

## СОЗИДАНИЕ ПРОШЛОГО К ВОПРОСУ О ПОТЕНЦИАЛЕ АВТОБИОГРАФИЧЕСКОЙ МНЕМОТЕРАПИИ

В.В. НУРКОВА\*

*Здесь стою я,  
Помнящий себя минувшего  
И жизнь, какою была,  
а также какою могла быть.  
Чеслав Милош. «К лещине»*

*В статье представлена новая психокоррекционная практика рефлексивной работы с индивидуальными воспоминаниями. Цель такой работы – приближение структуры автобиографической памяти к оптимальной, т.е. обладающей, среди прочего, психологически комфортными границами между прошлым, настоящим и будущим, эмоциональной и смысловой сбалансированностью и интеграцией личности и ее прошлого. В статье подчеркивается значимость субъективного образа прошлого, включающего в себя общую оценку своей судьбы, временной «каркас» прошлого (жизненные эпохи и периоды) и события, различные по своей функциональной нагрузке (яркие эпизоды, важные и переломные события).*

Поясним это на примере фрагмента мемуаров русского писателя Юрия Олеши: «Меня посадили на молодого жеребца с дурным характером. Мальчишек сместило, что у меня ничего не получается из верховой езды. Они хотели, чтобы я упал, чтобы лошадь сбросила меня. Из всей езды моей на том жеребце я помню только выбегающую буквально у меня из рук длинную узкую шею животного. Как-то мне удалось сойти. Конь тотчас же гордо отпрянул, хлестнув меня освободившимися поводьями, и унесся, раз-

---

\* **Нуркова** Вероника Валерьевна – кандидат психологических наук, доцент факультета психологии МГУ.

брасывая землю, сверкая вдруг золотым крупом... Мальчики хохотали, мне было стыдно – я был не воин, не мужчина, трус... Вот тогда, в этот закатный час в степи под Вознесенском, и определился навсегда мой характер» (Олеся, 1992). Казалось бы, речь идет о конкретном эпизоде (насмешка сверстников) и сделанном на его основе выводе («Я трус»). Однако заметим, что, во-первых, автор именно *вспоминает* ситуацию своего детства. Его самописание не непосредственно, оно строится на воспоминаниях об ограниченном круге внешних оценок (запомнившемся) и своих реакциях на них (Нуркова, 2004в). Во-вторых, ситуация унижения интерпретируется в диаметрально противоположном смысле (автор формулирует целевое, отсутствовавшее в реальной ситуации состояние своего характера – быть смелым). Другими словами, здесь скорее уместно говорить не о биографическом, а об *автобиографическом детерминизме*. О критической значимости субъективного образа личного прошлого, включающего в себя феномены разного уровня, – общую, часто метафорическую оценку своей судьбы, временной «каркас» прошлого (жизненные эпохи и периоды, границы различных этапов) и индивидуальную конфигурацию событий, различных по своей функциональной нагрузке (яркие эпизоды, важные и переломные события) (Нуркова, 2000).

Очевидно, что автобиографический детерминизм носит гораздо более «сложный» характер, так как подразумевает высокую степень свободы в селекции и осмыслении событий прошлого. Понимание того, что история жизни не является данностью, не существует изолированно вне слоя интерпретаций, строго говоря, вообще не существует нигде, кроме как в автобиографической памяти личности, создает предпосылки для продуктивной работы с этой виртуальной реальностью, дает импульс к движению в сторону завоевания свободы прошлого. Именно автобиографическая память, понимаемая как подсистема памяти, оперирующая воспоминаниями о лично значимых событиях и состояниях, обращение к которой сопровождается особым автоноэтическим состоянием сознания (переживанием «бытия в прошлом»), представляет исключительный интерес для каждого, кто делает объектом своего профессионального внимания внутренний мир личности и ставит перед собой задачу его гармонизации.

Автобиографическая память – совершенно особая система знаний, организованная принципиально иначе, чем так называемая семантическая память о мире. Говоря очень упрощенно, эта последняя строится по схеме «МИР и я» – соответственно, от воспоминаний требуется точность, установление логически непротиворечивых отношений между объектами; все должно преломляться через призму объективности, и главный

вопрос здесь – «Как это устроено на самом деле?» В автобиографической памяти все наоборот. Здесь содержания организуются по схеме: «Я – и мир», и главный вопрос – как мир относится ко МНЕ? Автобиографическая память, в определенном смысле, эгоцентрична, но вот искаженной ее назвать нельзя. Скорее напротив – это память единственно верная, адекватная для человека. Ведь каждому из нас, по большому счету, прежде всего важно не то, как мир «на самом деле» устроен, а то, как этот мир относится к нам, как влияет на нашу жизнь. Автобиографическая память и есть память обо всем том, что имеет отношение к возможным ответам на вопросы подобного рода (Нуркова, 2004а).

Любое психотерапевтическое вмешательство, достигающее изменений актуального состояния клиента, неизбежно затрагивает сферу автобиографической памяти. Можно утверждать, что буквально все психотерапевтические практики, обращающиеся к внутреннему миру личности, ее опыту, делают именно автобиографическую память центральным объектом своей деятельности, хотя достаточно редко прямо заявляют об этом. Однако, парадоксальным образом, эмпирическая составляющая разнообразных психотерапевтических методик не базируется на ясных теоретических предпосылках, на целостном взгляде на целевое состояние автобиографической памяти (Нуркова, 2004б).

Размышляя о перспективах выделения работы с автобиографической памятью клиента в самостоятельную психокоррекционную практику, мы неизбежно сталкиваемся с необходимостью ответить на ряд вопросов. Во-первых, какова роль автобиографической памяти в бытии личности и, соответственно, насколько эффективным может оказаться воздействие на данную сферу? Во-вторых, допустимо ли вообще манипулирование со столь фундаментальным личностным образованием? И, наконец, возможно ли оно в принципе? Попробуем ответить на эти вопросы.

Функциональная нагрузка автобиографической памяти крайне велика. Без обращения к автобиографической памяти невозможно осознанное построение или выбор индивидуально приемлемых жизненных стратегий. Отбор успешных и «выбраковка» неэффективных способов поведения осуществляется на основании сопоставления настоящего момента и ситуаций, пережитых в прошлом. Особую роль при подобном инструментальном использовании памяти играют «воспоминания-модели» широкого круга жизненных ситуаций, которые помогают выбирать правильный (с точки зрения преемственности личности) способ действия (Pillemer, 2001).

Автобиографическая память служит базисом для достижения социальной солидарности или отторжения (Nelson, 1993). Общие воспомина-

ния позволяют человеку пережить единение с различными социальными общностями, начиная с семьи, поколения и кончая нацией, человечеством в целом. Автобиографический рассказ выполняет функцию трансляции уникального жизненного опыта, с его помощью можно добиться сопереживания своему прошлому или, используя собственные воспоминания как инструмент (средство воздействия), вызвать необходимые переживания в собеседнике.

Автобиографическая память позволяет расширить возможности саморегуляции и осуществлять ее на основе «погружения в прошлое». Она служит источником содержаний («базой данных») для формирования «Я-концепции» и идентичности в широком смысле (*McAdams, 2001*). По словам Дж.Робинсона, «быть личностью – значит иметь самоидентичность и свою историю. Автобиографическая память – это инструмент конструирования и поддержания этих структур» (*Robinson, 1976*). Роль автобиографической памяти в переживании идентичности подтверждается и клиническими данными. Имеющиеся в литературе достоверные описания больных, страдающих автобиографической амнезией вследствие травмы мозга, инсультов, болезни Альцгеймера и др., свидетельствуют, что с утратой автобиографических воспоминаний нарушается способность к переживанию идентичности, больные «отчуждаются» от самих себя.

Дэниел Шехтер приводит случай пациента Дж.Р., художника по специальности, который в 1992г. перенес обширный инсульт. Результатом стало массивное выпадение личных воспоминаний: Дж.Р. не мог вспомнить свою профессию, узнать жену и детей, не мог воспроизвести ни одного эпизода из своего прошлого. На протяжении нескольких месяцев он пребывал в состоянии глубочайшей депрессии, которую объяснял, прежде всего, тем, что «у него нет больше Я, которое он мог бы выразить» (*Schacter, 1996, с.33*). Уникальность истории Дж.Р. заключается не в самом его заболевании, а в чудесном излечении, которое наступило в одно мгновение: лежа на операционном столе, он сначала вспомнил обстоятельства похожего хирургического вмешательства, которое перенес несколько лет назад, а затем и полностью обрел утраченную автобиографическую память. Хотя Дж.Р. так и не избавился окончательно от последствий инсульта (в частности, он испытывал трудности с запоминанием новой информации), радость возвращения самоидентичности была столь велика, что депрессивная симптоматика больше его не беспокоила.

Автобиографическая память является и условием субъективной периодизации этапов жизненного пути, рефлексии ключевых моментов в собственном развитии, ведущих к качественному преобразованию лич-

ности как целостной структуры. Для реализации данной функции личность располагает особым типом воспоминаний – воспоминаниями о переломных событиях. При переходе через эти точки «перелома» личность становится другой в собственных глазах.

Наконец, автобиографической памятью обеспечивается сама возможность таких исключительно личностных процессов, как самопознание, поиск самого главного экзистенциального инварианта – жизненного смысла, самоопределение, позиционирование себя в историческом и культурном контекстах, осознание уникальности своей жизни.

Пожалуй, одним из самых сильных аргументов в пользу признания исключительной важности описываемого нами психологического феномена является загадочное явление «*финальной интеграции*» в критической жизненной ситуации, которое по сути относится к проблематике автобиографических воспоминаний. Французский философ А.Бергсон пишет: «Субъект, возвращенный к жизни, рассказывает, что в течение нескольких мгновений перед ним прошли позабытые события его истории, со всеми сопровождавшими их обстоятельствами и в том самом порядке, в каком они в действительности следовали друг за другом» (Бергсон, 1914). В результате опроса лиц, перенесших клиническую смерть, Р.Моуди делает сходные выводы: «Умиравший человек пытается оценить свою жизнь и проходит через мгновенные картины важнейших событий своей жизни... Этот обзор можно описать только в терминах воспоминаний, хотя некоторые черты отличают его от обычных воспоминаний» (Моуди, 1991). Другими словами, в критической ситуации, когда возникает угроза самому существованию, происходит виртуальное «проживание» заново всей жизни человека. В предельной ситуации интеграция личности оказывается важнее прямого выживания, а иногда позволяет личности максимально сконцентрировать все ресурсы для продолжения физической жизни. Таким образом, *прошлое – это виртуальный ресурс, который может использоваться для прагматических, коммуникативных и экзистенциальных целей.*

Автобиографическая память играет важную роль в преодолении различного рода кризисов. Установлено, что люди, удовлетворенные своим прошлым, легче переносят трудные жизненные ситуации (Джидарьян, 2001). Усиление позитивной ориентации автобиографической памяти зарекомендовало себя в качестве эффективного инструмента улучшения психологического статуса пациентов с различной нозологией. К.Абрамсон (Abramson, 1991) обнаружил улучшение психического статуса хронических больных шизофренией, их общего состояния, повышение контактности и доброжелательности при применении метода построения

«линии жизни» с целью реконструкции образа прошлого. Аналогичные выводы были сделаны Дж.М.Пуффетом и Т.Тимситом-Бертиером (*Puffet, Timsit-Berthier, 1991*) для депрессивных больных, а также М.Бурке и А.Матеусом (*Burke, Mathews, 1992*) для больных с высоким уровнем тревожности. В результате использования метода «жизненного обзора» (*life review*) в процессе ухода за стационарными больными в отчетах о ходе болезни отмечалось большее удовлетворение прожитой жизнью, снижение тревожности, чувства вины, страхов, большее доверие к проводимому медикаментозному лечению, чем у контрольной группы (*Borden, 1989*).

Метод «автографа памяти», предложенный и применяемый в практике терапии лиц пожилого возраста голландским психологом И.Шрутсом, направлен на компенсацию упущенных в прошлом возможностей (*Schroots, 2003*). Эта техника предоставляет пациенту возможность переживания альтернативного жизненного опыта, который, конечно, не заменяет реальный, но «расшатывает» его негативность, расширяя потенциал прошлого опыта субъекта.

Американский психолог-практик Джеймс Биррен (*Birren, Deutchman, 1994*) разработал технику «направленной автобиографии» (*guided autobiography*). «Направленная автобиография» представляет собой не форму традиционной психотерапии, а скорее программу автокоррекции, когда участники группового процесса, действуя согласно предложенным правилам, обучаются взаимодействовать со своим прошлым, структурировать и осмысливать его. В эмпирическом исследовании [9], проведенном нами на заключенных следственного изолятора, неожиданно для себя оказавшихся в заключении в силу стечения внешних обстоятельств, было установлено, что в трудной жизненной ситуации сохранение стабильной позитивной самоидентичности существенно зависит от активного обращения к воспоминаниям о прошлом. Вынужденная смена идентичности с позитивной (законопослушный гражданин) на негативную (преступник) провоцировала феномены «обеднения прошлого» и «утраты» детства. Они проявлялись, прежде всего, в значительном сокращении объема доступного для актуализации автобиографического материала, что связано со снижением разнообразия тематических линий истории жизни и исключением воспоминаний о детстве. Прошлое субъективно «обесценивалось», так как не могло служить ресурсом для адаптации к новым условиям жизни (тюремному окружению). Разработанные нами процедуры воздействия, направленные на «оживление» событий детства, повышение тематического и фактологического разнообразия прошлого и переоценку жизненного пути в целом, помогали людям сохранить сло-

жившуюся ранее идентичность даже в критической ситуации заключения. Таким образом, практика наглядно демонстрирует, что нормализация автобиографической памяти ведет к улучшению психического состояния людей, попавших в трудную жизненную ситуацию. Это позволяет сделать вывод, что *любое психологическое неблагополучие имеет аспект неэффективной работы с прошлым.*

Осознавая всю сложность, и, в значительной мере, непредсказуемость отдаленных последствий радикального переформирования автобиографической памяти, мы отдаем предпочтение идее «примирения» с прошлым, его «расширения», а не кардинальной трансформации. Безусловно, любое вмешательство в автобиографическую память должно исходить из презумпции продуктивности сложившейся у данного конкретного человека картины прошлого. Однако уважение к видению клиента не означает слепого доверия.

С момента публикации ставшей хрестоматийной статьи Брауна и Кулика о так называемых «фотографических воспоминаниях» (*Brown, Kulik, 1977*) не прекращается дискуссия о степени совпадения автобиографических воспоминаний и стоящих за ними событий. Первоначальный энтузиазм по поводу их абсолютной точности быстро сменился серьезной критикой. По мнению В.Бруэра (*Brewer, 1986*), считать, что наши воспоминания представляют собой точные копии прошлого опыта, значит, выдавать желаемое за действительное. Главным фактором, вводящим в заблуждение как самого носителя воспоминаний, так и терапевта, является здесь чувство непререкаемой субъективной достоверности автобиографических воспоминаний.

Расхождения между реальными характеристиками запечатленного события и воспоминанием о нем могут включать в себя:

1. Полную потерю доступа к информации о событии, которая может носить как обратимый (подавленные воспоминания), так и необратимый характер.

2. Ошибки времени, заключающиеся в «сжатии» или «растяжении» субъективного времени протекания событий, а также в неверной локализации событий на оси времени (*Нуркова, 2003; Thompson, Skowronskia etc., 1996*).

3. Искажение значения события в связи с сообщением дополнительной информации, предшествующей запоминанию (проспективное означивание) либо с сообщением дополнительной информации, поступившей после запечатления события (ретроспективное означивание). Например, эффективным приемом реализации данного механизма являются апелляции к личностным проблемам испытуемого («ваш страх может быть ре-

зультатом пережитого в детстве нападения собаки») или «толкование» сновидений («ваш сон говорит мне, что в юности вы пережили погружение на большую глубину») (*Mazzoni, Loftus etc.*, 1999). Подобные воздействия зачастую неосознанно поступают от терапевта во время сессии (*Нуркова*, 2001). Еще больший внушающий эффект оказывают «документальные свидетельства». Их визуальная очевидность для испытуемых, как правило, ведет к фальсификации воспоминаний с высочайшей степенью субъективной достоверности. Так, в работе Уэйд, Гарри, Рида и Линдсея (*Wade, Garry, Read & Lindsay*, 2002) с помощью компьютерной программы *PhotoShop* была произведена компиляция личных детских фотографий и контекста вымышленной ситуации (полет на воздушном шаре). 40% испытуемых «вспоминало» обстоятельства «воздушной прогулки» и сообщало множество ее подробностей.

4. Конфабуляции (достройка воспоминания с помощью включения новых, не присутствовавших в момент запечатления элементов). В наших исследованиях было показано, что чувствительность воспоминания к искажающему внушению зависит от степени сформированности чувственной ткани мнемического образа (*Nourkova, Bernstein, Loftus*, 2004). Испытуемые, которые полгода тому назад принимали участие в исследовании воспоминаний о террористических актах в Москве и Нью-Йорке, получили анкету с «наводящим» пунктом: «Когда полгода назад вы принимали участие в исследовании памяти об исторических событиях, вы упомянули, что ваше воспоминание включало в себя образы раненых животных. Расскажите об этом подробнее». Никто из испытуемых ранее не упоминал о животных. Испытуемые, которых просили вспомнить о Нью-Йорке, оказались устойчивы к ретроспективной дезинформации, в то время как испытуемые, которые вспоминали о Москве, в 12,5% случаев не только соглашались с тем, что они уже рассказывали о животных при предшествующем анкетировании, но и актуализировали яркие, полные деталей образы. (Выявленные различия в готовности принять ретроспективную дезинформацию связаны с тем, что образ катастрофы в Нью-Йорке был объективирован в тщательно структурированных и компактных телевизионных репортажах, так что испытуемым буквально «некуда» было «вмонтировать» дополнительные элементы.)

5. Контаминации (перепутывание фрагментов различных воспоминаний). Наиболее распространенной формой данного искажения является субъективное объединение («суммирование») в рамках одного воспоминания нескольких однотипных эпизодов. Классический пример обобщенного воспоминания-«конструктора» (который часто путают с ярким воспоминанием единичного эпизода) дает М.Пруст: «И вдруг воспоми-



вание ожило. То был вкус кусочка бисквита, которым в Комбре *каждое* воскресное утро угощала меня тетя Леония, когда я приходил к ней поздороваться... И я уже видел городок, каким он был утром, днем, вечером, *в любую погоду*, площадь, куда меня водили перед завтраком, улицы по которым я ходил, далекие *прогулки* в ясную погоду» (курсив мой. – В.Н.) (Пруст, 1992).

6. Ошибки в установлении источника информации. В данном случае человек достаточно аккуратно воспроизводит содержание воспоминания, но затрудняется в установлении обстоятельств получения информации (Johnson, 1997). Создается иллюзия знакомости материала, которая ложно атрибутируется как «воспоминание» о пережитом опыте. Большую роль в этом процессе играет воображение. Эйрой Хайманом с коллегами (Human, Husband & Billings, 1995) на основе опроса родителей студентов колледжа о событиях жизни их детей был составлен значительный список нереальных событий (например, «во время свадебного застолья пролил праздничный пунш на платье невесты»). При первом интервью факт наличия воспоминаний о подобных событиях отрицался испытуемыми. Затем им давалась инструкция максимально ярко представить названные ситуации. При повторном опросе до 30% испытуемых утверждали, что помнят данные эпизоды как события собственной жизни.

Воспоминания о различных периодах жизни отличаются по своей пластичности (Nourkova, Bernstein, Loftus, 2004). Нами было установлено, что, сравнительно с субъективным настоящим, воспоминания, которые относятся к субъективному прошлому, легче подвергаются искажениям. Границей между субъективным прошлым и субъективным настоящим для человека обычно выступает воспоминание о некоем, последнем по времени, переломном жизненном событии. Очевидно, что равная временная дистанция (например, «5 лет назад») для одного человека может выступать адресацией к субъективному прошлому, а для другого – к субъективному настоящему. В эксперименте мы просили испытуемых оценить по восьмибалльной шкале степень своей уверенности в том, что некие конкретные события (называемые экспериментатором) имели место в их личном прошлом. Затем испытуемые выполняли творческое задание (писали эссе о воображаемом персонаже, с которым произошло данное событие), после чего снова оценивали свою уверенность в наличии того или иного события в их жизни. После создания эссе показатели субъективной уверенности возрастают (событие, становясь более знакомым, как бы «включается» в жизнь человека). При этом оценки возросли на 0.18 (в среднем значении) в случаях, когда целевые события относились ко времени *после* переломного события (т.е. к субъективному насто-

ящему), и на 0.29, когда события относились к периоду *до* переломного события (т.е. к субъективному прошлому)<sup>1</sup>. Также было обнаружено, что наиболее доступные для воспроизведения автобиографические воспоминания явно группируются вокруг переломных событий жизни (Нуркова, Митина, Янченко, 2005).

Существенную роль в организации автобиографической памяти играют культурные жизненные сценарии (представление о том, что и когда должно происходить в жизни обычного человека). Культурные жизненные сценарии детерминируют структуру автобиографической памяти как в содержательном, так и во временном аспектах. Поскольку такого рода сценарии формируются («присваиваются») по мере социализации, они опосредствуют отбор информации на стадии запечатления, придавая ей статус автобиографической, и далее определяют преимущественное извлечение тех или иных воспоминаний, обеспечивая избирательность доступа к определенным (высоко значимым в социокультурном плане) событиям (Нуркова, Янченко, 2004).

Полученные данные убедительно свидетельствуют, что воспоминания изменчивы. Они развиваются, отмирают и искажаются либо целиком, либо в каких-то, зачастую крайне существенных компонентах. Более того, многие наши воспоминания в известной степени не точны, поскольку каждый акт памяти включает в себя процессы *воображения*, *реконструкции* и *установления источника* информации. Естественность искажений в автобиографической памяти делает допустимым контролируруемую интервенцию в эту область со стороны консультанта (с согласия клиента).

Следовательно, необходимо признать следующее:

- прошлое всегда неоднозначно;
- то, что мы помним о себе, не равно тому, что с нами произошло в реальности;
- память о прошлом всегда конструируется, но это конструирование может быть как защитным, неосознаваемым и деструктивным, так и интенсивным, осознаваемым и личностно прогрессивным.

Развитие методологии психотерапевтической работы с автобиографической памятью требует от нас введения еще нескольких положений.

**1. Прошлое любого человека избыточно по отношению к возможностям его использования.** Согласно некоторым оценкам объем хранения в долговременной памяти сопоставим с общим количеством синапсов в головном мозге (10 в 15-й степени!). Канадский нейрофизиолог и

---

<sup>1</sup> Различия значимы на 0.05 уровне достоверности.

нейрохирург Уайлдер Пенфилд во время трепанации черепа раздражал височные отделы коры больших полушарий мозга с помощью электродов. Больные, находясь под местным наркозом, могли сообщать, что они при этом чувствуют. Электрическое раздражение коры иногда внезапно пробуждало в сознании больных подробные автобиографические воспоминания. Воспоминания были не смутными, а яркими, насыщенными деталями, они сопровождалась ощущением возвращения прошлого. Пенфилд пишет: «Когда электрод нейрохирурга случайно активизирует запись прошлого, это прошлое развертывается последовательно, мгновение за мгновением. Это несколько напоминает работу магнитофона или демонстрацию киноленты, на которой как бы запечатлено все, что человек некогда осознавал, то, на что он обратил внимание в тот промежуток времени» (*Penfield, Roberts, 1959*). Очевидно, что объем потенциально сохраненной информации о прошлом многократно превосходит актуально воспроизводимый. Воспоминания встраиваются в ход жизни, не подменяя ее собой, и поэтому мы принципиально лишены возможности «вспомнить все». Перефразируя высказывание И.Бродского «Человек больше, чем его жизнь», можно сказать «Память о жизни больше, чем доступные нам воспоминания о ней».

**2. Прошлое любого человека потенциально содержит возможность создания оптимальной памяти о нем.**

Принципиальная избыточность автобиографической информации и широчайший репертуар возможных интерпретаций фактов прошлого позволяет нам сформулировать данное утверждение. Рассмотрение перенесенных травм в контексте всего жизненного пути личности, где они могут быть уравновешены «драгоценными» содержаниями, ведет к мысли о *плодотворности активизации позитивной части* автобиографической памяти. Нормальным состоянием личности, с позиций данного подхода, является не элиминация травматического опыта, а достижение его баланса с позитивными содержаниями автобиографической памяти, что влечет за собой положительное отношение к своей судьбе («Трудная, но счастливая жизнь») (*Нуркова, 1997*). Несовпадение между идеальным представлением о своей судьбе и реально проживаемой жизнью может быть скомпенсировано, не предполагая значительного искажения содержания памяти, а за счет расширения репертуара осознаваемых воспоминаний.

**3. Некритичное восхваление своего прошлого столь же опасно, как и его отвержение.**

Исследуя индивидуально-стилевые особенности организации и функционирования автобиографической памяти (*Нуркова, 2000*), мы установили, что люди, обладающие реалистическим, с минимальным исполь-

зованием психологической защиты, «трезвым» отношением к своему прошлому, наносят на «карту жизни» много как положительных, так и отрицательных событий. Богатый репертуар воспоминаний позволяет им обращаться к автобиографической памяти как к ресурсу в широком круге ситуаций.

Психокоррекционные процедуры, объединенные нами в практику *«автобиографической мнемотерапии» (АМ)*, программа которой включает 15 упражнений, нацелены, в первую очередь, на рефлексивную работу с индивидуальными воспоминаниями, приближающую ее структуру к оптимальной. Программа АМ может реализовываться как целиком, так и по частям в качестве своеобразного аккомпанемента к иным психокоррекционным техникам. Взаимодействие терапевта и клиента строится на обсуждении ключевых тезисов данной методики и выполнении тематически связанных с ними упражнений.

Модель оптимальной автобиографической памяти включает в себя следующие ее характеристики:

1. *Доступность* опыта прошлого. Методика АМ призвана элиминировать «значимые умолчания» в субъективной личной истории за счет заполнения «белых пятен» функционально богатыми дополнительными содержаниями. Особое внимание в данном контексте уделяется воспоминаниям о детстве и субъективно «пустым» отрезкам жизненного пути.

2. *Разнообразие* опыта прошлого. При работе с методикой АМ клиент овладевает репертуаром «драгоценных» фрагментов прошлого, которые в дальнейшем становятся ресурсом для саморегуляции. Проводится «укоренение» значимых для клиента личностных качеств в конкретных эпизодах прошлого.

3. Переживание личного прошлого в форме *эвристического образа, метафоры*. Методика АМ помогает построить индивидуальную метафору прошлого, в которой моделируются значимые характеристики представления о своей судьбе как целостности. Проработка перспектив объекта, в котором моделируются свойства личной судьбы, ведет к прояснению жизненных планов и задач.

4. Установление *психологически комфортных границ* между субъективным прошлым, настоящим и будущим. Методика АМ дает возможность сформировать у клиента эффективную жизненную транспективу (единство прошлого-настоящего-будущего), в рамках которой будущее предстает конкретным полем планов, целей и задач, а прошлое – ресурсом для их осуществления.

5. *Сбалансированность эмоционально насыщенных воспоминаний* относительно общего вектора автобиографии. Методика АМ позволяет

диагностировать и компенсировать различные аспекты низкой оценки прожитой части жизни, прийти к переживанию своего прошлого как ценного и уникального образования.

6. *Непрерывность субъективного жизненного пути.* Результатом применения методики *АМ* является создание представления о своем прошлом как о череде жизненных этапов, характеризующихся преемственностью и сквозными сюжетными линиями.

7. *Рефлексия интервалов самоидентичности* личности, образующих композицию разновременных «Я» субъекта. Методика *АМ* позволяет отследить динамику личностных изменений на протяжении жизненного пути и установить самождественность личности, вопреки ее изменчивости. Методика *АМ* эффективно снимает негативную симптоматику посттравматических стрессовых расстройств, заключающуюся в отчуждении личного опыта, который относится к периоду до психологической травмы.

8. Приближение переживаемого *личностного возраста* к паспортному. Методика *АМ* помогает выявить личностный возраст, определяемый через количество и глубину личностных изменений на протяжении жизненного пути. За счет актуализации дополнительных (или снижения субъективной значимости существующих) воспоминаний о переломных жизненных событиях достигается сближение хронологического и субъективного возрастов.

9. *Завершение «споров с прошлым».* С помощью методики *АМ* события, которые переживаются в качестве жизненных ошибок, приобретают конструктивное значение. Негативное влияние фатальных ошибок прошлого, не допускающих переосмысления, ослабляется за счет проживания виртуальных, альтернативных жизненных историй.

10. *Гетерархическая*, а не иерархическая организация индивидуального опыта. Методика *АМ* формирует у клиента представление о «вершинных» событиях, различных по содержанию и по степени реализованности, но сопоставимых по значимости жизненных тем. Таким образом, достигается переживание прошлого как устойчивой многовершинной структуры.

11. *Расширение границ* личного прошлого за пределы индивидуального бытия. Методика включает в арсенал автобиографической памяти воспоминания о событиях жизни членов семьи и исторических событиях, которые помогают справиться с чувством экзистенциального одиночества за счет ресурса социальной солидарности.

Вопреки подчеркнутой нами выше очевидной связи особенностей структуры и содержания автобиографической памяти с психологическим благополучием человека, предельным результатом применения методи-

ки *АМ* является переживание человеком автономной прагматической значимости личных воспоминаний. Мы исходим из уверенности в том, что прожитая часть жизни, отраженная в памяти, – основное и бесспорное достояние, поистине сокровище, которым располагает каждый. «*Je n'ai besoin de personne pour me souvenir*», – пела великая Пиаф («Чтобы вспоминать, мне никто не нужен»). Между тем, максимальной степени осознанности и произвольности в регуляции автобиографической памяти можно достичь именно в диалоге. Предлагаемую методику автобиографической мнемотерапии можно рассматривать как подход к созданию технологии подобного диалога.

## ЛИТЕРАТУРА

- Бергсон А.* Материя и память. Т.3. СПб., 1914. С.286.
- Джидарьян И.А.* Представление о счастье в российском менталитете. СПб., 2001.
- Егорова-Гантман Е.* Игра в солдатики. М., 2004.
- Моуди Р.* Жизнь после жизни. Исследование феномена жизни после смерти тела. Обнинск, 1991.
- Нуркова В.В.* «Драгоценные» моменты жизни и автобиографический метод в психотерапии / Ежегодник Российского психологического общества. «Методы психологии». Материалы 2-ой Всероссийской конференции по психологии. Т.3, вып.2. Ростов-на-Дону, 1997. С.297-300.
- Нуркова В.В.* Свершенное продолжается: Психология автобиографической памяти личности. М., 2000.
- Нуркова В.В.* Феномен инфляции достоверности как результат психотерапевтических практик // Социальные и психологические последствия применения информационных технологий. Материалы международной Интернет-конференции. М., 2001. С.69-76.
- Нуркова В.В., Бернштейн Д.М., Лофтус Э.Ф.* Эхо взрывов: сравнительный анализ воспоминаний москвичей о террористических актах 1999г.(Москва) и 2001г. (Нью-Йорк) // Психологический журнал. Т. 24. №1. 2003. С.67-74.
- Нуркова В.В., Василевская К.Н.* Автобиографическая память в трудной жизненной ситуации // Вопросы психологии. №5. 2003. С. 93-102.
- Нуркова В.В., Янченко Е.В.* Культурный жизненный сценарий как средство форматирования индивидуального опыта: исследование на материале датских и российских испытуемых // Материалы конференции «Развивающийся человек в пространстве культуры: психология гуманитарного знания», г.Тула, 26-27 октября 2004 г., с.181-185.
- Нуркова В.В.* Искусство памяти: личная версия // Знание – сила. №10. 2004. С.77-84.

- Нуркова В.В. Планирование прошлого. Автобиографическая память клиента как объект психотерапевтического воздействия // *Материалы Второй всероссийской научно-практической конференции по экзистенциальной психологии*, г.Звенигород, 2-5 мая 2004г., с.74-80.
- Нуркова В.В. Роль автобиографической памяти в структуре идентичности личности // *Мир психологии*. 2004. №2. С.77-87.
- Нуркова В.В., Митина О.В., Янченко Е.В. Автобиографическая память: «сгущения» в субъективной картине прошлого // *Психологический журнал*. Т. 26. 2005. № 2 (в печати).
- Олеша Ю. Ни дня без строчки. Из записных книжек. 1965. С.29-30.
- Пруст М. По направлению к Свану. М., 1992. С.43-44.
- Фрейд З. Детское воспоминание из «Поэзии и правды» // *Художник и фантазирование*. М., 1995. С.260-265.
- Abramson Q. The Use of the Time Lines and Life Line in Work with Chronically Mentally Ill People. // *Health & Social Work*, 1991 Feb. Vol.16 (1).
- Birren J.E., Deutchman D.E. Guiding Autobiography Groups for Older Adults. Exploring the Fabric of Life. N.Y., 1994.
- Borden W. Life Review as a Therapeutic Frame in the Treatment of Young Adults with AIDS // *Health & Social Work*, 1989 (Nov), Vol.14(4).
- Brewer W.F. What is autobiographical memory? / *Autobiographical memory* // D.C.Rubin (ed.). Cambridge: Cambridge University Press. 1986. С.25-49.
- Brown R., Kulik, J. Flashbulb memories // *Cognition*. 1977. N5. С.73-99.
- Burke M., Mathews A. Autobiographical Memory and Clinical Anxiety // *Cognition & Emotion*, 1992 (Jan). Vol.6(1).
- Hyman I.E., Jr., Husband T.H., Billings F.J. False memories of childhood experiences // *Applied Cognitive Psychology*. 1995. 9. P.181-197.
- Johnson M.K. Identifying the origin of mental experience / *The Mythomanias: The Nature of Deception and Self-Deception* // Myslobodsky M.S (ed). NJ: Erlbaum, 1997. P.133-180.
- Mazzoni G.A.L., Loftus E.F., Seitz A. & Lynn S. Changing beliefs and memories through dream interpretation // *Applied Cognitive Psychology*, 1999. 13. С.125-144.
- McAdams D.P. The psychology of life stories // *Review of General Psychology*. N 5. 2001.
- Nelson K. Explaining the Emergence of Autobiographical Memory in Early Childhood / *Theories of Memory* // A.E.Collins, S.E.Cathercole, M.A.Conway, P.E.Morris (Eds.). UK., 1993.
- Nourkova V.V., Bernstein D.M., Loftus E.F. Altering traumatic memories // *Cognition and Emotion*. 2004. N4. P.575-585.
- Nourkova V.V., Bernstein D.M., Loftus E.F. Biography becomes autobiography: Distorting the subjective past through story completion // *The American Journal of Psychology*. 2004. Vol.117. N1. P.65-80.

- Penfield W., Roberts L.* Speech and Brain Mechanisms / The Recording of Consciousness and the Function of Interpretive Cortex. Princeton, 1959.
- Pillemer D.B.* Momentous Events and the Life Story // Review of General Psychology, 2001. Vol.5. №2. P.123-134.
- Puffet J.M., Timsit-Berthier T.* Autobiographical Memory and Major Depressive States // European Psychiatry. 1991. Vol.6 (3).
- Robinson J.A.* Sampling autobiographical memory // Cognitive Psychology. 1976. N8. C.578-595.
- Schacter D.L.* Searching for memory: The brain, the mind, and the past. N.Y., 1996.
- Schroots J.J.F.* Life course dynamics: A research program in progress from the Netherlands // European Psychologist. Vol.8. 2003. C.192-199.
- Thompson C.P., Skowronski J.J., Larsen S.F., Betz A.L.* Autobiographical Memory: Remembering What and Remembering When. New Jersey, 1996.
- Wade K.A., Garry M., Read J.D. & Lindsay D.S.* A picture is worth a thousand lies: Using false photographs to create false childhood memories // Psychonomic Bulletin & Review. 2002. 9. P.597-603.