и ослов у арки, и людей на верху ее. Пораженный таким обстоятельством, он, спустя некоторое вре-

мя, обратился к своей матери, надеясь, что она сможет объяснить отчасти это приключение. Она рассказала, что когда ему было года полтора, она отправилась с ним в большой компании в этот замок, посадив его на осла; часть компании села завтракать под аркой, а ребенок был оставлен внизу с прислугой и осликами. Вид ворот при вторичном посещении вызвал старые воспоминания детства, показавшиеся ему сном.

Аберкромби говорит об одной даме, доживавшей свои дни в деревне. Из Лондона к ней привезли проститься ее маленькую дочь и после короткого свидания увезли обратно. Мать умерла, а дочь выросла, совершенно не помня свою мать. В преклонном возрасте ей случилось посетить снова тот дом, где умерла ее мать и войти даже в ту самую комнату, не зная, что именно здесь она скончалась. Войдя в комнату, она остолбенела, а когда присутствующее при этом лицо спросило о причине ее испуга, она сказала, что вполне ясно вспоминает, что когда-то была здесь и что дама, лежавшая в противоположном углу и, по-видимому, опасно больная, склонилась над ней и плакала. Итак, впечатление оставалось в кладовой предсознания детского разума, будучи неизвестным, пока его владелица уже сама не достигла преклонных лет и при виде комнаты не возобновила снова это впечатление, а память выдала одну из своих тайн.

Вот самые убедительные доказательства того, что ничто не забудется совершенно, если только воспринято разумом.

Никакое впечатление, раз пережитое, не прекратит своего существования. Оно не затеряно, но только потускнело и продолжает существовать по ту сторону области сознания, куда снова может возвратиться много времени спустя усилением воли или ассоциацией.

Хотя многие воспоминания и не возобновляются никогда, ни при посредстве воли, ни при посредстве ассоциации, но впечатление все-таки существует и влияет так или иначе на наши мысли и действия. Если бы можно было спуститься в глубину предсознательного мышления, то мы нашли бы там всякое полученное когда-нибудь впечатление, каждую мысль, возникшую в нас, и воспоминание о каждом своем поступке. Все это заключается там, хотя и невидимым, но оказывающим свое влияние на нас. Благодаря нашим вчерашним мыслям, словам и действиям, благодаря тому, что мы видели и слышали, мы и являемся сегодня таковыми, а не иными.

Человек есть результат своего прошедшего. Нет ни одного впечатления, поступка или мысли в нашей прошедшей жизни без того, чтобы они не имели своей доли влияния на образование интеллектуальных или моральных особенностей нашей жизни. Наши настоящие мысли и мнения являются в значительной степени следствием длинного ряда незаметных опытов прошедшего, хотя давно забытых и никогда не приходящих нам на память.

В последующих главах этой книги мы займемся вопросом

относительно упражнения предсознания, тщательного сохранения, запоминания тайников, где хранится то или другое впечатление, и скорого розыска и предъявления желаемого по приказанию воли. Мы увидим, что память поддается неограниченному улучшению, упражнению и развитию, сознавая, что ничто не забывается навсегда, мы уразумеем и возможность улучшить искусство воспринимать впечатления, сохранять их и снова извлекать. Мы увидим, что чем яснее запечатлевается что-либо в предсознательной области мышления, тем тщательнее оно сохраняется, и тем легче его вызвать в область сознания.

Мы увидим, с каким успехом можно приучить работников предсознания разыскивать и находить желаемое и как можно направлять их действия к исполнению наших приказаний.

# Внимание и внимательность

Интенсивность первоначального впечатления определяет степень последующих воспоминаний или припоминаний и пропорциональна вниманию, с которым относятся к предмету, производящему впечатление – это является психологическим законом. Испытания, оставляющие наиболее постоянные и резкие впечатления в нашем мозгу, именно те, на которые мы обратили наиболее сильное внимание. Однако многие авторитеты идут дальше, утверждая, что внимание – наиболее важная умственная привычка и что каждый человек имеет возможность развить известную степень гениальности, развивая силу сосредоточенного внимания, способного к неограниченному возрастанию при непрестанном упражнении. Было уже сказано, что различные степени внимания более, чем различие в отвлеченной способности рассуждать, составляют большую разницу, которая замечается между разумом отдельных лиц, и что внимание является лучшей половиной интеллекта.

Предсознательная часть разума сохраняет все впечатления, получаемые органами чувств, независимо от наличия внимания, но так как такие впечатления обыкновенно не входят в сознание при посредстве памяти, то ввиду их малой пользы они как бы не существуют.

Итак, для наших целей мы можем признать, что без опре-

деленной степени внимания мы не сохраним продолжительного впечатления.

Исходя из этого мы можем сказать, что недостаточно, чтобы предмет произвел впечатление при посредстве чувства на мозг, но чтобы запомнить что-нибудь, необходимо внимание и сознательность в момент первичного впечатления.

Для пояснения разницы между сознательным вниманием и простым получением впечатлений через органы чувств, вообразим себя на одной из людных улиц большого города. Тысячи предметов появляются перед нашим зрением, тысячи звуков воспринимаются нашим мозгом, при посредстве органа слуха, орган обоняния тоже получает впечатление, орган осязания также не бездействует, потому что мы сталкиваемся с людьми и наталкиваемся на разные предметы. Среди такого хаоса зрительных впечатлений, звуков, запахов, при возможности восприятия самых разнородных впечатлений, мы можем, однако, быть заняты одним определенным зрелищем, одним звуком, даже мыслью, а все прочее, окружающее нас, как бы не существует. И все, что мы потом вспомним об этом времени, будет именно тот предмет, исключительно на который мы смотрели, или тот звук, к которому мы прислушивались, или та определенная мысль, которая занимала нас в этот момент.

Большая часть видимого, слышимого, чувствуемого нами почти тут же забывается, потому что мы относимся к этому с очень незначительной степенью внимания. Говорят, что сла-

бая память есть слабое внимание, и что привычка поверхностно наблюдать – двойник памяти. Мы коснемся этого в другой части нашей книги, где укажем и упражнение для развития внимания и ухода за ним.

Может ли человек одновременно сосредотачивать свое внимание на нескольких предметах – вопрос, в котором мнения расходятся. Высшие авторитеты, однако, сходятся на том, что разум может заниматься одновременно лишь одним предметом, но может переходить от одного предмета к другому с изумительной быстротой, которая заставляет предполагать, что внимание разделяется человеком между двумя и более предметами. Некоторые люди дела одарены способностью исполнять одновременно три-четыре дела, но нужно думать, что они просто развили в себе способность перехода от одного предмета к другому с большой быстротой. Гранвилл, упоминая об этом, говорит что такого рода умственная гимнастика часто кончается печальным падением исполнителя, могущего потерять таким образом свои способности надолго.

Бен подводит итог всему сказанному, говоря: «Не следует никогда забывать, что человеческий разум может заниматься одновременно лишь одной мыслью, хотя и можно переноситься своим вниманием и таким образом сразу схватить два или более предметов».

Когда разум сосредоточен на одном предмете, то мы невосприимчивы к зрелищам и звукам, которые привлекли

бы в другое время тотчас же наше внимание. Человек, погруженный в какое-либо определенное занятие, не заметит проходящих через комнату лиц или не услышит боя часов, рядом с ним находящихся. В публичной библиотеке Чикаго автор наблюдал десятки людей, которые, читая, по-видимому, не воспринимают ни зрелищ, ни звуков и не сознают времени, погруженные в свои книги, они не замечают встающих или садящихся вокруг них лиц и не соображают, что время уже закрывать библиотеку, и для этого нужно тронуть их за плечо и попросить удалиться. Я знал людей, так погруженных в свои думы, что они проезжали несколько станций далее по железной дороге. В пылу битвы раны, обыкновенно, в первое время не замечаются. Рассказывают, что Генри Клэ, намереваясь говорить об очень важных вопросах, но только в течение определенного времени, просил одного из своих друзей остановить его по истечении этого срока. Он так увлекся своей речью, что его друг не мог привлечь его внимания и не зная, что делать, уколол Клэ булавкой несколько раз в ногу. Не обращая на это внимания, Клэ еще долгое время продолжал свою речь, хотя из ноги показалась кровь. Впоследствии он говорил, что не осознавал стараний приятеля привлечь его внимание и сильно разбранил его за неисполнение его просьбы. Об одном известном французском писателе говорят, что он так углубился в свою работу в день Святого Варфоломея, что не слышал побоища даже под своими окнами. Другой итальянский ученый был так занят сво-

ими опытами, что не слышал шума сражения на городских улицах и, выйдя уже ночью из дома, был поражен тем обстоятельством, что город занят войсками Наполеона, а австрийцы оставили свои позиции. Про Сократа говорят, что однажды, отправившись в поход волонтером, он остановился на дороге, погруженный в свои философские размышления; простояв часа четыре и разрешив занимавший его вопрос, он увидел себя посреди равнины, оставленного ушедшим вперед войском.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.