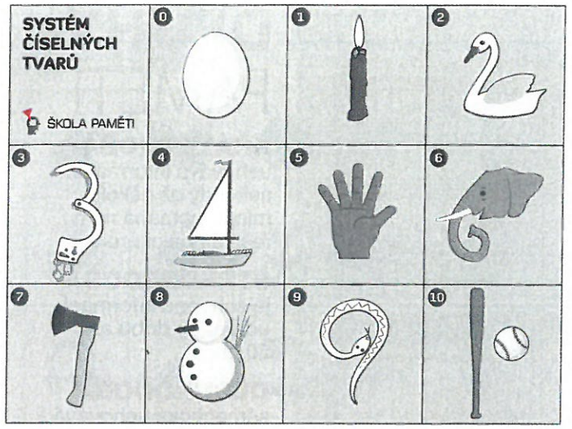


SYSTÉM ČÍSLENÝCH TVARŮ Jde o techniku pro zapamatování čísel. Využívá tvarů čísel, které „něco" konkrétního připomínají. Pro každé číslo je nutno užívat pouze jeden obraz. Například labuť bude jednou provždy dvojka. Pro zapamatování čísla pak vytváříme z obrázku příběh, kdy za pomoci fantazie napojujeme jeden obraz na druhý. Čím barvitější a fantazijní příběh, tím lépe.

Známe to všichni: občas nám něco vypadne z hlavy, třeba před časem domluvená schůzka, narozeniny někoho z blízkých, nepřineseme slíbený nákup… Zapomnětlivost je v kterémkoli věku normální vlastnost lidské psychiky. Někdy jde jen o důsledek přepracovanosti a stresu a k nápravě pomůže odpočinek. Ovšem pokud frekvence „okének" houstne a překročí únosnou mez, je třeba s tím něco udělat.

Nejsnazší je zkusit nějaké testy paměti třeba na internetu a v případě dalších pochybností se svěřit odborníkům, kteří vaše intelektové funkce vyšetří. Rázem bude jasné, zda jste jen „přetažení", nebo opravdu trpíte poruchou paměti.

Mozek nám leniví

Aby mohla paměť správně fungovat, nesmí se nechat mozek příliš zahálet. Je správné ho i ve chvílích volna zaměstnávat třeba četbou, luštěním sudoku, hraním šachů, pexesa… Velmi účinná možnost je začít paměť systematicky trénovat. Zakladatelka České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging (ČSTPMJ) Ing. Danuše Steinová se trénování paměti profesionálně věnuje již 20 let. Vysvětluje, že lidé by měli prohánět mozek už odmalička, protože zhruba ve 25 letech je jeho vývoj ukončen a pak se začne funkčnost zhoršovat. S netrénovanou šedou kůrou mohou mít problémy už padesátníci, ale i mladší. Příklad? Pokud nemají po ruce mobil, nevzpomenou si ani na telefonní čísla svých rodinných příslušníků.

Značný vliv na ochabnutí paměti mají moderní technologické vymoženosti. Hlavně mladší generace se spoléhají, že potřebné informace vytáhnou z počítačů nebo chytrých mobilů: jakmile víme, že se dá někde rychle vyhledat, často si pamatujeme pouze to, kde ji najdeme, avšak její obsah v hlavě nezůstane. Podobné je to s diáři.

Neposedávat u televize

Dobrým pomocníkem pro trénování paměti sice bývají například křížovky, ale podle Danuše Steinové je vhodnější zaměstnat mozek víc. Například si vezměte k ruce nějaký kratší text, může to být článek z novin nebo úryvek z knihy, a pozorně si ho přečtěte. Pak text zakryjte a pokuste se ho přepsat. Když takové cvičení absolvujete každý den a postupně budete přidávat další řádky, paměť se začne zlepšovat. „Je to skvělá technika na koncentraci a na zlepšení schopnosti zapamatování," říká Danuše Steinová. „Je dobré si uvědomit, že mozek se chová jako sval, který je funkční jenom tehdy, když je pravidelně řádně procvičován. Jinak ochabne."

Průměrný lidský věk se prodlužuje a není výjimka, že v důchodu lidé prožijí až třetinu života. Z tohoto úhlu pohledu je posunutí hranice odchodu do penze pozitivní fakt, protože pracující jedinci si udržují psychickou, fyzickou a společenskou aktivitu, což zdraví mozku prospívá. Ale

TEST 1

17 POJMŮ

Vyzkoušejte si jednoduchý test Školy paměti – pokuste se během jedné minuty si uložit do paměti 17 výrazů tak, jak jdou za sebou, a pak je ve stejném pořadí v průběhu dvou minut zrekonstruovat:

› **dálnice, fotbalista, tulipán, kypřicí prášek, lux, whisky, eso, Tatry, čokoláda, Eiffelovka, krápníková jeskyně, ostrovy, toreador, mobil, rytíř, Mozart, portské víno.**

Poté spočítejte zapamatované výrazy. Obecně platí, že bez používání paměťových technik je nad **9 pojmů výborný výsledek, 5 až 9 je dobrý výsledek,** ale zdaleka nevyužíváte možnosti své paměti. **Méně než 5** znamená, že byste měli začít paměť trénovat. Tak co, jak jste dopadli?

Na internetu najdete i špičkový test MEMREX sestavený psychology, který zjišťuje, jak si dokážete zapamatovat, uchovat a vybavit informace. Lze ho vyzkoušet nezávazně a zdarma. Test musíte udělat celý najednou, bez přerušování. Zabere asi půlhodinu a nesmíte si dělat poznámky ani používat žádné pomůcky. Pokud byste chtěli znát vyhodnocení, zaplatíte za něj 99 Kč.

KDYŽ V ŽALUDKU **BUBLÁ SAPONÁT**

Trénováním paměti se zabývá i publicista a bývalý učitel na ZŠ Jaroslav Smílek.

Jak jste se k tréninkům paměti dostal?

Před pár lety mě zaujal rozhovor s Jakubem Pokem, který založil Školu paměti. Ta pořádá nejrůznější kurzy, tak jsem se šel coby zvědavý novinář na jeden podívat a hned mě to chytilo.

Stal jste se lektorem?

Ne, protože Škola paměti se věnuje hlavně skupinovým kurzům, mě lákalo trénovat zájemce individuálně. Ale základní metody a principy jsou stejné, vycházejí z toho, že je potřeba nudné a nezáživné věci, třeba čísla a data, „zabalit" do atraktivního kabátu.

Například?

Zkuste si představit, že jdete na větší nákup. Máte dvě možnosti. Buď si oněch deset nebo dvacet položek napsat na papír a pak je v krámě luštit a odškrtávat, nebo si celý seznam rychle zapamatovat a při nakupování si ho vybavit.

Jak si ho zapamatovat?

Třeba pomocí „body systému", kdy lidské tělo, anglicky *body*, využijeme jako pomyslný věšák. Na těle najdeme deset základních bodů (v češtině to v tomto případě funguje), například od palce nohou až po vlasy, a na tyto věšáky pak zavěšujeme zboží, které máme koupit.

Jakub Pok je přesvědčen, že paměťové techniky jsou velmi dobře pochopitelné a fungují u každého bez rozdílu věku

DRUHY PAMĚTI

KRÁTKODOBÁ
uchovává informace sekundy až několik minut, pomáhá nám řešit aktuální procesy.

STŘEDNĚDOBÁ
je schopna informaci udržet po dobu asi 20 minut.

DLOUHODOBÁ
sémantická uchovává důležité informace a vědomosti získané v průběhu života a s postupujícím věkem se nezhoršuje.

SENZORICKÁ
uchovává informace získané smysly.

i v důchodu je nutné se učit nové věci, neposedávat doma u televize, a pokud to jde, provozovat pohybové aktivity. Prokázalo se, že je to efektivní nástroj prevence demence podobně jako společenské kontakty. Mozek potřebuje kyslík a pravidelná fyzická aktivita zlepšuje mentální funkce a paměť.

O kurzy trénování paměti organizované dvakrát ročně ČSTPMJ v Praze, které jsou spolehlivým nástrojem ke zvýšení sebevědomí, mají zájem i senioři. Mnoho z nich žije aktivně a dobře fungující paměť potřebují nejen ke zvýšení sebedůvěry, ale také například k účasti v řadě vzdělávacích programů a při dalších činnostech. Zájemci se ale mj. také dozvědí jak nacházet odložené věci. „To, že nemůžete najít brýle nebo klíče, ale není otázka paměti. Je to nedostatek disciplíny. Odložíte je a nemyslíte na to kam. Když děláme věci rutinně, jsme za to potrestáni," zdůrazňuje Danuše Steinová.

π LUDOLFOVO ČÍSLO
podle Danuše Steinové

V roce **1415** se **9** členů kostnického koncilu rozhodlo, že upálí mistra Jana Husa. Postavili hranici z **265** polínek a přinutili **3 589** místních obyvatel, aby se šlo na tuto událost podívat. **79** z nich okamžitě omdlelo, **323** si zakrylo oči, **8** v hrůze uteklo a jenom **46** prevítů nadšeně tleskalo.

(Mnemotechnická pomůcka Danuše Steinové na zapamatování prvních 20 desetinných míst čísla π)

Vraťte se do dětství

Tréninkem paměti se přes 10 let zabývá Jakub Pok, lektor a zakladatel Školy paměti. Popisuje to jako hru, při které se pracuje s mentálními obrazy a člověk se učí využívat svou fantazii při používání asociací, smyslů, barev, humoru a dokonce i sexuality. „Čím barevnější a absurdnější vytváříme obrazy, tím lépe na ně paměť reaguje a hlavně je nezapomene. Snažíme se propojovat levou stranu mozku, která má ‚na starosti' logiku, kategorizaci, seznamy, čísla a analýzy, s pravou stranou zodpovědnou za barvy, fantazii a prostorovou představivost. Pro paměť je používání představivosti a asociací velmi důležité. V podstatě bychom se měli vrátit do dětství, kdy jsme naprosto přirozeně používali obrazy plné fantazie a absurdit," říká Jakub Pok.

Nejprve je nutné potrénovat vizualizaci. „Třeba tím, že si představíte, jak se ocitnete uprostřed velkého šťavnatého grepu," pokračuje Jakub Pok. „Zavřete oči a cítíte vůni citrusu. Vnímáte strukturu dužiny a kysele nahořklou chuť. To je pro vytváření obrazů, jež jsou podstatou většiny paměťových technik, důležité. Neuchopitelné pojmy, čísla nebo jména si převádíme na uchopitelné obrazy. Například každé číslo může představovat konkrétní obraz podle tvaru – jednička může být svíčka, dvojka labuť, trojka želízka," vysvětluje Jakub Pok (*viz obr. systém číselných tvarů*).

Kurzy Školy paměti jsou zaměřeny především na praktické použití paměťových technik v reálném životě. Vysvětlí jak si zapamatovat nákupní seznam, telefonní čísla, piny, jména i obličeje, jak se naučit třeba na maturitu nebo státnice a jak informace správně opakovat, aby zůstávaly v dlouhodobé paměti. Navštěvují je studenti, ale i právníci, lékaři a manažeři, kteří potřebují umět efektivně získávat spoustu informací. Přicházejí ovšem také lidé středního věku a starší, kteří nechtějí, aby jim mozek zakrněl.

Věk nerozhoduje

S přibývajícími roky se paměť nemusí nutně zhoršovat. Odborníci tvrdí, že tréninkem lze vytvářet nové mozkové buňky (až 1 000 neuronů denně). Neexistuje tedy špatná paměť, jen ta netrénovaná. Nejnápadnější příznak stárnutí jsou nedostatky v krátkodobé paměti a prodlužování reakčního času. U starších osob tyto faktory přispívají k nižším hodnotám výsledků ve standardních inteligenčních testech. „Když je jim však předložen test, který není závislý na školních dovednostech, a mají neomezený čas na řešení, jsou jejich výsledky pouze nepatrně horší než u mladých dospělých. Velké rozdíly v paměťových schopnostech ale najdeme mezi aktivním seniorem a důchodcem, který tráví většinu času sledováním seriálů. Zkušenosti z kurzů trénování paměti ukazují, že osmdesátiletý účastník může dosahovat lepších výkonů než jeho podstatně mladší kolegové," doplňuje Jakub Pok.

Celoživotní učení je pro rozvoj mozku zásadní. Pokud ho netrénujeme a alespoň občas nezatěžujeme novými informacemi, zakrňuje. Trénink paměti je doporučován také jako prevence stařecké demence nebo Alzheimerovy choroby. ■

Víte, že…

…trénování paměti je **mladý obor**? Jako první se mu začali věnovat Němci **koncem 80. let 20. století a v roce 1987 založili první svaz trenérů paměti.**

…až v tomto století se zjistilo, že **na kvalitu paměti má ohromný vliv pohybová aktivita**? Je to ještě důležitější faktor v prevenci demence než sám kognitivní trénink.

…paměť je spíše **proces** a pamatování **aktivita**?

■ **To mi připadá mnohem složitější, než kdybych si seznam napsal…**

Kdepak. I hodně dlouhý seznam si téměř každý trénovaný člověk zapamatuje za necelou minutu. Ale stojí to na dvou podmínkách. Body na lidském těle si musíte do paměti vštípit a uložit jako malou násobilku, tedy automaticky si je pak i vybavit. No a to vůbec nejdůležitější je, že musíte naplno zapojit fantazii, kdy propojujete části těla s položkami nákupu. Takže třeba palcem nohy vrtáte do chleba, kolenem odkopnete mandarinky, v žaludku vám bublá saponát na mytí nádobí, na ramenou se vám houpou klobásy a z nosu lezou zubní nitě.

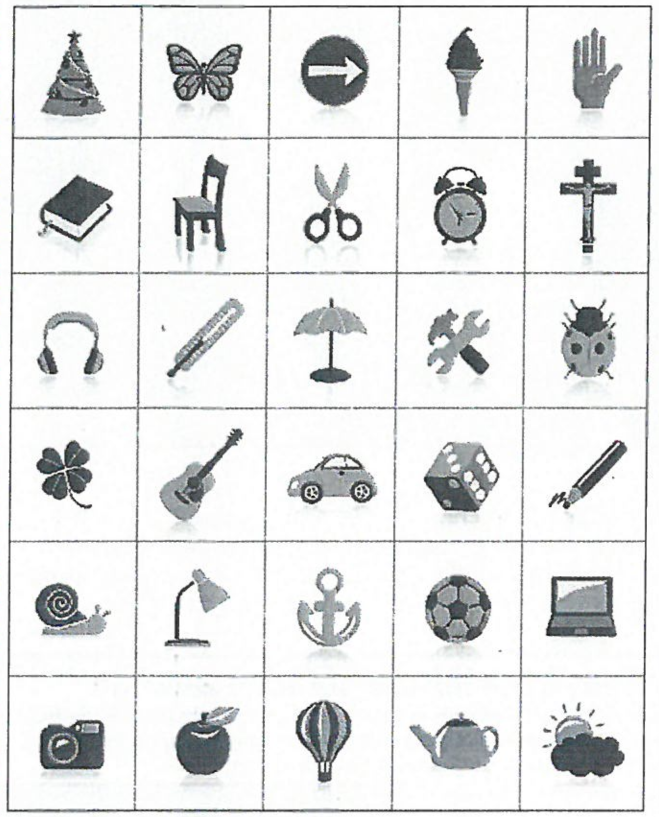
■ **Zajímavé a efektní to možná je, jen se obávám, abych pak nemusel k psychiatrovi…**

Žádný strach, on by vás pochválil, jak hravým způsobem rozvíjíte svou fantazii, která se pak uplatní nejenom při tréninku paměti. Právě při něm má bujná fantazie stěžejní roli a všechny další metody, i ty mnohem vymakanější, jsou vždycky kombinací logiky a atraktivních představ.

■ **Tak dobře. A jaký je rozdíl mezi fotografickou a dobře trénovanou pamětí?**

Budete se možná divit, ale slušně vytrénovaná paměť má řadu výhod, jaké ta opěvovaná fotografická nemá. Jednak si požadované věci rychleji vybavíte, protože je z paměti vylovíte, aniž byste se musel prodírat haldou nepotřebných informací, a pak se také často ukáže, jak mnozí z oněch géniů s famózní vrozenou pamětí selhávají v běžném životě. Jejich mimořádný dar od přírody je totiž obvykle vykoupen tím, že zase doslova „vynikají" antitalentem na praktické věci.

TEST 2



30 OBRÁZKŮ

Čas na zapamatování 30 obrázků je 2 minuty, na zrekonstruování také 2 minuty. Poté zkontrolujte počet správně po sobě jdoucích obrázků. Obecně platí, že bez používání paměťových technik je **nad 15 obrázků** výborný výsledek, **7 až 15** je dobrý výsledek, ale máte rezervy. **Méně než 7 obrázků** znamená, že byste měli svou paměť více trénovat!

Více informací na webech:
www.skolapameti.cz
www.trenovanipameti.cz
www.trenujpamet.cz
www.vzpominkovi.cz

Individuální konzultace a tréninky paměti:
jsmilek@upcmail.cz

IVO PODSKALSKÝ
Snímky THINKSTOCK a archiv

INZERCE