

# Trénování paměti může být zábava

*Myslíte si, že nemáte dobrou paměť? Zdá se vám, že stále více zapomínáte a nové informace vám jdou do hlavy stále hůř? Máme pro vás dobrou zprávu, paměť se dá cvičit! Navíc trénink paměti je vlastně zábava.*

**P**ojďte se na chvíli vrátit do dětských let a využívat vlastní fantazii. Nepřipouštějte si, že s věkem se paměť nutně musí zhoršovat. Zapomeňte na to, že vám někdo kdy řekl, že na studium nemáte hlavu. Ukázení vám, že špatná paměť neexistuje, je jen paměť netrénovaná.

## Nenechte svůj mozek zakmět

Na kurzy trénování paměti přichází řada lidí ve středním věku s přesvědčením, že s jejich pamětí to jde z kopce. Zapomínají, co mají koupit, nemohou si najednou vzpomenout na pin, který používají několik let, nebo se začali učit další cizí jazyk a nejde jim to jako dřív. S kým se srovnávají? Většinou sami se sebou, když byli mladší. Jenže v té době studovali, nasávali spoustu nových informací, a ještě je z nich většinou někdo zkoušel. Po škole ale lidé velmi často zapadnou do pracovního procesu, kde spíše pasivně přijímají informace, které předávají dál. Další hrozbou pro naši paměť jsou elektronická zařízení, někteří vědci dokonce mluví o tzv. digitální demenci. Lidé se stávají natolik závislí na chytrých telefonech a internetu, že si už nedokážou zapamatovat ani číslo vlastního mobilu. Části mozku důležité pro naše soustředění a paměť přestávají dostávat podněty a dalo by se říct, že ochabují jako svaly.

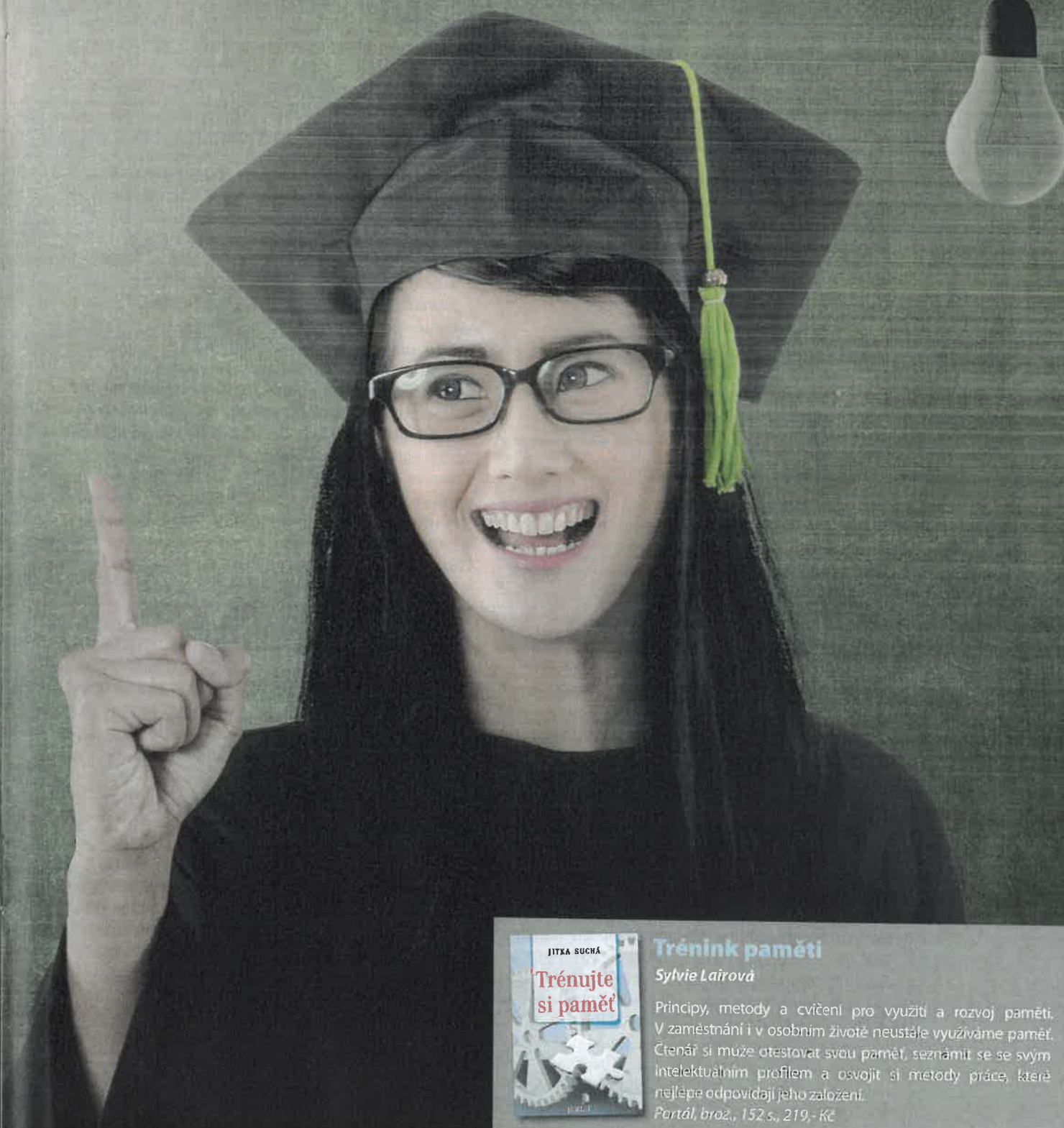
Mozek opravdu tak trochu sval připomíná. Dokonce je potvrzeno, že pokud více využíváme určitou část mozku, zmožutí stejně jako sval, který posilujeme. Známý je pokus, kdy vědci sledovali mozky londýnských taxikářů a zjistili, že jejich bipokampus, který hraje velkou roli při krátkodobém uchování informací a při prostorové orientaci, je u nich výrazně vyvinutější. Taxikáři jsou trénováni, aby se byli schopni pohybovat mezi 25 tisíci ulicemi a uličkami Londýna. Výzkumy ukázaly, že u taxikářů, kteří se přestali této činnosti věnovat, se bipokampus opět zmenšil.

Stejně tak najdeme velké rozdíly v paměťových schopnostech aktivního seniora a důchodce, který tráví většinu času pasivním sledováním seriálů. Celoživotní učení se novým informacím je tak pro rozvoj našeho mozku klíčové.

Vědci se také shodují na tom, že kapacitu naší paměti využíváme z minimální části. Známé jsou příklady autistů s výjimečnou pamětí. Například Kim Peek, který byl inspiací pro roli autisty ve známém filmu Rain Man s Dustinem Hoffmanem v hlavní roli, přečetl asi 11 000 knih. Dokázal číst velice rychle a zapamatovat si 99 % obsahu. Na druhou stranu je třeba si uvědomit, že lidé s podobnými schopnostmi často trpí jinými problémy. Je tedy dobře, že normální lidský mozek informace selektuje a nepotřebné vypouští. Zapomínání nám umožňuje přiřazovat priority. Informace, které pro nás nemají zásadnější význam, zkrátka zapomínáme. Nicméně na paměťových olympiádách můžeme sledovat mistry, kteří si jsou schopni zapamatovat balíček po sobě jdoucích kanastových karet do půl minuty. Tito lidé ale nejsou geniální, mají paměť pouze trénovanou a vědí, na jakých principech funguje.

## Tuhle vůni jsem cítil, když jsem tenkrát...

Když byli Braniboři v Čechách, dala Prodaná Nevesta Hubičku Daliborovi za Čertovou stěnou, viděly to Dvě vdovy, řekly to Libuši a bylo po Tajemství. Pokud jste tuto mnemotechnickou pomůcku slyšeli



## Trénink paměti

Sylvie Láirová

Principy, metody a cvičení pro využití a rozvoj paměti. V zaměstnání i v osobním životě neustále využíváme paměť. Čtenář si může otázkovat svou paměť, seznámit se se svým intelektuálním profilem a osvojit si metody práce, které nejlépe odpovídají jeho založení. Portál, brož., 152 s., 219,- Kč

ve škole, pravděpodobně si dodnes pamatujete opery Bedřicha Smetany. Lidský mozek si totiž pamatuje lépe zajímavé informace, které mají nějakou souvislost. Pokud se cokoli učíme pouhým biflováním, dlouhodobě si tyto informace zapamatujeme jen v případě, že už jsme si je několikrát zopakovali nebo je často používáme.

Mnemotechnické pomůcky jsou vlastně takovým náznakem paměťových technik, které jsou všechny založeny na vytváření obrázků a asociací. Nejlépe si pamatujeme věci spojené s emocemi, takové zážitky nám v paměti ulpívají dlouhou dobu. Pravděpodobně

lepší výsledků při vybavování si detailů filmu. Někteří vědci dokonce tvrdí, že zapojení smyslů, jako je právě čich, nám pomůže si vybatvit až dvakrát tolik informací.

### Obrazy hrají prim

Existuje celá řada překvapivě jednoduchých paměťových technik, jejichž základem je propojování pravé a levé hemisféry. Pro paměť nezáživné informace si musíme barvitě představit, využíváme vlastní fantazii, smysly, zapojíme emoce, humor, velmi dobře se dá využít i erotika, kde máme představivost většinou velmi dobrou. Hlavně si musíme vše vizualizovat – tedy představit si celý obraz, jako bychom jej opravdu viděli.

Pokud si myslíte, že nemáte dost fantazie, jste na omylu! Zkuste malý trénink: Představte si čerstvě upečený rohlík, jakmile ho přiblížíte k ústům, ucítíte, že pronikavě voní jako citron, zakousnete se do něj a chutná jako vanilkový pudink, tu na něm začne rašit srst a rohlík na vás začne štěkat jako pes. Každý z těchto absurdních obrazů si chvíli představujte a prožijte je.

Základní paměťovou technikou využívající fantazie je systém spojování, kdy jednu věc napojujeme na další. Tato technika je ideální pro krátkou prezentaci, pár argumentů nebo nákupní seznam. Řekněme, že máte v plánu nakoupit tyto potraviny: chléb, jablka, vajíčka, mléko, mouku. Postupujete tak, že propojujete jednotlivé položky nákupního seznamu mezi sebou pomocí barvitěho příběhu – čím více fantazie, absurdity a emocí, tím lépe. Například si můžete představit, jak držíte v ruce čerstvě upečený voňavý chléb, který vám vyklouzne z rukou, spadne na zem a roztrhne se na spoustu červených jablek, které lákají k nakousnutí, ale v momentě, kdy se do jednoho chcete zakousnout, změní se ve vajíčko, jehož skořápka vám zůstává mezi zuby a žloutek teče po bradě. Jdete do lednice pro mléko, abyste se zbavili skořápek a nepřijemné chuti žloutku. Napijete se, ale místo mléka se na vás z krabice sype mouka a zasněží vás od hlavy až k patě. Ideální je představovat si v příběhu sami sebe. Tím, že budete jeho součástí, můžete vše lépe prožít, zapojit i své zkušenosti.

### Tělo jako paměťová cesta

Zmíněná technika je ale poněkud těžkopádná, pokud bychom si chtěli zapamatovat věci víc. Většina mnemoniků využívá techniky, kdy jednotlivé informace asociují s fixními body, které jsou neměnné. Využívali jich už římané, kteří si vytvářeli paměťové cesty o několika stovkách bodů, díky nimž mohli oslňovat svými řečnickými výkony. Zpočátku budme trochu skromnější a začneme s jednodušší formou, kdy si několik fixních bodů vytvoříme na vlastním těle.

Prvním naším bodem bude palec na noze, druhým koleno, třetím genitálie, čtvrtým pupek, pátým prsa, šestým bodem bude rameno, dalším pusa, nos, oči a posledním bodem budou naše vlasy. Párkrát si body projdeme, jak jdou po sobě, můžeme si je představovat

na sobě, využít obrázku kulturisty nebo si představit jakékoli tělo, které se nám bude pro tyto účely hodit.

Potřebujeme se například naučit zpaměti názvy básní z Erbenovy sbírky Kytice nebo s učencím pomáháme svým dětem. Máme připraveny fixní body na těle, na které za pomoci fantazie napojujeme jednotlivé pojmy, v našem případě názvy básní (Poklad, Svatební košile, Polednice, Zlatý kolovrat, Štědrý den, Holoubek, Záhořovo lože, Vodník, Vrba, Lilie, Dceřina kletba, Věštyně). Využijeme 10 bodů na těle, a vzhledem k tomu, že básní je více než deset, přidáme si nad hlavu ještě další dva body – klobouk a deštník, pro naši představivost to není problém. Abychom věděli, že se jedná o básnickou sbírku Kytice, můžeme si celé tělo představit zasypané kyticemi (zapamatujeme si tím zároveň i stejnojmennou úvodní báseň z této sbírky).

- 1. Palec – Poklad.** Představíme si obraz pokladu, který napojíme na palec. Můžeme si například představit, jak máme na každém palci dukáty a mezi prsty se sype zlato a drahé kamení.
- 2. Koleno – Svatební košile.** Naše kolena vidíme jako ženicha a nevěstu oblečené do Svatební košile.
- 3. Genitálie – Polednice.** Asociaci mezi genitáliemi a Polednicí necháme na vaší představivosti.
- 4. Pupek – Zlatý kolovrat.** V pupku si představíme Zlatý kolovrat, jak sprádá zlatý len, který se valí z pupku ven.
- 5. Prsa – Štědrý den.** Na prsou nám vyrůstá vánoční stromček, pod kterým je spousta dáreků, které si rozbálíme na Štědrý den.
- 6. Rameno – Holoubek.** Na každém rameni nám sedí jeden Holoubek a vrká nám do ucha vrkáním.
- 7. Pusa – Lože.** Z pusy nám kouká nazdobené lože. Abychom nezapomněli, že přesný název je Záhořovo lože, necháme ještě před ložem vyrůst horu, aby lože bylo až za ní (Záhořovo = za horou).
- 8. Nos – Vodník.** Z nosu nám vylézá Vodník, který je tak mokřý, že nám pak z nosu kape jako z vodníkových šosů.
- 9. Oči – Vrba.** Místo řas nad okem máme Vrbu, která zastihuje oči svými větvíčkami, jež vlají ve větru.
- 10. Vlasy – Lilie.** Představíme si ve vlasech zapletené věnce z Lilií, které pronikavě voní, a vlasy máme celé zaprášené od žlutého pylu z pestíků.
- 11. Klobouk – Dceřina kletba.** Pod kloboukem vidíme svou dceru, která má v ruce kouzelnickou hůlku a pronáší kletby.
- 12. Deštník – Věštyně.** Představíme si, jak nahoře na deštníku sedí Věštyně, která se snaží věštít z křišťálové koule, ta jí vypadne, roztrhne se na tisíce malých koulí, které se kutálí po deštníku dolů jako kroupy.

Na závěr si jednotlivé body s příběhy ještě znovu projdeme, abychom si naše paměťové háčky upevnili. Tímto způsobem si můžeme zapamatovat téměř cokoli. Samozřejmě nemůžeme na vše využívat body na těle, paměťových cest však lze vytvořit nekonečně mnoho.

### 10 minut pro lepší zapamatování

V 19. století německý vědec Hermann Ebbinghaus odhalil jeden z nejdepresivnějších faktů v historii vzdělávání. Lidé během 30 dní obvykle zapomenou 90 procent z toho, co se naučili. Další výzkumy toto zjištění jen potvrdily a dokonce se ukazuje, že bez opakování zapomínáme až 80 % informací už během jednoho dne po učení. Špatný postup během studia a nesystematické, často dokonce zcela chybějící opakování je do značné míry důvodem, proč si tak málo pamatujeme. Většina z nás dělá klasickou chybu, prvních dvacet minut nás učení příliš nebaví, nemůžeme se do toho takřkajíc dostat. Po padesáti

*Výzkumy ukazují, že samotný vrchol pamatování je dosažen několik málo minut po ukončení studia. Proto je třeba podle toho přizpůsobit i první opakování, které by mělo být provedeno již do 10 minut.*

minutách nám začíná připadat, že nám to jde lépe a pokračujeme bez přestávky dál. To je ale právě chyba! To, že něčemu rozumíme a snadno se nám studuje, ještě zdaleka neznamena, že to automaticky udržíme v paměti.

Výzkumy ukazují, že samotný vrchol pamatování je dosažen několik málo minut po ukončení studia. Proto je třeba podle toho přizpůsobit i první opakování, které by mělo být provedeno již do 10 minut. Funkcí opakování je uspořádat a vstěpovat si nově přijaté informace do paměti. Tohle opakování nedělá ale téměř nikdo! Přitom nejde o nic časově náročného, jen o jakési shrnutí. O kolik lepší by byly výsledky studentů, pokud by učitelé v závěru hodiny udělali menší rekapitulaci hlavních informací. Hodně naučených informací zachráníme již tím, že si po přednášce či prezentaci jen projdeme poznámky. Další opakování bychom pak měli udělat do 24 hodin, další do týdne, případně do jednoho měsíce, podle toho, jak si potřebujete informaci zapamatovat. Je vždy velice zajímavé porovnávat lidi, kteří pravidelně opakují, s těmi, kteří považují opakování za něco nepodstatného. Ti, kteří neopakují, neustále ukládají nové informace, které velice rychle zapomínají. Studium se pak stane čím dál komplikovanějším.

Stejně jako sport procvičí tělo, používání mentálních technik zase trénuje mozek! Uvolňujeme své kreativní myšlení, odhalujeme neuvěřitelné možnosti našeho mozku a zažíváme příval sebevědomí. Dříve pracně vstřebávání znalostí může být zábavné, inspirativní a obohacující.



**AUTOR**

Jakub Pok

Autor je lektorem Školy paměti.

každý z nás má nějakou silnou vzpomínku spojenou i s určitou vůní, chutí nebo třeba oblíbenou písničkou. Smysly mohou vzpomínky i vyvolávat. Ucítíme určitou vůni a okamžitě si vzpomene na to, že takový parfém používal náš první partner. Nebo nám vůně čerstvě upečených buchet připomene konkrétní zážitky z dětství. Hlavou nám probleskne živá vzpomínka, jak pozorujeme habičku, vzpomene si, co měla na sobě, jak vypadala její kuchyň nebo jak jsme se v tu chvíli cítili. Vůně působí jako spouštěč a vzpomínka, kterou bychom dávno pokládali za zapomenutou, nám najednou vytane na mysli i včetně detailů.

Působení vůně na vybavování si se stalo předmětem různých vědeckých pokusů. Při jednom z nich dvě skupiny lidí sledovaly společně film a pak podstoupily paměťový test. Skupina, která byla testována v místnosti plné vůně popcornu, dosáhla mnohem