



AUTOR

Jakub Pok

Autor je absolventem Institutu mezinárodních studií FSS a FHS UK a úspěšně dokončil i studium práv. Je zakladatelem a lektorem Školy paměti.

*Snad každý se někdy dostal do trapné situace, kdy si nemohl vzpomenout na něčí jméno. Anebo se vám někdo představí, a vy vzápětí nevíte, jak se jmenuje. Co v takových situacích dělat? Oslovovat dotyčného celý večer jen „kolego“ není nejšťastnější řešení...*

# Dobrý den, pane, pane... kolego?

Jak si zapamatovat jména

**V**e světě badatelů o lidské paměti je znám experiment, kterému se říká Pekař – pekař. Tento experiment ukazuje, proč nám jména dělají takový problém. Při pokusu dali vědci dvěma skupinám pokusných osob obrázky mužských tváří. První skupině byla řečena příjmení a druhá skupina uslyšela povolání, takže u fotografií měla první skupina napsaná jména Pekař, Řezník, Kovář a druhá skupina povolání pekař, řezník, kovář atd. Následně byla oběma skupinám promítnuta pouze sada fotografií, ke kterým museli přiřadit označení. Kdo myslíte, že byl úspěšnější? Účastníci, kteří si pamatovali povolání, nebo jména? Možná tušíte, že mnohem lepších výsledků dosáhli ti, kteří si měli zapamatovat povolání.

*Začnete třeba tím, že cestou do práce budete pozorovat cestující. Jeden den můžete sledovat jen oči, jejich tvar, velikost, barvu. Možná vás překvapí, kolik konkrétních variant mohou mít různé části obličeje.*

Proč si ale stejné slovo vybavujeme hůře v případech, že se jedná o jméno? Jména jsou pro naši paměť neuchopitelné pojmy, které nemají žádný význam. V dnešní době již jména nemají žádnou souvislost s tím, co lidé dělají, kdežto v minulosti tomu bylo jinak. Kdysi se ten, kdo pracoval v pekárně a byl celý den od mouky, jmenoval pan Pekař. Dnes může být pan Řezník manažerem v bance a pan Pekař prodávčem v elektu. Vrátime-li se nazpět k výše uvedenému experimentu, je zřejmé, že povolání automaticky vyvolávala u účastníků experimentu asociace k dané činnosti. Pravděpodobně se jim na krátkou chvíli vybavil obraz pekaře ve svém typickém prostředí, v pekárně, jak vytahuje čerstvě upečený chléb. Tento obraz zůstal v paměti uložen daleko lépe než jen slovo, které o daném člověku říká jen to, že je nositelem poměrně obvyklého příjmení. Jestliže jména ztratila jakýkoli skutečný význam, musíme si najít techniku, jak si je zapamatovat jiným způsobem.

### Tipy při představování aneb Co děláme špatně

Upřímně, nemáte někdy při představování pocit, že chcete vlastně všechna ta jména hodit za hlavu? Lidé snad ani neočekávají, že si jejich jména zapamatujete. Jsou ale potěšeni, když tomu tak je. Na počátku je proto dobré si uvědomit chyby, které obvykle děláme. Těch bychom se měli pro příště vyvarovat. Celý problém se jmény začíná už s naším vnitřním postojem. Představte si, že jste na pracovní schůzce, kde se vám představí pět nových obchodních partnerů. V tu chvíli si většina lidí řekne, že tolik jmen si není možné zapamatovat a vlastně se o to ani nepokusí. Rezignují hned na začátku. Základem je správné naprogramování naší mysli. Zkrátka se připravíme na to, že my si jména prostě pamatujeme!

Za jak dlouho si myslíte, že člověk zapomene jméno představované osoby? Je to v prvních dvou až pěti vteřinách.

Jenže většinou je to tak, že my ta jména ani neposloucháme! A to, co jsme si neuložili do paměti, nemůžeme zapomenout. Zpravidla se soustředíme na to, jak se u představování tvářit, jak podávat ruku, jak vyslovit své jméno, a v podstatě nevnímáme jméno představovaného člověka. Základem je tedy dobře poslouchat!

Z představování by se měl stát rituál, který nelze uspěchat. Měli bychom celé představování trochu zpomalit a člověka si pozorně prohlédnout, všimnout si všech zajímavých rysů či nedokonalostí v obličeji. Pokud jsme jméno dobře neslyšeli nebo jsme ho nestihli zaznamenat, klidně se na něj zeptáme. Nemusíme se stydět, představovaný se naopak bude cítit potěšen naším zájmem.

Další důležitou pomůckou by měla být snaha dozvědět se co nejvíce podrobností o dané osobě. Paměť bude lépe reagovat, pokud jí dáme o člověku nějakou zajímavou informaci. Zeptejte se například, jaký je původ jeho jména, jaké má dotyčný povolání nebo koníčky. To vše pomůže k vytváření našeho obrazu dané osoby a k lepšímu zapamatování jména.

Klíčem k úspěchu je také opakování. Proto je dobré jméno v průběhu hovoru několikrát zopakovat. To má hned dvojí efekt. Působí velmi dobře, když nově představené osoby oslovujeme hned jejich jménem, a nám se lépe vstřípí do paměti. Většinu nových jmen často slyšíme v situaci, kdy není příliš času na jejich zapamatování. V tomto případě je zopakování o to důležitější. Třeba i okamžitě: „Těší mě, že vás poznávám, pane Kovaříku!“

### Pozorovací talent

Existuje několik metod, jak si správně uložit jména a obličeje. Jedna z nejužívanějších klade důraz na specifický rys v obličeji a následně propojení tohoto rysu se jménem. Bude-li mít například paní Rybová velké modré

## 42 jmen za 5 minut?

Paměťové olympiády jsou organizovány již od roku 1991 po celém světě. Jednou z disciplín jsou jména a obličeje. Paměťoví olympionici si jsou schopni zapamatovat více než 40 jmen, tedy křestních jmen a příjmení, k danému obličeji za pouhých pět minut.

ré oči, je užitečné si představit souvislost právě mezi jejím specifickým rysem a jménem. V tomto případě tedy velké modré oči a ryby. Zde se nabízí představa, že paní Rybová má tak velké modré oči, až se z nich stane moře, ve kterém vidíme spousty ryb, které vyskakují ven. Zdá se vám to absurdní? To je ale správně! Naše představy by měly být co nejvíce fantazijní a vtipné, aby nám zůstaly v paměti.

Základním pravidlem u této techniky je začít se správně dívat, pozorovat obličej představující se osoby. U někoho je specifický už tvar hlavy, obličej může být kulatý, hranatý, plochý, s vystouplou bradou. Výrazným znakem může být nos – velký, skobovitý, orlí, římský, variant je plno. Stejně tak nás na někom mohou zaujmout oči, uši, tvar obočí, ústa nebo vlasy, případně

pleš, která je výborně asociativní. Barva vlasů, pihy, znaménka, to vše můžeme využít.

Možná se vám může zdát těžké najít nějaký specifický rys v obličeji. Samozřejmě je jednodušší, pokud má představovaná osoba piercing nebo jizvu. Ale dobrým pozorováním můžeme najít specifika i ve zdánlivě obvyklé tváři. Zkuste chvíli trénovat svůj pozorovací talent a zaměřit se vždy na jednu část tváře. Začnete třeba tím, že v kanceláři nebo cestou do práce budete pozorovat své kolegy či cestující. Jeden den můžete sledovat jen oči, jejich tvar, velikost, barvu. Možná vás překvapí, kolik konkrétních variant mohou mít různé části obličeje. Pro rychlé zapamatování jména můžeme použít i výrazné brýle nebo náušnice, zde je ale risk, že si příště osoba vezme jiné – a my budeme ztraceni.

### Jméno jako vtipný obraz

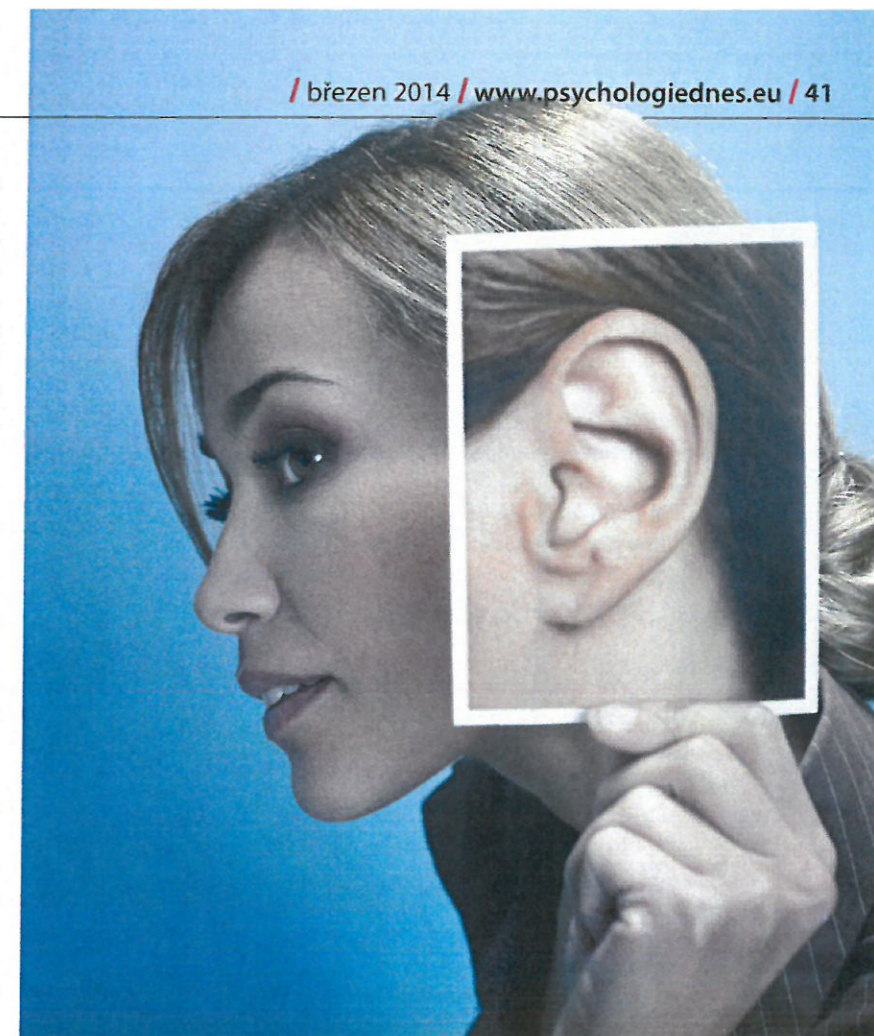
Stejně jako u všech paměťových technik je třeba i zde jmen vytvářet uchopitelné, zapamatovatelné obrazy. Pomáhá kategorizace a klasifikace. Seznamuji se například s člověkem, který se jmenuje Martinec. Jednoho pana Martince již znám, je to velmi milý kolega, který hraje dobře tenis. Nový pan Martinec sice tenis nehraje, ale je špičkový daňový poradce a může u mne získat třeba tuto podobu: vidím pana Martince, jak drží tenisovou raketu, pomocí které obrací stránky v daňovém zákoně, když dělá daňovou analýzu.

Některá příjmení jsou pro vytváření konkrétního obrazu snadná. Pan Koblíha a paní Voříšková jsou skvělá jména. Už v sobě daný obraz obsahují. Takových příjmení je možná víc, než jsme si mysleli. Řada příjmení zároveň znamená konkrétní profesi (Rybář, Krejčí, Švecová), postavení (Král, Zeman, Sedlák, Knížák), vlastnost (Veselý, Smutný), barvu (Černý, Bílá), zvíře (Pelikán, Hrdličková, Komárek, Holubová), květiny (Růžička, Fiala, Konvalinková). V takových případech je vytvoření obrazu relativně snadné. U řady příjmení pak můžeme využít znalost cizích jazyků, případně podobnosti se slovíčky, které známe v cizím jazyce. U nás převažují příjmení původem z němčiny. U jmen, jako je Schwarz nebo Richter, je jen třeba si uvědomit, že první znamená černý a druhý soudce.

Co když se ale někdo jmenuje Bednařík či Burdová? Taková příjmení pak musíme transformovat do uchopitelného obrazu na základě nějaké pro nás srozumitelné podobnosti. Pan Bednařík může být bedna, která řhřá: Vidím před sebou obraz klasické bedny na banány, která má ústa a hlasitě řhřá. Vyvolala vám tato představa úsměv na rtech? To je správně, tím získáváte kontrolu nad daným jménem. Paní Burdovou si mohou představit, jak si se zaujetím čte časopis Burda a u toho šije na stroji nejnovější model šatů na plesovou sezonu.

Podobně například: Pok = pokladna, puk; Kratochvíl = krátká chvíle; Knotek = knot; Rezková = rez, kovat.

U křestních jmen je dobré mít předem připravená klíčová slova a obraz pro nejobvyklejší jména. Můžeme vycházet z toho, co nám jména připomínají, nebo mít obraz známé osoby se stejným jménem. Jarda pro nás může být Jar, Petr pet lahev, Bára bar nebo Marie jako svatá Marie se svatozáří.



## Postup při zapamatování jména

Se zvládnutou technikou jde zapamatování lépe. Začneme tím, že jsme připraveni si při seznamování jména zkrátka pamatovat. Posloucháme, případně jméno hned zopakujeme. Pozorně se zadívejte do obličeje a vyberte si specifický rys. Přeměňte jméno na obraz: jeden obraz pro křestní jméno a jeden až dva pro příjmení. Pak s využitím fantazie a humoru propojíme vybraný znak v obličeji s obrazem. Naš obraz musí být pro paměť zajímavý, plný barev, humorný, absurdní.

Postup je tedy následující

1. Vyberu si specifický znak v obličeji
2. Přeměním jméno na obraz
3. Propojím vybraný znak v obličeji s obrazem pro jméno

Například: Bude mi představena paní Eva Stanková, která má výrazné bílé zuby. To je její specifický znak. Eva pro mne může být jablko (Adama a Eva – ráj – jablko, na podobné asociace paměť slyší). Stanková může vyvolat obraz stanu. Mohu mít absurdní představu, jak si Eva čistí jablkem zuby tak, že jsou úplně bílé, a po čištění se každý zub přemění na malý bílý stan. Pokud bychom se chtěli „pojistit“, můžeme si ještě představit, jak si ty malé stany přiková místo zubů. To bychom věděli, že příjmení je Stanková. Většinou to však není třeba. Naše paměť často potřebuje jen tak trochu napovědět. Sami víme, že když máme nějaké jméno takřikajíc na jazyku, většinou nám stačí první písmeno či slabika a ihned naskočí.

Spolu s paní Stankovou si budu chtít zapamatovat pána, který se mi představí jako Jaroslav Kabelák. Jeho specifickým rysem v obličeji je výrazný knírek. Představím si, jak na knírek nalévám jar (Jaroslav – jar), který je natolik agresivní, že panu Kabelákovi celý knírek ztuhne a promění se v jeden veliký vícebarevný kabel (Kabelák = kabel) visící až na zem. Bláznivá představa? Správně, naše paměť právě takové absurdní obrazy potřebuje.

Pokud jsme si jisti, že víme, jak se náš partner jmenuje, působilme při společenském kontaktu sebejistě a uvolněně. Nikomu nemusíme sdělovat, že je to proto, že jsme na pleši pana Zahradníka nechali narůst zahrádku plnou zeleniny.