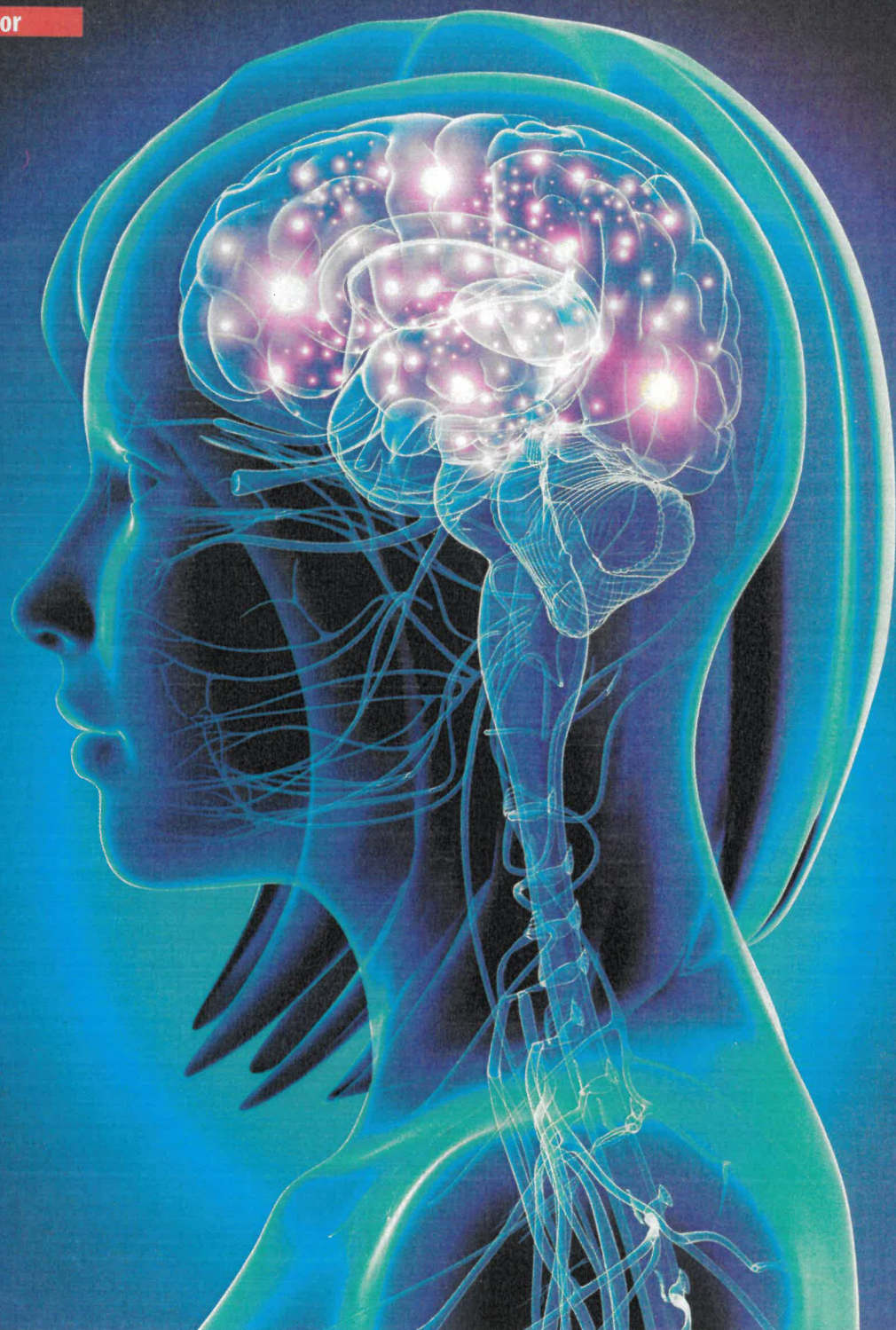




Tajemství paměti

Tisíce jmen, telefonních čísel nebo cizích slov. Zapamatovat si lze cokoli. Třeba i celý občanský zákoník. „Lidská paměť je fenomenální, bohužel ji ale necháváme zahálet,“ říká JAKUB POK, specialista na trénink paměti a autor knihy *Jak se naučit 100 slovíček za hodinu*. Proč spoustu věcí zapomínáme? A jak si paměť vylepšit?

Kdy jste naposledy něco zapomněl?

Když si chcete něco cíleně uložit do paměti a použijete na to správnou techniku, nic nezapomenete. Může se ale stát, že děláte ve spěchu třeba tři věci naráz, a pak vám něco unikne. Kdy jsem takto něco zapomněl? Teď si nevzpomínám.

Takže i člověk, který si za méně než dvě minuty zapamatuje přesné pořadí dvaapadesáti kanastových karet a do pěti minut si osvojí pětadvacet telefonních čísel, občas zapomíná?

Stane se. Čas od času něco zapomenout je naprosto přirozené, jsem ale přesvědčen, že když člověk zvolí správnou techniku a koncentruje se, důležité věci by nikdy zapomenout neměl. Spíše než o špatnou paměť jde často o nesoustředění. Mobilní telefony, tablety a další technologické vymoženosti jsou skvělé, ale de facto nás učí, jak se nekoncentrovat. Myslíme si, že můžeme dělat několik věcí naráz, jenže multitasking nefunguje. Právě soustředění je přitom pro paměť jedním z klíčových faktorů.

Co dalšího paměti škodí?

Třeba nedostatek spánku, což opakovaně potvrdily různé vědecké výzkumy. A pak také nevhodná strava. Příliš těžké jídlo navečer má za následek nekvalitní spánek, tím pádem i horší mentální kondici. Jak zdůrazňuje respektovaný molekulární biolog John Medina v knize *Pravidla mozku*, významnou roli hraje také sport. Okysličování mozku je velmi důležité. Pro paměť i soustředění.

Kdy vás začala paměť fascinovat?

Vždy mě zajímalo, jestli je možné uložit si určité věci do paměti rychleji. Neučil se cizí jazyky podle učebnice několik let, ale zvládnout to za výrazně kratší dobu. Při studiích v Německu jsem se pak na semináři setkal s lidmi, kteří potenciál své paměti využívali dokonale. Říkal jsem si, že když lze do paměti uložit pořadí dvaapadesáti kanastových karet za dobu kratší než dvě minuty, proč by se podobně efektivně nedala naučit slovíčka. Vyzkoušel jsem různé paměťové techniky a šlo to. Stejně jako s čísly, projevy nebo například paragrafy, což jsem využil při studiu práv. Kdokoli si takové metody vyzkouší, nemůže být pomalejší.

O antickém filozofovi Senekovi se říká, že zvládl bez problémů zpaměti vyjmenovat dva tisíce účastníků shromáždění, na kterém promlouval. Používal už on zmíněné techniky?

Využívali je již staří Římané, říkalo se jim paměťové paláce, dnes jsou známy jako paměťové cesty. Římský senátor chtěli dokonalou paměť fascinovat lid. Pak to ale upadlo v zapomnění. Na přelomu osmdesátých a devadesátých let minulého století si však anglický průkopník paměťových technik Tony Buzan řekl, že by mohl obnovit myšlenku paměťových olympiád a kdysi úspěšné metody vrátit do běžného života. Nejde tedy o nějakou novinku. Třeba takzvaný Master systém je starý tři sta padesát až čtyři sta let. Jde o fenomenální techniku na zapamatování čísel, s jejíž pomocí si člověk uloží za velmi krátkou dobu do paměti desítky telefonních čísel, PIN kódů a podobně.

Občas slyším, že se lidská paměť zhoršuje. To není pravda.

Skutečně může člověk z hlavy vyjmenovat dva tisíce lidí?

Jednoznačně ano. Stačí si je pouze správně uložit do paměti, což není nic složitějšího. Vezměme si například vaše jméno: Lukáš je jako LUK, Seidl – představím si, že na brýlích máte SAJDKÁRU a v ní DLABETE večeri. Vytvořím si takzvaný mentální obraz, který v paměti



JAKUB POK (39)

Zakladatel a lektor Školy paměti. Vystudovaný právník, paměťovými technikami a jejich tréninkem se zabývá více než dvacet let. Věnuje se praktickému využití paměťových technik v běžném životě, poznatky přináší na webu www.trenujpamet.cz. Nedávno vyšla jeho nová kniha *Jak se naučit 100 slovíček za hodinu*. Rád cestuje po Asii a čte knihy z oblasti osobnostního růstu, je ženatý.

zanechává daleko silnější stopu, než bych se snažil vaše jméno klasicky biflovat tím, že si jej budu pořád dokola opakovat. Stejně snadno si lze zapamatovat čísla, třeba vaše telefonní číslo. Pro představu – po předvolbě následuje 47, což je podle zmiňovaného Master systému raket, 11 je táta, 15 je talíř. Představím si, jak přicházíte udělat rozhovor s raketou, ve které leží z legrace můj táta a něco jí z talíře. Teď to asi vypadá, že jsem se zbláznil. A že je to strašně složité. Není. Samo číslo je nicneříkající pojem, naproti tomu mentální obrazy si naše paměť snadno uloží. Dva, tři, čtyři tisíce telefonních čísel, všechny paragrafy občanského zákoníku – to vše lidská paměť zvládne.

Proč si ale většina z nás nezapamatuje ani obyčejný nákup o pěti položkách?

Občas slyším, že se lidská paměť zhoršuje. To není pravda. Jenom ji čím dál méně trénujeme. Všechno si píšeme do mobilů, digitálních diářů nebo na papír. Přitom i kdybychom se takový krátký seznam pokusili čistě nabiflovat, už jenom tím svou paměť cvičíme. A pokud si osvojíme některou z paměťových technik, zapamatujeme si zmíněný nákup rychleji, než seženeme tužku a papír, abychom si vše napsali. Obecně si myslím, že se na svou paměť přestáváme spoléhat, necháváme ji zahálet, což se pak na její formě samozřejmě projevuje.

Co je pro paměťové techniky zásadní?

Asociování věcí. Spojování toho, co spolu zdánlivě vůbec nesouvisí. Rád používám příklad s velbloudem a kabelem. Účastníkům kursů říkám, aby se je pokusili spojit. Nejdříve se diví, co je to za hloupost. Čekají něco ohromně sofistikovaného a přijde tohle. Jenže to je základ. Takže jak v hlavě spojit velblouda a kabel? Třeba vezmu kabel a zapíchnu ho do velblouda a on začne celý jiskřit. Nebo mu ho omotám okolo krku. Všechny paměťové techniky jsou navázané na systém asociací.

Jak to funguje v praxi? Třeba paměťová cesta, kterou jste zmiňoval?

Jednoduchou paměťovou cestu si můžeme vytvořit třeba na vlastním těle. Stačí vybrat konkrétní body a na ty pak „navěsit“ – dejme tomu – jednotlivé položky nákupu. Vezmeme špičku palce, kam třeba přilepíme žvýkačky, bolavé koleno zase podložíme kaviárem, ▶

Dostaňte svůj mozek do formy

Koncentrace, logické myšlení, představivost. Kondici lidské paměti ovlivňují různé faktory. Časopis TÝDEN pro vás připravil praktická cvičení, která vám zmíněné dovednosti pomohou vylepšit.

1 Asociace

Podrobně si projděte následujících deset obličejů a pokuste se vytvořit vhodné asociace, které spojí tváře lidí s jejich jmény.

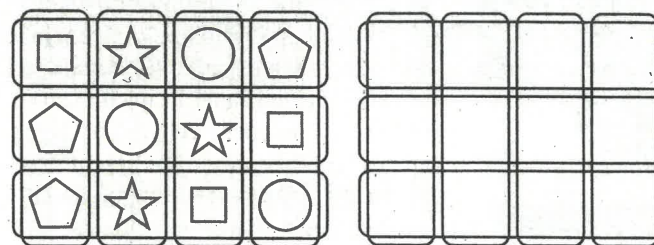


Nyní obličeje zakryjte, podívejte se na oněch deset tváří uvedených níže v odlišném pořadí a pokuste se k nim přiřadit správná jména.



2 Paměť

Po dobu 30 vteřin si prohlížejte tvary v levé mřížce. Poté mřížku zakryjte a překreslete je do vedlejší mřížky.



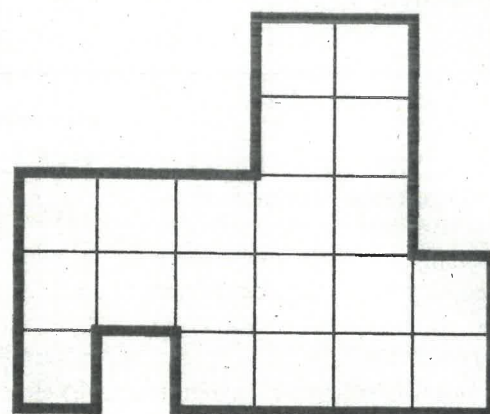
3 Koncentrace

Kolik je rozdílů mezi prvním a třetím řádkem?



4 Logické myšlení

Pomocí tučných čar rozdělte tento tvar na čtyři shodné díly skládačky tak, aby žádné políčko nezůstalo nevyužito. Díly k sobě mohou být vzájemně natočeny, ale nesmějí být vůči sobě v zrcadlové poloze.

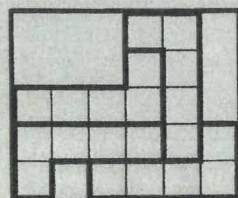


5 Metoda příběhu v praxi

Pokuste se sestavit příběh, který vám pomůže zapamatovat si všech 13 básní sbírky Kytice od Karla Jaromíra Erbena: Kytice, Poklad, Svatební košile, Polednice, Zlatý kolovrat, Štědrý den, Holoubek, Záhořovo lože, Vodník, Vrba, Lilie, Dceřina kletba, Věštkyň.

Řešení:

3. 4
4.



5. Například: Jak si zapamatovat *Kytici*? Vypadalo to, že jsem objevila **poklad**, ale byla to jenom **svatební košile**. Přišla si pro ni **polednice**, ale celou ji zničila. Musela jsem ji na **zlatém kolovratu** upříst znovu. Stihla jsem to přesně na **Štědrý den** a po **holoubkovi** ji poslala na **Záhořovo lože**. Viděl to **vodník** sedící na **vrbě**. Držel **lilie**, kterou mu přisoudila **dceřina kletba** s **věštkyň**.

Za využití

Dominic O'Brien: Mistrovská paměť, Grada 2015

Gareth Moore: 90 testů, her a cvičení pro rozvoj myšlení... Grada 2016

Lenka Šnajdrová: Jak si zlepšit paměť a koncentraci, Grada 2016



BIFLOVÁNÍ při výuce cizích jazyků prý nefunguje. „Kdo se rok učí jazyk špatným způsobem, je většinou potom tak demotivován, že s tím raději skončí,“ říká Jakub Pok.

z pupíku se sype kuskus a na poprsí pověsíme kedlubny. Zjednodušil jsem to, ale takhle přibližně paměťová cesta funguje. Stačí zavřít oči, jednotlivé body si uložit a v obchodě pak takovou cestu projít. Budete překvapeni, jak to funguje. Složitější cesty mají dokonce tisíce takových bodů.

Proč si bez problémů vzpomenu, jaké měl nový kolega boty nebo tričko, ale jeho jméno či telefonní číslo se mi z hlavy ihned vykouří?

Dokonale jste teď popsal celé kouzlo lidské paměti. Lépe si pamatujeme to, co je něčím zajímavé, fantazijní, barevné. Zkrátka emoce. Vybavíme si třeba, jak jsme před deseti lety opékali burty, přijel tam někdo bílým autem, jehož manželka pracuje na Úřadu vlády, mají dvě dcery a jedna z nich studuje ve Spojených státech. Ale jméno? To nevíme. Technika, která slouží k zapamatování jmen, tedy nedělá nic jiného, než že jméno přemění

na konkrétní mentální obraz. Dejme tomu, že paní z příběhu se jmenovala Katka. Představím si třeba, že se na závěr návštěvy rozčílila, jako KAT vzala sekeru a rozsekala to bílé auto. Garantuji, že její jméno už nezapomenete. Důležitá je ale také koncentrace. Je vědecky dokázáno, že při představování zapomeneme většinu jmen už v prvních pěti vteřinách. Neposloucháme, nesoustředíme se.

Problém mají lidé také s učením cizích řečí. V nové knize Jak se naučit 100 slovíček za hodinu tvrdíte, že kdo se nenaučí cizí jazyk do jednoho roku, nenaučí se ho nikdy. Je to skutečně tak přísné?

Myslím si to. Spousta lidí se jazyk učí deset, patnáct nebo dvacet let, ale ve skutečnosti nic neumějí. A sami to přiznají. Proč? Biflují se, učí se špatným způsobem. Slovíčka berou jako nicneříkající slova, jenom si je pořád dokola opakují.

Kdo se rok učí jazyk špatným způsobem, je většinou potom tak demotivován, že s tím raději skončí. Mám přitom vyzkoušené, že člověk, který využije správnou metodu, se za rok klidně naučí dva tisíce i více cizích slov. Nebude třeba mluvit špičkově, ale bez problémů se domluví. Do paměti zvládne uložit i časy, frázová slovesa.

Do jaké míry dokáže správná technika zvýšit efektivitu studia cizích jazyků?

Zkoušel jsem to na španělštině, když jsem si dal za úkol naučit se sedm set padesát slovíček během tří týdnů. Každé ráno jsem měl půl hodinu, během které jsem se měl naučit padesát slov. Kolegové zmáčkli stopky a počítali. Po půl hodině mě přezkoušeli a každé slovíčko jsem musel do jedné vteřiny říct. Podařilo se. Jasně, této oblasti se profesně věnuji, ale i kdybych nebyl paměťový nadšenec a zvládl ▶

jich zpočátku jen patnáct za den, jsme na stove slova týdně. A to je hodně slušné. Využitím správné techniky lze oproti klasickému biflování studium cizích řečí klidně třikrát až pětikrát zrychlit.

V knize píšete, že základem výuky jakékoli cizí řeči je metoda slovíček v příbězích. V čem spočívá?

Jde o to, trochu posunout hranice myšlení a v konkrétním slově si najít něco jiného. Vezměme si například španělské sudar, které znamená potit se. Nejprve je třeba najít v něm jakékoli slovo, které se podobá nějakému českému. V sudar mohu vidět SUD a ARaba. Následně si představím absurdní příběh, jak se potím v sauně, uvnitř je sud s vodou a z něj vykukuje Arab. Sudar. Možná to na první pohled vypadá trochu komplikovaně, ale je to snadné. Jak už jsem říkal, paměť funguje na asociacích, kterých denně máme tři až pět tisíc. Projedeme okolo benzinky a vzpomeneme si, že bychom měli natankovat. Vidíme billboard s postelí a napadne nás, že máme starou matraci. Často si nadáváme, říkáme si, proč myslíme na blbosti. Tak proč takovou představivost naopak nevyužít třeba právě k výuce slovíček?

Důležitá je prý také fantazie. Spousta lidí však tvrdí, že ji nemá...

S tím se setkávám naprosto běžně. Hlavně starší lidé říkají, že žádnou fantazii nemají, takže jim paměťové techniky jsou k ničemu. Je to hloupost. Neexistuje člověk, který by fantazii neměl.

Jak funguje paměť

Zkoumáním mozku se vědci zabývají více než 150 let, přesto dosud skrývá mnohá tajemství. Paměť je jedním z nich. Badatelé se stále snaží pochopit, jak přesně funguje. Mnohé mechanismy se již podařilo odhalit, další na podrobné popsání čekají.

Jisté je, že složitému procesu ukládání informací do paměti předchází podnět. Buď vnější, nebo vnitřní. Zvuk, zážitek, optický vjem, bolest... Nervové receptory ho převedou na elektrochemický signál, jenž je přenášen přímo do mozku. Zde hraje důležitou roli thalamus, hrbol mezi-mozkový, který je součástí zadní části mozku a předává informace mozkové kůře. Vybírá si ty, které jsou emocionálně silné, přicházejí od více smyslů najednou nebo odkazují k již známým asociacím.



Neurony

Proces ukládání do paměti probíhá právě v mozkové kůře a představuje komplikovaný mechanismus, ve kterém je klíčové vytváření molekul ribonukleových kyselin RNA. Samy o sobě však nestačí, protože informace jimi uložená setrvávají v paměti pouze krátkodobě. Pro dlouhodobé

A neexistuje člověk, který by nezvládl asociovat věci, když mu někdo ukáže, jak na to. Fantazie je lidskou přirozeností. Sníme a fantazírujeme už od dětství.

Jsou národy, které mají paměť lepší?

Mimořádně dobrou ji obecně mají asijské národy, v jejich případě je to ale hodně dáno pracovitostí. Neváhají se naučit paměťové techniky, které nejsou obecně o ničem jiném než o zvládání a píli. Každý se může do dvou měsíců třeba naučit, jak si do pěti minut osvojit deset neznámých telefonních čísel. Když se jich ale bude chtít naučit naráz dvacet, bude to zase vyžadovat o něco víc. Nemyslím si však, že by měl někdo třeba z genetického hlediska výrazně lepší paměť, jsme na tom zhruba stejně.

Říká-li tedy někdo, že má „děravou hlavu“, a proto si nikdy nic pamatovat nemůže, je to nesmysl?

Ano. Poznal jsem spoustu lidí, kteří si zoufali nad svou pamětí. Naříkali, že ani nevědí, jak se jmenují jejich vnoučata, nepamatují si nic. Většinou se ale ukázalo, že to je třeba nepozorností. Každý člověk má fenomenální paměť, jenom je potřeba vědět, jak s ní pracovat. Jak ji cvičit, opakovat, které techniky využívat.

Funguje to také opačně? Existují postupy, jak třeba nepříjemné zážitky co nejrychleji zapomenout?

Nepříjemné okamžiky, strastiplné chvíle nebo nehody si bohužel pamatujeme podobně dobře jako mimořádně krásné

věci. Mohou za to emoce, o kterých jsme již mluvili. Konkrétně část mozku nazývaná amygdála, jež vyplavuje při výrazných emotivních prožitcích do mozku hormon dopamin. Ten mimo jiné napomáhá lepšímu uložení informace do paměti. Je to složité a obsáhlé téma, ale také na zapomínání existují určité techniky. Zjednodušeně řečeno jsou většinou založené na vizualizaci, překrytí nepříjemných obrazů těmi pozitivními.

Pamatovat si všechna čísla, jména a spoustu cizích slovíček jistě v mnohém usnadní život. Přesto, není vám takhle vytrénovaná paměť občas trochu na obtíž?

Občas se mi stává, že si něco uložím do paměti a třeba po letech to nevědomky vytáhnou. Lidé okolo zpozorní a říkají: „Pozor, ten si pamatuje všechno, tomu radši příště už nic říkat nebudeme.“ Správně by to ale mělo být nastaveno tak, že si ukládáte věci do paměti cíleně. Ne že si zapamatujete každou hloupost a ani nevíte proč.

Co složitějšího si právě ukládáte do paměti?

Nový občanský zákoník. Používám k tomu paměťovou cestu, kterou mám rozmístěnou různě po Praze. Nedávno jsem jel s kolegy právníky autem a na Budějovické říkám: „Kluci, tady mám uložené právníkové osoby, o kus dál zase fyzické.“ Chytali se za hlavu. Rád bych si jednou do paměti občanský zákoník uložil celý, všech 3081 paragrafů. Bude to časově náročnější, ale jde to. Lidská paměť je fenomenální, nemá hranice.

Lukáš Seidl ■



PRVNÍ REPUBLIKA

Stará tajemství v nové době

Od 8. září každý pátek ve 20:00 na ČT1

Česká televize

www.ceskatelevize.cz