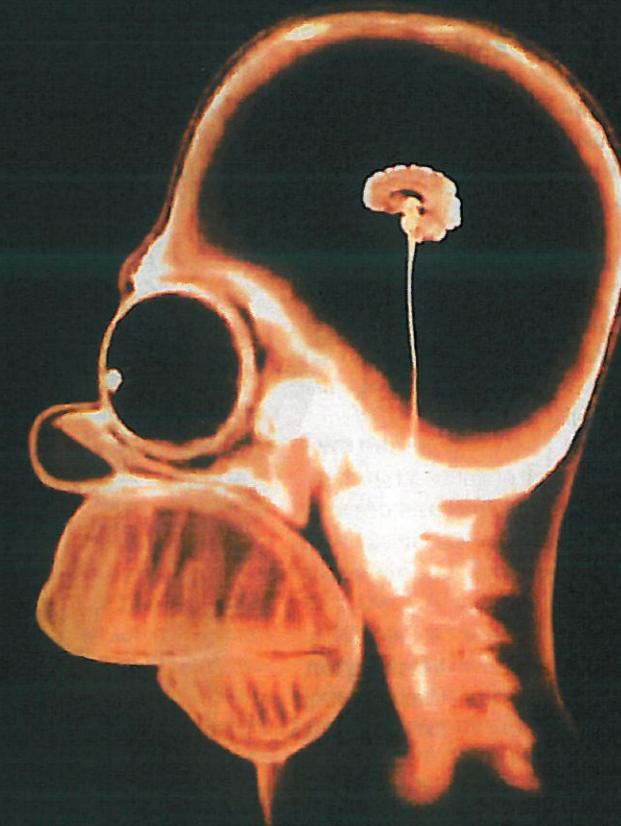
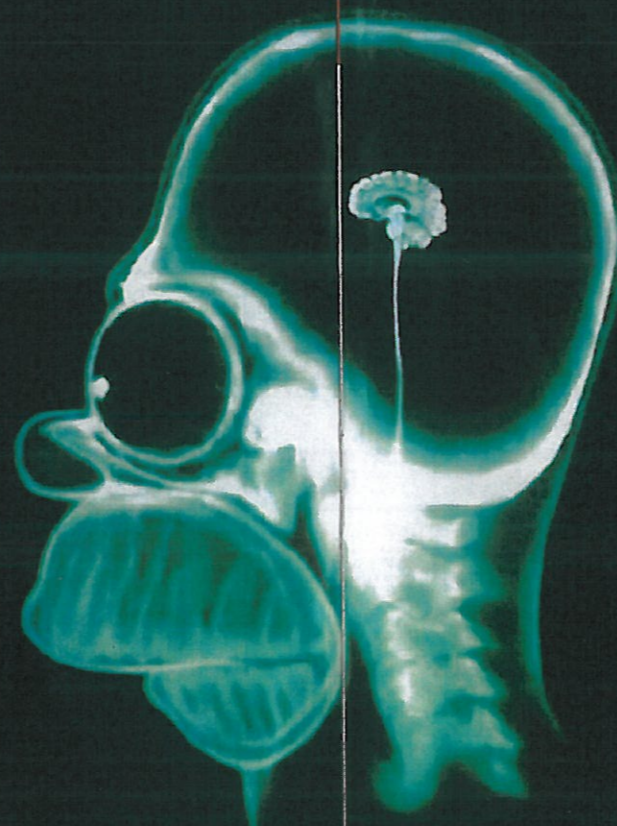
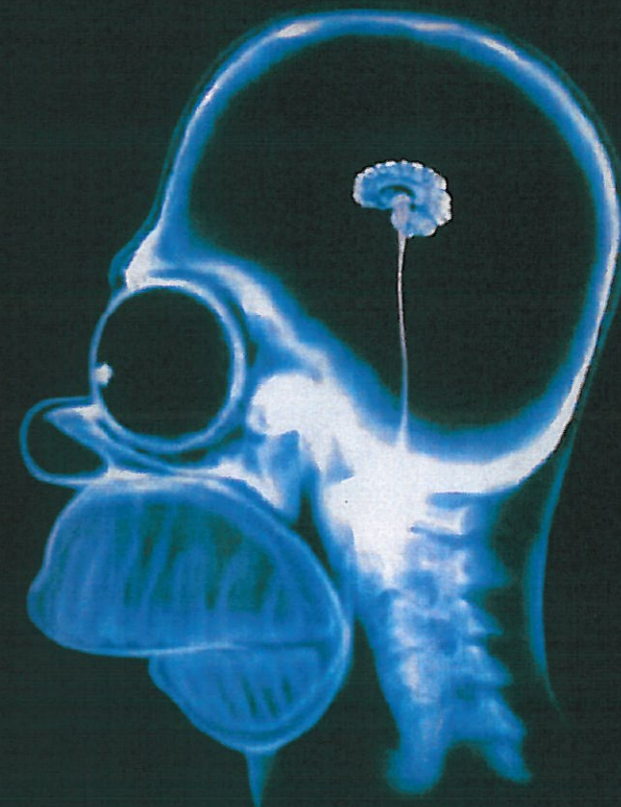
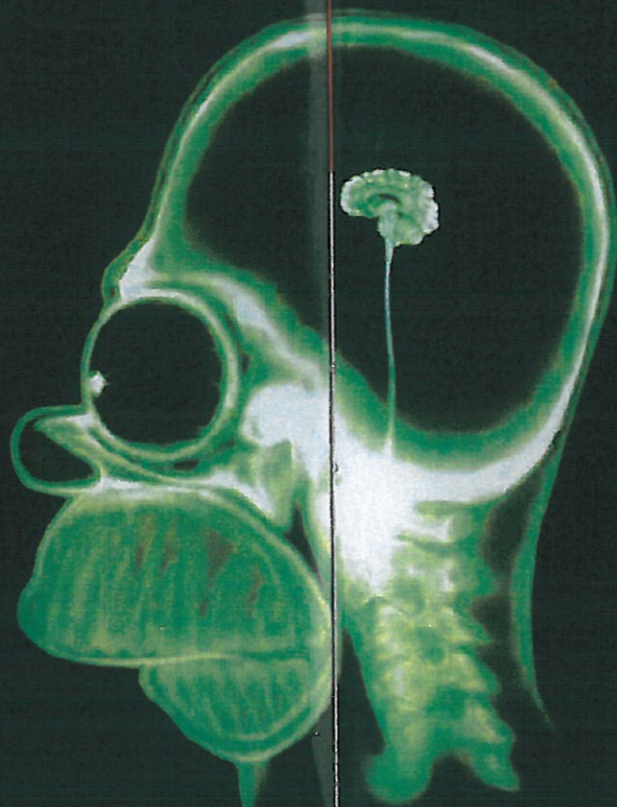


TAJEMSTVÍ DOKONALÉ PAMĚTI

TEXT: TOMÁŠ ČECHŤICKÝ

Britský paměťový šampion Dominic O'Brien si v hlavě za pět minut uloží 316 náhodných číslic, a není to přitom žádný génius. Nákupní seznam, PIN kódy karet, číslo bankovního účtu nebo třeba báseň Máj k přijímačkám **se může naučit každý**. Tenhle článek vám ukáže, jak na to.



Série rentgenových snímků hlavy Homera Simpsona. I s takhle malým mozkem se dají zapamatovat velké věci.

ANATOMIE PAMĚTI

Vzpomínky sídlí ve třech oboustranných strukturách mozku. První dvě jsou součástí spánkového laloku. Hipokampus přijímá informace z mozkové kůry a ukládá je, amygdala uchovává paměťové stopy spojené s citovými prožitky. Mozeček leží pod týlními laloky a podílí se na motorické paměti.

Obecně platí, že levá hemisféra zaznamenává fakta (telefonní čísla, PIN kódy atd.), pravá je místem kreativity a autobiografické paměti.

Na výletě s malými dcerami jsem kdysi hrál hru v řetězení slov. Alena začala slovem „krokodýl“, já přidal „který“ a Ema „skočil“. Každý musel přeříkat narůstající text a přidat další slovo. Kdo se spletl, šel z kola ven. Bylo to před patnácti lety a holky si pamatují výsledek dodnes. Když jsem je minulý týden zkoušel, vysypaly bez zaváhání: „Krokodýl, který skočil z věže, byl pomatený a zamilovaný, neboť se zbláznil do krokodýlice, jež měla prsa zvící melounů a bublin sodové vody, načerpané z ...“ Na tomto místě tehdy hra skončila, zrodil se vítěz.

Souvětí utkvělo v paměti mých dcer navždy, protože obsahuje veškeré atributy, které jsou k tomu zapotřebí. Je dramatické, hravé a obsahuje sex, i když jen ve fázi pouhého zapalování šupinatých krokodýlích lýtek, dá-li se to tak říci – dcerám bylo kolem deseti. Freud však platí vždy a všude a symboly libida se ukládají v podvědomí. Děj je přitom jaksi logický – krokodýl páchá sebevraždu zřejmě z nešťastné lásky – zároveň však bláznivý, surrealistický. To vše jsou základní paměťové kotvy, ze kterých musíte vycházet.

Sex mrkve s kremrolí

Jakub Pok je pražský právník, pro něhož je paměťový trénink hobby, jímž se zabývá řadu let. Napsal o něm skripta a jednou za měsíc pořádá v Malostranské besedě víkendový kurz Školy paměti. Pět až patnáct zájemců v něm učí učít se a výsledky jejich instruktora jsou působivé: Pok si dokáže zapamatovat promíchaný balíček dvaapadesáti kanastových karet do dvou a půl minuty. O'Brien svede totéž za padesát vteřin a do Las Vegas nebo Monte Carla má dnes striktně zakázaný přístup.

Takzvaní mnemonici přitom nemají paměť zázračnou, nýbrž jen dokonale trénovanou. A každý čtenář těchto řádků může k jejich mistrovství učinit první krok. Stačí se opírat o různé techniky, jejichž základem je vždy příběh vystavěný z položek (nebo jejich symbolů), které hodláme memorovat. Čím je při jeho fabulaci naše imaginace mocnější, čím je obraz detailnější a absurdnější, tím trvanlivěji vám vědomosti v mozku ulpějí.

Dejme tomu, že máte koupit kremrole a mrkev. Mimo jiné, samozřejmě. Kremrole, mrkev, mrkrole, kremkev. Pouhým biflováním se vám všechno zmate



SYSTÉM TĚLOVÝCH BODŮ.
Technika pro zapamatování jmen nebo abstraktních slov.



v hlavě. Teď si ale představte, že mrkev do kremrole proniká, znásilňuje ji, všude kolem stříká krém... To je výjev hodný surrealistického mistra Jana Švankmajera a já vám garantuji, že pokud po vás bude partner při nákupu tyto dvě pochutiny požadovat, nezapomenete na ně už nikdy.

Teď si ale představte, že mrkev do kremrole proniká, znásilňuje ji, všude kolem stříká krém... To je výjev hodný mistra Jana Švankmajera.

Pusťte si fantazii na špacír! Jak vykládá Jakub Pok: „Říkají nám, abychom nevymýšleli blbosti. Ne! Právě vymyšlení blbostí formuje génia!“

Jak pronést řeč

Příklad s mrkví a kremrolí je základem nejjednodušší paměťové techniky, která spočívá ve spojování nespojitelného. Představte si, že zemřel váš starý strýc a vy máte pronést pohřební řeč. Přirozeně spatra, naším cílem je přece vymést z vašeho života veškeré papírky s poznámkami.

Nuže, strýc s tetou se poznali v Národním divadle na opeře Čarostřelec. Měli syna, který vystudoval kybernetiku. Strýc pracoval jako inženýr v oboru mostních konstrukcí a jeho koníčkem byla entomologie, na Vysočině dokonce objevil neznámou variantu střeplíka. Kromě němčiny zvládl také švédštinu, protože ve Skandinávii

projektoval několik staveb. Měl charisma lva salonů, hrál na piano a jeho majstrštykem byly Ježkovy písničky. Zemřel na rakovinu prostaty.

Z nastíněného životopisu vypreparujeme výrazy, které nás povedou. Bude jich deset: čarostřelec, robot, mostní konstrukce, střeplík, němčina, švédština, lev salonu, piano, Ježek, prostata.

V další fázi z těchto slov vystavíme sami pro sebe co nejbizarnější příběh. Nechme obrazy plynout, jako bychom vyprávěli sen: Čarostřelec trefí jelena, z něhož se vyklubou robot – kule jím projde s příšerným skřípěním. Vzniklý šrot přemostí potok. Le-

ze po něm střeplík. Střelec na něj šlápne, křupne to, vyteče zelená tekutina, střeplík padá na hlavu a jeho němčina se rázem promění ve švédštinu. Najednou jsme v salonu, kde řve piano a napříč po parketách si to štrádá ježek s prostatou napíchnutou na bodlinách.

Kdybyste se uvedená páteřní slova pouze šprtali, tváří v tvář majestátní smrti by se vám jich polovina nejspíš vykouřila z hlavy. Bláznivý příběh však v hlavě uvízne – zavřete schválně oči a zkuste si ho vybatvit. Před vzlykajícími hosty pak stačí klíčová slova zalít tou správnou omáčkou.

Na Oregon oregano

Imaginativní spojování je vhodné pro krátké přednášky, proslovy, nákupy nebo argumentace, při nichž hodláte něco prosdit nebo obhájit. Pro jména nebo abstraktní slova se hodí jiná technika, systémem tělových bodů. Od paty k hlavě vytvářejí žebřík o deseti příčkách, na něž zavěšujeme slova jedno po druhém.

Jde o tyto body: 1) chodidla, 2) kolena, 3) genitálie, 4) pupek, 5) prsa, 6) krk, 7)

ústa, 8) nos, 9) oči, 10) vlasy. Nyní na ně navěsíme třeba deset států ležících na západě a jihu USA, které se potřebujeme naučit na příští hodinu zeměpisu. Jsou jimi: Washington, Oregon, Kalifornie, Arizona, Nové Mexiko, Texas, Louisiana, Mississippi, Alabama a Georgie. (Další pásy sousedících států můžeme přidat a naučit se celou soustavu.) Nuže, na chodidla narazíme jako Jánošíka na hák Washington, na kolena Oregon, na genitálie Kalifornii atd., ale nepracujeme s názvy států jako takovými, nýbrž s jejich symboly – a použijeme první asociaci, která nás napadne.

U slova Washington se mi vybaví obelisk. Jak ho propojíme s chodidly? Vztyčeným palcem u nohy ve smyslu souhlasného gesta, které děláme i palcem ruky. Další dvojice je koleno – Oregon. Pečené vepřové koleno kořeněné oreganem, to bylo, ne? Jdeme dál. Společný jmenovatel genitálií a Kalifornie je pro mě nabíledni, někdejší guvernér Schwarzenegger. Pupek – Arizona. Pravých mužů zóna, jak píše Olga Schoberová ve filmu Limonádový Joe. Prsa – Nové Mexiko. Balony nader zakryté mexickými sombrery.

Druhá pětka začíná krkem, potažmo Texasem. Což takhle omotat si texasky kolem krku jako šálu? Je to samozřejmě pitomost, ale vybaví se spolehlivě. Ústa – Louisiana. Vidím rty a trumpetu Louise Armstronga. Nos – Mississippi. Z nosu vytéká řeka plná kolesových parníků. Oči – Alabama. Napadá mě rým, v každém oku tančí jeden malinký Obama. Další nebetyčná hovadina, rovněž však nezapomenutelná. Vlasy – Georgie. Hřívá koně svatého Jiřího.

A teď si projděte tělové body od vztyčeného palce u nohy až k vlasům. Co jména států, naskakují? Volte vlastní obrazy, pak je úspěch zaručen.

Duch telefonního čísla

Čísla jsou abstraktní informační jednotky a mentální ozvěnu většinou nevyvolávají. Výjimkou jsou asociace typu „68 – sovětské tanky“, ale s těmi bychom daleko nedošli. Mnemonici však perlí i na tomto poli, O'Brienův britský rival Andi Bell se naučil za hodinu 1820 náhodných číslic, protože si je zakódoval.

Nejnižší stupeň kódování představuje podoba jednotlivých číslic a různých zvřát a věcí. Je to jakási memopočetnice pro první třídy. „1“ je tužka, svíčka, brčko, „2“ labuť, „3“ prsa, dvojité brada, policejní želízka, „4“ jachta, židle, „5“ buben a činely, „6“ sloní chobot, golfová hůl, „7“ sekyra, rybářský prut, „8“ sněhulák, přesýpací hodiny, preclík, „9“ pulec, „0“ kalamáry.

S obrazy telefonních čísel si vyhraje celá rodina. Objevte nějaké vlastní, rezonující s vaším zázemím! Takové už nezapomenete. Buben a činely alias číslice 5 například nabízí známá Čapkova povídka o přejeté žebračce a je to podoba mimořádně věrná. Autorovi tohoto článku se lze dovolat na: „chobot–kalamáry–labuť–jachta–prsa–chobot–tužka–buben a činely–sněhulák“. Fau-nu na prvních třech místech nechme stranou, to je operátor, ale šest dalších nabízí jachtu a na ní pěknou divočinu. Vytvořte příběh vašeho telefonního čísla! Máte-li doma školáka, zapamatuje si je navždy.

Je to hezká technika, ale těžkopádná, mistři by se s ní ufabulovali k smrti. Mnohem efektivnější je takzvaný master-systém. Jistý Winkelmann z německého Marburgu ho vytvořil už v roce 1648. Před sto padesáti lety jím omračovali mistři paměti na první velké show v New Yorku a používá se dodnes.

Master-systém

Princip master-systému spočívá v tom, že nahradíme číslice od 0 do 9 předem danými

Jakub Pok pořádá vikendové kurzy Školy paměti. Je to pro něj hobby. Promíchaný balíček dvaapadesáti kanastových karet si zapamatuje do dvou a půl minuty.

souhláskami. Abyste si je bez učení uložili do paměti, nabízíme jednoduché berličky (viz box Kódy master-systému). Na některé číslice připadá více souhlásek. Je to logické, jelikož číslic je méně, a také praktické – existuje více možností výběru klíčových slov, takzvaných master-pojmů, které budou natrvalo spojeny s příslušnými čísly. Příklad: 1 = „t“. Jak bychom ale přepsali číslo 11? Jak zní jednoduché a názorné slovo, obsahující dvě „t“? Je to jasné: „Táta“. Stejně tak 22 = „nána“ (2 = „n“) nebo 33 = „máma“ (3 = „m“). Co třeba 72? Víme, že 7 = „k“ a 2 = „n“, zapojíme tedy obrazotvornost a master-pojem pro 72 bude „kánoe“.

Každý mnemonik má v hlavě dokonale uloženou tabulku master-pojmů pro čísla

KÓDY MASTER-SYSTÉMU

- 0 = „z“ (jako „zero“) nebo „c“, „s“.
- 1 = „t“ nebo „d“ (mají jednu svislou čárku, linii shora dolů).
- 2 = „n“ (dvě svislé čárky).
- 3 = „m“ (tři svislé čárky).
- 4 = „r“ (čtyřka je rohatá).
- 5 = „l“ („l“ je římská číslice pro 50).
- 6 = „š“ (jako „šest“) nebo „ch“, „j“, „ž“, „č“, „h“.
- 7 = „k“ (v tiskacím „K“ se dotýkají rohy dvě číslice „7“).
- 8 = „f“ (malé psací „f“ se podobá číslici „8“) nebo „v“.
- 9 = „p“ („p“ je zrcadlově „9“) nebo „b“.

KLÍČOVÁ SLOVA MASTER-SYSTÉMU

- 1–10: Tůň–Noe–máj–ráj–laň–čaj–kůň–věc–boj–tis
- 11–20: Táta–tuna–téma–túra–tele–duše–dýka–dav–tabák–nos
- 21–30: Net–nána–Nemo–nora–nula–nůše–nika–niva–nebe–maso
- 31–40: Motýl–Mina–máma–Mára–molo–moře–mukl–mýval–mobil–rosa
- 41–50: Rota–Rony–Rama–roua–role–růže–ruka–rakev–robot–laso
- 51–60: Lotos–luna–lama–lyra–Lola–lože–luka–láva–labuť–šosy
- 61–70: Šat–šanon–šaman–širák–šála–šašek–šakal–šťáva–šabat–kasa
- 71–80: Katr–kánoe–kámen–kůra–kolo–kaše–koka–káva–kabát–vosa
- 81–90: Vata–vana–Výmar–vor–válec–Vašek–víko–vývoj–FAB–pasák
- 91–100: Pata–panna–puma–párek–palác–pašík–piko–pivo–pípa–Sisi



FOTO: ROBERT ŠEDNĚK

1 – 100 (viz box Klíčová slova master-systému). I o půlnoci sype z rukávu, že 72 = „kánoe“, třeba 45 („r“ a „l“) = „role“, 98 („p“ a „v“) = „pivo“ atd. Řadu číslic 724598 rozdělí na dvojčíslí, mžikem kóduje jako kánoe–role–pivo a stejně bleskurychle fabuluje, například: „Kánoe roluje po pivních peřejích.“

Číslo 98 mimochodem názorně ukazuje, jak užitečný je výběr dvou nebo i více souhlásek. Pro „p“ a „r“ mě napadá jediné „Pafko“, jenže příjmením a abstrakci je nutné se vyhýbat. „Pivo“ je geniální. Master-pojem musí být podstatné jméno, které si snadno představíme, přičemž pro číslice 1 – 10 je jednoslabičné (01 = „tůň“, 02 = „Noe“, 03 = „máj“ atd.), pro čísla 11 – 100 pak většinou dvouslabičné.

19 znamená „tabák“

V boxu uvádíme klíčová slova Jakuba Poka, vážný zájemce o memosport však některá z nich nahradí za pružnější nebo osobnější. Pok svůj systém také formuje za pochodu, například odtazitý master-pojem 19 = „tuba“ (1 = „t“ a 9 = „b“) vyměnil za „tabák“. Vypráví: „Firemní linka naší marketingové ředitelky končí devatenáctkou. Ta dáma sice nekouří, ale pro mě představuje „tabák“ do té míry, že kdykoli jí volám, vidím ji v kotoučích dýmu z metr dlouhého doutníku.“

Osobní proměnou zas prošlo 34 = „můra“ (3 = „m“ a 4 = „r“). Jakub Pok má přítele

Marka, a nočního motýla tak nahradil živějším „Mára“. Slova ušitá na tělo jsou zásadní, protože autor v nich dokáže uvažovat stejně, jako dobrý anglista přemýšlí (nebo sní) v angličtině. Kódování dlouhých číselných řad v master-pojmy, jejich řetězení v potrhle příběhy a zpětný převod v čísla pak šampioni oboru provádějí víceméně automaticky. Jen tak je možné, že v Německu provdaná česká lékařka Michaela Buchvaldová, trojnásobná mistryně světa v paměťových schopnostech, si během jedné hodiny zapamatovala tisícímístné číslo.

Hvězdy oboru ovšem nenosí v hlavě jen stovku slov master-systému, ale jsou o řád dál – pracují s tisícem tříslabičných slov big master-systému. Příklad: 563 = „alchymie“ (5 = „l“, 6 = „ch“ a 3 = „m“). Možnost kódování číslice ve více souhlásek se zde vydatně zúrokuje, neboť nalézt tisícovku jasných a obrazných tříslabičných slov je velmi nesnadné a autor se nevyhne abstraktním pojmům – například číslo 400 = „recese“ (4 = „r“, 0 = „c“ a 0 = „s“). Co ale s takovým slovem při fabulaci příběhu? Je dobré zapomenout abstraktní výklad, tedy žert nebo hospodářský pokles, a zabudovat si do paměti 400 = „recese“ třeba v podobě kovářského měchu, který se nafukuje a vyfukuje.

Zapamatovat si číslo pasu, občanského průkazu nebo sporožirového účtu už je teď

pro vás brnkačka. Například číslo účtu 0359371192 rozdělíme na dvojice a dosadíme slova z master-systému: 03 = „máj“, 59 = „labuť“, 37 = „mukl“, 11 = „táta“ a 92 = panna. Grotesktní příběh složený z těchto pojmů se přímo nabízí.

Římská cesta paměti

Nejvíce vědomostí pojme dvě a půl tisíciletí stará technika lokalizování, zvaná loci (z lat. locus = místo). Cicero píše, že ji vymyslel řecký básník Simonides z Ceosu (556 – 468 př. n. l.). Díky ní vynikali slavní intelektuálové starověku rétorickými schopnostmi. Šokovali protivníky stovkami argumentů a tisícovkami faktů, které neomylně vytahovali z bezedné paměti dávno před počítačovými databázemi. Například Seneca starší se na jistém shromáždění naučil jména 2000 přítomných osob. Podstatou systému loci je stanovení virtuálních tras s pevnými stanovišti, do nichž aktér umístí, co si potřebuje vybavit – čísla v podobě klíčových slov, fakta, argumenty a tak dál.

Trasu si každý stanoví sám. Je jen jemu důvěrně známá a lemují ji desítky nezapomenutelných detailů. Já například chovám v hlavě cestu z chalupy po vesnici svého dětství. První stanoviště je předsíň, kde na mě kdysi zaútočila zmije. Druhý bod topol, který táta zasadil, když jsem se narodil. Dále pumpa, koloniál, kaplička a tak dál. Takhle ve své mysli mašruji vsí a třeba výše uvedené číslo sporožirového účtu mohu memorovat tak, že vším klíčová slova na jednotlivá stanoviště: 03 = „máj“ na zmiji, 59 = „labuť“ na topol, 37 =

- Autorovi tohoto článku se lze dovolat na:
- „chobot–kalamáry–labuť–jachta–prsa–
- chobot–tužka–buben a činely–sněhulák“.

„mukl“ na pumpu atd. Divili byste se, kolik tras a bodů je možné si zapamatovat. „Já mám jen po Praze desítky cest a asi deset tisíc stanovišť“, říká Jakub Pok.

Osvojit si paměť génia znamená kombinovat zmíněné techniky, hrát si a především cvičit. „Repetitio est mater studiorum“, zaznívá dodnes ze starého Říma. Opakování je matka moudrosti. Naučili jste se státy USA? Chcete-li je uchovat v paměti navždy, musíte si je pětkrát zopakovat. Do deseti minut, do 24 hodin, do sedmi dnů, do měsíce a do šesti měsíců po nastudování. „Nejdůležitější jsou první dvě repetice. Pokud je vynecháte, tři čtvrtiny vědomostí jsou brutálně pryč,“ varuje Pok. □