

- фундаментальных исследований до инноваций. Материалы 3-й Междунар. научно-практ. конф. 10 октября 2008 г. Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г.Р. Державина, 2008. С. 31-35.
3. *Кристал, Г.* Интеграция и самоисцеление. Аффект, травма и алекситимия. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2006. 800 с.
 4. *Проворотов, В.М., Чернов, Ю.Н., Лышова, О.В., Будневский, А.В.* Алекситимия // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. 2000, Т. 100, № 6. С.66-71.
 5. Психология человека от рождения до смерти / Под ред. А.А. Реана. СПб: Прайм-Еврознак, 2002. 656 с.
 6. *Sifneos, P.* The phenomenon of alexithymia observations in neurotic and psychosomatic patients // Psychotherapy & psychosomatics. 1977. V. 28. P. 47-57.
 7. *Taylor, G.* Alexithymia: concept, measurement, and implications for treatment // American journal of psychiatry. 1984, V. 141, № 6. P. 725-732.

Я.И. Коряков

КОГНИТИВНЫЙ ПОДХОД К ЯВЛЕНИЮ «ДЕЖА ВЮ»

На протяжении почти двух веков феномен «дежа вю» (французское выражение *déjà vu* – буквально «уже виденное») привлекает пристальное внимание как ученых – философов, психиатров, психологов, – так и мистиков всех мастей, и просто широкой публики. Само переживание, названное так, описывается как неожиданное ощущение того, что происходящее с человеком в настоящий момент, ситуация или обстановка, в которой он находится, уже знакомы ему, это уже с ним происходило, хотя и неизвестно когда. Изумление и замешательство вызывает очевидный диссонанс между четким знанием, что это новый опыт, и ярким чувством, порожденным ощущением узнавания. Как правило, длится это недолго, в среднем от 10 до 30 секунд, и чаще воспринимается как удивительное, но приятное явление.

Несмотря на долгую историю очарования этим явлением, его систематические исследования начались лишь относительно недавно. На протяжении многих лет доминировали парапсихологические и психодинамические объяснения феномена. Само явление нередко патологизировалось и рассматривалось психиатрами как симптом из класса парамнезий. Субъективность переживания затрудняла экспериментальную работу. Однако ряд проведенных обзоров указывает на то, что около двух третей людей хотя бы раз в жизни испытывали состояние «дежа вю», а многие регулярно переживают подобные состояния [3]. Таким образом, это достаточно универсальное явление, не связанное напрямую с какой-либо патологией. На настоящий момент насчитывается около тридцати объяснительных схем, вписывающихся в научную парадигму, которые можно условно разбить на три категории.

К первой категории относятся теории органических нарушений. У ряда больных эпилепсией переживания «дежа вю» наблюдались в период ауры перед припадком при возбуждении височных долей мозга. Значимых связей найдено не было, но недавние исследования показывают, что произвольно возникшее возбуждение (малый припадок) в зоне височной доли, связанной с ощущением привычности, у людей, не больных эпилепсией, способно породить чувство «дежа вю» [10]. Другие подходы предполагают наличие минимальных нарушений нейронных путей передачи воспринятой информации к перерабатывающим центрам головного мозга [3]. Информация поступает по нескольким каналам и интегрируется уже при получении. Небольшое (несколько миллисекунд) ускорение или замедление передачи на одном из путей (например, спонтанный выброс нейромедиатора) приводит к рассогласованию информации и получению двух копий одного и того же опыта, что интерпретируется мозгом как его повторение. Также предполагается, что подобные нарушения могут быть связаны с межполушарными взаимодействиями.

Другая категория объяснений описывает субъективное расщепление информации в процессе восприятия. Бросив

мимолетный взгляд на окружающую обстановку, человек ненадолго отвлекается, а возвращаясь к ней с полным вниманием, чувствует, что ситуация ему уже знакома. Такое «первое впечатление» может быть неосознаваемым [2]. Можно даже в упор смотреть на предмет и не замечать его (негативная галлюцинация), будучи погруженным в собственные мысли, однако память регистрирует воспринятый образ [8]. Последующее «пробуждение» сталкивает с реальной ситуацией, которая, кажется, уже происходила до этого. В принципе, «разделенное восприятие» не требует даже временного трансового состояния – человек может неосознанно выделить в общей картине восприятия отдельные элементы, которые спустя короткое время послужат триггером чувства узнавания. Эксперименты с восприятием новых слов косвенно указывают на такую возможность [7].

Основной подход к механизму «дежа вю», разрабатываемый психологами в настоящее время, опирается на теорию «неявного знакомства» [5]. Опыт «уже виденного» может возникнуть тогда, когда какая-то часть текущего переживания совпадает с каким-то предыдущим опытом или напоминает его. То есть, знакомство с элементом ситуации уже произошло в реальности, но человек об этом не подозревает.

Эта теория прекрасно проиллюстрирована в известном фильме Леонида Гайдая «Операция Ы и другие приключения Шурика». Главный герой посещает незнакомую квартиру, погруженный в чтение конспектов, не обращая внимания на окружающую обстановку, а при повторном возвращении у него возникает чувство «дежа вю», ему кажется (вполне обоснованно), что он уже был тут, но предыдущего посещения он не помнит.

Для того чтобы у человека возникло ощущение узнавания предыдущего опыта, он не должен повторяться полностью – достаточно какой-то детали или просто структурного сходства (например, расстановка мебели в незнакомом помещении как-то напоминает субъекту ту, что была когда-то в его детской). Послужить триггером, спусковым механизмом переживания «дежа вю» может даже эмоциональное состояние. Согласно некоторым исследованиям чувство узнавания может опираться

на два отличных друг от друга процесса – воспоминание и ощущение «знакомости» [6; 12]. Воспоминание вызывает внутреннее представление прошлого опыта («ага, этого человека я вчера видел в кинотеатре»), «знакомость» порождает смутное ощущение узнавания текущей ситуации («кажется, я его где-то уже встречал»). Но и ощущение «знакомости» предполагает наличие реального прошлого опыта, который просто остается вне осознания. Переживание «дежа вю» может иметь в основе подобный механизм.

Такой подход позволяет объяснить ряд известных закономерностей – например, то, что «дежа вю» чаще возникает у людей много путешествующих, запоминающих свои сны, часто смотрящих кинофильмы, или то, что этот опыт положительно коррелирует с уровнем образования и доходов [3; 4]. Чем шире спектр опыта человека, чем с большим количеством ситуаций он сталкивается, тем больше возможностей для формирования неявных воспоминаний – базы «уже виденного». Однако этот взгляд противоречит другому известному наблюдению – количество переживаний «дежа вю» снижается с возрастом, хотя должно быть наоборот, ведь опыта со временем становится больше. Более того, с возрастом знания расширяются, а их источники забываются [9], что создает благоприятные условия для «дежа вю» согласно теории «неявного знакомства». Задача разрешения этого противоречия является одной из приоритетных на настоящий момент [4; 5]. Одно из объяснений предполагает, что с возрастом люди привыкают к собственному забыванию, признают ошибки своего восприятия и просто перестают описывать свой опыт в терминах «дежа вю» [5]. Какие-то закономерности явного объяснения не получают – например, то, что к переживаниям «дежа вю» более склонны люди с либеральными взглядами, чем те, чьи взгляды консервативны [4].

Другая проблема, возникающая при изучении опыта «дежа вю» – сложность проведения прямых эмпирических исследований. Чаще всего они носят косвенный характер. Изучение больных эпилепсией позволило определить наиболее вероятные зоны мозга, связанные с явлением «дежа вю», но

пока отсутствуют данные о деятельности мозга непосредственно во время такого переживания, что помогло бы сделать более надежные выводы. Данные о биохимических процессах в мозге, связанных с опытом «дежа вю», тоже носят, скорее, предварительный характер [11]. Воспроизвести подобный опыт крайне сложно, и авторы, порой, настроены весьма пессимистично. «Непохоже, что исследователи смогут разработать лабораторную парадигму, которая позволит надежно вызывать «полноценное» переживание *déjà vu*...» [4. С. 258]. В основном, все попытки увеличения вероятности таких переживаний направлены на манипуляцию параметрами ситуации, внешними по отношению к субъекту (гипнотические внушения, краткие и подпороговые предъявления стимулов, фрагментация стимульного материала). Продуктивность подобных методов оказывается довольно низкой.

Более плодотворный подход может быть предложен, если сосредоточиться на внутренних параметрах переживаний, что требует соответствующего теоретического обоснования. Распознавание чего-либо опирается на сравнение. Вышеперечисленные теории предполагают, что за чувством узнавания всегда стоит *реальный* опыт. Человек неявно сравнивает текущую ситуацию с прошлой и делает вывод о ее повторности, даже если ошибочно воспринимает как прошлое то, что он увидел мгновение назад (теории разделенного восприятия). Таким образом, само переживание «дежа вю» как чувство «уже происходившего» – это всегда *интерпретация* субъекта, который пытается как-то справиться с рассогласованностью своего восприятия. Однако для подобного ощущения наличие реального предшествующего опыта необязательно. Достаточно сделать ошибку в *кодировании* текущего переживания. Мозг постоянно занят кодированием как текущей, так и прошлых ситуаций (теория осцилляций Бужаки [1]). Текущие восприятия кодируются иначе, чем прошлый опыт, что и позволяет их различать. Различие – не в содержании, а в параметрах «записи» (используя компьютерную метафору, типичную для когнитивной психологии, «файлы» имеют разный «формат»). Если же происходит сбой в кодировании и текущий опыт

воспринимается в «формате» прошлого, возникает переживание «дежа вю».

Люди, описывающие такое переживание, никогда не могут вспомнить источник чувства узнавания, чаще всего они уверены в его отсутствии, что и заставляет психологов подозревать наличие неосознаваемого опыта. Проверить эти подозрения, как правило, невозможно. С точки зрения предлагаемой гипотезы, переживающие субъекты правы – предыдущего опыта просто не было, а вот чувство узнавания появляется.

Кроме того, данную гипотезу можно вполне проверить экспериментально. Нескольким испытуемым было предложено идентифицировать переживания текущего момента и воспоминания прошлого опыта в терминах субмодальностей, используемых в нейро-лингвистическом программировании (например, уровень освещенности, резкость визуальных образов). Это не слишком простая задача, и выполнить инструкцию смогли три человека. После чего им было предложено мысленно плавно изменить параметры текущего восприятия так, чтобы они больше соответствовали идентифицированным параметрам воспоминаний. Все трое испытали сильное чувство «дежа вю», продолжавшееся несколько секунд. Причем после окончания эксперимента в течение ближайших часов такое чувство несколько раз возникало спонтанно. По субъективным ощущениям автора (начавшего эксперимент с себя), эти последующие переживания были даже ярче «пускового». Таким образом, предложенный метод открывает дорогу прямым экспериментальным исследованиям, хотя алгоритмизируется лишь до определенной степени.

В рамках данной модели можно легко объяснить и возрастные закономерности. Роль здесь играет не количественное накопление опыта, а развитие навыка различения прошлого и настоящего. Чем больше ситуаций остается в прошлом (то есть кодируется субъектом соответствующим образом), тем лучше становится способность отделять их от происходящего здесь и сейчас, тем меньше возможность путаницы. В каком-то смысле, чем выше гибкость

мышления и восприятия, тем больше вероятность возникновения переживаний «дежа вю». Отсюда и их преобладание у людей с либеральными взглядами. Путешествия, интерес к кинофильмам и собственным сновидениям тоже, скорее всего, связаны с подобной гибкостью восприятия. С возрастом же чаще усиливается ригидность мышления, что может служить дополнительным фактором ограничения в опыте «дежа вю». Органические, нейрональные нарушения в свою очередь могут способствовать увеличению частоты подобных когнитивных «сбоев» и, возможно, даже быть их причиной. Переживание «дежа вю» чаще случаются, когда люди находятся в помещении, расслаблены, отдыхают, в компании друзей. Это происходит чаще вечером, чем утром, а в выходные больше, чем в будни. Утомление, усталость повышают вероятность таких переживаний. Нетрудно предположить, что все эти факторы связаны с ослаблением ментального контроля и также увеличивают возможность когнитивных «соскальзываний».

Другой вопрос, стоящий перед исследователями, – какой механизм лежит в основе переживания, в каком-то смысле противоположного «дежа вю» – «жамэ вю» (*jamais vu*), когда человек, наоборот, переживает знакомую обстановку, события как нечто новое, никогда ранее не виданное (буквальный смысл выражения), есть ли между ними какая-то связь? Можно предположить, что имеет место аналогичный процесс «сбоя в кодировках», когда текущий опыт воспринимается в структуре параметров нового, неизвестного. Экспериментально проверить эту гипотезу сложнее – в отличие от легкодоступных воспоминаний, идентифицировать субмодальности нового опыта трудно (при «разглядывании» он уже становится «старым»).

Нужно также учитывать, что в силу неточности и субъективности описания в категорию «дежа вю» могут попадать похожие, но различные переживания, разной этиологии, обусловленные разными физиологическими и когнитивными механизмами, и одной теории на все явления может оказаться мало. Необходимы всесторонние исследования, и условия для них становятся все благоприятнее.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Сеньков, О.* Мозг – это гиперсложный пространственно-временной транслятор, или Парижский разговор с Юрием Бужаки // В мире науки. 2008. 10. С. 80-83.
2. *Arieti, S.* The microgeny of thought and perception // Archives of General Psychiatry. 1962. Vol. 6. P. 454-468.
3. *Brown, A.S.* The déjà vu experience. New York: Psychology Press, 2004.
4. *Brown, A.S.* The Déjà Vu Illusion // Current Directions in Psychological Science. 2004. Vol. 13 (6). P. 256-259.
5. *Cleary, A.M.* Recognition Memory, Familiarity, and Déjà Vu Experiences // Current Directions in Psychological Science. 2008. Vol. 17 (5). P. 353-357.
6. *Diana, R.A., Reder, L.M., Arndt, J., Park, H.* Models of recognition: A review of arguments in favor of a dual-process account // Psychonomic Bulletin & Review. 2006. Vol. 13. P. 1-21.
7. *Jacoby, L.L., Whitehouse, K.* An illusion of memory: False recognition influenced by unconscious perception // Journal of Experimental Psychology: General. 1989. Vol. 118. P. 126-135.
8. *Mack, A., Rock, I.* Inattention blindness. Cambridge, MA: MIT Press, 1998.
9. *Mantyla, T.* Knowing but not remembering: Adult age differences in recollective experience // Memory & Cognition. 1993. Vol. 21. P. 379-388.
10. *Spatt, J.* Déjà vu: Possible parahippocampal mechanisms // Journal of Neuropsychiatry & Clinical Neurosciences. 2002. Vol. 14. P. 6-10.
11. *Taiminen, T., Jaaskelainen, S.K.* Intense and recurrent déjà vu experiences related to amantadine and phenylpropanolamine in a healthy male // Journal of Clinical Neuroscience. 2001. Vol. 8. P. 460-462.
12. *Yonelinas, A.P.* The nature of recollection and familiarity: A review of 30 years of research // Journal of Memory and Language. 2002. Vol. 46. P. 441-517.