

trénink paměti

Paměť je jako sval

*Paměť se sice s věkem zhoršuje, ale smířit se s tím rozhodně nemusíte. Je to s ní totiž skoro jako se svaly – pravidelný trénink ji dokáže výrazně zlepšit (a také udržet ve formě). „Největším nepřítelem paměti je lenost,“ říká **Jakub Pok**, nejznámější český trenér paměti, zakladatel Školy paměti a autor bestselleru *Dokonalá paměť*.*

MARKÉTA CHYŇAVOVÁ

Vadí mi, že si nepamatuju zdánlivě jednoduché věci jako například, kde zaparkuju v nákupním centru auto nebo jak se jmenuje paní, kterou mi kolega před pěti minutami představoval... Je to tím, že mám špatnou paměť, nebo jsem spíš nepozorná?

Je to spíš ten druhý případ. Ve skutečnosti nejsme schopni se koncentrovat na dvě věci současně, ačkoli si to často myslíme. Zejména o ženách se říká, že jsou multifunkční a schopné dělat hned několik věcí naráz, ale není to tak úplně pravda. Ženy spíš umí mezi aktivitami rychleji přepínat. Krásným příkladem, jak naše paměť nefunguje, pokud se nekoncentrujeme a děláme dvě věci najednou, je parkování a telefonování. Jestliže zaparkujete a od auta odcházíte s telefonem u ucha, s největší pravděpodobností si po pár hodinách nebudete pamatovat, kde jste zaparkovala. Nekoncentrovala jste se na parkovací místo a neuložila jste si do paměti žádný obraz, kterého byste se mohla chytit. Takže se může stát, že až půjdete „hledat“ svoje auto, budete mávat klíčkem nad hlavou a snažit se ho otevřít na dálku, abyste zjistila, kde vlastně stojí. Někdo pak klíčkem mává dokonce v jiném podlaží.

Přitom by stačilo vytvořit si krátký mentální obraz – parkuju na zeleném podlaží na místě 105, tak si krátce představím, jak mi zaparkované auto porostlo zelenou trávou a někdo mi na něj nastříkal číslo 105. Celá tato akce trvá vteřinu až dvě a ušetří vám nejen čas, ale i pocit, že jste k ničemu. To bychom se ale při parkování a zamykání auta museli koncentrovat, a ne dělat deset věcí najednou.

A jak je to s těmi jmény? Nezapamatovat si jméno člověka, kterého mi někdo představí, mi připadá velmi neúčtivé, ale ve skutečnosti je jen málo jmen, která si zapamatuju. A ptát se dotyčného na jeho jméno posléze mi nepřipadá příliš vhodné. Jak si pomoci?

Jména a obličeje jsou těžká disciplína. Jakmile se nám někdo představí, většinou nám jeho jméno do pěti vteřin zmizí. Ale velmi často je to tím, že jména vlastně neposloucháme a ani nepočítáme s tím, že bychom je mohli do paměti uložit. Samozřejmě se to dá naučit. Ačkoli je paměťová technika na jména jasná a rychlá, potřebujete na její vysvětlení a osvojení si zpočátku alespoň dvě tři hodiny času. Pak už ji stačí jen tréno-

vat. I zde stejně jako u jiných paměťových technik platí, že obraz je silnější než slovo.

Na počátku je třeba, aby lidé začali vnímat obličeje představovaného člověka. Našli si na něm nějaký specifický rys. Například vy a vaše jméno MARKÉTA. Když se na vás dívám, vidím plné rty, výrazné brýle, pěkné tvářičky... Může to být cokoli. Vyberu si rty. Pak si představím, jaký symbol pro mě představuje slovo MARKÉTA... Zní mi trochu jako MARKA (německá marka – může to být představa mince). Dál už je to jednoduché. V hlavě si vytvořím mezi tím specifickým rysem (rty) a symbolem (markou) nějakou představu. Vidím třeba vás, jak máte mezi rty marku. Tuto představu si krátce zafixujete. Zpočátku dávám lidem na vytvoření této asociace půl minutky, ale po několika trénincích jim to zabere 10 sekund, pak 5 a časem je to otázka jedné sekundy. Jakmile si vybavím obraz rtů s markou, jsem si jistý, že si vaše jméno budu pamatovat. Samozřejmě tato představa vypadá zcela absurdně, ale věřte mi, velmi rychle odejde. Nakonec zůstane jen jméno Markéta.

Tuto techniku používám na kurzech neustále. Potřebuju přijít, zapamatovat si jména i pětadvaceti účastníků kurzu a ihned je začít používat. Jakmile bych se je začal biflovat, u pátého člověka nevím, jak se jmenoval ten první.

Jak tedy naše paměť funguje?

Jak už jsem se zmínil, obraz je vždy silnější než slovo. Muži si pamatují, jakým autem přijel kolega. Ženy zase, co měla kamarádka na sobě. Vlastně to není nic sofistikovaného. Pravá hemisféra pro nás představuje obrazy a emoce a levá logiku. Obojí jde ruku v ruce. Jak to funguje v praxi, si můžeme ukázat například na paměťové technice, kterou používáme k učení slovíček. VLAJKA se španělsky řekne BANDERA.

Levá hemisféra v tomto případě představuje jasný postup. Představím si reálnou vlajku, například jak vlaje nad Pražským hradem. Ve druhém kroku si najdu ve slovíčku BANDERA cokoli, co mi to slovo připomíná – bandasku, herce Banderase. Stále ještě jsme u levé hemisféry. Následně si vytvořím asociaci – mentální obraz – a k tomu využiju pravou hemisféru. Zavřu oči a představím si, jak se na Pražském hradě na vlajce houpe i nahý herec Banderas. A máte to, garan-



Poslechněte si trenéra paměti
Jakuba Poka také v podcastu
na portálu kondice.cz.



tuju vám, že toto slovíčko nezapomenete, protože vložku s houpajícím se Banderasem vidíte lépe než napsané slovíčko BANDERA – VLAJKA.

Platí, že čím šílenější asociace, tím si slovíčko lépe zapamatuju? Nebudu pak mít hlavu zbytečně přeplněnou nesmyslnými obrazy?

Neurovědec by to zjednodušeně vysvětlil takto. Část mozku – amygdala, která je zodpovědná za ukládání informací do paměti, vyplavuje dopamin a čím emotivnější, takže i absurdnější obraz si vytvoříme, tím více dopaminu amygdala vyplaví a tím lépe si náš mozek informaci uloží. Jasně, tisíc slovíček a tisíc obrazů by nás samozřejmě mohlo paralyzovat, naštěstí obrazy postupně odcházejí, zatímco slovíčko v paměti zůstává. Obrazy představují to, co si umíme představit, je to silnější paměťová stopa, než je seskupení písmenek nebo čísel. Takhle jednoduše naše paměť funguje. Vzpomeňte si například na svoji poslední dovolenou. Asi si nebudete pamatovat názvy měst, pláží nebo hotelu, ale zato si naprosto přesně vybavíte obraz, jak pláž nebo hotel vypadal, často do nejmenších detailů.

Dobře, řekněme, že jste mě právě pro paměťové techniky nadchl. Jak často bych měla tímto způsobem paměť trénovat, abych zaznamenala nějaké zlepšení?

Jsem zastáncem malých kroků. Naše kurzy jsou zpravidla dvoudenní. Vždy jsem přemýšlel, jak lidi motivovat, aby pokračovali dál v tom, co se u nás naučili, protože pro mě je největším nepřítelem paměti naše lenost. Všichni jsme totiž uzpůsobeni k tomu, abychom spíš lenošili, než pracovali. Ale samozřejmě jsou úspěšní ti, co na sobě pracují.

Nejvíce lidí podle statistik končí se svými předsevzetími už koncem ledna. Představte si, že jste sami sobě slíbili, že se každý den budete hodinu učit angličtinu. Jakmile nemáte vytvořený návyk z jiných činností, je téměř jisté, že toto vaše předsevzetí vezme dříve nebo později za své. Oproti tomu osm minut dáte každý den. Těch osm minut představuje pět slovíček denně, což je 25 slovíček za týden, 100 za měsíc a 1000 slovíček za 10 měsíců. Hravě, zábavně a hlavně aktivně. V tu ránu jste na přelomu znalosti jazyka úrovně A2–B1, a to už je slušný výsledek, ne?

Jací jsou největší nepřátelé naší paměti?

Řekl bych, že je to nedostatek pohybu, neschopnost se koncentrovat, špatný spánek a nevhodná strava. Pohyb je velmi důležitý pro okysličení mozku. Profesor Medina ve své knize Pravidla mozku hezky popisuje, v čem je pro náš mozek pohyb klíčový. Proto sám chodím každý den běhat. Ačkoli se mi často nechce, nikdy nelituju. Nejsou to dlouhé vzdálenosti. K okysličení mozku mi stačí dva až tři kilometry. Další stěžejní věc je spánek, který uvolňuje mysl. Dávám

Výzkumy ukazují, že když budeme svoji paměť aktivně používat, můžeme snížit projevy demence nebo Alzheimerova onemocnění až o 40 procent.

si pozor, abych před každým kurzem spal osm hodin. A pak je to samozřejmě strava. Každý ví, že když si dá svíčkovou se šesti, činnost mozku se na pár hodin utlumí. Takže se snažím jíst zdravě a večeret maximálně tři hodiny před tím, než jdu spát.

Jak moc naší paměť ovlivňuje věk?

Nejstarší účastníci našich kurzů, paní Miluše, je 92 let. Když jsem se jí ptal, proč přišla na kurz, její odpověď zněla: „Abych nezblbl.“ Od začátku věděla, že když bude trénovat paměť, hlava jí neodejde, maximálně se zhorší její fyzická stránka. Přál bych si v jejím věku vypadat a používat hlavu tak jako ona. Poslední výzkumy ukazují, že jestliže budeme svoji paměť aktivně používat, můžeme snížit projevy demence nebo Alzheimerova onemocnění až o 40 procent. Prevencí může být i zmíněné studium cizích jazyků. Dělat něco pro sebe. Seniors,

kteří s hlavou neustále pracují, poznáte na dálku. Jsou svěží a mají jiskru v obličeji.

Souhlasím. Přece jen si ale myslím, že máme i nějakou svoji přirozenou paměť, která není postavena na paměťových technikách...

Přimlouvám se za to, abychom kombinovali naši přirozenou paměť s technikami, které nám dovolí ji lépe využívat. Jasně že na vše není nutné používat paměťové techniky, spoustu věcí si do paměti ukládáme zcela přirozeně. Ale pak tu máme čísla, jména, gramatiku, prezentace, které je velmi namáhavé se naučit, a přitom je v denním životě potřebujeme... A právě v tom nám mohou paměťové techniky výrazně pomoci. Stoprocentně to pak funguje lépe, takže není důvod je nedělat. ■



DOKONALÁ PAMĚŤ

Nezáleží na tom, co si potřebujete zapamatovat. S knihami Jakuba Poka a jeho ženy Lucie se vám to povede. Provede vás paměťovými technikami a jejich využitím v běžném životě. Grada, 359 Kč

JAKUB POK (46)

Paměťovými technikami a tréninkem paměti se zabývá více než 25 let. Je schopen si zapamatovat 52 kanastových karet v přesném pořadí, a to za méně než 2 minuty, a 25 telefonních čísel do 5 minut. Je propagátorem paměťových technik v běžném životě. Od roku 2009 paměťové dovednosti předává účastníkům kurzů ve Škole paměti, kterou založil. Je autorem knih Dokonalá paměť a Jak se naučit 100 slovíček za hodinu. Jeho paměťové techniky si můžete zdarma vyzkoušet na www.TrénujPaměť.cz.