

Nejvýkonnější software máme v hlavě

Fantastické představy, které sype z rukávu, by mu mohl závidět leckterý spisovatel sci-fi. Ve své Škole paměti vás naučí, jak si pomocí asociací (háček) navždycky pamatovat slovíčka v cizím jazyce, jména a obličeje, paragrafy, historická data, čísla nebo matematické poučky. Jakub Pok, který Školu paměti vede, se na trase autobusu naučil téměř celý Občanský zákoník.

Pořád si pamatujete moje příjmení Ostrřížková?

Vaše bylo o trochu těžší, než příjmení obvykle jsou, ale samozřejmě – dal jsem to. Ostrřížková bylo jasné, z „žk“ jsem si udělal „žakovskou knížku“ a bylo to! „Ostré“ poznámky v žakovské knížce!

Jak jste se dostal ke Škole paměti?

Před více než třinácti lety, když jsem žil v Německu a chodil tam na gymnázium, jsem slyšel o podobném kurzu. Zpočátku jsem vůbec nechápal, jak si někdo může během 5 minut zapamatovat třeba 52 kanastových karet. Je to ale všechno o tréninku a musím říct, že to netrvalo tak dlouho a já si je také zapamatoval. Přes karty jsem se pak dostal k dalším disciplínám na paměťových soutěžích, jako je memorování binárních čísel, historických dat nebo čísel, a zúčastnil jsem se jedné paměťové olympiády. Svě zkušenosti jsem chtěl zúročit a před čtyřmi lety jsem v Praze založil Školu paměti.

Kdo vaše kurzy navštěvuje nejčastěji?

Je to různé, trénování paměti je vhodné v podstatě pro kohokoli. Takovou typickou skupinou jsou studenti vysokých škol, třeba medicí či právníci. Ti si musejí pamatovat velikou spoustu věcí, pojmů, slovíček v latině, češtině, angličtině...

A jak je to vlastně s výukou cizích jazyků?

Při učení slovíček využíváme fantastickou „metodu klíčového slova“. S její pomocí jsme třeba schopni docílit toho, že klient se během jednoho roku naučí až 2500 slov. A to je myslím dost slušný základ, s tím už se domluvíte.

Pořád si představuji, že vytvořit si asociaci neboli háček trvá mnohem delší dobu a že na to při tom shonu, který teď panuje všude kolem nás, prostě není čas...

Ale vytvořit si asociaci trvá trénovanému jen pár vteřin! Já už touto metodou naučil mnoho účastníků třeba cizí řeč.

Dejte mi příklad...

Tak třeba holub se německy řekne *die Taube*. Co si pod tímto slovem rychle představíte?

Tau jako pan Tau...

Výborně. A zbytek?

Be jako sušenky Bebe..

Ještě lepší! A teď mi řekněte, kde je nejvíc holubů?

Třeba na Staroměstském náměstí...

No a máte to: představte si pana Tau na „Staromáku“, pod buřinkou má množství Bebe sušenek, ty si dává do pusy, drobků mu padají na dlažbu, kde je zobou holubi...

To je tedy opravdu rychlost!

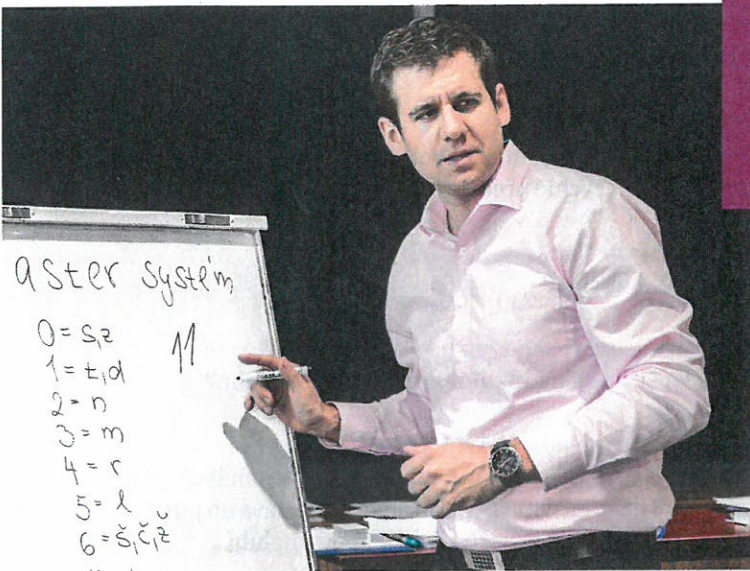
A takhle to funguje se vším. Já mám vytvořené háčky i k číslům. Díky tomu jsem schopen si během cesty autobusem z Budějovické na Kačerov vybavit paragrafově znění velké části Občanského zákoníku.

???

Třeba naproti Krčské nemocnici je velký sloup a ten je jedním z mých bodů na paměťové cestě. Paměťovou cestu si můžete představit například jako cestu do práce – opustíte byt, první bod je výtah, druhý schránky, třetí hlavní vchod, čtvrtý pouliční lampa... Já mám takových paměťových bodů na stovkách cest cca 8 až 10 tisíc. Vrátil-li se k výše zmíněnému sloupu, zde mám například uložený paragraf 143 stávajícího občanského zákoníku, což je společné jmění manželů. Můj příběh vypadá tak, že si představím novomanžele, jak sedí v tůni (tůň je pro mne dle Master systému číslo 1) a natírají si na ústa a na celé tělo pomazánkový tuk Rama (Rama je pro mne 43). A já vím: „Aha, to je paragraf 143, kde začíná společné jmění manželů...“ Možná si někdo řekne, jak je to komplikované, ale věřte, že s trochou tréninku není. Jinak bych si celý občanský zákoník do hlavy jen tak nedal.

Vy těmi asociacemi vlastně v lidech znovu zapalujete dětskou fantazii...

Ano, vracím je svým způsobem do dětství. Dětská fantazie nezná hranic a my ji opět v myslích dospělých dokážeme probudit. Bohužel jsme se naučili používat převážně levou mozkovou hemisféru (racionální, logickou – všechna ta čísla, piny...), naopak pravá hemisféra (kreativita, fantazie, emoce) nám jaksi trošku zakrněla. Na druhou stranu víme, co jsou čísla, ale samotné pamatování právě čísel, pinů a podobně nám činí nemalé problémy. Zkrátka existuje mnoho oblastí, kde máme velké nedostatky. Většina z nás se totiž nikdy nenaučila správně se učit. Co myslíte, do jaké doby bychom si měli zopakovat látku, kterou jsme se učili 20 až 50 minut?



Co nejdřív?

Ano, nejlépe do 10 minut. A to by měl znát každý pořádný učitel – do 10 minut krátce shrnout probíranou látku, následně ideálně do 24 hodin. Nejnovější výzkumy jasně ukazují, že nezopakujeme-li si učivo do 24 hodin, vytratí se nám z hlavy až 80 procent toho, co jsme se naučili, a my se to vlastně učíme celé znovu. Opravdu hodně pomůže, když si to krátce, ale opravdu do těch 10 minut zopakujete. Zkuste to, uvidíte, že to funguje.

Já? Ve svém věku?

To je úplně lhostejné, kolik let vám je. Metoda háček funguje v každém věku. K nám do Školy paměti chodí i lidé, kterým je přes 80 let. Jsem přesvědčený, že trénink berou (a výzkumy ukazují, že tomu tak opravdu je) jako prevenci stařecké demence – tedy společně s dostatkem pohybu.

Ty statisíce asociací, které jste si vytvořil – ty nosíte v hlavě stále?

Kdepak, příběhy vám časem mohou zmizet a vy si pamatujete už jen potřebná slova, jména, čísla nebo předměty. Vždy přitom platí, že víc, silněji a delší dobu si pamatujete výrazy, na které jste si vytvořili háčky sami, než ty, které jsem vám „vnutil“ jako lektor.

Máte vytvořené asociace i na čísla?

Ano, na zapamatování čísel existuje několik systémů. Ten jednodušší například vychází z tvaru číslic, kdy nula připomíná vajíčko, jednička může být svíčka, dvojka je podobná tvaru labutě, trojka mohou být želízka a tak dále. Představte si například, že budete mít PIN 2031. Můžete si představit, jak labuť vkročí do banky, zvedne křídlo, zpod kterého vypadne vajíčko, ochranka si myslí, že je to granát, takže dá nebohé labuť želízka, odvede ji do místnosti, kde si na ni pěkně posvítí svíčkou, a začne výslech. Teď když si ještě barvitě znovu vybavíte celý příběh, věřte mi,

Lektor a zakladatel Školy paměti Jakub Pok je absolventem Institutu mezinárodních studií Fakulty sociálních věd a Fakulty humanitních studií Univerzity Karlovy, kromě toho úspěšně zakončil i studia práv. Technikami na zlepšování paměti se zabývá více než třináct let. Zúčastnil se několika paměťových soutěží včetně Prague Open Memory Cup 2003. V roce 2010 založil v Praze kurzy trénování paměti pod názvem Škola paměti (www.skolapameti.cz).

že tento PIN nezapomenete, možná ho příště natukáte místo svého. (úsměv) Existují ale i sofistikovanější systémy, například Master systém, který učíme na našich kurzech.

Lidé si většinou ukládají všechna důležitá čísla do mobilu...

Ano, většina lidí má všechna důležitá čísla takto uložená v mobilu. A pak ho ztratí a jsou „namydlení“. My v našich kurzech učíme, jak si zapamatovat nejdůležitější čísla, která neustále potřebujete mít v hlavě, ať už je to váš PIN, číslo účtu, občanského průkazu nebo třeba heslo do počítače. Také se naučíte zapamatovat si pět celých telefonních čísel do jedné minuty, dále pak jak si pamatovat termíny schůzek nebo historická data a výročí, což se může hodit nejen studentům.

Co si lidé pamatují nejméně?

Myslím, že mají největší problém s neuchopitelnými pojmy, to jsou jména, čísla a cizí slovíčka. Chodí za mnou na kurzy lidé, kteří říkají: „Začal jsem čtyřikrát, mám všechny možné učebnice cizích jazyků, mám všechno, a pořád se nemůžu ten cizí jazyk naučit...“ Jeden účastník říkal: „Koupil jsem si za pět a půl tisíce pět cédek jak se naučit angličtinu, už to mám doma rok, a ještě jsem si to neotevřel...“ Tvrdím jednu věc – jakmile se základy pro běžnou komunikaci nenaučíme do 12 měsíců, tak se to už nenaučíme nikdy. Většina těch, kteří pořád bojují s cizím jazykem, má jednoduše špatný systém, sami se demotivují. Říkají: „Já mám anglického lektora, učím se slovíčka půl hodiny před tím, než přijde, úkoly si udělám těsně před tím, než opět za týden přijde...“ Je vám jasné, že takto se ten člověk nemůže naučit nic? My u nás na kurzu ukazujeme lidem, jak si budou schopni do 6 až 12 měsíců uložit do paměti celou jednu knížku pro samouky, a to včetně všech slovíček a frází.

Někdy asi trvá dlouhou dobu, než lidi „probudíte“, dostanete k tomu, aby začali používat svou fantazii, rozvíjeli představy... Sama jsem tomu na začátku tak docela nevěřila, a pak se mi začalo líbit, jak na kurzu všichni naprosto spontánně reagovali, a v hlavě se mi začaly rojit nápady...

To máte pravdu, občas je to zpočátku těžké... Na kurzech někdy tvoříme dvojice, které spolu procvičují jednotlivé techniky; pak je docela zajímavé je pozorovat. Oni se spolu nakonec vždycky shodnou a nápady jen srší. Zatím se mi ale nestalo, že by se dříve či později účastníci nerozehráli a nezačali si hrát – opravdu jako malé děti. Začali znovu používat svou pravou hemisféru.

Viděla jsem šité panenky, které neměly obličej, a každé dítě si ten obličej „rozkreslilo“, doplnilo nebo jen představilo podle vlastní fantazie.

Ano, to se mi líbí, stejně tak se říká, že omalovánky, hrací kostky, vše, co má daný tvar a podobu, už tolik nerozvíjí dětskou fantazii jako něco, čemu naše fantazie ten tvar teprve dodá... Na to jsme ale moc malí páni, abychom dokázali ovlivnit celý hračkařský byznys a aby se vyráběly jen takové hračky.

Co si myslíte o trendu moderní doby dát dítěti do ruky laptop, aby si hrál?

Ono si hraje, ale já jsem přesvědčený, že čím více techniky dítě a vlastně kdokoli používá, tím méně pracuje se svou pamětí, tím je jeho paměť lenivější. A potom dochází k tomu, že si nemůže vzpomenout na věci denní potřeby... Ano, je mi docela líto, že dneska už pro malé dítě není prostředkem k vyvolání emocí klasická knížka, ale pípající plastová placka. Hračky dneška jsou sofistikované, knihu však nenahradí. Jsme prostě přetechnozovaní...

I tak mě malá vnučka umí porazit v pexesu. Jak to, že jí to jde tak lehce?

Dítě, které umí mluvit, ale ještě neumí psát, má slova uložená pod obrázky. Proto děti milují hry jako pexeso. Mají to v mysli uložené mnohem jednodušeji. Je důležité, aby se tak i dospělí naučili myslet v obrázcích.

Emoce hrají ve vzpomínání obrovskou roli. Máme sklon si pamatovat události, při kterých jsme prožívali pocity štěstí, radosti...

Ano a naopak ty špatné události a situace si nepamatujeme. Ale z hlavy se nám nevytratily, jen jsme si je uložili do šuplíčku, který jsme se rozhodli neotevřít.

Jak si mám zapamatovat, kam ukládám klíče, mobil, peněženku, abych je pak nehledala?

Lidé si často neuvědomují, že se na místo, kam věc pokládají, ani nepodívají; vše proběhne rychle a pasivně. Vytvořte si rituály. Nejen, že se podíváte, kam věc pokládáte, ale klidně to i rekněte nahlas: „Dávám klíče na policičku.“ I to samotné vyslovení vám pomůže k tomu, abyste si místo zafixovala. Určitě se vám někdy stalo, že jste si nemohla na něco vzpomenout, a když jste se vrátila na místo, kde jste na to naposledy myslela, tak se vám to vybavilo. Ono to tak opravdu funguje – souvisí to s těmi rituály.

S čím ještě mi může pomoci paměťový trénink?

Existují desítky technik pro ukládání informací, jako je například nákup nebo seznam věcí, které potřebuji zařídit. Můžete si třeba vytvořit několik bodů na těle a k nim přiřadit jednotlivé položky nákupu. Váš první bod bude dejme tomu palec a chcete si zapamatovat, že potřebujete koupit vajíčka. Představte si, jak máte místo nehtu vajíčko, je celý bílý a uprostřed má žlutouk. Když si

pak v samoobsluze vybavíte první bod, což je pro vás palec, vzpomenete si, že máte koupit vajíčka.

Další vaší životní náplní je práce právníka. Jistě máte vyzkoušené, jak na to, abyste se na práci co nejlépe soustředil. Poradíte mi?

Vždycky říkám, že ti, kdo vymysleli *open space*, měli nejspíš sami malou kancelář jen pro sebe. Já osobně preferuji úplnou samotu a klid, zde se koncentruji nejlépe. Samozřejmě takové možnosti nemá každý – mít kancelář jen sám pro sebe a ještě na klidném místě, to je v dnešní době spíše výjimka. Pokud to ale nejde, je třeba se naučit koncentrovat – někdo to řeší tak, že si dá na uši sluchátka, a to i kdyby neposlouchal žádnou hudbu; už pocitově vás to izoluje a vy se lépe soustředíte. Samozřejmě každý to má jinak, někomu vyhovuje naprosté ticho, jiný má rád šum...

Říká se, že mozek pracuje jako sval. Když jej netrénuji, tak zakrní...?

Podle mne to platí úplně stoprocentně. Jakmile přestaneme memorovat, trénovat, provádět jakýsi mozkový jogging, mozek nám pomalu zleniví a je pro nás hodně těžké zpětně si spoustu věcí vybavit. Protože naše krátkodobá paměť je jako hrdlo úzké láhve. Jakmile to jméno, číslo, slovo neuložíme vědomě do hlubší vrstvy paměti a nejsme při tom seznámení aktivní, tak se nám zase rychle z hrdla té láhve vylije. Pokud si to vědomě uložíme, tak jej jakoby posuneme dovnitř a zapomenout („vylít“) jej nám už dá větší práce.

A jak je to s tou životosprávou?

Tak jako po každém tréninku je dobré si odpočinout, i našemu mozku dělá dobře, když jej nějakou dobu necháme na pokoji. Podle mne je velice důležitý spánek, opravdu dobrý hluboký spánek, nejméně osmihodinový. A jít spát před půlnocí; nevím proč, ale člověk se daleko lépe vyspí. Existuje jedno staré pořekadlo, na němž je spousta pravdy: Co nenaspíš do půlnoci, po půlnoci nedospíš...

A kromě spánku?

Samozřejmě dostatek pohybu. Ale nemyslím tím trápit tělo každý den v posilovně. Optimální je přiměřený aerobní pohyb po 30 minutách 2–3x týdně. A k tomu každodenní procházky. Sem tam si zahrát badminton, volejbal nebo kuželky... V neposlední řadě pak dobře, zdravě a přiměřeně jíst. Samozřejmě, že mozek moc „nerozhýbete“, když si dáte chleba se sádlem a škvarky.

Jeden pán byl po skončení kurzu nadšený, že jste si dokázal vybavit jeho jméno a příjmení ještě po sedmi měsících...

Pamatuju si všechny účastníky! Tohle byl pan Janda. A vy, pamatujete si, jak se řekne německy holub?

A víte, že ano? Die Taube... ☺

Markéta Ostrůžková