

# **УГЛИБ ЗА МОРСЬКИМ КОНИКОМ**

Книжка про пам'ять,  
яка запам'ятається

**Pabulum.**ВИДАВНИЦТВО

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Hilde Østby og Ylva Østby

**Å DYKKE ETTER  
SJØHESTER**

En bok om hukommelse

CAPPELEN DAMM

[Kupить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Гільде Естбю та Ульва Естбю

**УГЛИБ  
ЗА МОРСЬКИМ КОНИКОМ**

Книжка про пам'ять,  
яка запам'ятається

з норвезької переклала  
**Софія Волковецька**

РABULUM

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

УДК 612.821.2  
Е86

Å DYKKE ETTER SJØHESTER: En bok om hukommelse  
Copyright © CAPPELEN DAMM, 2018

## ГІЛЬДЕ ЕСТБЮ, УЛЬВА ЕСТБЮ

Е86 **УГЛИБ ЗА МОРСЬКИМ КОНИКОМ.** Книжка про пам'ять, яка запам'ятається [текст] / Гільде Естбю, Ульва Естбю ; пер. з норвезьк. Софія Волковецька. — Київ : Пабулум, 2020. — 264 с.

У своїй праці письменниця Гільде Естбю та нейропсихологиня Ульва Естбю запрошують пірнути у глибини людського мозку та спробувати розгадати найбільші таємниці пам'яті. Чи можемо ми цілком покладатися на власні спогади? Чи можливо жити зовсім без них? Як змінюється процес запам'ятовування, коли ми дорослішаємо? Як давати собі раду з травматичним досвідом? Чому ми запам'ятовуємо не все і для чого нам взагалі пам'ятати минуле? Сестри Естбю ставлять ще більше запитань і спілкуються з різними людьми, щоб дізнатися, як працює їхня пам'ять.

Серед інших, героями книжки стали оперний співак, блогерка, колишній слідчий, таксистка, потерпілий під час теракту на Утойї, група з десятих дайверів, архітектор, кліматологи, дослідники мозку, письменниця та четверо grosмейстерів, а ще люди, які з різних причин втратили пам'ять чи мають труднощі з формуванням спогадів. Авторки діляться мало-не-смертельним досвідом своєї сестри Тоньє, ставлять експеримент над власним видавцем і самі беруться за проєкт із ретельного запам'ятовування ста днів свого життя — а все заради того, щоб упіймати уявного морського коника, ключ до таємниць нашої пам'яті.

This translation has been published with the financial support of NORLA  
Цей переклад здійснено за фінансової підтримки організації NORLA



Гільде Естбю, Ульва Естбю © текст, 2018  
Софія Волковецька © переклад, 2020  
Анна Гаврилюк © обкладинка, 2020  
Пабулум © видання, 2020

ISBN 978-966-97971-3-1

Усі права застережено

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

# ЗМІСТ

## **РОЗДІЛ 1**

Морське чудовисько, або Відкриття гіпокампа **6**

## **РОЗДІЛ 2**

Пірнаючи за морським коником у лютому,  
або Де в мозку опиняються спогади? **23**

## **РОЗДІЛ 3**

Останні думки парашутиста, або Що таке  
особисті спогади? **51**

## **РОЗДІЛ 4**

Зозулення, або Коли до пам'яті закрадаються  
помилкові спогади? **95**

## **РОЗДІЛ 5**

Великий таксі-експеримент і досить незвична  
партія в шахи, або Наскільки можна розвинути пам'ять? **133**

## **РОЗДІЛ 6**

Кладовище слонів, або Забуття **163**

## **РОЗДІЛ 7**

Насінини на Шпіцбергені, або Подорож  
у майбутнє **204**

**ПРИМІТКИ** **243**

**РЕЦЕПТ ДОБРИХ СПОГАДІВ,**  
або Подяка всім учасникам **257**

**ПРО АВТОРОК** **260**

# **РОЗДІЛ 1**

## **МОРСЬКЕ ЧУДОВИСЬКО,**

### або Відкриття гіпокампа

---

Пам'ять — це чудовисько: ви забуваєте, а вона — ні. Пам'ять зберігає усе. Затримує або приховує ваші спогади — і нагадує про них, коли їй заманеться. Ви думаєте, що володієте пам'яттю, а насправді це вона володіє вами!

*Джон Ірвінг «Молитва за Оуена Міні»*

Глибоко на морському дні, обережно зачепившись хвостиком за морські водорості, він легко погойдується на хвилях. Там і несе свою варту морський коник-батько — єдиний самець у царстві тварин, який виношує яйця у своєму животі, доки одного дня мальки не будуть готові вилупитися і зникнути у великому морі. Таємнича, неймовірно маленька істота, форма якої не схожа ні на що інше в царстві тварин.

Хвилиночку! Ця книжка не про морських істот. Щоб знайти те, що ми шукаємо, потрібно випірнути з глибини, а також повернутися в часі приблизно на 450 років назад. Почнімо знову:

1564 рік. Ми перебуваємо в Італії, а конкретніше — в Болоньї, у першому в світі справжньому університеті, в місті, де безліч колонад і прекрасних цегляних споруд. Лікар Юлій Цезар Аранці схилився над якоюсь красивою річчю. Хоча називати її красивою — це, мабуть, перебільшення, принаймні якщо ви не належите до людей, яких пристрасно захоплює її особлива краса. Перед лікарем лежить людський мозок. Напевно, досить сірий і пошарпаний, оскільки його прислали з найближчого

моргу. Навколо в аудиторії на лавках сидять студенти й уважно стежать за роботою лікаря, наче він і та мертва річ, що лежить перед ним, виконують головні ролі в театральній постановці. Юлій схиляється над мозком і зрізає зовнішні шари, з винятковою цікавістю вивчаючи кожен міліметр. Він хоче зрозуміти мозок, зуміти його описати. Такий медичний ентузіазм свідчить про те, що він не зважає на релігійні авторитети, які в той час були рішуче налаштовані проти вивчення людської фізіології на лаві для розтину.

Лікар схиляється над об'єктом свого дослідження. У глибині, захована у скроневій частці, лежить, згорнувшись, невелика окрема частинка. Може, вона трохи схожа на шовкопряда? В епоху Відродження немає нічого крутішого за личинки шовкопряда. Шовк — екзотичний і коштовний, його доправляють Шовковим шляхом з Китаю до Венеції, італійські багатії обожнюють шовк. Юлій приглядається ближче, відтинає маленьку, подібну на ковбаску, частинку і витягає її, відокремлюючи від решти мозку. Так відбувається народження пам'яті в сучасному розумінні, її звільнення зі світу міфів. Але того дня в Болоньї — у місті, де люди несуть на ринок своє вино, трюфелі й пасту, під знаменитими колонадами і середньовічними вежами з червоної цегли — про це ніхто не знає.

Юлій легенько крутить те, що він добув із мозку, і кладе перед собою на стіл. Заждіть! Хіба ж це не морський коник? Так, морський коник — саме такий вигляд має ця частина. Нахилена вперед голівка, хвіст на кінці трохи закручений. Лікар називає цю маленьку частинку мозку гіпокампом. Латиною це означає «кінь — морське чудовисько» (з грецької *hippos* — «кінь» і *kampos* — «морське чудовисько»). Таку саму назву використовували для міфологічної тварини — напівчудовиська, напівдельфіна — яка, як вважали, спустошувала морські шляхи у Стародавній Греції. Відтоді цю назву використовують для позначення морського коника родини іглицевих, 54 види якого, з ареалом поширення від тропіків до Англії, нам відомі.

Тоді, 450 років тому, десь у Болоньї, на лаві для дослідів, освітленій лойовими свічками, Юлій Цезар не знав, яке насправді значення для людини мають обриси цієї крихітної частинки мозку. Він міг лише дати їй назву. Тільки через кілька сотень років ми почали усвідомлювати значення тієї частинки, яку тримав у руках італійський лікар. Ви вже, мабуть, здогадалися, що вона стосується пам'яті, бо ж саме про пам'ять і йдеться у нашій книжці.

Морський світ і наш мозок — далекі поняття, але між морським коником і гіпокампом існує певна схожість. Подібно до самців морського коника, які виношують яйця у животі, поки для мальків не настане час впливти в море і самим давати собі раду, мозок — морський коник також щось виношує — наші спогади. Він пильнує їх і міцно зафіксує, поки ті не стануть достатньо великими і міцними, щоб існувати самостійно. Гіпокамп — це своєрідний інкубатор для спогадів.

До 1953 року люди не цілком розуміли, наскільки важливе значення для пам'яті має гіпокамп. Було безліч здогадок про те, де в мозку зберігаються спогади. Особливої популярності набула теорія, згідно з якою за силу думки відповідають природні порожнини мозку. Ще перед 1953 роком цю ідею відкинули. Спогади виникають і зберігаються у всьому мозку — такою була теорія, що утвердилася на той час. А тоді сталася одна фатальна подія, яка назавжди змінила ці знання. Фатальна для однієї людини, але неймовірна для всіх нас. Невдала операція, що стала ключем до розуміння маленької частини мозку, яку 400 років до того виявив Юлій Цезар.

Останні кілька років хірург Вільям Бічер Сковілль бачився зі своїм пацієнтом, тоді 27-річним Генрі Молейсоном, щоб розробити план втручання в його мозок. Генрі мав епілепсію, від якої дуже потерпав. Кілька разів на день, а часом і кілька разів на годину в нього траплялися незначні приступи, коли він втрачав свідомість на кілька секунд. Щонайрідше раз на тиждень



ставався серйозний приступ, Генрі на декілька хвилин втрачав свідомість, а його руки і ноги викручувались від сильних конвульсій. Якби Генрі Молейсон жив у наш час, йому вибрали б інший метод лікування, а запланована операція на мозку була б скасована після попереднього обстеження. Приписані йому ліки не допомагали, щоби́льше — зараз вважають, що ці ліки мали протилежний до потрібного ефект, і від них йому тільки гіршало, а приступи ставали частішими.

Але лікар Сковілл цього не знав. Він чув про одного хірурга в Канаді, який вирізав гіпокамп, щобвилікувати епілепсію. І подумав, що видалення гіпокампа з обидвох боків мозку, а не лише з одного, ймовірно, буде вдвічі ефективнішим лікуванням. Генрі довірився своєму лікареві. Зрозуміло, він був у відчаї, все життя хвороба виснажувала його. Генрі погодився на експеримент і завдяки цьому рішенню став найважливішою людиною в історії дослідження пам'яті. Прокинувшись після операції, він нічого не пам'ятав за останні два-три роки, і навіть ще важливіше: його пам'ять зафіксувала лише те, на чому він зосереджував свою увагу саме в цю мить. Санітарам доводилося показувати Генрі дорогу до туалету щоразу, коли це було потрібно. Вони постійно мусили розказувати йому, де він перебуває, бо Генрі забував про це, щойно починав думати про щось інше.

Наступні п'ятдесят років Генрі довелося жити самою миттю. Він не пам'ятав, що робив пів години тому, або що хвилину тому вже розказував цей жарт. Не пам'ятав, що їв на обід або скільки мав років, поки не бачив власне відображення у дзеркалі й не помічав сиве волосся. Він не знав, яка зараз пора року, але здогадувався, коли виглядав у вікно. Оскільки він нічого не пам'ятав, то не міг відстежувати свої витрати, дбати про їжу чи виконувати домашні справи, які завжди треба пильнувати, тому залишався жити вдома зі своїми батьками. Здебільшого він був радий і задоволений своїм існуванням, але часом дуже засмучувався, як, наприклад, тоді, коли помер його батько.

Свій сум через втрату батька Генрі забув наступного ж дня. Але прокинувшись одного ранку, він виявив, що хтось викрав чудову колекцію зброї, яка завжди висіла на стіні. Цю колекцію успадкував дядько Генрі, і її відсутність стала помітним знаком, що щось не так, навіть попри те, що Генрі не пам'ятав, що колекції нема через смерть його батька. Генрі думав, що вночі до будинку прокрався злодій. Пояснення, як усе насправді було, не допомагали: наступного ранку він знову виявляв, що в будинку побували грабіжники. Врешті дядькові довелося повернути колекцію зброї. А ще за якийсь час Генрі зник, що батько більше не приходить додому, і набув своєрідного знання про те, що він помер.

Хірург Сковілл провів експеримент, наслідків якого ніхто собі навіть не уявляв. Насправді Сковілл вже прооперував таким чином кілька десятків пацієнтів, але жоден із них не демонстрував явних ознак порушення пам'яті. Усіх пацієнтів, яких оперували до Генрі Молейсона, вибрали з тієї причини, що вони серйозно страждали шизофренією, мали маячення і психотичні розлади. Звичайно, вони і до операції поводитися дивно, тому проблеми з пам'яттю вважали частиною психозів. До речі, після операції симптоми шизофренії у пацієнтів також не полегшувалися. Але це відбувалося в час, коли модною була лоботомія, і Сковілл був твердо налаштований далі розвивати практику лоботомії і видаляти гіпокамп, а не проводити класичну операцію розрізу передніх частин мозку. Ідея, що лежала в основі такого підходу, — це тема для іншої книжки. А в цій нас цікавлять наслідки знаменитої операції Генрі Молейсона. Ці наслідки стали справжнім викликом для Сковілля. Він таки визнав свою помилку в науковій статті, написаній у співавторстві з канадською психологинєю Брендою Мілнер. Психологиня взялася за дослідження того, як саме була пошкоджена пам'ять пацієнта, і згодом вони з Генрі могли продемонструвати світові, як формується людська пам'ять.

Що можна сказати про пам'ять на прикладі Генрі Молейсона? Проста розмова з ним давала розуміння одного основоположного моменту про структуру пам'яті: він був спроможний утримати хід розмови, поки не починав думати про щось інше або не відволікався. Це означало, що короткочасна пам'ять у нього була цілком нормальна. До цієї частини пам'яті належить те, що можна втримати у свідомості тут і тепер. До того, як наші переживання стають тривалими спогадами, вони перебувають у короткочасній пам'яті. Наприклад, коли ми набираємо номер телефону, який шукали, і лише на короткий час фіксуємо потрібні цифри. Або коли отримуємо повідомлення чи дізнаємося нові слова. Ці речі затримуються лише на кілька секунд або поки ми про них думаємо. Частина того, що таким чином проходить крізь наші голови, підхоплює довготривала пам'ять для тривалого зберігання. Генрі мав доступ лише до короткочасної пам'яті. І це було надзвичайно. Одного дня відбулася перевірка його здатності запам'ятовувати час попри проблему з пам'яттю. Дослідниця повідомила Генрі, що повинна вийти з кімнати, а коли повернеться, запитає його, чи він знає, скільки часу минуло. Очевидно, Генрі не особливо вірив, що йому це вдасться, тому вдався до хитрощів: він подивився на годинник на стіні (дослідниця цього не помітила), і до її повернення в кімнату пам'ятав час, повторюючи його про себе знову і знову. Коли дослідниця відчинила двері, він подивився на годинник і зміг вирахувати, скільки часу минуло. Оскільки Генрі весь час, поки її не було в кімнаті, зосереджувався на цифрі годинника, він ще пам'ятав, що бере участь в експерименті, але про саму дослідницю і про її ім'я спогадів не залишилося.

Генрі любив виклики для психіки. Він охоче розв'язував приклади і завжди носив із собою журнал з кросвордами. Тому Бренді Мілнер було нескладно запитати, чи погоджується він взяти участь в експериментах. Один із них полягав у тому, що Бренда показала йому на дошці лабіринт, з якого він мав знайти вихід. Після 226 спроб Генрі так і не вдалося це зробити.

Оскільки він не мав спогадів про всі попередні невдалі спроби, то щоразу заново шукав вихід.

Одного разу Брендта Мілнер дала Генрі завдання намалювати зірку, але він міг дивитись на свою руку з олівцем лише в дзеркалі. Це складно, бо, дивлячись у віддзеркалення, хочеться проводити олівцем у зворотному напрямку, коли приходиш до кута зірки. Але попрактикувавшись, починаєш малювати дедалі краще. Це те, чому можна навчитися і що певним чином щоразу запам'ятовуєш. На відміну від подій, які довелося пережити, або пошуку виходу з лабіринтів, коли потрібно думати, в цьому випадку не обов'язково мати усвідомлене розуміння того, як виконати завдання. Це трохи нагадує їзду на велосипеді: ми не пам'ятаємо, що потрібно у певний спосіб рухати ногами або нахилити тіло для збереження рівноваги. Це знання сидить у нашому тілі (або ж, якщо точніше, в мозку, лише в іншій його частині). Коли Генрі виконував завдання і малював зірку, його рисунок щоразу вдавався кращим, і, подібно до людей з гіпокампом, який не зазнав втручання, йому вдалося намалювати зірку майже ідеально. Це здивувало Генрі, тому що в нього не було спогадів про всі попередні спроби, в яких він поступово вдосконалював навик малювати зірку.

«Я думав, це буде складно», — здивовано вимовив він.

Брендта Мілнер також була здивована. І зробила відкриття про довготривалу пам'ять: вона складається з різних, окремих шарів. Засвоєння того, що не потрібно свідомо діставати зі спогадів (йдеться про моторну пам'ять), відбувається без участі гіпокампа. Якби це було інакше, Генрі не зміг би настільки добре виконати завдання.

За якийсь час студентка Брендти Мілнер перейняла її роботу з дослідження пам'яті Генрі. Сюзанн Коркін почала з Генрі співпрацю, яка тривала понад 40 років і в певному сенсі продовжилася навіть після його смерті. Незважаючи на те, що вони з Генрі багато разів бачилися і Сюзанн знала його як давнього друга, при кожній зустрічі вона для нього була незнайомою лю-

диною. Лише після її наполегливих запитань, чи він знає, хто вона, Генрі відповідав, що йому здається, начебто в ній є щось знайоме. Він часто висловлював здогад, що Сюзанн — його однокласниця. Можливо, з ввічливості або ж завдяки тому, що в його мозку залишилося щось, що могло відстежувати сліди пам'яті, він і мав це відчуття впізнавання, не розуміючи, звідки воно.

Життя Генрі далі тривало від хвилини і до хвилини, він мешкав удома в будинку матері, у безпеці, але поступово став ходячою теорією пам'яті. А також знаменитістю. На щастя, дослідники зберігали в таємниці ім'я пацієнта аж до його смерті, тож знавіснілі вчені й журналісти не виламували йому двері. Генрі знали лише за його ініціалами Г. М., і всі дослідники пам'яті у світі навіть сьогодні згадують його таким чином. Завдяки Генрі дослідники отримали підтвердження, що в нас є короткочасна пам'ять, якої в Генрі було вдосталь, і пам'ять довготривала — її він мав лише половину, а саме — несвідому навчальну частину. Половина, якої йому не вистачало, була тією частиною, яка дає змогу носити прожите як своєрідну книгу пам'яті — це те, що називають епізодичними спогадами.

Теорія пам'яті, виведена на основі прикладу Генрі, проводить відмінність між спогадами, які вже зберігаються, і новими спогадами, що чекають свого часу. Генрі мав спогади, які збереглися ще перед операцією. Він згадав, ким був і звідки родом, пам'ятав багато подій з дитинства і юності. Але приблизно три роки до операції залишилися порожніми. Таким чином, роль морського коника не може полягати лише у зберіганні спогадів, принаймні зберігаються вони не тільки в ньому. Так само цілком неймовірно видається думка, що все пережите міститься у такій маленькій і крихкій структурі глибоко всередині мозку. Спогади повинні зберігатися і в інших частинах мозку, а роль морського коника полягає в тому, щоб утримувати їх, поки вони дозрівають, і ретельно приклеювати до кори головного мозку. Логічно вважати, що закріплення спогадів має тривати близько