

ЭЙДЕТИКА

В настоящее время *эйдети́зм* рассматривается как *разновидность образной памяти, выраженная в сохранении и воспроизведении ярких, наглядных образов предметов, явлений или сцен по прекращению их воздействия на органы чувств*. Известен не только зрительный, но и слуховой, тактильный, обонятельный, вкусовой и т.п. эйдети́зм, т.е. эйдети́ческие образы имеют полимодальную природу.

Поразительная сила образов (или ЭЙДО-СОВ, как их называли древние греки) была известна человечеству с древнейших времён и широко использовалась в религиозных мистериях и системах целительства. Такое использование связано со значительным влиянием яркого и особенно эмоционально окрашенного образа на психосоматическое состояние человека, гибкость его адаптационных возможностей и т.п. Это способствует достижению высших результатов в научном и художественном творчестве, работе, спорте...

Эйдети́ческие способности отмечали у себя целый ряд учёных, художников, писателей: И.В. Гёте, Д. Лондон, В. Вундт, Э. Мах, К. Циолковский, а также А. Белый, Б. Пильняк, А. Толстой, К. Федин, О. Форш и другие. Так К. Федин сообщает: “Я прежде всего слышу, что пишу”, а А. Толстой говорил о своих образах: “Я их физически видел”.

В тоже время чрезмерная или несвоевременная активизация природной способности к эйдети́зму нередко мешает: при пиковой активизации эйдети́ческий образ и сопутствующие полимодальные ощущения заметно отвлекают внимание от действительности, изменяют восприятие мира. При переходе улицы с напряжённым движением это, например, весьма нежелательно. У мнительного боязливой человека излишняя активизация отрицательного образа может привести к обострению болезни и т.д. и т.п. Поэтому у большинства людей эйдети́ческая способность существует в скрытой, малопроявленной форме.

Исходя из сказанного, одной из основных задач при освоении эйдети́зма является не столько выявление и всемерная активизация этой природной способности, сколько обучение грамотному управлению своим состоянием: овладение навыком не только войти в соответствующее состояние, но и выйти из него, когда потребности в применении эйдети́зма отпали.

Эйдети́ческой способностью, по мнению ряда исследователей, в разной мере обладают все

люди. Более того эйдети́зм - закономерная стадия развития ребёнка, пик этой способности приходится на 11-16 лет. Эйдети́ческие способности можно восстанавливать и тренировать.

Научное изучение способностей человека переживать яркие образы началось относительно недавно - в начале XX века. В 1907 году венский врач В. Урбанчич обратил внимание на способность плохо слышащих детей удерживать в памяти образы предметов в течение нескольких дней. Они описывали на следующий день содержание предъявленной им картинки настолько подробно, как будто продолжали видеть картинку перед собой. В. Урбанчич не связал это с резервными возможностями памяти, а счёл патологией, поскольку наблюдал этот феномен у больных детей. Поэтому данное открытие не заинтересовало тогда психологов.

В 1911 г. изучением этого явления занялся немецкий психолог Эрик Йенш (1883-1940). Он создал группу единомышленников, которая провела целый ряд исследований по указанной теме. Им же введено название данного явления - *эйдети́зм*, а для обладателя этой способности - *эйдети́к*, разработана классификация степени выраженности эйдети́зма.

Большой интерес к работам Марбургской школы проявил Л.С. Выготский, повторивший эксперименты Э. Йенша и продолживший исследования. В “*Педагогическая психология*” Л.С. Выготский рассматривает эйдети́зм уже как закономерную стадию нормального детского развития: “... *эйдети́ческие наглядные образы характерны для детского возраста, в частности есть основания полагать, что они наиболее свойственны самому раннему детству*”; “...*в эйдети́ческих образах в нерасчлнённом виде заключены начатки трёх будущих самостоятельных функций: памяти, воображения и мышления*”. С наступлением переходного возраста в 15-16 лет наглядные образы начинают исчезать. В этом Выготский видел влияние развития речи, когда понятия начинают занимать место прежних образов.

До появления в свет книги акад. Лурия А.Р. “*Маленькая книжка о большой памяти*” все приёмы укрепления памяти назывались “*мнемотехникой*”. Лурия впервые ввёл разделение на мнемотехнику (методы, основанные на вербально-логическом мышлении) и *эйдотехнику* (от слова “эйдос”) - методы, основанные на конкретно-образном мышлении).

Эйдети́ка, практикуемая в России, ныне использует около 30 методов и техник, использующие различные графические образы, числовые и словесные тесты, музыкальные композиции, рабо-

ту “на природе” и т.д. **В числе эйдотехник** можно назвать такие методы как *мысленного оживления и вхождения в образ, его трансформации, соощущений, отстранённости, регрессии, избыточности, методы Цицерона, изменённых модальностей, динамического соответствия, запечатления, фотографической памяти, развития памяти во сне и др.* Сюда могут быть также добавлены различные комбинации базовых методов (с учётом особенностей предметной области запоминания, природных дарований и склонностей конкретного человека, его профессионального и социального опыта).

При всей видимой простоте вышеуказанных методик следует отметить, что грамотное освоение их предполагает, как правило, не менее 9-12 месяцев целенаправленной работы с весьма постепенным увеличением нагрузки на мышление и воображение, тщательным самоконтролем и вниманием к направленному восстановлению первоначально повышенных затрат нервных сил (как в ходе самих упражнений, так и на определённую перестройку работы мышления и воображения в целом).

Форсирование же работы с образами без внимания к восстановлению сил порой приводит, как показал ещё опыт школы И. Шульца (Германия) к перенапряжению. Практика показывает, что использование на занятиях эйдетики аутогенной тренировки для восстановления сил позволяет успешно предупредить эту проблему.

В ведущих школах эйдетики тренировка мышления и воображение проводится следующим образом. Занятия начинаются сеансом аутогенной тренировки. Потом проводятся сами эйдотехники, как правило, в свободной, игровой форме, что также способствует предупреждению перенапряжений. Учащиеся отмечают, что после таких занятий они не только начинают легче запоминать, быстрее и полнее восстанавливаться после напряжённой умственной работы, но и ощущают работу своего мозга более пластичной, обрели новую уверенность в своих силах.

Использование эйдотехник, особенно эффективных при запоминании образного материала (лица, явления, сцены...), разумеется, не исключает, а даже предполагает гармоничное включение и других методов запоминания в соответствии с природой, опытом и интересами конкретного человека.

Гончар Д.Р. - преподаватель МФТИ,
e-mail: rts@ccas.ru.

Школа эйдетики: тел. +7 (926) 350-04-02
e-mail: matugin@mail.ru

Матюгин И. Ю. – д.п.н,
научный руководитель Школы эйдетики