

УДК 159.923.2

ЛОЖНОЕ ВОСПОМИНАНИЕ КАК ФОРМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ ЛИЧНОСТИ

ШЕЛУХАНОВА Алена Валентиновна,аспирантка кафедры социальной и возрастной психологии,
Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина

АННОТАЦИЯ. Статья посвящена изучению особенностей процесса ложного воспоминания у людей. Были проанализированы причины возникновения ложных воспоминаний. Ложные воспоминания разделяются в зависимости от их содержания и происхождения. И если причина возникновения чаще всего кроется в том или ином расстройстве психики, то в плане содержания всё куда более непредсказуемо – от вполне безобидного искажения фактов обыденной жизни до фантазий параноидального характера. Ложные воспоминания встречаются не только у людей преклонного возраста или людей с психическими заболеваниями, но и у вполне здоровых людей как форма защитной реакции, потому что мозг не допускает пробелов в памяти. Подобные ложные воспоминания – это адаптация, защита себя, сохранение психологического комфорта любыми способами. Причины лежат в бессознательном.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: ложное воспоминание, адаптация, механизмы психологической защиты, синдром ложной памяти.

SHELUKHANOVA A.V.,Postgraduate Student of the Department of Social and Developmental Psychology,
Tambov State University named after G.R. Derzhavin

FALSE MEMORY AS A FORM OF PERSONALITY PSYCHOLOGICAL PROTECTION

ABSTRACT. The article is devoted to studying features of the memory process. The causes of false memories were analyzed. False memories are divided according to their content and origin. In addition, if the cause often lies in a particular mental disorder, in terms of the content, everything is much more unpredictable – it is a harmless distortion of the facts of everyday life to the fantasies of a paranoid nature. False memories occur not only in elderly people or people with mental illness, but also in completely healthy people as a form of protective response, because the brain does not allow spaces in memory. Such false memories constitute an adaptation to protect themselves, the preservation of psychological comfort by any means. The reasons lie in the unconscious.

KEY WORDS: false memory, adaptation, psychological defense mechanisms, false memory syndrome.

Все люди – и взрослые и дети – в трудных для себя жизненных ситуациях используют разные формы защиты от внешней и внутренней опасности. На основе знаний и личного опыта они, как умеют, стараются справиться с внутренним напряжением и улучшить свое душевное состояние. И для этого слушают музыку, уходят из комнаты, громко хлопнув дверью, или просят помощи и совета. Проявление таких защитных стратегий можно легко заметить, например, в рисунках и рассказах детей, хотя нередко внешне наблюдаемое детское защитное поведение трактуется родителями, воспитателями и учителями как упрямство, капризы, агрессия, лживость или невоспитанность ребенка [1; 2].

Чувство внутренней безопасности чрезвычайно важно и в мире взрослого. Современное окружение каждого изобилует стрессогенными факторами, имеющими прямую связь с внутренним дискомфортом личности и присутствием элементов тревоги. Наличие у человека внутреннего ощущения беспокойства, боязливости, тревоги метафорически связывается с ощущением им какого-то недостатка; такие ощущения оказывают преимущественно деструктивное влияние на психику, приводя к появлению сложных проблем в межличностных отноше-

ниях, к социальной неадекватности и к иммобильности.

Знание защитных механизмов, их комплексов, стратегий их использования в типичных фрустрирующих ситуациях совершенно необходимо для создания социальной психологии личности и для понимания путей адаптации личности к социальным ситуациям. В практическом плане исследование этого вопроса дает возможность предсказать поведение человека в определенных ситуациях.

Ложные воспоминания – это психологическое явление, при котором человек «помнит» события, которых на самом деле не происходило. Ложные воспоминания часто рассматриваются в судебных делах, касающихся сексуального насилия над детьми. Это явление было первоначально исследовано пионерами психологии Пьером Жане и Зигмундом Фрейдом [5].

Элизабет Лофтус в настоящее время является ведущим исследователем в области восстановления памяти и ложных воспоминаний с момента начала её исследовательской карьеры в 1974 году [4]. При синдроме ложной памяти она присутствует в качестве преобладающей части жизни человека, влияя на его характер и повседневную жизнь. Синдром ложной памяти отличается от ложных воспомина-

ний, поскольку синдром оказывает сильное влияние на жизнь человека, в то время как ложные воспоминания могут не оказывать столь фундаментального эффекта. У трети населения Земли бывают ложные воспоминания. Профессор психологии из университета Калифорнии Элизабет Лофтус попыталась выяснить, почему так много людей утверждали, что видели белый фургон там, где орудовал вашигтонский снайпер, хотя преступники на самом деле использовали темный Chevrolet Caprice. Лофтус пришла к выводу, что более 30% людей свойственны так называемые ложные воспоминания: «Откуда взялся этот белый фургон? Кто-то сказал, что видел его, об этом раструбили СМИ, и вот уже вся страна ищет белый фургон, которого, возможно, и вовсе не существовало». Профессор Лофтус провела эксперимент, в ходе которого добровольцев спрашивали, встречали ли они, будучи детьми, в Диснейленде героя мультфильмов – кролика Bugs Bunny. 36% опрошенных сказали, что да, встречали и обменялись с кроликом рукопожатием [4].

Однако Bugs Bunny в Диснейленде никогда не было, поскольку он – детище компании Warner Bros. Исследовательница обращает на ложные воспоминания внимание правоохранительных органов: если в ходе допроса следователь давит на подозреваемого «свидетели утверждают, что видели вас на месте преступления», человек может признаться в том, чего он не делал.

Молодая женщина пожаловалась психотерапевту на неполадки в душевной сфере, в частности на ослабление памяти. Психотерапевт помог ей «восстановить память», и она «вспомнила», что, когда ей было 13 лет, ее изнасиловал учитель, она забеременела и была вынуждена сделать аборт. Свидетелей, подтверждающих ее правоту, нет, зато доподлинно известно, что в 13 лет у нее еще не начался менструальный цикл и забеременеть она не могла. Однако женщину это не смутило, она стала преследовать учителя, подала на него в суд. Суд постановил, что восстановление подавленных воспоминаний «лишено научной основы и по сему служить доказательством вины ответчика не может» [4].

Со времен Фрейда никто не сомневается, что память о неприятных событиях может быть подавлена и вытеснена в такие глубины бессознательного, что не всякий психотерапевт сумеет извлечь ее оттуда. Законопослушный гражданин в приступе ярости убивает другого и даже не покидает место преступления: он забыл, что убийца он сам, и в полной уверенности, что случайно наткнулся на труп, вызывает полицию. Женщина, действительно ставшая жертвой насилия, никак не может объяснить, откуда у нее синяки и ушибы. Все это случаи психогенной амнезии.

Но еще более распространенным становится в наши дни обратный феномен – синдром ложной памяти, происхождение которого связано не столько с душевным расстройством, сколько с внушением и самовнушением. Чаще всего его тема – сексуальные домогательства в детстве со стороны родителей, близких родственников, учителей, приятелей. Во многих случаях эти воспоминания рождаются в беседах с психотерапевтом, чье предположение становится для пациента воспоминанием и глубоко укореняется в его душе. Ложное воспоминание служит источником семейных трагедий – отчуждения детей от родителей, разводов, потери работы [5].

Гэйл Макдональд, жительница канадской провинции Онтарио, написала недавно книгу «Как провоцируют болезни». В ней она рассказывает, как ее убедили чуть ли не под гипнозом, что причина ее эмоциональных проблем – давнишние сексуальные домогательства со стороны отца. Психотерапевт сообщил ей, что у нее множественные нарушения личности – диагноз, который, как пишет Макдональд, он поставил более ста пациентам.

Ложное воспоминание побудило ее расстаться с семьей. Ее стали мучить ночные кошмары. Она принялась писать во все газеты и журналы рассказы о событии, якобы «наложившем роковой отпечаток на ее судьбу». Она перестала есть и стала похожа на труп. Все это не кончилось бы добром, если бы один умный психиатр не поставил ей другой диагноз – «посттравматический стресс как непосредственный результат терапии» – и не помог ей понять, что ее так называемое воспоминание было ложным.

Элизабет Лофтус утверждает, что человеку легко внушить то, чего на самом деле не было. Серия навязанных вопросов, умело сформулированные предложения – и готово. В одном эксперименте психологи без труда убедили взрослых его участников, что в детстве их госпитализировали с острой болью и что, когда им было пять лет, они однажды потерялись в торговом центре. Некоторые участники эксперимента дополняли это «воскрешенное» якобы воспоминание множеством подробностей.

То же самое произошло и с дошкольниками, которых психолог из Корнельского университета Стефен Сеси еженедельно расспрашивал о воображаемом событии. На десятой неделе они сами рассказали ему об этом событии, приукрасив его новыми деталями. Событие было простое: ребенку внушалось, что он сунул руку в мышеловку, она захлопнулась, и его пришлось отвезти в больницу, где знают, что делать в таких случаях. Ни родителям, ни экспериментаторам не удалось разубедить половину детей и внушить им, что никакой мышеловки не было. Люди, склонные к депрессии, истерии и некоторым другим нарушениям психики и эмоциональной сферы, необычайно восприимчивы к внушению и всегда готовы смешать выдумку с реальностью. Профессиональные психиатрические организации недаром сейчас забили тревогу. Они предупреждают своих коллег-психотерапевтов от бездумного использования различных приемов якобы восстановления памяти, при которых пациенту попросту внушается воспоминание о событии, которое кажется психотерапевту правдоподобным. Особенно воспоминание о детской сексуальной травме [3; 4].

Один из важнейших парадоксов автобиографической памяти состоит в том, что личные воспоминания достаточно легко поддаются искажениям, к которым относятся следующие: полная потеря доступа к информации, дестройка воспоминаний путем включения новых элементов (конфабуляция), сединение фрагментов различных воспоминаний (контаминация), конструирование нового воспоминания, ошибки в установлении источника информации и многое другое. Характер подобных изменений определяется эндогенными и экзогенными факторами. Под эндогенными факторами понимают искажение воспоминаний самим субъектом. Это может произойти под влиянием особенной мотивации, внутренних установок, эмоций, индивидуальных личностных особенностей. Так, в состоянии грусти легче вспоминаются печальные события, в

приподнятом настроении – радостные. Иногда искажения вызываются действием защитных механизмов памяти, таких как вытеснение, замещение и пр. В таких случаях человек замечает реальные воспоминания о неприятных событиях вымышленными, но более приятными для него.

Под экзогенными факторами понимаются внешние воздействия на воспоминания субъекта. В своих ранних работах американский когнитивный психолог и специалист в области изучения памяти Э.Ф. Лофтус утверждала, что наводящие вопросы способны влиять на воспоминания человека искажающим образом. Позднее Лофтус пришла к аналогичному выводу и по поводу целенаправленной дезинформации: обсуждение слухов с другими людьми, предвзятые публикации в СМИ и т.д. способны сформировать у человека ложные воспоминания [4].

В 2002 году было проведено исследование, посвященное сопоставлению убеждающей силы дезинформации и гипноза. Трех группам испытуемых, среди которых были лица, легко поддающиеся ложным убеждениям, практически не поддающиеся таким убеждениям, и лица, поддающиеся ложным убеждениям от случая к случаю, предложили выслушать историю, после чего им были заданы вопросы по ее содержанию различного характера – нейтральные или вводящие в заблуждение. Та группа испытуемых, которая во время прослушивания истории пребывала в обычном состоянии, практически не совершала ошибок при нейтральных вопросах, но в ответах на вопросы, вводящие в заблуждение, количество ошибок было велико. Ошибками в данном эксперименте считались ответы, содержавшие ложную информацию о событиях, произошедших в рассказанной истории; ответ «не знаю» в качестве ошибки не засчитывался.

В свою очередь испытуемые, которые во время прослушивания истории пребывали в состоянии гипнотического сна, в ответах на нейтральные вопросы совершали чуть меньше ошибок, чем предыдущая группа при ответах на вопросы, вводящие в заблуждение. В случае же суммарного воздействия состояния гипнотического сна и вопросов, вводящих в заблуждение, было зафиксировано максимальное количество ошибок памяти. Любопытно, что предрасположенность к внушаемости не повлияла на количество ошибок памяти, совершаемых при ответе на вопросы, вводящие в заблуждение, или вследствие пребывания в гипнозе. Это позволило авторам сделать вывод, что практически любой человек подвержен изменению содержания своей памяти.

Таким образом, дезинформация оказывает большее влияние на количество ошибок памяти, нежели гипноз, тогда как суммарный эффект этих двух условий приводит к наибольшему количеству таких ошибок, что еще раз подтверждает пластичность воспоминаний.

Доказав, что имплантация ложных воспоминаний возможна, психологи задумались над следующим вопросом: влияют ли усвоенные ложные воспоминания на мысли и дальнейшее поведение субъекта?

Побудителем формирования защитных механизмов выступают возникающие в онтогенезе многообразные типы тревоги, типичные для детей. Согласно психоаналитической теории, первичный источник любой испытываемой человеком тревоги коренится в неспособности новорожденного справиться с внутренним и внешним возбуждением (соответст-

венно, физиологические, соматические, нервные изменения или стимулы внешней среды).

Современный психоанализ выделяет по меньшей мере четыре фактора, сложное взаимодействие этих факторов определяет предпочтения в использовании личности того или иного защитного механизма или определенного набора механизмов: 1) врожденный темперамент; 2) природа стрессов, пережитых в раннем детстве; 3) защитные стратегии, образцами для которых (а иногда и сознательными учителями) были родители или другие значимые фигуры; 4) усвоенные опытным путем последствия использования отдельных защитных механизмов (эффект подкрепления).

Таким образом, индивидуальный набор защитных механизмов зависит от конкретных обстоятельств жизни, с которыми сталкивается ребенок, от многих факторов внутрисемейной ситуации, от отношений ребенка с родителями, от демонстрируемых ими паттернов защитного реагирования. Как подчеркивал Р. Плутчик, в процессе взросления каждый индивид сталкивается с большим разнообразием ситуаций, вызывающих эмоциональные состояния, выражения которых чреваты дальнейшим конфликтом и дополнительной опасностью. В результате ребенок развивает механизмы защиты, представляющие собой косвенные пути переживания эмоционального конфликта и совладания с ним.

Психоаналитики предполагают, что с помощью защитного механизма вытеснения люди хоронят в бессознательном травмирующие воспоминания детства. Они считают также, что в некоторых ситуациях, таких как сеанс психотерапии, индивид может вспомнить свои забытые переживания. Эта тема попала на первые страницы газет, когда люди начали сообщать о пережитом в детстве сексуальном насилии и возбуждать на этой основе судебные дела против тех, кто, как они теперь вспоминают, был виновен в насилии. Хотя одни профессионалы убеждены в подлинности воспоминаний о сексуальных приставаниях и считают, что человеку наносят серьезный ущерб, когда не верят в реальность его прошлых переживаний, однако другие – сомневаются в их подлинности и относятся к ним как к разновидности синдрома «ложной памяти». Одни специалисты считают эти везучие открытия памяти полезными и целительными для тех, кто долгое время подавлял и вытеснял травму, причиненную насилием, другие – предполагают, что эти «воспоминания» вызываются провоцирующими вопросами терапевтов, убежденных, что подобное насилие имело место [2; 3].

В одной статье, опубликованной в профессиональном психологическом журнале, задаются вопросы: «Какие существуют научные доказательства подлинности воспоминаний о сексуальном насилии, которые были "вытеснены", а затем "вспомнились" с помощью психотерапевта? Каким образом ученые, юристы и сами расстроенные пациенты отличают истинные воспоминания от ложных?». К сожалению, у нас нет ясных ответов на эти вопросы. С одной стороны, мы знаем, что люди могут забывать события, которые впоследствии припоминаются. С другой стороны, мы также знаем, что люди могут «припоминать» события, которые в действительности никогда не происходили. Как бы то ни было, психологи по-разному относятся к ценности доказательств, касающихся того, могут ли люди восстанавливать первоначально «вытесненные» воспоминания. И кроме того, даже если подобные воспоминания

нения можно припомнить, то в настоящее время мы не имеем реальных возможностей, чтобы отличить восстановленные воспоминания от «ложной памяти».

Таким образом, человеческая память демонстрирует необычайную гибкость, что напрямую отражается на структуре наших воспоминаний. Все люди способны стать жертвами ложных воспоминаний,

вплоть до того, что в нашу память можно имплантировать воспоминания о событиях, которые на первый взгляд кажутся совершенно невозможными. Эти воспоминания способны изменить наши представления о собственном прошлом, прошлом других людей, а также могут значительно повлиять на наши мысли и поведение.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Коваль, Н.А. Самоутверждение ребенка в дошкольном возрасте: сущность, подходы, содержание [Текст] / Н.А. Коваль, Ю.А. Малыгина // Известия Воронежского государственного педагогического университета. – 2015. – № 2 (267). – С. 205–208.
2. Коваль, Н.А. Духовность в системе профессионального становления специалиста : дис. ... д-ра психол. наук [Текст] / Н.А. Коваль. – М., 1997. – 464 с.
3. Шелуханова, А.В. Психологическая характеристика понятия лжи в детском возрасте [Текст] / А.В. Шелуханова // Проблемы гуманитарных и социальных наук в современном мире. – Тамбов, 2016. – С. 165–166.
4. Loftus, E.F. Make-Believe Memories / E.F. Loftus // American Psychologist. – 2000. – 864–873 p.
5. Зигмунд Фрейд и психоанализ в России (сборник работ) [Текст]. – М. : МПСИ; Воронеж : МОДЭК, 2000. – С. 140–145.