

## ЗМІСТ

Вступ .....	11
-------------	----

### Частина перша

Як ми запам'ятовуємо .....	19
----------------------------	----

1. Створення спогадів: основи .....	21
2. Звертати увагу .....	31
3. Тут і зараз .....	41
4. М'язова пам'ять .....	51
5. Вікіпедія вашого мозку .....	60
6. Що відбулося? .....	71

### Частина друга

Чому ми забуваємо .....	87
-------------------------	----

7. Ваші спогади (про те, що сталося) хибні .....	89
8. На віничку язика .....	103
9. Не забудь пригадати .....	114
10. І це також мине .....	125
11. Вийми з голови .....	133
12. Нормальне старіння .....	141
13. Хвороба Альцгеймера .....	148

### Частина третя

Покращуйте чи погіршуйте .....	159
--------------------------------	-----

14. Додайте контекст .....	161
15. Застресовані .....	167
16. Поспіть .....	176
17. Як запобігти хворобі Альцгеймера .....	184
18. Парадокс пам'яті .....	192

### Додаток

Що робити із цим усім .....	197
-----------------------------	-----

Література для подальшого читання .....	208
---	-----

Подяки .....	213
--------------	-----

Про авторку .....	215
-------------------	-----

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

## ВСТУП

Уявіть собі пенні. Ви легко пригадаєте, який воно має вигляд, адже бачили його сотні, якщо не тисячі разів. Цей образ закарбувався у вашій пам'яті.

Чи не так? Якого президента зображено на пенні? А куди той дивиться? А де розташовано дату? А що написано на пенні? СВОВОДА? У ВОГА МИ ВІРИМО? А що на іншому боці? Чи зможете ви по пам'яті відтворити обидві сторони пенні на папері? Як можна пам'ятати образ пенні й водночас так мало про нього знати? Невже пам'ять вкрадує вам?

Аж ніяк. Вона працює саме так, як треба.

Ваш мозок – дивовижний. Щодня він створює дива мірадами. Завдяки йому ви бачите, розрізняєте смак, запах, дотик. Завдяки мозку ви відчуваємо задоволення, біль, температуру, стрес і широкій діапазон емоцій. У мозку будуються плани й знаходяться рішення. Він знає, як ви розташовані в просторі, тож під час ходьби не врізаетесь в стіни й не падаєте, сходячи з бордюру, щоб перейти вулицю. Мозок розуміє та генерує мовлення. Він сповіщає, коли нам хочеться шоколаду чи сексу. Мозок забезпечує здатність розділяти радість і страждання інших, усвідомлювати власне існування. А ще – він уміє пам'ятати. Пам'ять – найнезбагатненіше з незбагатненних дів, на які адатен мозок.

Без пам'яті навчитися бодай чогось було б неможливо. Адже інформація та досвід не затримувалися б у голові. Нові

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

люди так і залишалися б незнайомцями. Ви забули би попередні речення, не встигнувши доказати поточне. Саме пам'ять підказує зателефонувати мамі чи прийняти перед сном ліки від болю в серці. Пам'ять потрібна, щоб одататися, чистити зуби, читати, грати в теніс чи діставатися машиною до роботи. З ранку до ночі ми послуговуємося пам'яттю, і навіть уві сні вона не припиняє працювати.

Написані на нитку пам'яті важливі факти й доленосні миті становлять вашу особистість і життєвий досвід. Пам'ять дає змогу відчувати, хто ви, ким були. Якщо ви зустрічали людину, в якій хвороба Альцгеймера викрала особисту історію, то знаєте не з чуток, якою невіддільною є пам'ять для людського самоусвідомлення.

Та попри всю свою дивовижність, потрібність і всепроникність, пам'ять далеко не досконала. Мозок не запрограмований запам'ятовувати імена чи списки справ або каталогізувати геть усе, що ми бачимо. Ці вади – усього лишень заводські налаштування. Пам'ять зраджує навіть найрозумніших. Чоловік, відомий здатністю запам'ятовувати сотні тисяч знаків після коми в числі пі, може так само забути дату народження дружини чи навіть зайшов до кімнати.

Власне, до завтра більшість людей забуде значну частину того, що відбувалося сьогодні. Загалом це означає, що ми не пам'ятаємо власного життя. Скільки днів з минулого року ви можете в подробицях розписати від початку до кінця? Більшість людей здатна відтворити 8-10. Це навіть не 3 % минулого досвіду. Ще менше ми пам'ятаємо про те, що сталося п'ять років тому.

Окрім того, значна частина наших спогадів – неповні й неточні. Згадки про минулі події рясніють прогалинами

й мимовільними видаленнями. Ви пам'ятаєте, де й з ким були, що робили, коли вбили президента Кеннеді, коли вибухнув шатл «Челленджер» або коли 11 вересня 2001 року впади вежі-близнюки Всесвітнього торговельного центру? Спогади про різноманітні емоційні події видаються яскравими навіть багато років по тому. Проте якщо ви колись пригадували цей день або дивилися про нього репортажі, то, ладно побитися об заклад, у ваших детальних згадках буде багато такого, чого з вами насправді ніколи не відбувалося.

Вог з нею з достовірністю, що мозок узагалі пам'ятає?

Перший поцілунок

Скільки буде 6 × 6

Як зав'язувати шнурівки

День, коли народився ваш син

День, коли померла ваша бабуся

Кольори веселки

Вашу адресу

Як кататися на велосипеді

Що ваш мозок, найімовірніше, забуває?

Ваш десятий поцілунок

Що їли на вечерю минулої середи

Куди поклали телефон

Ім'я вашої вчительки, коли ви навчалися в п'ятому класі

Ім'я жінки, з якою познайомилися п'ять хвилин тому

Алгебру

Винести сміття

Пароль від вайфаю

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

Чому ми пам'ятаємо перший поцілунок, але не десятий? Чим зумовлені запам'ятовування і забування? Пам'ять досить складлива. Якщо коротко – наш мозок навчився запам'ятовувати головне й забувати те, що не має великого значення. Річ у тім, що наше життя здебільшого це низка звичних рутинних несуттєвих подій. Ми приймаємо душ, частімо зуби, піємо кафу, ідемо на роботу, працюємо, обідаємо, повертаємося додому, вечеромо, дивимося телевізор, проводимо забагато часу в соціальних мережах і йдемо спати. День у день. Ми нічогосінько не пам'ятаємо про кошик брудної білизни, який випали минулого тижня. І це нормально. Здебільшого забування – не проблема.

Ви, певно, погодитесь, що немає нічого страшного в тому, що ми забуваємо десятий поцілунок або що їли в середу на обід чи що випали минулого тижня. І навіть який там президент на монетці. Ці події та деталі не такі важливі. Проте ми часто схильні забувати й про те, що справді важить. Я не відмовилася би вчасно згадувати про те, що треба повернути в бібліотеку книжку, яку перетримала донька, чи знати, по що прийшла на кухню або куди поклати окуляри. Усе це важливо для мене. Однак у таких ситуаціях ми часто забуваємо не тому, що мозок економить ресурси, а тому, що не мадали йому потрібної інформації та підтримки для створення та видобуття спогаду. Ці поширені «провали» в пам'яті – цілком природні й зумовлені тим, як влаштовано мозок. Але ми рідко ставимося до них саме так, бо не прочитали інструкцію з використання мозку. Якщо ж ми тільки розібралися, як він працює, то могли б запам'ятовувати більше й забувати менше.

Більша частина того, що забуваємо, – не є недоліком характеру, симптомом хвороби й навіть причиною для тривоги – як

ми звикли вважати, коли пам'ять нас підводить. Ми непокоїмося, ніяковіємо або ж просто лякаємося, коли забуваємо те, що, на нашу думку, мали би пам'ятати чи в жодному разі не викинули б з голови, коли були молодші. Ми тримаємося за переконання: з віком пам'ять погіршиться, зрадить і, урешті-решт, зовсім полишить нас.

Як нейробиологиня і авторка «Все ще Еліс» (Still Alice) я понад десяток років розповідаю людям у всьому світі про хворобу Альцгеймера. Після кожної без винятку промови люди чекають на мене у фое чи підстерігають біля збиральні, щоб поділитися скаргами на власну пам'ять і забудькуватість. У мамі чи батька, бабусі чи дідуся, чоловіка чи дружини багатьох із них діагностували деменцію. Люди, які звертаються до мене, стали свідками спустошення і душевного болю, спричинених значною втратою пам'яті. Вони не можуть пригадати пароль від «Нетфлікса» чи назви стрічки з Тіною Фей, тому з тривогою сприймають це як симптоми неунівної хвороби.

Забудькуватість лякає нас не лише тому, що ми пов'язуємо її з хворобою Альцгеймера. Послаблення пам'яті страшає нас як таке. Оскільки пам'ять дуже важлива для нашої ідентичності, забуваючи слова, гублячи ключі, окуляри, телефон, ми насправді боїмося втратити самих себе. І це небезпідставно жахає.

Більшість із нас має забудькуватість за смертного ворога, але не завжди з нею варто боротися. Щоб ефективно запам'ятовувати, потрібно й щось забувати. І навіть якщо пам'ять подекуди зраджує нас, це ще не означає, що вона вишикла з ладу. Хоч як це драгує, та забування – невіддільна частина людської природи. Також ми можемо навчитися зазобігати

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

забуванню, унікаючи поширених помилок і негативних припускень або майстерно маневруючи поміж ними.

Коли я пояснюю людям, чому вони не можуть пригадати чийогось імені, де припаркувалися або чи приймали вже сьогодні вітаміна, коли описую, як формуються спогади, як його видобувають і чому нам важливо забувати – і це пов'язано не з патологіями, а з еволюцією мозку, – вони з полєктістю видихають. Ця інформація знімає навантаж із плечей і викликає вдячність. Мої пояснення допомагають людям позбутися страху й вибудувати нові стосунки з пам'яттю, а ще відкрити нові можливості.

Прознижуючи в суть пам'яті, з'ясувавши те, як вона працює, які має сильні сторони (просто неймовірні!) і які слабкі (що доводять нас до божевілля), зрозумівши, в чому її природна реальність і потенційна суперсила, ми можемо як покращити навички запам'ятовування, так і менше хвалюватися, коли щось забудемо. Ми можемо сформувати до пам'яті адекватній очікування та вибудувати з нею ліпші стосунки. Ми наважимося полишити страх. І це може змінити наше життя.

Пам'ять хоч і королева, але і її часом бракує клезви. Є причини, чому ви пам'ятаєте тексти пісень «Вітла», але забуваєте більшу частину свого життя, чому пам'ятаєте монолог Гамлета, який учили в десятому класі, але забуваєте, що дружина п'ять хвилин тому попросила купити в крамниці. Ми й пам'ятаємо, який вигляд має пенні, і ні. Запам'ятовування просочує і спрощує все, що ми робимо. Так само й із забуванням.

Завдяки цій книжці ви дізнаєтеся, як формуються спогади та як до них дістатися. Не все запам'ятовується в однаковий спосіб. Фломастери на смак і колір – різні: є пам'ять, яка потрібна для опрацювання поточної інформації, пам'ять для

навичок, для знань, для того, що відбулося щойно, для того, що ви плануєте робити пізніше. Кожен вид пам'яті обробляє і класифікує мовок у свій спосіб. Щось запам'ятовується всього на декілька секунд (тимчасовий пароль), тоді як інші спогади зберігаються в голові все життя (дата весілля). Деякі спогади простіше створити (список справ на день), тимчасом як інші легше видобути (який вигляд має ваша донька), а третій тип спогадів, найімовірніше, зігратесь (як минулого четверга ви їхали на роботу). Деякі типи пам'яті гарантують високу точність і надійність (як керувати автомобілем). Інші – аж ніяк (лусі події минулого).

Ви дізнаєтеся, що для створення спогаду потрібна увага. Якщо не звернете уваги на те, де саме на парковці торговельного центру залишили машину, то матимете труднощі з тим, щоб її потім знайти, але не тому, що забули, де припаркувалися. Нічого ви не забули. Не приділивши цьому уваги, ви й не сформували спогаду про конкретне місце.

А ще довідаєтеся, що деяка інформація в пам'яті залишається недосяжною лише тимчасово, доки не підберете ключ (ви не пригадаєте тексту «Вогемської расповіді», аж поки хтось не проспіває вам перший рядок, після чого зможете відтворити слова до кінця), а інша – стирьається назавжди (хоч би скільки деталей про Пелопоннеську війну вам перелічили, нічого ви про неї не пригадаєте). Будете вдячні, дізнавшись різницю між нормальним забуванням (ви забули, де залишили свій «джип») і забуванням через хворобу Альцгеймера (ви не пам'ятаєте, що у вас є «джип»). Побачите, як впливають на пам'ять значення, емоції, сон, стрес, контекст. І це дає вам багато можливостей впливати на те, що мозок пам'ятає, а що – забуває.

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

Пам'ять – сума того, що ми пам'ятаємо й забуваємо. І перше, і друге можна пояснити з погляду науки та опанувати як мистецтво. Чи забудете ви вже назаत्रа те, що пережили й викликали сьогодні, чи пам'ятатимете деталі й уроки сьогоднішнього дня ще десятиліття по тому? У будь-якому разі ваша пам'ять – наддивовижну потужна, часто помиляється і просто виконує свою роботу.

ЧАСТИНА ПЕРША

ЯК МИ ЗАПАМ'ЯТОВУЄМО

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