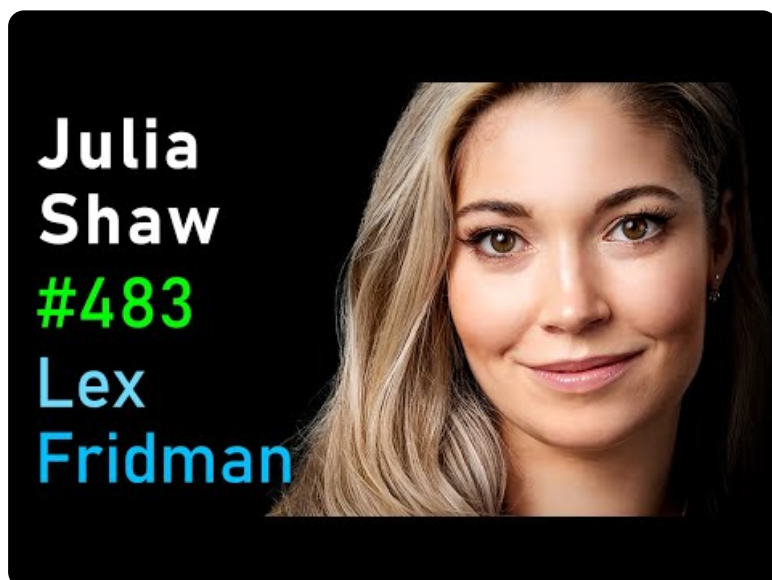


Julia Shaw: Criminal Psychology of Murder, Serial Killers, Memory & Sex | Lex Fridman Podcast #483

@lexfridman · 2025-10-14 · <https://www.youtube.com/watch?v=7OLVwZeMCFY>



В выпуске #483 подкаста Лекса Фридмана участвует Джулия Шоу — криминальный психолог, исследовательница памяти из Университетского колледжа Лондона и автор научно-популярных бестселлеров «Зло» (Evil / Making Evil), «Иллюзия памяти» (The Memory Illusion), «Би» (Bi) и новой книги об экологических преступлениях «Зелёный криминал» (Green Crime).

Главная сквозная тема беседы — зыбкость границ того, что люди считают объективной нормой и реальностью. Разговор охватывает континуум тёмных черт личности (почему понятие «монстр» антинаучно и вредно), истинные бытовые причины большинства убийств и парадоксы пенитенциарной системы, механизмы формирования сложных ложных воспоминаний на допросах и в общении с генеративным ИИ, а также научный взгляд на полиаморию, бисексуальность, сексуальные фетиши и психологию корпоративных экопреступников.

Природа «зла», Тёмная тетрада и опасность дегуманизации

Континуум Тёмной тетрады вместо бинарного ярлыка «монстр» 01:33:

Черты личности, которые общество ассоциирует со «злом», в психологии объединяются в «Тёмную тетраду» (Dark Tetrad): садизм (получение удовольствия от причинения боли другим), макиавеллизм (готовность идти на всё ради достижения цели), нарциссизм (чувство собственного превосходства и самолюбование) и психопатия (дефицит эмпатии, лживость и паразитический

образ жизни за счёт других). Эти характеристики не делят людей на «монстров» и «нормальных» в формате 0 или 1 — они представляют собой шкалы, на которых каждый человек занимает определённое место. У большинства людей эти черты выражены на субклиническом уровне (недостаточном для постановки медицинского диагноза), но именно высокий балл по всем четырём шкалам одновременно создаёт максимальный риск опасного и разрушительного поведения.

Парадокс «младенца Гитлера» и социальное формирование жестокости

03:40: Мысленный эксперимент «Убили бы вы младенца Гитлера, если бы могли вернуться в прошлое?» проверяет базовую установку человека: считает ли он зло врождённым или приобретённым. Историко-психологический анализ личности Гитлера показывает, что в раннем возрасте он не демонстрировал тех черт экстремального садизма и отсутствия эмпатии, которые определили его зрелые преступления. Между младенцем и взрослым диктатором нет прямой предопределённой линии — люди не рождаются злыми, их формирует среда и социализация, поэтому ответ Джулии Шоу на этот вопрос — однозначное «нет».

Ярлык «зло» как инструмент прекращения диалога и оправдания насилия

05:19: Использование слова «зло» (evil) применительно к людям контрпродуктивно, поскольку оно автоматически превращает человека в «чужого» (othering). Называя преступника «злом», общество объявляет его фундаментально отличным от «хороших нас» и снимает с себя необходимость разбираться в причинах его поступков. Для совершения массовых зверств на войне необходимы два психологических механизма: дегуманизация (лишение противника человеческих черт, превращение конфликта в битву добра со злом, причём с обеих сторон) и деиндивидуализация (растворение личной ответственности в группе, дающее иллюзию моральной правоты).

Концепция «эмпатии к злу» (evil empathy) как основа профилактики преступлений

07:25: В британском издании книга Шоу называется Making Evil — это отсылка к мысли Фридриха Ницше о том, что «думать о чём-то как о зле — значит делать это злом». Отказ от эмпатии к насильникам, педофилам и убийцам из страха «испачкаться» мешает главной цели криминальной психологии — предотвращению новых жертв. Чтобы сделать общество безопаснее, недостаточно просто навесить ярлык; необходимо реконструировать психологические и социальные рычаги, которые привели преступника к точке срыва.

Механизмы рационализации у преступников и диктаторов **09:30:** При интервьюировании людей, совершивших тяжкие преступления или осуждаемых миллионами, важно понимать, что даже жёстко контролируемый самооправдательный нарратив выдаёт их психологию. Человеческий мозг плохо умеет признавать вину и стремится сохранить самооценку («я всё равно

хороший человек, несмотря на этот поступок»). В исследованиях экологических и насильственных преступлений постоянно всплывают одни и те же паттерны защиты: нормализация («все так делают»), перекалывание ответственности («если бы этот незаконный сброс отходов не сделал я, его бы сделал кто-то другой») и преуменьшение собственной роли и субъектности.

Интуиция, детекция лжи и лечение психопатии

Ненадёжность «радаров криповости» (creepiness radar) и стигматизация психических расстройств 12:07: Интуитивное ощущение того, что человек «жуткий» (creepy) или не заслуживающий доверия, научно признано крайне ненадёжным. Недавние исследования определили, что чувство «криповости» возникает просто как реакция на отклонение от социальных норм (включая даже чрезмерную физическую привлекательность, которая тоже снижает базовое доверие). В эксперименте с комнатой ожидания люди садились на большее количество стульев дальше от человека, если знали, что у него тяжёлое психическое расстройство или психоз, и дистанцировались от тех, кто разговаривает сам с собой в транспорте. При этом статистика показывает, что люди с тяжёлыми ментальными расстройствами не являются сами по себе более склонными к насилию — общество боится их просто потому, что их поведение непредсказуемо и нарушает социальный скрипт.

Фактчек: Тяжёлые психические расстройства не связаны с повышенным риском насилия — ⚠: При некоторых расстройствах, включая психотические, средний риск повышен, особенно при сопутствующем употреблении психоактивных веществ и предшествующем насилию. Однако большинство людей с такими диагнозами не совершают насилия: необычное поведение или диагноз сами по себе не позволяют оценить опасность конкретного человека.

Иллюзия распознавания лжи и опасность полицейской самоуверенности 14:41: Масштабные исследования АльдERTA Врая (Aldert Vrij) и самой Шоу доказывают, что люди определяют ложь не лучше, чем подбрасывание монетки (на уровне случайного угадывания ≈50%). Опаснее всего то, что профессионалы — полицейские следователи и дознаватели — обладают завышенной уверенностью в своей способности «видеть лжецов насквозь» благодаря опыту. В реальности эта самоуверенность приводит к двум катастрофическим последствиям: настоящие преступники уходят от ответственности, а против невиновных людей, чьи реакции показались странными, запускается жёсткий обвинительный прессинг, ведущий к судебным ошибкам. В быту этот же сбой «детектора лжи» порождает патологическую ревность, которая почти всегда базируется на домыслах и неуверенности, а не на фактах.

Фактчек: Люди распознают ложь примерно на уровне случайного угадывания, включая профессионалов — 📊: Метаанализ Bond и DePaulo (2006) дал среднюю точность около 54% — немного выше случайных 50%, но недостаточно для надёжного

«детектора лжи». Профессиональный опыт обычно не обеспечивает заметного преимущества; уверенность в оценке нельзя принимать за её точность.

Манипуляции психопатов и работающие методы их коррекции 16:43: Люди с высокой психопатией действительно лучше лгут и успешно практикуют «имитацию исправления» (faking good) перед комиссиями по условно-досрочному освобождению, изображая раскаявшихся образцовых заключённых. Классическая терапия, направленная на развитие эмпатии, для психопатов часто вредна: она лишь учит их лучше имитировать сочувствие и использовать его как оружие. Однако исследования Дженнифер Ским (Jennifer Skeem) из Калифорнии показывают, что специализированные интервенции работают, если апеллировать не к эмпатии, а к прагматичной выгоде — обучать психопатов правилам общества и доказывать, что просоциальное поведение является более эффективным способом получить желаемое от жизни.

Взгляд на преступления как на головоломку и этика тру-крайма 18:16: Чтобы криминальному психологу не выгореть при работе с делами о массовых жертвах и жестоком насилии, он должен воспринимать материал исключительно как интеллектуальный пазл и задачу по распознаванию паттернов, оставляя эмоциональное сопереживание жертвам психотерапевтам. Лекс Фридман сравнивает свой подход в интервью с образом князя Мышкина из «Идиота» Достоевского, видящего красоту и сложность в каждом человеческом пазле. В медийном же поле (например, в подкасте BBC «Bad People», который ведёт Шоу) авторы обязаны учитывать риск того, что некоторые убийцы идут на преступление ради славы, и тщательно выбирать фокус освещения, чтобы не поощрять этот мотив.

Серийные убийцы, фантазии об убийстве и реальная статистика преступности

Дело Роберта Пиктона и потеря «мониторинга реальности» из-за одиночества 22:56: Одним из самых мрачных кейсов в практике канадской криминалистики стало дело серийного убийцы Роберта Пиктона, владельца фермы «Дворец свинтуса» (Piggy's Palace), который убивал похищенных жертв и скармливал их останки свиньям (экспертом на этом процессе выступал преподаватель Шоу в Университете Саймона Фрейзера Стивен Харт). Ключевой психологический фактор многих серийных убийц (Пиктона, Джеффри Дамера, пытавшегося буквально сшить себе идеального партнёра из частей тел из-за страха одиночества) — глубокая социальная изоляция. Отсутствие социальной сети не просто помогает скрывать преступления, но и лишает человека внешнего «мониторинга реальности» (reality monitoring). Без друзей, семьи или терапевта, способных оспорить бредовые идеи (как при командных галлюцинациях у больных параноидной шизофренией или при идеологической

радикализации в замкнутых группах), человек окончательно теряет связь с реальностью и уходит в собственные тёмные фантазии.

Массовость фантазий об убийстве как адаптивный механизм 29:16: Два независимых исследования показывают, что около 70% мужчин и более 50% женщин хотя бы раз в жизни фантазировали об убийстве другого человека. Психологи считают такие мимолётные фантазии здоровым и эволюционно адаптивным механизмом — своего рода «генеральной репетицией» (dress rehearsal). Прокручивая в голове сценарий расправы над обидчиком, высшие отделы мозга оценивают реальные последствия (тюрьма, разрушенная жизнь) и блокируют животный импульс. Опасным фактором риска фантазия становится только тогда, когда превращается в навязчивую руминацию, направленную на конкретного человека.

Фактчек: Около 70% мужчин и более 50% женщин фантазировали об убийстве — ▲: Такие доли действительно получены в отдельных исследованиях, включая студенческие выборки: 73–79% мужчин и 54–58% женщин у Kenrick и Sheets (1993). Это не универсальная оценка для населения, а распространённость фантазий сама по себе не доказывает их полезность или эволюционно адаптивную функцию.

«Героическое воображение» Филипа Зимбардо и миф об эффекте свидетеля 32:56: Автор знаменитого Стэнфордского тюремного эксперимента Филип Зимбардо (показавшего, как случайное распределение ролей «охранников» и «заключённых» за считанные дни превращает обычных студентов в садистов) предложил концепцию «героического воображения» (heroic imagination) — осознанной ментальной тренировки того, как сказать «нет» толпе и вмешаться в несправедливость. При этом классический «эффект свидетеля» (bystander effect), популяризированный после убийства Китти Дженовезе (когда десятки свидетелей якобы безучастно наблюдали за преступлением), не подтверждается современными исследованиями. В реальности свидетели вмешиваются в большинстве случаев; ступор возникает лишь тогда, когда вокруг уже собралась большая пассивная толпа, и каждый отдельный человек считает реакцию группы как сигнал «раз никто не бежит спасать, значит, ничего страшного не происходит».

Фактчек: Стэнфордский тюремный эксперимент доказал, что распределение ролей превращает обычных людей в садистов — □: Инструкции охранникам, вмешательство организаторов и другие методологические проблемы не позволяют сделать такой причинный вывод. Эксперимент нельзя использовать как надёжное доказательство автоматического превращения людей в жестоких исполнителей.

Фактчек: Эффект свидетеля опровергнут, поскольку очевидцы обычно вмешиваются — □: В анализе Philpot и соавторов помощь хотя бы одного очевидца наблюдалась примерно в 90% из 219 уличных конфликтов, но метаанализ Fischer и соавторов подтверждает ситуативное снижение вероятности помощи от отдельного свидетеля в присутствии других. Здесь рецензенты разошлись: Gemini принял частое

вмешательство за опровержение эффекта, Claude подчеркнул рост вероятности помощи с размером группы, а GPT корректно разделил индивидуальную и групповую вероятность — эти результаты могут сосуществовать.

Почему происходят реальные убийства и почему их рецидив составляет всего 1-3% 37:07: Вопреки популярным в кино и тру-крайме мифам о детской травме («во всём виновата мать») или хладнокровных психопатах, большинство реальных убийств предельно банальны и происходят из-за вышедшей из-под контроля бытовой ссоры («он задолжал мне 4 доллара», «украл велосипед», пьяная драка или насилие со стороны интимного партнёра). Общество не любит такие объяснения из-за «разрыва виктимизации» (victimization gap): колоссальная трагедия потери жизни требует в нашем сознании столь же масштабной, зловещей причины, а не нелепой случайности. Поскольку почти никто из убийц изначально не планировал убивать, уровень рецидива по статьям об убийстве составляет всего 1-3%, тогда как максимальный риск повторных преступлений наблюдается в делах о мошенничестве, финансовом насилии над пожилыми и сексуальном насилии.

Фактчек: Рецидив убийц составляет 1-3%, а максимальный рецидив характерен для мошенников и сексуальных преступников — ▲: Показатели порядка 1-3% встречаются для повторного убийства среди освобождённых, а не для любого нового преступления; результат зависит от страны, срока наблюдения и того, учитываются ли аресты или приговоры. Универсального рейтинга из пересказа нет: имущественные преступления часто связаны с высоким общим рецидивом, но сексуальные преступники не обязательно занимают верхние позиции. Рецензенты согласны с главным разграничением, однако Gemini увереннее обобщает низкий рецидив убийц, тогда как Claude и GPT подчёркивают ограничения сравнения.

Перевернутая логика уголовного правосудия и восстановительное правосудие 40:18: Современная судебная система построена вверх ногами с точки зрения общественной безопасности: убийц сажают на гигантские сроки (реализуя принцип возмездия «око за око»), хотя они почти никогда не убивают снова, в то время как серийные мошенники и насильники получают меньшие сроки и возвращаются к преступлениям. В случаях, например, подростковых банд, где один подросток убивает другого, многие семьи жертв предпочитают модель восстановительного правосудия (restorative justice) — они хотят получить искренние извинения и понять, как произошла трагедия, не желая при этом полностью уничтожать жизнь второго подростка.

Психология инцелов, мошенников, ревности и полиамории

Психология инцелов и ловушка «чувства положенного по праву» (entitlement) 42:54: Главный драйвер агрессии в субкультуре инцелов (и во многих других преступлениях) — уязвлённое чувство собственного права на определённые блага (entitlement). Общество и массовая культура продают

мужчинам идеализированный «диснеевский» образ жизни с женой, детьми и домом с белым заборчиком как нечто гарантированное. Когда реальность не совпадает с ожиданиями, вместо понимания того, что никто не обязан обеспечивать человеку счастливую жизнь по умолчанию, возникает ярость и ненависть к женщинам, которые многократно усиливаются в интернет-эхо-камерах.

Механика любовного мошенничества на примере «Афериста из Tinder»

45:07: В интервью с Сесилией Фьеллхёй, жертвой «Афериста из Tinder», чётко прослеживается классическая схема романтического скама: мгновенная «бомбардировка любовью» (love-bombing), демонстрация атрибутов роскоши (частные джеты, дорогие отели в Париже) и стремительное конструирование иллюзии совместного будущего («планирование свадьбы и общих детей на третьем свидании»). Затем создаётся искусственная критическая ситуация («за мной следят враги, мне срочно нужны деньги по соображениям безопасности»), заставляющая жертву брать кредиты. Подобный обман работает не потому, что жертвы глупы, а потому, что мошенники точно бьют в базовую человеческую потребность любить и быть любимым; с развитием ИИ такие персонализированные атаки станут ещё опаснее.

Принудительный контроль (coercive control) и ревность как красный флаг

48:54: Манипуляции в токсичных отношениях часто перерастают в юридически наказуемый «принудительный контроль» — например, когда один из партнёров (традиционно чаще мужчина) забирает управление общими финансами и начинает выдавать второму «карманные деньги» (allowance), полностью контролируя его жизнь. Джулия Шоу рассматривает хроническую ревность не как проявление любви или заботы, а как однозначный красный флаг, сигнализирующий о неуверенности человека и его стремлении к контролю и обладанию. Статистически ревность почти всегда выступает предвестником домашнего насилия (хотя не всякая ревность ведёт к насилию, почти за каждым случаем насилия в паре стоит ревность), причём зачастую поводы для неё полностью выдуманы.

Критика моногамии и динамика полиаморных отношений 51:02:

Исследования показывают, что большинство людей плохо справляются с моногамией и хотя бы раз (или неоднократно) изменяли своим партнёрам. Шоу, сама практикующая полиамиорию, считает моногамию социальным конструктом, который программирует многих людей на неудачу и ложь («незачем всю жизнь есть одно и то же блюдо, отказывая себе в спектре человеческого опыта»). Лекс Фридман, напротив, защищает моногамию как романтический выбор глубокого погружения в один бесконечный человеческий «пазл» без распыления внимания. Главный вывод: полиамория и открытые отношения требуют такой же внутренней проработанности и честной коммуникации на старте, как и

моногамные, и не могут служить «костылём» для починки сломанной самооценки, но люди должны знать, что у них есть выбор структуры отношений.

Наука о бисексуальности, сексуальных фантазиях и БДСМ

Исследования бисексуальности: терминология и главный миф о

«переходной фазе» 56:21: При создании исследовательской группы и написании книги «Vi» выяснилось, что в академических базах (вроде Google Scholar) термин «бисексуальный» часто размыт биологическими статьями о двуполовых организмах, поэтому учёные используют термины «плюрисексуальность» (plurisexual), «омнисексуальность» или «пансексуальность» (способность испытывать влечение к людям независимо от их гендера). Главный миф о бисексуальности — восприятие её как временной фазы или «остановки на пути в Гей-таун». При этом существует двойной стандарт и внутренняя квинфобия: бисексуальных мужчин считают скрытыми геями, которые боятся окончательно признаться себе в этом, а бисексуальных женщин обвиняют в перформативности — якобы они делают это только ради привлечения внимания гетеросексуальных мужчин и в итоге всё равно вернуться к ним.

Революция Альфреда Кинси и шкала сексуальности от 0 до 6 1:00:37: Хотя сегодня бисексуалами себя называют в два раза больше женщин, чем мужчин, исторически наука о бисексуальности началась с изучения мужчин. В консервативные 1940-е годы биолог Альфред Кинси (изучавший до этого ос-орехотворок) получил задачу разработать курс о сексуальном поведении человека, провёл тысячи глубинных интервью и опубликовал в 1948 году бестселлер «Сексуальное поведение самца человека», собирая на лекциях переполненные залы. Кинси ввёл шкалу от 0 (исключительно гетеросексуальный опыт и фантазии) до 6 (исключительно гомосексуальный) и обнаружил, что около половины американских мужчин и четверти женщин находятся посередине шкалы (отчасти из-за гомосоциальной среды армии во время Второй мировой войны). Лишь в 1970-х годах произошёл социальный сдвиг: мужчины стали чаще идентифицировать себя строго как геев или натуралов, а видимая бисексуальность сместилась в женскую сторону.

Фактчек: Кинси обнаружил, что половина мужчин и четверть женщин находятся посередине шкалы сексуальности — Δ: Мужской отчёт 1948 года и шкала 0–6 реальны, однако наличие некоторого опыта или реакции на оба пола не равнозначно центральному баллу шкалы. Выборки Кинси были непредставительными, женский отчёт вышел в 1953 году, а приведённые доли нельзя без оговорок переносить на население; объяснение через военную среду остаётся предположением.

Решётка сексуальной ориентации Фрица Кляйна и риски для

ментального здоровья 1:08:01: Психотерапевт Фриц Кляйн в 1970–80-х годах усложнил шкалу Кинси, создав «Решётку Кляйна» (Klein Sexual Orientation Grid),

которая оценивает не только влечение, поведение и фантазии, но и социальные и лайфстайл-предпочтения (например, в какой тусовке человек проводит время) в трёх временных измерениях: прошлое, настоящее и идеал. Разрыв между «настоящим» и «идеалом» (когда человек говорит: «я бисексуал, но хотел бы быть натуралом» или наоборот) порождает состояние «тревожного бисексуала» (troubled bisexual). Из-за изоляции и непринятия как со стороны гетеросексуального большинства, так и внутри ЛГБТ-сообщества бисексуалы статистически чаще страдают от селфхарма, сталкинга и сексуального насилия.

Дестигматизация фетишей, БДСМ и гипотеза растормаживания

(disinhibition hypothesis) 1:13:52: В криминалистике обыватели и журналисты постоянно пытаются привязать к делу о насилии сексуальные практики обвиняемого («а вы знали, что они были свингерами или увлекались БДСМ?»), воспринимая кинки как дефект характера и признак «зла». На самом деле сексуальные фантазии и фетиши (от удушения, связывания и ролевого унижения по взаимному согласию до «игры в щенков» — pup play и «игры с кровью» — blood play) широко распространены у совершенно нормальных людей. Согласно гипотезе растормаживания, популярность БДСМ (как в роли сабмиссива, так и доминанта) объясняется психологическим освобождением: человек, который весь день принимает тысячи сложных решений и следует социальным условностям, в спальне за счёт чётких правил и стоп-слов может полностью отпустить контроль и снять груз социальной ответственности.

Цензура книги «Vi» и стратегия каминг-аута в научной среде 1:21:17:

Права сексуальных меньшинств исторически нестабильны: долгое время законы о содомии касались только мужчин (так как секс определялся через наличие пениса, и женская гомосексуальность оставалась в слепой зоне закона), но сегодня ряд стран прямо вписывает запрет бисексуальности в конституции и законы. Книга Шоу «Vi» была запрещена в одной из стран сразу после покупки прав издателем из-за принятия закона о «пропаганде нетрадиционных отношений», а читатели нелегально переводят и распространяют её самиздатом. Сама Шоу совершила каминг-аут после 30 лет на страницах книги «Зло», используя психологический приём «нога в дверях» (foot-in-the-door): она сначала заработала репутацию серьёзного учёного двумя книгами о памяти и криминалистике, иначе с книгой о бисексуальности её бы просто не восприняли всерьёз в академической среде.

Природа памяти, имплантация ложных воспоминаний и генеративный ИИ

От живописи и параноидной шизофрении отца к криминальной

психологии 1:29:23: Изначально Шоу готовила портфолио для поступления на художника-живописца (увлекаясь сюрреализмом), но по совету деда выбрала науку. Её одержимость вопросом «что есть реальность?» (в восприятии, морали,

нейробиологии и свидетельских показаниях) выросла из детства: её отец страдал параноидной шизофренией, и она ежедневно видела, как близкий человек буквально видит и слышит совершенно иную реальность. Криминальную психологию она выбрала за прикладной характер и специфический «висельный юмор» (gallows humor) коллег, которые не относились к себе со звериной серьёзностью.

Генеративный ИИ как идеальная машина по созданию ложных воспоминаний

1:32:36: Взаимодействие человека с большими языковыми моделями (LLM) построено в форме социального диалога — ровно того же процесса, который изучается в следственных допросах. При этом возникает двойная конфабуляция (выдумывание фактов): ИИ галлюцинирует, подстраиваясь под ожидания пользователя и выдавая желаемое за действительное, а человек своими наводящими промптами искажает контекст для ИИ. Вместо долгой персонализации для искажения памяти достаточно одного короткого диалога: когда человек извлекает воспоминание в процессе беседы, оно переходит в активное, лабильное состояние; если в этот момент в него встраивается подсказка от ИИ или следователя, память перезаписывается (реконсолидируется), и в следующий раз человек искренне помнит уже только последнюю, модифицированную версию.

Фактчек: После подсказки ИИ воспоминание перезаписывается и сохраняется только изменённая версия — ⚠: Наводящие вопросы и ложная информация способны исказить воспоминания, но извлечение памяти не гарантирует её обновления, а ошибка не доказывает стирание исходного следа. Gemini и Claude в практических рекомендациях описывают «перезапись» слишком категорично; GPT обоснованно допускает и другие механизмы, включая путаницу между собственным воспоминанием и внешней подсказкой.

Сущностная (gist) и дословная (verbatim) память: почему все

автобиографические воспоминания отчасти ложны **1:38:34:** Ложные воспоминания — это не сбой, а штатная функция здорового мозга, позволяющая экономить ресурсы и творчески комбинировать прошлый опыт для решения новых задач. Наука разделяет память на сущностную (gist memory — общее понимание сути события: с кем встречался, в каком кафе был) и дословную (verbatim details — точные детали: во что был одет, какие именно слова звучали). В обычной жизни сущностной памяти вполне достаточно, но в уголовном процессе юристы и полиция требуют от свидетеля именно дословных деталей (включая точные черты лица преступника), для хранения которых человеческий мозг эволюционно не предназначен. Кроме того, люди часто становятся «ворами воспоминаний» (memory thieves), присваивая себе чужие яркие истории из детства, рассказанные друзьями или родственниками.

Эксперимент по внедрению ложной памяти о совершённом преступлении (результат 70%) **1:42:20:** В знаменитом диссертационном исследовании Шоу

(объединившем работы Элизабет Лофтус по ложной памяти и Сола Кассина по ложным признаниям) участникам за три интервью внушали, что в 14 лет они совершили преступление (нападение с оружием/камнем, кражу) и имели дело с полицией. Методология включала предварительный опрос родителей (чтобы убедиться, что преступления реально не было, и узнать реальные детали жизни подростка), обсуждение одного реального воспоминания для установления доверия, а затем применение «иллюзии прозрачности» и наводящих техник: ссылки на якобы существующие показания родителей, псевдонаучные намёки на «вытеснение» и упражнения на направленное воображение с закрытыми глазами («представь, как это могло быть») с похвалой за каждую названную деталь («я помню голубое небо»). В итоге 70% испытуемых сами достроили сюжет из реальных людей и мест своего прошлого и искренне поверили, что совершили преступление (исследование даже остановили досрочно, так как этический комитет ожидал эффект не выше 13%).

Фактчек: 70% участников приобрели полноценное ложное воспоминание о преступлении — ▲: В Shaw и Porter (2015) результат 21 из 30 участников действительно получен по авторским критериям, но более строгая перекодировка дала около 26–30%, отделяя воспоминание от убеждения или предположения. Все рецензенты согласны: 70% нельзя считать общепринятой вероятностью внедрения полноценной ложной памяти. История о досрочной остановке из-за ожидаемых этическим комитетом 13% остаётся неподтверждённой в предоставленных ревью.

Дискуссия о «ложной вере» против «ложной памяти» и дипфейк-исследования 1:43:26: Главный методологический спор в науке о памяти вокруг работы Шоу касается разграничения «ложного убеждения» (false belief — я верю, что это могло произойти) и «ложного воспоминания» (false memory — я буквально помню и переживаю этот опыт с мультисенсорными деталями). Недавние эксперименты с участием Элизабет Лофтус показали, что использование ИИ для превращения реальных фотографий человека в поддельные видеоролики ещё сильнее повышает уверенность испытуемых в том, что сгенерированное событие действительно с ними происходило, открывая путь к массовому газлайтингу населения через пропаганду.

Правила гигиены памяти для свидетелей и военных разведчиков 1:53:01: Единственный способ защитить важные воспоминания от искажения — не доверять собственному мозгу (избегать ошибки «проспективной памяти», когда человек самонадеянно думает «уж это-то я точно не забуду») и фиксировать события на внешний носитель максимально близко к моменту происшествия (contemporaneous evidence), даже если свидетель пьян или находится в шоке — ждать утра и «проспать» научно неправильно. Консультируя немецких военных агентов, ведущих переговоры с полевыми командирами без диктофонов, Шоу запретила им проводить совместные командные дебрифинги сразу после возвращения с задания: сначала каждый обязан написать личный

отчёт в одиночку, и только потом можно обсуждать детали коллективно (как показывают работы Аннелиз Вредевелдт, совместное припоминание после индивидуальной фиксации помогает дополнить картину, но без предварительной записи создаёт коллективную ложную версию по принципу редактирования страницы в Википедии).

Опасность психоанализа в суде и позитивная когнитивная

реструктуризация 1:58:24: Когда в суде показания жертвы спустя три года радикально меняются по сравнению с первичным опросом, причиной часто оказываются сомнительные виды терапии (гипнотерапия или классический психоанализ, ищущий корень всех бед в одной забытой детской травме), которые по своей механике идентичны процедуре имплантации ложных воспоминаний; отличить правду от внушения без первичных записей («чеков») невозможно. Вне зала суда пластичность памяти полезна: из-за феномена «памяти, зависимой от состояния» (state-dependent memory) и распространяющейся активации синапсов грустный или опозорившийся человек начинает невольно вспоминать все свои прошлые провалы, но с помощью «когнитивной реструктуризации» можно сознательно менять эмоциональную интерпретацию тяжёлого прошлого (как сама Шоу воспринимает шизофрению отца как ценный опыт, сформировавший её как учёного). В быту же пары всегда переоценивают свой вклад в домашние дела (в сумме оценки партнёров всегда превышают 100%), поэтому полезно вслух проговаривать сделанные мелочи («я вынес мусор»), чтобы они отложились в памяти партнёра.

Тренировка рабочей памяти и феномен афантазии 2:13:16: Память и внимание можно тренировать с помощью приложений вроде NeuroNation (разработанного при участии Боннского университета), использующих задачи типа N-back (удержание в голове информации, сказанной несколько шагов назад); при этом для гибкости мозга эффективнее решать много коротких разнообразных задач, чем годами разгадывать однотипные sudoku. При обсуждении мнемотехник для запоминания имён выясняется, что классические методы «чертогов разума» (memory palace) и ярких визуальных ассоциаций совершенно не работают для Шоу (и, как прямо в эфире осознаёт Фридман, для него тоже) из-за афантазии (aphantasia) — неспособности мозга создавать мысленные зрительные образы. Простой тест на афантазию: закрыть глаза и представить красное яблоко; люди с афантазией видят только черноту и мыслят абстрактными концептами, а не картинками, из-за чего они также меньше привязаны к детским воспоминаниям.

Фактчек: N-back и приложения вроде NeuroNation надёжно улучшают повседневную память и общую «гибкость мозга» — ▲: Наиболее устойчиво улучшается выполнение тренировочных и близких к ним задач; убедительного широкого переноса на интеллект и повседневные способности нет. По существу рецензенты согласны, но Gemini ставит более категоричный вердикт «противоречит

фактам», а Claude и GPT — «неточно»: отсутствие широкого переноса не означает отсутствия любого тренировочного эффекта.

Фактчек: Тест с красным яблоком диагностирует афантазию, которая делает человека менее привязанным к детству — Δ : Представление яблока — ориентир для самоописания, а не самостоятельная диагностика: мысленный образ не обязан буквально появляться перед закрытыми глазами. Claude принимает описание теста и отмечает связь афантазии с менее яркой автобиографической памятью; GPT справедливо отделяет эту связь от обязательной эмоциональной отстранённости, а рекомендация Gemini полностью отказаться от визуальных мнемотехник чрезмерно категорична.

«Зелёный криминал» (Green Crime): психология экологических преступников и технологии

Анатомия корпоративного экопреступления на примере Дизельгейта (Volkswagen) 2:18:33: Новая книга Шоу «Green Crime» применяет криминальную психологию к людям и корпорациям, уничтожающим планету. В кейсе «Дизельгейта» блестящие инженеры концерна Volkswagen на протяжении 10 лет сознательно устанавливали на дизельные автомобили обманное ПО (defeat device), занижавшее показатели выбросов на тестах, тогда как в реальности машины выбрасывали оксиды азота в объёмах до 40 раз выше законного лимита (при том что безопасного для человеческих лёгких порога оксидов азота не существует вовсе — они напрямую вызывают астму и преждевременную смерть).

Многоуровневая структура экопреступности и психология конформизма 2:22:43: В отличие от обычных насильственных преступлений, которые совершаются импульсивно социально уязвимыми одиночками, экологические преступления (незаконная добыча золота, браконьерство, вырубка лесов, нелегальный вылов рыбы) организованы как многоуровневые сети, где задействованы умнейшие белые воротнички: создатели подставных компаний, финансисты и страховщики, соглашающиеся страховать суда, которые уже 10 лет числятся в чёрных списках Интерпола. Драйвером корпоративного преступления выступает не личный садизм, а рыночный конформизм и социальное давление (подобно феномену из книги «Обыкновенные люди» о резервистах в нацистских расстрельных командах, не хотевших выделяться из коллектива): когда одна компания в отрасли начинает врать регуляторам и за счёт этого выигрывать рынок, конкуренты понимают, что легальными технологиями такого результата не достичь, и тоже включаются в круговую поруку обмана, пока ситуацию не вскрывают расследователи (например, агенты под прикрытием из Environmental Investigation Agency, Интерпол или спутниковый мониторинг Европейского космического агентства). На фоне того, что 85–90% людей в мире, по данным ООН, ежедневно испытывают тревогу из-

за климата, перевод проблемы из политических споров в плоскость конкретных уголовных преступлений даёт реальный повод для оптимизма.

Фактчек: По данным ООН, 85-90% людей ежедневно испытывают

климатическую тревогу — □: Близкий по теме опрос UNDP Peoples' Climate Vote 2024 показывает около 80% поддержки более решительных климатических мер и около 56% размышляющих о климате ежедневно или еженедельно. Ни один из этих показателей не означает ежедневную тревогу у 85-90% населения.

Предел эмпатии и проект Spot для автоматизированного когнитивного интервью 2:32:18: Единственная категория преступников, к которой Джулия Шоу физически не может и не хочет испытывать эмпатию, — организаторы сексуального рабства, удерживающие похищенных женщин взаперти для систематического насилия (для Фридмана таким абсолютным барьером являются преступления против детей). Чтобы превратить научные знания о хрупкости памяти в рабочий инструмент защиты людей, в 2017 году Шоу вместе с основателем Evernote Филом Либином, Дилланом и Дэниелом создала компанию Spot (talktospot.com). Это ИИ-чатбот для фиксации случаев харассмента, дискриминации и нарушений комплаенса на рабочем месте (им пользуются, в частности, медицинские, страховые компании и Совет адвокатов Великобритании — Bar Council): бот опрашивает сотрудника строго по научно выверенному скрипту «когнитивного интервью» (без наводящих вопросов, искажающих память) и формирует точный документальный отчёт. В будущем интеграция таких протоколов когнитивного интервью в глобальные языковые модели (OpenAI, Gemini, Anthropic) позволит людям надёжно сохранять важные жизненные воспоминания без риска их фальсификации алгоритмами.

ЛИЧНО ДЛЯ ТЕБЯ

Сначала запись, потом ИИ: Перед разбором конфликта, симптомов или прошлого решения с Claude, ChatGPT либо Gemini самостоятельно запиши факты и пробелы в памяти. Попроси модель отделять цитаты из записи от предположений и не достраивать события.

Сохраняй договорённости на стройке: После разговора с подрядчиком потрать две минуты на фиксацию цены, сроков, объёма работ и спорных моментов, затем запроси письменное подтверждение. Если участников несколько, сначала каждый записывает услышанное независимо: это помогает сохранить реальные расхождения до общего обсуждения.

Проверяй надёжность человека действиями, а не впечатлением: Уверенная речь, спокойствие или «странность» — слабые основания для вывода о честности. В денежных вопросах опирайся на документы, проверяемую историю выполнения обещаний и независимые подтверждения.

Не покупай обещание общего «апгрейда мозга»: N-back можно оставить как игру, но рост очков не означает улучшения памяти в жизни. Для конкретного результата используй напоминания, интервальное повторение нужного материала и достаточный сон.

КОНСЕНСУС РЕЦЕНЗЕНТОВ

Все три рецензента сходятся на ограничениях цифры «70% ложных воспоминаний», необходимости отличать повторное убийство от общего рецидива и отсутствии убедительного широкого переноса от N-back. Главные расхождения касаются эффекта свидетеля, категоричности «перезаписи» памяти и интерпретации афантазии: здесь важно различать уровни измерения и не превращать вероятностные связи в универсальные правила.