

Co jsem to chtěla...?

Proč si některé věci pamatujeme od dětství celý život, a přitom dokážeme zapomenout, kam jsme si dali před pěti minutami sluneční brýle? Paměť je potvora. Má svá tajemná pravidla, ale zároveň se chová jako sportovec v tréninku. Když ho fláká, je bez výsledků, pokud se snaží, dokáže divy. A co víc, ti, kdo trénují, nejsou tolik ohrožení Alzheimerovou chorobou. Klára Mandausová

Když už byla řeč o brýlích: taky je věčně hledám. Před časem jsem je dokonce našla po hodně pátrání v lednici. Má paměť mi provádí i další skvělé kousky. Několikrát mi připravila horkou chvíli, když jsem dělala rozhovor. Připravila jsem si jen tak v hlavě pár otázek (to je přece úplně jasné, na co se chci ptát) a někde v pŕlce jsem měla okno velikosti těch v Chrámu sv. Víta. Bílá hlava, prostě nic. Vůbec nic. Ještě se ➤

mě chcete na něco zeptat, paní redaktorko? Ano, to chci, ale kdybych tak věděla na co... Někdy jsem musela improvizovat a přiznat barvu: ‚vypadl mi mozek‘. Od té doby si všechno, co mě napadne, hned napíšu. A taky jsem paměť začala trénovat. Není to žádná velká dřina a výsledky se dostávají poměrně rychle. Ale popořádku.

V devadesáti jako ve dvaceti

Výmlouvat se na to, že stárneme, a proto si občas nevzpomeneme ani na jméno svého křečka, je s odpuštěním blbost. Jistě, z průzkumů vyplývá, že po padesátce si hůř pamatuje polovina lidí a po sedmdesátce dokonce tři čtvrtiny, jenže vědci zároveň tvrdí, že i v devadesáti letech může mozek fungovat jako dvacetiletý. Ovšem za předpokladu, že mu nedáme odpočinout a budeme ho trénovat. Když k tomu přidáme i pravidelný fyzický pohyb, je to nejlepší obrana proti demenci. Alzheimerova choroba, která ji způsobuje, se stává doslova epidemií. Ročně se v Evropské unii objeví šest set tisíc nových případů. Podle psychiatřky Tamary Tošnerové, zakladatelky Ambulance pro poruchy paměti v pražské vinohradské nemocnici, za velkým počtem nemocných stojí především stále stoupající průměrný věk, ale taky třeba kouření, hodně alkoholu nebo poranění hlavy.

Se učit, se učit, se učit

Paměť je záhada. Pamatujeme si od útlého dětství, ale jen něco. Některé události mizí v nenávratnu. Jak je to možné? Ony možná totiž nezmizí, jen jsou uloženy a nemáme potřebu je křísit. Nejlépe si totiž pamatujeme věci, které jsou spojené s nějakou emocí. Tak třeba: matně si vybavujete, že jste byla coby malá v nějakých galeriích, ale jen z jedné návštěvy si pamatujete velký obraz se žlutým sluncem. Když jste stáli před tímhle plátnem, štípla vás vos a vy jste ječela jako o život. Podobně se nám vybavují vzpomínky, které jsou spojené s vůněmi nebo například písničkami. „Na tom je založená dobrá výuka,“ upozorňuje Tamara Tošnerová. „Stačí detail, zajímavý příklad, vtip, obrázek. Náš život totiž ovládají emoce,“ tvrdí Tamara Tošnerová. Chceme-li si něco opravdu zapamatovat, měli bychom se naučit spojovat si to s něčím výjimečným. Jak si tedy nejlépe vytrénovat paměť? Nenechte svůj mozek odpočívat. Je jedno, jestli se budete učit z paměti espézetky, nebo telefonní seznamy. Důležité je, že nenecháte mozek pasivně ‚hnít‘ před televizí.



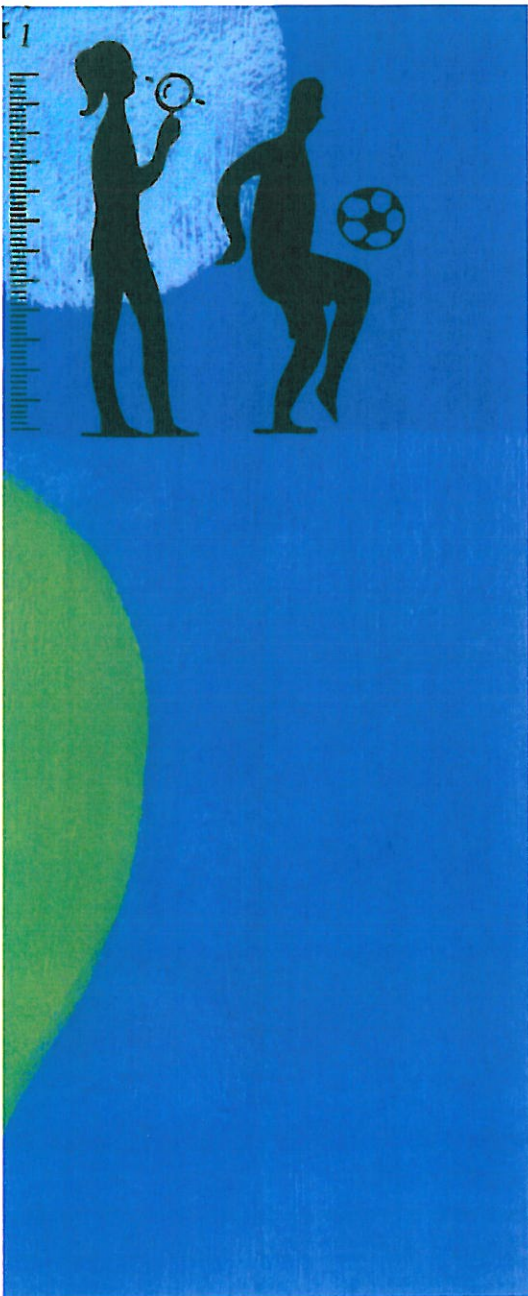
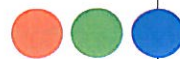
Soustřed'te se jen na to, co právě děláte



Zeptali jsme se Jakuba Poka, který se více než osm let věnuje výuce paměťových technik v rámci projektu Škola paměti (www.skolapameti.cz) a sám je schopen si zapamatovat během pěti minut dvacet telefonních čísel.

Je dobré nenechávat mozek v klidu a učit se cizí slovíčka třeba na pískovišti, zatímco sleduju, jak si tu hrají mé děti? Tedy přepínat z režimu ‚hlídání‘ do režimu ‚učení‘?

Osobně si myslím, a mám to i vyzkoušené, že je lepší se učit v naprostém klidu a velmi koncentrovaně se věnovat jedné věci, například čtení textu, učení slovíček. Ne však déle než padesát minut a potom si dát krátkou pauzu – odpočívat a věnovat se jiné činnosti. Někteří lidé například tvrdí, že je pro ně nepředstavitelné učit se v naprostém tichu a musejí mít puštěnou televizi nebo hudbu. Jenže když se plně nesoustředíte na to, co děláte, spíš to naučené zapomenete. Když například s někým telefonujete a k tomu koukáte jedním okem na televizi, je naprosto normální, že si polovinu věcí z toho, co dotyčný říkal, nebudete pamatovat. Je to stejné, jako když někde bezmyšlenkovitě odložíte klíče a pak



nebo relaxační muzika. Když se delší dobu něco učím nebo sedím u počítače, stačí si dát krátkou meditaci, jít se ven projít nebo osvěžit mozek čtvrthodinovým spánkem.

Jak trénujete mozek vy osobně?

Provozují mentální jogging. Každé ráno si vyberu jednu ze soutěžních disciplín paměťové olympiády, například zapamatování určitého množství čísel, slov, tváří, historických dat, pořadí karet a podobně, a zhruba deset až dvacet minut trénuji mozek. Po méně než třech týdnech vidíte až trojnásobný nárůst své mozkové výkonnosti, ať už se jedná o zapamatování slovíček, jmen, nebo telefonních čísel. Za trénink považuji i studium cizího jazyka nebo čtení knih v cizím jazyce.

Jak nejlépe trénovat mozek, aby dokázal to, co ten váš?

Není možné říct, jaká je nejlepší metoda na trénování paměti. Je jich totiž mnoho. Důležitá je pravidelnost – často se hovoří o takzvaném mentálním nebo mozkovém joggingu – tedy pravidelném cvičení například každé ráno deset až patnáct minut (ukázka cvičení na straně 168). Změnu pocítíte už po několika málo ranních rozcvičkách. Snadným tréninkem mozku je taky třeba hraní her typu šachy nebo scrabble.

Existuje několik vyzkoušených paměťových technik, jak si lépe zapamatovat informace, které zároveň mozek velmi dobře trénují. U nás v kurzu učíme účastníky zhruba osm paměťových technik. Lze je využít v každodenním životě k zapamatování informací, čísel, jmen i komplikovaných dat. Většina technik je postavena na využívání fantazie, používají se při nich asociace, všechny smysly, barvy, ale také humor a sexualita. Čím barevnější a absurdnější obrazy vytváříme, tím lépe se ukládají do paměti, a hlavně je pak už nezapomeneme.

Prozrad'te, jak to, že si dokážete zapamatovat během pár minut dvacet telefonních čísel?

Čísla, jakožto abstraktní informace, si musíte přeměnit na konkrétní, pro nás lépe uchopitelné obrazy. Proto každé číslo od jedné do sta má pro mne určitý obraz – symbol. Například číslo 33 je pro mne slovo a obraz MÁMA. Představím si svou mámu, jak mne poučuje, a mám to.

Tento obraz si poté vložím do své paměťové cesty, která je předem daná a může mít dle libosti až sto jednotlivých bodů. ➤

ABYSTE NEZBLBLA:

- hodně spěte
- tancujte
- chod'te do práce pěšky
- dejte si večer skleničku vína
- jezte ryby a zeleninové saláty si zalévejte olivovým olejem
- občas si zobněte ginkgo bilobu
- buďte hravá, zkuste třeba matematickou houpáčku www.toytheater.com/addition-scale.php – schválně, kolik čísel zvládnete...
- povídejte si sama se sebou, třeba si převyprávějte, co jste četla, jak se vám to líbilo, co se stalo přes den a podobně
- přihlaste se do speciálního kurzu, kde naučí si zapamatovat spoustu věcí – třeba i komplikovaná a dlouhá čísla a údaje, podívejte se třeba na www.trenovanipameti.cz nebo www.skolapameti.cz

hodiny po bytě hledáte. Jsme jen lidé a proces pomínání je zcela přirozený, ale nevědomé ládání informací do paměti nemá smysl.

možné mozek zahřít tak, že si odmítá matovat?

am přesvědčen, že kapacita mozku je nekonečná. To, že mozek zastává a odmítá si pamatovat, může nastat v okamžiku, kdy nedodržujeme kladné principy rytmu paměti. Doporučuju učit třicet až padesát minut, a když skončíte, učivo zopakujte. Jsem přesvědčen, že naprosto efektivní je způsob, při kterém se učíme stále věcí a dříve naučené se nám bez opakování rácejí.

ký odpočinek je pro mozek nejlepší?

to velmi individuální, ale myslím, že velmi důležitý je pohyb v jakékoli formě. Vynikající je i krátká editace nebo pomůcky, jako je psychowalkman



Co je to paměťová cesta?

Je to jednoduché. Ukážu to na příkladu „procházkou“ po vaší denní cestě do práce. Na začátku to mohou být například vchodové dveře, které zamykáte, když opouštíte byt, tedy pro naše účely náš první bod cesty. Druhým bodem je například schránka u vchodu do domu, následuje velká rohož, a tak mohu pokračovat až ke kávovaru v kanceláři. Pak už jen stačí si připojit k jednotlivým bodům podle pořadí obrázky čísel. Když si potřebujete vyvolat čísla, stačí si už jen vybavit cestu. Tento postup používali již staří Římané a jmenuje se LOCI-systém. Já jsem si vytvořil šedesát takových cest, které mají po sto až dvě stě bodech. Abyste si ale dobře pamatovali, je obecně důležité učit se stále něčemu novému, například rozšiřovat si slovní zásobu v mateřském nebo cizím jazyce. Třeba si můžete nová slovíčka psát na lístečky a ty vzít na cestu do vlaku a stále je opakovat.

Je tohle způsob, jak se nejlíp naučit jazyk, když jsem notorický začátečník?

Notorickým začátečníkům bych vzkázal tohle: studium jazyků spočívá na třech základních pilířích. Vše začíná správným rozvržením jedné lekce, následných cvičení a závěrečného shrnutí. Přičemž součástí první fáze je i vynikající paměťová technika pro ukládání slovíček – metoda klíčového slova. V této metodě se využívá podobnosti slovíček se známými slovy ve vaší mateřštině a opět jde o zapojení vaší fantazie a vytvoření nějakého snadno zapamatovatelného obrazu. Tak třeba kniha je významové slovo, buk (zní v češtině stejně jako book, tedy kniha v angličtině). Následně si vytvořím z těchto dvou slov vtipný, třeba i absurdní vnitřní příběh – napadá mě, že držím v ruce obrovskou dvoumetrovou knihu, sedím pod velkým bukem a strom mi otáčí svými listy stránky. Když mi v budoucnu vypadne, jak se řekne anglicky



knihy, stačí si představit, jak sedím pod mohutným stromem.

Za druhé je potřeba to, co jste se naučili, správně opakovat. Třetí zásadou je samozřejmě píle. Jsem přesvědčen o tom, že aby byl člověk schopen bez problémů komunikovat v cizím jazyce, nebude při dodržení všech uvedených principů potřebovat víc než rok.

K čemu je vám osobně v životě dobrá paměť?

Považuji ji za základ úspěchu. Dokážu rychleji reagovat na různé podněty v diskusi a vybavují se mi důležitá fakta. A předcházím problémům s pamětí v pozdějším věku. ➤

OTESTUJTE, JAK JE NA TOM VAŠE PAMĚŤ

(podle www.skolapameti.cz)

Zkuste si během minuty zapamatovat co nejvíc slov tak, jak jdou za sebou. Pak máte dvě minuty na to, napsat, co jste si zapamatovala. Jestli si vzpomene na 12 až 15 slov, jste skvělá! Sedm až jedenáct slov je dobrý výsledek. Ale míň než šest slov je trochu slabota. Trénujte.

Hrad
Pes
Motorka
Hokej

Vířivka
Nákyp
Lady Di
Velké nůžky

Víno
Hory
Lampa
Vila

Růže
Ředkvičky
Parník



Tužka, doutník, krabice, sůl, lampion

Podívejte se na chvíli na slova uvedená v titulku. Pak je zakryjte. Zatímco odhlédnete od obrazovky, přeříkejte nahlas jména všech měsíců, dnů a též dnešní datum. Jaká to byla slova? Je možné, že si je všechny vybavíte správně – ale jak šly po sobě odzadu? A vzpomenete si na ně za hodinu, pozítří, za týden?

Tady je návod, jak na ně nezapomenete:

(podle www.skolapameti.cz)

● **Rozhlédněte se po místnosti kolem sebe.**

Je zapotřebí, abyste si v místnosti vybrali pět míst, takzvaných záchytných bodů – často je dobré při výběru zachovat určitou posloupnost (zprava doleva, od dveří k oknu). Zatímco sedíte, zavřete oči a v hlavě si v logickém sledu očísľujte těchto pět míst.

● **Následně vstaňte a projděte si všechny vybrané body.**

Zastavte se nejprve u prvního bodu, například dveří, představte si, jak ostrou TUŽKOU propichujete dveře a při tom slyšíte ostré prasknutí špičky tužky. Když skončíte, představte si, že necháváte tužku zapíchnutou ve dveřích.

● **Následuje druhý bod, třeba dřevěná váza.**

Zde si představte, že stojíte s DOUTNÍKEM v ruce a přikládáte jej k váze tak blízko, že věc pomalu začne doutnat a následně hořet. V plameni ohně vidíte obraz doutníku.

● **Když stojíte u třetího bodu,** například u obrazu, představte si, že ho vkládáte do velké KRABICE, a případně i ostatní předměty v okolí obrazu, a následně ji zalepíte velkou izolepou.

● **U čtvrtého bodu, třeba křesla, si představte, že vidíte velkou sklenici plnou SOLI,**

kterou vezmete do ruky, začnete sypat kolem sebe, zjišťujete, že sklenice má bezedné dno. Stále sypete a sypete, až se naprosto zasypete solí a jen s obtíží se dostanete z této haldy bílé soli.

● **Jako poslední předmět si představte, jak u vašeho pátého bodu,** třeba gauče, je LAMPION, který svítí tak zářivě červeně, že vás to krátce oslní a nejste schopni vidět jinak než červeně.

● **Následně se opět posadte,** rozhlédněte se po místnosti a pokuste se zrekonstruovat příběh. O kolik je snadnější si slova vybavit?



Anketa

1. Jak trénujete paměť?

2. Jaký je váš nejstarší zážitek, který si pamatujete?



PAVLÍNA WOLFOVÁ,
novinářka

1. Trénuju si paměť denně. Pracuju v médiích už od roku 1991 a pořád popisuju naši malinkou realitu – všechno už tu bylo, s každým někdo mluvil, o všem už bylo něco řečeno – tedy, abych byla původní, musím hledat cesty, jak říct něco nového, proto musím znát to uplynulé. Ted si navíc trénuju paměť „školní“, takže lovím vyjmenovaná

slova, násobilku, větnou stavbu i přírodopisné znalosti, protože dcera Matilda jde do třetí třídy.

2. Co se týče mé první vzpomínky – je někdy ze tří čtyř let, na rodiče, jak mě a moji sestru koupou ve vaně v našem prvním bytě. Vzpomínám na tu nedůstojnou koupací čepici s puntíky a krajkou kolem, cítím dodnes to vůni plastu a její chuť, když jsem ji žvýkala.



ANNA HUBÍNKOVÁ,
redaktorka Elle

1. Dneska mám problém vzpomenout si na to, co bylo včera. Čas od času si z důvodu tréninku opakuju třeba vyjmenovaná slova, slovesné třídy, rody, vzory, ..., chemické rovnice nebo latinské fráze. Obvykle zjistím, že něco si ještě pamatuju.

2. Dodneška se mi z toho točí hlava. Někdo (máma nebo táta?) mě vyhazuje nad hlavu a já výskám. Byly mi asi dva roky.



KAROLÍNA KAMBERSKÁ
písničkářka

1. Mám na zlepšení paměti už léta skvělý recept – drtit italská slovíčka. Říkám si: naučím se jazyk své oblíbené země, a ještě procvičím mozek. Bohužel, v realu mě vždycky naštvě, že si je druhý den nepamatuju, a tak to rychle vzdávám. Kvůli tomu se neobejdu bez „externí

paměti“ v podobě spousty seznamů a papírků (obvykle ale zapomenu, kam jsem je dala).

2. Moje nejstarší vzpomínka je z batolecího věku – mám horečku, blouzním, a na stropě lezou obrovití pavouci a mouchy. Horror. Naštěstí z pozdějších dob mám spousty lepších vzpomínek, takže o mouše jsem dokonce nedávno napsala oslavnou píseň.

JSME NA TOM DOBRĚ

My ženy máme zhruba o dvě stě gramů lehčejší mozek než muži, ale jak zjistili vědci z cambridgeské univerzity, kteří zkusili paměť 4500 mužů a žen od osmačtyřiceti do devadesáti let, jsme schopné zapamatovat si víc. Proč, to je tajemství. Podle odborníků to může mít na svědomí ženský hormon estrogen. Podle nás v Marianne je to prostě proto, že jsme zdravé zvědavé, vnímavé a musíme toho v životě víc stihnout. Zkrátka jsme ženy.