

BESTSELLER PODĽA NEW YORK TIMES

PREČO SI PAMÄTÁME

**AKO VYUŽIŤ
SILU PAMÄTI,
ABY SME SI
UCHOVALI TO
PODSTATNÉ**



**DR. CHARAN
RANGANATH**

*„Toto je populárno-náučná literatúra v tej najlepšej podobe:
zabaví, podnieti k premýšľaniu a povzbudí čitateľov,
aby si zachovali otvorenú myseľ.“ — FINANCIAL TIMES*

DR. CHARAN RANGANATH
PREČO SI PAMÄTÁME

PREČO SI PAMÄTÁME

**AKO VYUŽIŤ
SILU PAMÄTI,
ABY SME SI
UCHOVALI TO
PODSTATNÉ**

**DR. CHARAN
RANGANATH**



aurora

Z anglického originálu Charan Ranganath PhD:
Why We Remember, ktorý vyšiel vo vydavateľstve Doubleday
a division of Penguin Random House v roku 2024,
preložil Tomáš Petrakovič,

Vydalo Vydavateľstvo AURORA, spol. s r. o.,
v Bratislave v roku 2025.
Číslo publikácie 49.

Jazyková redakcia Timea Lučanská
Jazyková korektúra Mária Pavlígová
Zodpovedný redaktor Matúš Mládek
Technická redakcia Ivana Mládeková
Sadzba Samuel Ryba – Design Ryba
Tlač Těšínské papírny, s.r.o., Český Těšín

Prvé vydanie

Copyright © 2024 by Charan Ranganath
All rights reserved.

Translation © Tomáš Petrakovič 2025
Slovak edition © Vydavateľstvo Aurora 2025

Kniha **ISBN 978-80-8250-160-8**
eBook **ISBN 978-80-8250-161-5**

Mojej rodine

OBSAH

Úvod: Zoznámte sa so svojím pamäťovým ja	9
--	---

ČASŤ 1: ZÁKLADY PAMÄTI

1. Kde je moja myseľ?	19
-----------------------	----

PREČO SI NIEKTORÉ VECI PAMÄTÁME
A INÉ ZABÚDAME

2. Cestovatelia v čase a priestore	45
------------------------------------	----

AKO NÁS SPOMÍNANIE VRACIA
V ČASE A PRIESTORE

3. Redukovať, opätovne používať, recyklovať	69
---	----

AKO SI MÔŽEME ZAPAMÄTAT' VIAC,
AK SI ZAPAMÄTÁME MENEJ

2. ČASŤ: NEVIDITEĽNÉ SILY

4. Len moja predstavivosť	93
---------------------------	----

PREČO JE PAMÄŤ NEODDELITEĽNE
SPOJENÁ S PREDSTAVIVOSŤOU

5. Viac ako pocit	115
-------------------	-----

PREČO SA NAŠE SPOMIENKY LÍŠIA
OD POCITOV, KTORÉ Z NICH MÁME

6. Všade okolo mňa sú známe tváre	139
AKO SA UČÍME, AJ KED' SI TO NEPAMÄTÁME	
7. Otočte sa a postavte sa tvárou v tvár cudzincovi	159
AKO NÁS PAMÄT' UPOZORŇUJE NA TO, ČO JE NOVÉ A NEOČAKÁVANÉ	
 ČASŤ 3: DÔSLEDKY	
8. Prehrať a nahrať	185
AKO PAMÄT' MENÍ NAŠE SPOMIENKY	
9. Trochu bolesti, viac zisku	209
PREČO SA MÔŽEME NAUČIT' VIAC, KED' ROBÍME CHYBY	
10. Keď si spoločne spomíname	233
AKO SÚ SPOMIENKY FORMOVANÉ NAŠIMI SOCIÁLNYMI INTERAKCIAMI	
Záver: Dynamické spomienky	255
Register	261

ÚVOD

ZOZNÁMTE SA SO SVOJÍM PAMÄŤOVÝM JA

. . .

Moja schopnosť pamätať si texty piesní z 80. rokov
ďaleko prevyšuje moju schopnosť pamätať si,
prečo som vošiel do kuchyne.

– Anonymné internetové memečko

Zamyslite sa na chvíľu nad tým, kým ste práve teraz.

Premýšľajte o svojich najbližších vzťahoch, o svojej práci, o mieste, kde sa práve nachádzate, o svojich súčasných životných okolnostiach. Čo považujete za svoje najnezmazateľnejšie životné skúsenosti – tie, ktoré z vás urobili človeka, ktorým ste? Aké sú vaše najhlbšie presvedčenia? Aké rozhodnutia, veľké i malé, dobré i zlé, vás priviedli na toto miesto, do tohto okamihu?

Tieto rozhodnutia sú bežne ovplyvňované a niekedy úplne určované našimi spomienkami. Parafrázujúc slová nositeľa Nobelovej ceny za psychológiu Dannyho Kahnemana, vaše „prežívajúce ja“ žije, ale vaše „pamäťové ja“ robí rozhodnutia. Niekedy sú tieto rozhodnutia malé a všedné, napríklad čo si dáte na obed alebo akú značku pracieho prášku si vyberiete z preplneného regálu v supermarkete. Inokedy sú hnacou silou rozhodnutí, ktoré menia váš život – od toho, akú kariéru si zvolíte a kde budete žiť, cez to, čomu veríte, až po to, ako vychováвате svoje deti a akých ľudí chcete mať okolo seba. Pamäť tiež formuje to, ako sa

pri týchto rozhodnutiach cítite. Kahneman a iní v mnohých štúdiách ukázali, že šťastie a spokojnosť, ktoré získavame z výsledkov svojich rozhodnutí, *nepochádzajú z toho, čo sme zažili, ale skôr z toho, čo si pamätáme.*

Stručne povedané, vaše pamäťové ja neustále – a zásadným spôsobom – formuje vašu prítomnosť a budúcnosť tým, že ovplyvňuje takmer každé vaše rozhodnutie. To, samozrejme, nemusí byť nevyhnutne zlé, ale znamená to, že musíme pochopiť pamäťové ja a mechanizmy rozsahu jeho vplyvu.

Všadeprítomná účasť pamäti na našich myšlienkach, činoch, emóciách a rozhodnutiach však často ostáva bez povšimnutia, s výnimkou chvíľ, keď nás zradí. Viem to, pretože vždy, keď stretnem niekoho nového a ten človek zistí, že sa živím štúdiom pamäti, najčastejšia otázka, ktorú dostávam, je: „Prečo tak často zabúdam?“ Často si kladiem rovnakú otázku. Denne zvyknem zabudnúť mená, tváre, rozhovory, dokonca aj to, čo mám v danom okamihu robiť. Všetci mávneme rukou v situáciách, keď si na niečo nevieme spomenúť, no s pribúdajúcim vekom môže byť zabúdanie priam desivé.

Závažná strata pamäti je nepochybne vyčerpávajúca, avšak naše najbežnejšie sťažnosti a obavy, ktoré súvisia s každodenným zabúdaním, sú do veľkej miery spôsobené hlboko zakorenеныmi chybnými predstavami. Na rozdiel od všeobecne rozšíreného presvedčenia, najdôležitejším posolstvom vedy o pamäti nie je to, že si môžete alebo dokonca by ste si mali pamätať *viac*. Problém nespočíva vo vašej pamäti, ale v tom, že máme nesprávne očakávania, na čo pamäť vôbec slúži.

Ľudia všeobecne nepredpokladajú, že si budeme pamätať všetko z minulosti. Mechanizmy pamäti neboli vybudované na to, aby nám pomohli zapamätať si meno toho

chalana, ktorého sme stretli na tej párty. Citujúc britského psychológa sira Frederica Bartletta, jednu z najvýznamnejších postáv v dejinách výskumu pamäti, „doslovné spomínanie je mimoriadne nepodstatné“.

Takže namiesto otázky „Prečo zabúdame“ by sme sa mali v skutočnosti pýtať „*Prečo si pamätáme*“.

Môj prvý krok k odpovedi na túto otázku sa začal počas veterného jesenného popoludnia v roku 1993. Bol som vtedy dvadsaťdvaročný doktorand, ktorý si robil doktorát z klinickej psychológie na Northwestern University. V tom čase som práve navrhol svoju prvú výskumnú štúdiu o pamäti – hoci nemala byť o pamäti. Robil som výskum klinickej depresie a štúdiu sme navrhli tak, aby sme otestovali teóriu o tom, ako smutná nálada ovplyvňuje pozornosť. Do Cresapovho laboratória som vošiel s piesňou od Hüsker Dü (názov skupiny po švédsky znamená „pamätáš si?“) v slúchadlách, aby som sa psychicky naladil, keď som sa pripravoval na elektroencefalografiu (alias EEG) svojho prvého subjektu. Zistil som, že sa snažím pripevniť elektródy na pokožku hlavy vysokoškolačky s hustými kučerami. Po tridsiatich minútach fascinovaného pozerania na monitor počítača, kde sa premietali vlny elektrickej aktivity z jej mozgu, nastal čas odstrániť elektródy a upratať. Napriek mojej snahe, keď odchádzala z laboratória, mala vlasy pokryté vrstvou hustej vodivej pasty.

Zámerom bolo, aby sa bežne emocionálne zdravé subjekty cítili smutné. Následne sme pozorovali, či ich smutná nálada vedie k tomu, že ich pozornosť upútajú negatívne slová (ako *trauma* alebo *utrpenie*) viac ako neutrálne slová (ako *banán* alebo *dvere*). Aby sme dobrovoľníkov dostali do smutnej nálady, nechali sme ich počúvať výber spomalenej klasickej hudby vrátane piesne „Rusko pod mongolským jarmom“ od Sergeja Prokofieva z filmu *Alexander Nevský*.

Je to pieseň, ktorá je taká účinná pri vyvolávaní smútku, že sa používa v mnohých štúdiách o klinickej depresii. Kým hudba hrala v pozadí, požiadali sme svojich dobrovoľníkov, aby sa zamysleli nad udalosťou z minulosti alebo obdobím v ich živote, keď boli smutní. Očakávali sme, že hudba uľahčí spomínanie a že spomienka na smutnú udalosť vyvolá u ľudí pocit smútku. A mali sme pravdu, fungovalo to zakaždým.

Zvyšok experimentu bol neúspešný, ale to, čo mi utkvelo v pamäti, bolo, že sme dokázali využiť spomienky ľudí na minulosť, aby sme zmenili ich pocity a pohľad na veci v prítomnosti. Nešlo len o to, že myšlienky na niečo bolestivé z minulosti ich rozosmútili; zdalo sa, že *keď boli smutní*, ľahšie si spomenuli na ďalšie smutné udalosti. Od tej chvíle ma fascinovalo, ako štruktúry mozgu, ktoré umožňujú vznik toho, čo považujeme za „spomínanie“, môžu zásadne ovplyvniť to, ako zmyšľame a cítime v prítomnom okamihu, a teda aj to, ako sa pozeráme na budúcnosť.

V laboratóriu môže spomienky vyvolať smutná skladba klasickej hudby, ale v reálnom svete sa k nám často vkradnú v najneočakávanejšom čase a z najnepravdepodobnejších zdrojov – stačí slovo, tvár, určitá vôňa alebo chuť. Mne stačili dva akordy z piesne *Born in the U.S.A.*, aby ma zaplavili spomienky na ľudí zo strednej školy, ktorí ma pravidelne častovali rôznymi rasistickými nadávkami.

Zvuky, vône a pohľady, ktoré vnímame, nás tiež môžu preniesť do radostných chvíľ. Pieseň indierockovej skupiny FIREHOSE ma vždy preniesie na prvé rande s mojou budúcou manželkou Nicole; vôňa chlebovníka mi pripomenie prechádzku po pláži s mojím dedkom v indickom Madráse; a pohľad na pestrofarebnú nástennú maľbu pred malou krčmičkou v Berkeley s názvom Starry Plough ma vráti do univerzitných čias, keď som hral nezabudnuteľný

koncert so svojou rockovou kapelou Plug-In Drug. (Áno, ľutujem ten názov.)

Každý z týchto spomínaných zážitkov a pocitov, ktoré vyvolávajú, hovorí o jednom z hlavných princípov, ktoré sú základom veľkej časti mojej práce ako klinického psychológa aj neurovedca: Pamäť je oveľa, oveľa viac než len archív minulosti; je to prizma, cez ktorú vidíme seba, iných a svet. Je to spojovacie tkanivo, ktoré je základom toho, čo hovoríme, čo si myslíme a čo robíme. Moje kariérne rozhodnutia boli nepochybne ovplyvnené skúsenosťami prvej generácie prisťahovalcov, ktoré vo mne zanechali trvalý pocit „inakosti“. A to tak veľmi, že sa niekedy cítim ako mimozemšťan, ktorý skúma ľudské mozgy v snahe zistiť, ako a prečo sa ľudia správajú tak, ako sa správajú.

Aby sme boli schopní plne oceniť zvláštnu a obdivuhodnú spôsoby, akými ľudský mozog zachytáva minulosť, musíme si položiť hlbšie otázky, *prečo* a *ako* pamäť formuje naše životy. Rôzne mechanizmy, ktoré sa podieľajú na pamäti, sa vyvinuli, aby splnili výzvy spojené s prežitím. Naši predkovia potrebovali uprednostniť informácie, ktoré im mohli pomôcť pripraviť sa na budúcnosť. Museli si pamätať, ktoré bobule sú jedovaté, ktorí ľudia im s najväčšou pravdepodobnosťou pomôžu alebo ich zradia, na ktorom mieste sa vyskytuje jemný večerný vánok alebo čerstvá pitná voda a ktorá rieka je zamorená krokodílmí. Vďaka týmto spomienkam mohli zostať nažive a dočkať sa ďalšieho jedla.

Z tejto perspektívy je zrejmé, že to, čo často považujeme za chyby pamäti, sú zároveň jej vlastnosti. Zabúdame, pretože potrebujeme určiť priority toho, čo je dôležité, aby sme tak mohli tieto informácie rýchlo použiť, keď ich potrebujeme. Naše spomienky sú plastické a niekedy nepresné, pretože náš mozog bol navrhnutý tak, aby sa

orientoval vo svete, ktorý sa neustále mení. Miesto, ktoré bolo kedysi najlepšou oblasťou na hľadanie potravy, môže byť teraz neúrodnou púšťou. Osoba, ktorej sme kedysi dôverovali, sa môže ukázať ako hrozba. Ľudská pamäť musela byť pružná a prispôsobovať sa kontextu. Prioritou nebola statická ani fotografická presnosť.

Táto kniha teda nie je o tom, „ako si všetko zapamätať“. V nasledujúcich kapitolách vás skôr zavediem do hĺbky pamäťových procesov, aby ste pochopili, ako vaše pamäťové ja môže ovplyvňovať vaše vzťahy, rozhodnutia a identitu, ako aj sociálny svet, v ktorom žijete. Keď si uvedomíte nesmierny dosah pamäťového ja, môžete sa zamerať na to, čo si chcete uchovať, a využiť svoju minulosť na navigáciu v budúcnosti.

V prvej časti tejto knihy vás oboznámim so základnými mechanizmami pamäti, s princípmi, ktoré stoja za tým, prečo zabúdame, a s tým, ako si zapamätať veci, na ktorých nám záleží. To je však len začiatok našej cesty. V druhej časti sa postupne ponoríme hlbšie do skrytých síl pamäti, ktoré určujú, ako interpretujeme minulosť a formujú naše vnímanie prítomnosti. Napokon v tretej časti preskúmame, ako nám tvárna povaha pamäti umožňuje prispôbiť sa meniacemu sa svetu, a pouvažujeme o širších dôsledkoch toho, ako sú naše spomienky prepojené so spomienkami iných ľudí.

Počas toho spoznáte ľudí, ktorých životy dramaticky ovplyvnili pamäťové zvláštnosti: niektorých, ktorí si pamätajú príliš veľa, a iných, ktorí si nedokážu vytvoriť nové spomienky; ľudí, ktorých trápia spomienky na minulosť, a tých, ktorí veľmi trpeli v dôsledku pamäťových chýb iných. Ich príbehy, ako aj príbehy bežných ľudí ako som ja, ilustrujú (niekedy) neviditeľnú ruku pamäti, ktorá riadi naše životy.

Pamäť je viac než len to, kým sme boli. Predstavuje to, kým sme a čím máme potenciál stať sa ako jednotlivci a ako spoločnosť. Príbeh o tom, prečo si pamätáme, je príbehom ľudstva. A tento príbeh sa začína nervovými spojeniami, ktoré plynulo spájajú našu minulosť s prítomnosťou a našu prítomnosť s budúcnosťou.