

DAR SPOMENÚŤ SI
A UMENIE ZABUDNÚŤ

FASCINUJÚCA
PAMÄŤ



LISA
GENOVA

Autorka bestselleru Strácam svoje ja

FASCINUJÚCA
PAMÄŤ

FASCINUJÚCA
PAMÄŤ



LISA
GENOVA

Lisa Genova

Remember

Všetky práva sú vyhradené. Nijaká časť tejto knihy sa nesmie reprodukovať, ukladať do informačných systémov ani prenášať v akejkoľvek podobe či akýmkoľvek spôsobom – elektronicky, mechanicky, fotokopírovaním, nahrávaním alebo inak – bez predchádzajúceho písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

Copyright © 2021 by Lisa Genova

Jacket design © 2021 by Sarah Brody

Jacket photograph © 2021 by t_kimura/E+/Getty Images

Author photograph © 2021 by Greg Mentzer

Cover design © 2023 by Sarah Brody

Translation © 2023 by Zora Ličková

Design © 2023 by František Bakyta

Slovak edition © 2023 by IKAR, a.s.

All rights reserved.

ISBN 978-80-551-9135-5

Venujem Alene, Ethanovi, Stelle a Peanut

Obsah



Úvod	11
------	----

ČASŤ I.

Ako si pamätáme

1. Utváranie spomienok	23
2. Zameranie pozornosti	37
3. Sprítomnenie sa	51
4. Motorická pamäť	65
5. Wikipédia vášho mozgu	77
6. Čo sa stalo	93

ČASŤ II.

Prečo zabúdame

7. Vaše spomienky sú omylné	117
8. Mám to na špičke jazyka	137
9. Len na to nezabudnúť	151
10. Pominuteľnosť vecí	165
11. Zabudni na to	177
12. Normálne starnutie	187
13. Alzheimerova choroba	197

ČASŤ III.

Ako si zlepšiť alebo zhoršiť pamäť

14. Nájdenie súvislostí	213
15. Vystresovanosť	221
16. Vyspíte sa poriadne	233
17. Prevencia Alzheimerovej choroby	243
18. Pamäťový paradox	253

Dodatok: Čo si z toho môžeme odniesť 259

Odporúčaná literatúra 275

Podakovanie 285

Fascinujúca pamäť:

Dar spomenúť si
a umenie zabudnúť

Úvod

V duchu si vybavte, ako vyzerá minca penny. Keďže za dlhé roky ste s ňou prišli do kontaktu stovky-, ak nie tisíckrát, mali by ste sa bez ťažkostí rozpomenúť, ako vyzerá. Jej obraz sa vám (nadobro) vryl do pamäti. Alebo vari nie? Ktorý prezident je vyobrazený na líci? Ktorým smerom hľadí? Viete to naisto? Kde je uvedený dátum? A kde slová SLOBODA? VERÍME V BOHA? A čo sa nachádza na jej rube? Vedeli by ste hneď teraz, len tak spamäti a úplne presne, zreprodukovať obe strany tejto mince? Ako to, že viete, čo je to penny, a predsa si o nej pamätáte tak pramálo? Zlyháva vám vari pamäť?

Vôbec nie. Funguje presne tak, ako má.

Ľudský mozog je schopný podivuhodných výkonov. Deň čo deň stvára nespočetné zázraky: vidí, počuje, ochutnáva, vonia a cíti dotyky. Takisto aj pociťuje bolesť, slasť, teplotu, stres a širokú škálu emócií. Plánuje a rieši problémy. Pomáha vám orientovať sa v priestore, zásluhou čoho nevráťate do stien a ani nespadnete, keď pri prechádzaní cez cestu zostúpate z obrubníka. Rozumie rečovému prejavu a pomáha vám dorozumievať sa pomocou jazyka. Sprostredkúva vám túžbu po čokoláde a sexe, schopnosť vcíťovať sa do slasných a strasných vnútorných stavov a uvedomovať si vlastné bytie. A dokáže si pamätať. Medzi všetkými tými komplexnými a zázračnými funkciami, ktorých je váš mozog schopný, pamäť je kráľom. Pamäť je nevyhnutným predpokladom akéhokoľvek učenia sa. Bez nej by ste si neuchovali žiadne informácie a zážitky. Ľudia, s ktorými by ste sa práve zoznámili, by navždy zostali cudzincami. Kým by ste dočítali túto vetu, nemali by ste ani poňatia, o čom bola tá predošlá.

Pamäť potrebujete na to, aby ste niekedy neskôr počas dnešného dňa zavolali matke alebo si pred uložením sa na nočný odpočinok zameditovali s dôrazom na srdce. Nezaobídete sa bez nej ani pri obliekaní, čistení zubov, čítaní týchto slov, hraní tenisu či šoférovaní auta. Pamäť využívate neustále, od okamihu, keď sa ráno prebudíte až do okamihu, keď idete večer spať, a čulo vám pracuje dokonca aj v noci. Významné fakty a okamihy vášho

života, pospájané do jednej dejovej línie, spoločne tvoria príbeh vášho života a vašu identitu. Pamäť vám umožňuje utvárať si sebaobraz, čiže mať predstavu o tom, kto ste a kým ste boli. Ak ste niekedy na vlastné oči sledovali, ako Alzheimer oberá človeka o jeho osobnú históriu, máte zažité na vlastnej koži, aká podstatná je pamäť pri našom sebauvedomovaní ako ľudskej bytosti.

Navzdory jej divotvornej, prepotrebnej a všadeprítomnej úlohe v našom živote, pamäť nie je ani zďaleka dokonalá. Ľudský mozog nie je a priori uspôsobený na to, aby si pamätal mená osôb, neskôr si spomenul, že treba niečo urobiť, alebo systematicky zaregistroval a zatriedil všetko, s čím prideme do styku. Tieto jeho nedokonalosti sú jednoducho súčasťou „továrenského nastavenia“. Dokonca aj v tej najbystrejšej hlavičke môže pamäť občas vynechávať. Muž, ktorý sa preslávil tým, že si dokáže zapamätať Ludolfovo číslo (π) na vyše stotisíc desatinných miest, v pohode zabudne na narodeniny svojej manželky alebo prečo vlastne šiel do obývačky.

V skutočnosti väčšina z nás dozajtra zabudne väčšinu z toho, čo sme zažili dnes. Celkovo z toho vyplýva, že si nepamätáme prevažnú časť vlastného života. Koľko dní minulého roka vám utkvelo v pamäti do konkrétnych podrobností? Väčšina ľudí si v priemere spomenie na osem až desať takýchto dní, čo sú sotva tri percentá toho, čo zažili v nedávnej minulosti. Ešte menej si ľudia pamätajú, čo sa s nimi udialo za ostatných päť rokov.

A veľa z toho, čo si pamätáme, je neúplné a nepresné. A pre to, čo si zapamätáme, sú príznačné vynechávky a neúmyselné úpravy. Pamätáte si, kde ste boli, s kým ste boli a čo ste robili, keď spáchali atentát na prezidenta Kennedyho, vybuchol raketoplán *Challenger* alebo keď sa 11. septembra 2001 zrútili Dvojčičky? Máme pocit, že šokujúce a emóciami nabité udalosti si živo pamätáme ešte aj po niekoľkých rokoch. Ale ak by ste si niekedy zaspomínali na onen deň, eventuálne si prečítali či sledovali reportáž o danej udalosti, stavila by som sa o posledné drobné, že vaše spomienky, s takou istotou uchovávané a nadmieru detailné, sú infiltrované aj tým, čo ste v skutočnosti nikdy nezažili.

Ak odhliadneme od presnosti, čo si váš mozog zvykne zapamätáť?

Váš prvý bozk.

Koľko je 6×6 .

Ako si uviazať šnúrky na topánkach.

Deň narodenia vášho syna.

Deň smrti vašej starej mamy.

Farby dúhy.

Adresu vášho bydliska.

Ako jazdiť na bicykli.

A na čo váš mozog s najväčšou pravdepodobnosťou zabudne?

Váš desiaty bozk.

Čo ste večerali minulú stredu.

Kam ste si dali telefón.

Meno vášho učiteľa v piatej triede.

Meno ženy, s ktorou ste sa zoznámili pred piatimi minútami.

Algebraické operácie.

Vyniesť smeti.

Heslo wifiny.

Prečo si pamätáme svoj prvý bozk, no nie desiaty? Čo vlastne rozhoduje o tom, čo si zapamätáme a čo nie? Pamäť je značne úsporná. V kocke povedané, mozog sa nám vyvinul tak, aby sme si zapamätali to, čo má pre nás zvlášť veľký význam. A zabudol na to nepodstatné. Popravde, väčšina života nám ubehne ako nelogický sled bezvýznamných udalostí a automaticky vykonávaných, zabehaných úkonov: osprchujeme sa, umyjeme si zuby, vypijeme kávu, ponáhľame sa do práce, odpracujeme určený počet hodín, zjeme obed, cestujeme domov, zjeme večeru, pozeráme televíziu, strávime priveľa času na sociálnych sieťach a ideme spať. Deň za dňom. Nepamätáme si na množstvo bielizne, ktoré sme vyprali minulý týždeň. A tak to aj má byť. Zabúdanie zväčša nebýva problémom, ktorý by bolo treba riešiť.

Asi by sme sa všetci zhodli na tom, že sa nič nedeje, ak zabudneme na desiaty bozk, pranie minulý týždeň, čo bolo v stredu na obed a čo figuruje na líci penny. Spomí-

nané momenty a detaily pre nás totiž nemajú žiaden praktický význam. Náš mozog však zabudne aj veľa pre nás podstatných vecí. Veľmi rada by som si včas spomenula, že mám za dcéru vrátiť knihu, ktorá je už po výpožičnom termíne, prečo som práve vošla do kuchyne a kam som si položila okuliare. Všetko to je pre mňa dôležité. V takýchto prípadoch nezriedka nezabúdame v záujme úspornejšej a efektívnejšej mozgovej činnosti, ale preto, že náš mozog nemal k dispozícii vstupné informácie potrebné na utváranie pamäťových stôp a ich vybavovanie. Takéto bežné výpadky pamäti prirodzene vyplývajú z usporiadania našej pamäti. Zriedkakedy však na ne nahliadame takýmto spôsobom, pretože väčšina z nás neovláda manuál na využívanie vlastnej pamäti. Zapamätali by sme si viac a zabúdali menej, keby sme vedeli, ako funguje naša pamäť.

Väčšina z toho, čo zabudneme, nie je nedopatrením, príznakom nejakého ochorenia či dokonca dôvodom na obavy – čo býva rozpoloženie, v akom sa ocitáme, keď nám neslúži pamäť, ako by mala. Cítime znepokojenie, rozpaky, prípadne sa dočista vyľakáme vždy, keď niečo zabudneme a sme presvedčení, že v časoch mladosti by sa nám to nestalo. Zaryto sa držíme predpokladu, že pamäť s pribúdajúcim vekom slabne, postupne nás zrádza a napokon o ňu prídeme.

Z pozície neurovedkyne a aj autorky knihy *Still Alice* (v slovenčine vyšla ako *Strácam svoje ja*, 2010) už vyše desaťročí prednášam ľuďom na celom svete o Alzheimerovej

chorobe a o pamäti. Po každom vystúpení bez výnimky na mňa čakajú ľudia vo vestibule či niekde v kúte toalety, aby sa mi zverili so svojimi obavami týkajúcimi sa chátrajúcej pamäti a zábudlivosti. Mnohí majú rodiča, starého rodiča či manželského partnera, ktorý trpí či trpel demenciou. Stali sa očitými svedkami skazy a srdcabôľu, ktoré ich blízkym postihnutým osobám spôsobila závažná strata pamäti. A keď si potom oni sami občas nezapamätajú heslo na netflixe či názov filmu s Tinou Feyovou v hlavnej úlohe, ihneď prepadajú obavám, či takéto výpadky pamäti nie sú predzvesťou, že aj oni časom podľahnú tejto ničivej chorobe, ktorej sa nemožno vyhnúť.

Náš strach zo zabúdania nesúvisí len s panikou zo starnutia či Alzheimerera. Týka sa aj straty všetkých pamäťových schopností. Keďže pamäť je taká zásadne dôležitá pre ľudské bytie a identitu – keď začnete byť zábudliví, keď si neviete spomenúť na slová alebo začnete strácať kľúče, okuliare či telefón –, zachváti vás panika *zo straty samého seba*. A to je odôvodnene desivá vyhládka.

Väčšina z nás si maľuje zabúdanie ako smrteľného protivníka, no nie vždy ide o prekážku, ktorú by bolo treba zdolať. Efektívne zapamätanie často predpokladá zabúdanie. A samotná skutočnosť, že nám pamäť občas vypovie službu ešte neznamená, že je nejakým spôsobom poškodená. I keď zabúdať je nepochybne čosi frustrujúce, je to normálna náležitosť nášho bytia. Keď spoznáme mechanizmus fungovania pamäti, môžeme si s týmito nepríjem-

nými šliapnutiami vedľa hravo poradiť. Takisto sa môžeme naučiť predchádzať mnohým epizodám zábudlivosti tým, že pri zdroji eliminujeme bežné chyby a mylné východiská, prípadne sa im šikovne vyhneme.

Keď ľuďom objasním, prečo si niekedy nevedia spomenúť na meno, kde si zaparkovali auto a či si už dnes vzali vitamíny, keď im opíšem, ako vznikajú pamäťové stopy a ako sa vybavujú a prečo vlastne zabúdame – nie kvôli nejakej chorobe či patológii, ale kvôli tomu, že sa nám tak v priebehu evolúcie (účelovo) vyvinul mozog –, počuteľne im odľahne. Na tvárach sa im zračí úľava a vďačnosť. Odchádzajú nebojácne, so zásadne zmeneným vzťahom k vlastnej pamäti. Vlialo im to silu a dodalo sebadôveru.

Keď pochopíme mechanizmus pamäti a oboznámime sa s jej funkciami, s jej fantastickými prednosťami a slabými stránkami doháňajúcimi nás do zúrivosti, jej prirodzenou krehkosťou a potenciálne až nadprirodzenými schopnosťami, môžeme si nesmierne zvýšiť pamäťové schopnosti a cítiť sa menej vykoľajení, keď niekedy neodvratne niečo zabudneme. Môžeme si stanoviť fundované očakávania pre svoju pamäť a vypestovať si k nej lepší vzťah. Viac sa jej už nemusíme báť. A *to* nám môže zmeniť život. Pamäť nám síce kraľuje, no zároveň je to vyslovený obmedzenec. Nie náhodou poznáte slová všetkých beatlesoviek naspamäť a zabudnete väčšinu faktov zo svojho života alebo si zapamätáte monológ z Hamleta, ktorý ste sa učili v desiatej triede, ale zabudnete, čo vám

manželka nakázala kúpiť v potravinách pred piatimi minútami. Pamätáte si, čo je to penny a zároveň si neviete spomenúť, ako vyzerá. Pamäť sa podieľa na všetkom, čo robíme a nesmierne nám uľahčuje život. A rovnako aj zabúdanie.

V tejto knihe sa dočítate o tom, ako sa formujú spomienky a ako sa vybavujú z pamäti. Nie všetky spomienky sú si z povahy vecí rovné. Majú množstvo rôznych podôb – okamžitá pamäť, operačná pamäť, sémantická pamäť (zapamätané vedomosti), epizodická pamäť (zapamätané príhody), perspektívna pamäť (pamätanie na to, čo zamýšľate urobiť neskôr) – a mozog spracúva a organizuje príslušné druhy pamäťových stôp výrazne iným spôsobom. Niektoré informácie vám stačí si zapamätať len na zopár sekúnd (jednorazové heslo), zatiaľ čo iné sa vám vryjú do pamäti na celý život (deň svadby). Niektoré sa ľahšie zapamätajú (zoznam úloh), iné sa vám ľahšie vybavujú (výzor vašej dcéry) a ďalšie vám zas ľahšie vyprchajú z pamäti (cesta do práce minulý štvrtok). Niekedy je životne dôležité, aby ste si určitý druh informácií zapamätali mimoriadne presne a spoľahlivo (ako riadiť auto). Iné zasa nie sú až také významné (všetko, čo sa udialo).

Dozviete sa, že pozornosť je podstatným predpokladom toho, aby sme si čokoľvek zapamätali. Ak nedávate pozor pri parkovaní auta v garáži nákupného strediska, ťažko sa vám bude auto neskôr hľadať. Nie však preto, že by ste zabudli, kde ste ho zaparkovali. Na nič ste ne-