

víkend

číslo 15 / 10. dubna 2009

Fenomenální paměť

Odteď i ve vaší hlavě.

HOSPODÁŘSKÉ NOVINY

Odteď i ve vaší hlavě

ýmluvám na špatnou paměť
dzvonilo. Odborníci tvrdí,
e tajemství dokonale fungujícího
mozku spočívá ve schopnosti
reformátovat si myšlení.

Lidský mozek váží maximálně kilo a půl a je v něm až tři sta miliard nervových buněk, které dohromady fungují jako superpočít. Jenže nikdo z nás nemá v hlavě operační systém, s jehož pomocí by ve zlomku vteřiny našel tevéřel potřebný soubor s důležitými informacemi. Naše hledání je tak neuspořádané a chaotické. Tvrdí vědci, je to tím, že lidé se svým mozkem nemají zacházet. Průměrný člověk ho ovládá hůř než mobil!

»Je to, jako kdybyste do dnešního počítače strčili děrný štítek a pak se zlobili, že chyba je v něm. Iže chyba je ve formátu!« tvrdí specialista na

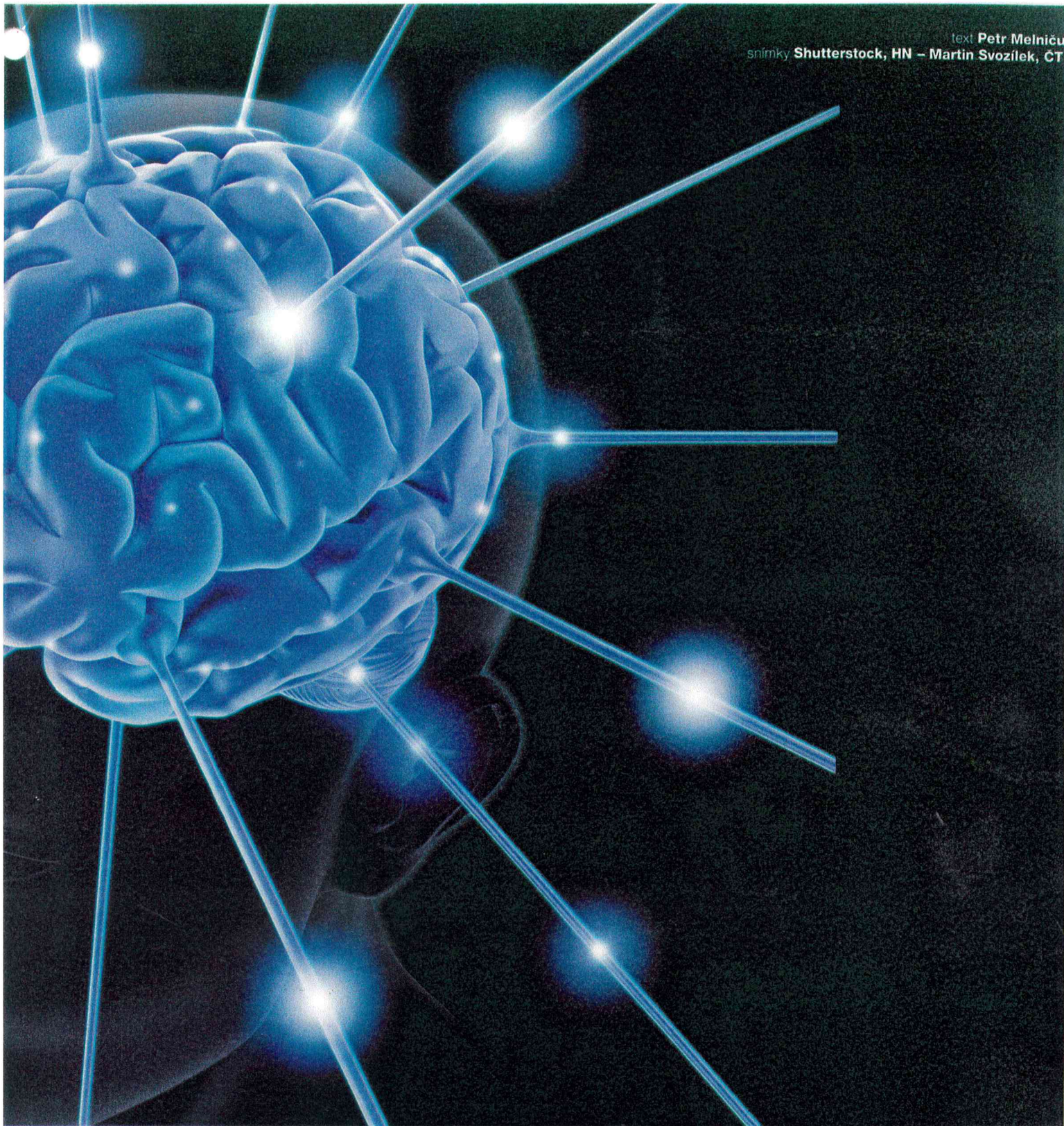
paměť Libor Činka z pražské společnosti Cetros, autor televizního seriálu *Naučte se učit* či elektronických knih *Superpaměť* a *ABC jazyky*.

Malovaná báseň z anatomie

Jako malá na sebe Michaela Karstenová ničím mimořádným neupozorňovala. Nebyla dítětem s fenomenálním »pamatovákem«, které by ohromovalo své okolí. Talent pamatovat si víc než ostatní se u ní objevil až v sedmé třídě. Báseň o deseti slokách se naučila během několika minut. Nejvíc prý kvality své paměti poznala při studiích na Fakultě všeobec-

ného lékařství v Hradci Králové, kdy si potřebovali do hlavy uložit stovky latinských i českých výrazů.

»Abych se naučila jednu velkou »báseň« z anatomie, všechny její pojmy jsem si malovala,« vzpomíná dnes lékařka Michaela Karstenová, mimo jiné trojnásobná světová šampionka v paměťových schopnostech, držitelka Guinnessova rekordu v zapamatování si neznámých dat narození a také mezinárodní trenérka dětí a dospělých. »Tento způsob mi pomohl snadněji si zapamatovat například podoby různých metastáz u nádorů i přesná místa jejich výskytu pro stanovení diagnózy. Všechny situace, které jsem si tehdy nakreslila, si pamatuj



lneška, a to díky obrazům, které mi v hlavě aždým pojmem naskočí.«

Krátce po svatbě s Günterem Karstenem, tehdy kolikanásobným vicemistrem světa a šampion Německa v memorice, začala mladá žena se elou pamětí intenzivně trénovat a soutěžit. Svě opnosti prokazovala obvykle v deseti disciplí- h, ve kterých šlo o to zapamatovat si například stanoveném čase co nejvíc binárních čísel vytvo- ých kombinacemi nuly a jedničky, dále jména, ře, slova nebo historická data.

»Před osmi lety na šampionátu v Londýně jsem vořila světový ženský rekord ve sprintu karet,«

vypravuje Michaela Karstenová. »Je to disciplína, ve které si musíte v co nejkratším čase zapamatovat pořadí 52 kanastových obrázků. Dosáhla jsem 99,34 vteřiny. Na předloňském mistrovství světa v Bahraj- nu jsem si například za třicet minut zapamatovala ve správném pořadí 1278 binárních číslíc. Za polo- viční čas se mi pak podařilo zapamatovat si pořadí 87 velmi podobných abstraktních obrazců. Mimo- chodem, tahle disciplína patří k nejobtížnějším.«

Mezi ty, kteří mají skvělou paměť, patří také lidé s vysokým IQ. Těch, kteří v ověřovacích testech do- sáhli sto čtyřiceti bodů, je v české populaci jen pár tisíc. Lidé s IQ sto padesát a výš napočítáme u nás

pouze několik stovek. Jejich dovednosti je řadí nad hranici geniality. Umějí skvěle počítat, jsou virtuó- zními hudebníky... Mají zkrátka fascinující paměť, představivost i fantazii. Okolní svět vnímají jako velkou logickou úlohu, rychlé rozhodování pod psychickým tlakem jim připadá normální.

Lidé s mimořádnou pamětí však najdeme napří- klad i na místech přírodovědců, kriminalistů, účet- ních, knihovníků, pilotů i šachistů. O své metodě, jak si zlepšovat paměť, vypravuje osmnáctiletá Kate- řina Němcová, mezinárodní velmistryně v šachu.

»Moje výkonnost je závislá na schopnosti pro- myšlet v partii nejenom své, ale i soupeřovy tahy.

dle počtu figur dokážu vykalkulovat tisíce různých kombinací. Šachovou paměť si trénuji na středních a trénincích. Hrajeme při nich tak aně naslepo, kdy figurky zůstávají ve svých zicích a my si jejich přemístění říkáme nahlas, iž bychom s nimi pohybovali. Jednotlivé tahy si zapisujeme. Paměť si trénuji například i v aukdyž jedeme na soustředění nebo turnaj. Šachy ajeme jen slovně a přitom si musíme všechno člivě ukládat v hlavě. Nečiní mi potíže zapamatvat si třicet i víc tahů.»

Na otázku, jak je to s pamětí u lidí zastávajících soce odpovědné pozice, odpovídá sedmatřicetý Václav Havlíček, vedoucí reaktorového bloku Temelín: »Testování paměti patří už při výběru erátorů k nejnáročnějším psychologickým vtřením. To se opakuje ve dvouletých cyklech ysledky se vždy velmi pečlivě srovnávají. Nenone ale v hlavě tisíce povelů a postupů. Všechno třebné pro obsluhu zařízení provádíme podle edpisu. Nicméně pro případ, že by došlo k nějaočekávané situaci, musí operátoři s každou ípadnou závadou znát prvních pár kroků nazpaeť. A těch je několik stovek. Zapamatovat si je e není pro nás problém, většina z nás má vynijící fotografickou paměť.«

Šestatřicetiletý dopravní pilot společnosti Sky rope Tomáš Dostoupil nepoužívá pro zapamavání si nejrůznějších předpisů žádnou metodu. ostě si je musí do hlavy nadřilovat. A jak poznaneává, kdyby to nedokázal, nikdy by se nemohl át pilotem.

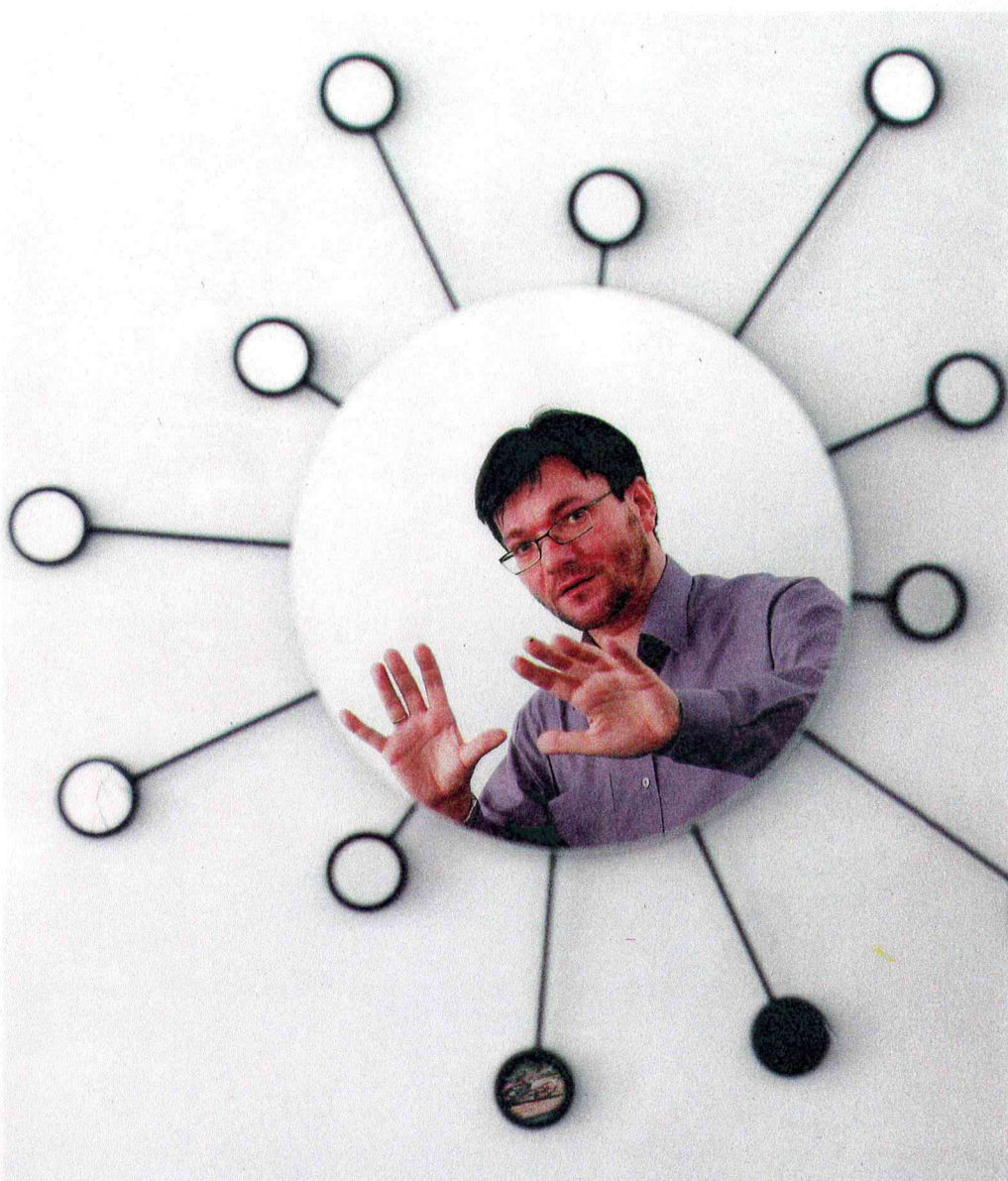
»Každý rok procházím testy a zkouškami,« přijíže. »V přípravě se musím naučit nazpaměť asi set tisíc příkazů, povelů, norem a odpovědí. dyž si nakonec vytáhnu 150 náhodně vybraných ázek, znát musím všechny jako jednu báseň tisících veršů.«

la číslý je cesta do práce

mám talent u učení anebo Mám špatnou paměť na sla – to říkají nejčastěji lidé, když se jim nedaří ostat do hlavy, co by tam chtěli mít. Jistým návome je metoda šampionky Michaely Karstenové.

»Základem je přetvoření abstraktních informaa, a tedy i čísel, do konkrétních myšlenkových e mentálních představ,« vysvětluje. »Čísla od nudo devítky mohou mít svůj obraz podle tvaru. například osmička vypadá jako závodní automolový okruh, proto si ji budu takto pamatovat. dničku si představuji v podobě tužky, dvojku ko labuť, pětku jako hák a devítku jako lupu. dyž si mám zapamatovat dvojmístné číslo, pak to představy většinou kóduji podle pevných pradel, na jejichž konci jsou zase nejrůznější obraa. Podobnou pomůcku mám i pro rychlé určováí pořadí dvaapadesáti kanastových karet. Naříklad srdcová dáma je u mě princezna Diana, dcový král je můj manžel Günter, listová šestka liška a kárové eso Albert Einstein.«

Jak se však paměťová rekordmanka vypořádá pořadím čísel? »Jednoduše,« reaguje Michaela ototově. »Vy nebo kdokoli jiný mi potvrdíte, že si duchu dokážete vybavit každodenní cestu do ráce. Na trase si stanovíte několik stálých bodů – rvním může být novinový stánek, kde kupujete isopisy, dalším hotel, který míjíte v tramvaji,



»Všichni máme vynikající schopnost naučit se cokoliv bez ohledu na velikost mozku,« tvrdí hypnoterapeut Libor Čínka.

a nakonec posledním je třeba počítač na vašem pracovním stole. Tu dobře známou, každodenní pouť pojmenováváme jako mentální cestu. K jednotlivým bodům pak podle pořadí připojíte obrazy čísel. Když si čísla potřebujete vyvolat, stačí si vybavit už jen cestu do práce. Vlastně jen dekódujete jednotlivé body. U krátkého čísla to trvá zloemek vteřiny.«

Zabírá bláznivý příběh

Lidé, kteří si často nevědí rady, jak se mají učit, aby jim třeba po dvou trech hodinách něco v hlavě zůstalo, hledají pomoc u hypnoterapeuta Libora Čínky. Jeho odpověď studentům, hercům, právníkům, ale i manažerům zní překvapivě: »Všichni máme vynikající paměť i schopnost naučit se cokoliv bez ohledu na velikost mozku. Aby to však platilo, je třeba poznat, podle jakých zákonů mozek funguje. Když se to podaří, vaše paměť bude razantně výkonnější.«

Libor Čínka dokonce tvrdí, že stačí dva dny na to, aby si člověk bez jakéhokoliv nadání pamatoval

desetkrát víc než dosud. Má pro to překvapivě vsvětlení.

»Běžný člověk používá hlavně levou mozkovohemisféru, která je logická a analytická, umí zachzet s časem,« vypravuje se zaujetím. »Ale zkuste vzpomenout na něco příjemného nebo zajímavéhco jste prožili. Zjistíte, že v hlavě nemáte žádnobrazovku, na které by bylo napsáno: O víkendu jsezažil a viděl: za první..., za druhé..., za třetí... Náš mozenemyslí v textech, ale v obrazech, symbolech a potech, které zpracovává pravá hemisféra. Takže i formace, které si chceme zapamatovat, musejí vtvářet pestrý, zábavný příběh. Jinak jsou to jeabstraktní pojmy, které mozek neumí kódovat. P třebná hustá síť mezi nervovými buňkami vznikl jen tehdy, když je informace nejen zvuková, a i obrazová, pocitová nebo třeba legrační...«

Mezi největšími znalci paměti jsou podle pschologů lidé v reklamních agenturách, kteří věe že příjemci televizních spotů nebo reklamníotextů si nejlépe zapamatují jen to, co je bláznivšilené a úžasné.

»Nám se to potvrzuje v nejrůznějších kampaních,« říká Daniel Růžička, kreativní ředitel agentury Young & Rubicam, který v branži pracuje mnoho let. »Například televizní spoty s krátkým příběhem zvyšovaly měsíc co měsíc o desetitisíce počty uživatelů našeho klienta, mobilního operátora.«

A podobně tomu může být, i když si potřebujete zapamatovat řadu nudných čísel. Levomozková paměť jich krátkodobě udrží přibližně sedm až devět, což je jedno telefonní číslo. Jakmile ale i tuto abstraktní informaci přeformátuje do emocí a pocitů, přestávají omezení platit. Důkazem je i loňský mistr světa v memorice Günter Karsten, který je schopný si zapamatovat čtyřsetciferné číslo, které jen slyší! Když si z jeho částí vytváří příběh, ukazuje se, že mozek má prakticky neomezené možnosti. Proto ne náhodou jeho mimořádné výkony zájímají špičkové neurology v proslulém Institutu Maxe Plancka v Mnichově nebo vědce zabývající se výzkumem mozku v Magdeburku.

Konec šprtání

»Rozdíl mezi úspěšnými a neúspěšnými spočívá ve schopnosti využívat informace,« tvrdí Bill Gates. Tohle velmi jednoduché pravidlo platí podle Libora Činky pro každého bez ohledu na to, co dělá. Jak je ale možné, že i když se usilovně snažíme dostat do hlavy právě to, co bychom tam měli mít, výsledek se velmi často rovná nule?

»Protože neplatí to, co nám vtloukali a vtloukají ve škole, že učení je mučení a že opakování je matka moudrosti,« vysvětluje Libor Činka. »Učení má smysl jen tehdy, když vidíte, cítíte, slyšíte a prožíváte. Mateřštinu jsme se přece taky naučili, aniž bychom se ji šprtali.«

Většina z nás by chtěla umět cizí jazyk, ale ani po letech biflování se to moc nedaří. Nakonec si vsugerujeme, že nejsme talentovaní. »Žádný talent na jazyky však neexistuje!« reaguje bleskově hypnotherapeut Činka. »Čím to je, že se mateřský jazyk naučíme tak snadno? Třeba tím, že nás na rozdíl od lektorů v jazykových kurzech nikdo nezatěžoval gramatickými poučkami. Je to jen pokus jazykovědců vtěsnat do škatulek nesmírně pestrý jazyk. Ale protože to nejde, vymýšlejí nejrůznější pravidla, výjimky z pravidel... Jenže to je klasické levomozkové myšlení! Cizí jazyk se tímhle způsobem budete učit nejméně pětikrát déle.«

Takže, jak v podání Libora Činky probíhá výuka jazyků? »V kurzu Angličtina s hypnózou odbouráváme posluchačům naučené sugesce o těžkosti učení a přenášíme je do doby dětské hravosti, kdy jejich mozek fungoval dokonale,« přibližuje. »Příběh, do kterého je ponoříme, má podobný efekt jako vliv reklam či zajímavých knížek. Oni potom cizí jazyk těžko zapomenou, protože jejich mozek zálohuje informaci v podobě barevných představ a intenzivních prožitků.«

Pruhovaná peřina

Libor Činka přirovnává jakékoliv učení ke skládání puzzle. Pro to, abychom měli k sestavení konečného obrazu třeba tří tisíc dílků potřebnou motivaci, musíme na začátku vidět jeho předlohu, tedy výsledek, ke kterému se chceme dopracovat. Samozřejmě že můžeme skládat puzzle i bez ní, ale po chvíli ztratíme zájem i chuť. Chybí nám totiž ►

Nejlepší jsou londýnští taxikáři

Pilulky nefungují, jenom dřina, říká neuropatolog František Koukolík z pražské Thomayerovy nemocnice.

Jak mění schopnosti mozku trvalá námaha? Je rozdíl mezi člověkem, jenž prosedí dny u televize, a třeba pilotem nebo manažerem, kteří dnes a denně musejí bleskurychle rozhodovat a jednat?

S mozkem je to podobné jako se svalem – když cvičí, sílí. Ještě jinak: systematická námaha, která má určité, pro každého člověka odlišné meze, mění velmi výrazně jak stavbu, tak činnost mozku. Jedno nejde od druhého oddělit. Například profesionální muzikanti mají větší a výkonnější části mozku, které zpracovávají hudební informace, dlouholetí profesionální taxikáři zase některé oblasti mozku, které zpracovávají prostor.

Rodí se člověk s dispozicemi mít dobrou paměť, nebo jsme si při narození všichni rovni a pak je to otázka tréninku či metody?

Pro paměť platí to samé jako pro inteligenci. Rodí se lidé s vynikajícími, průměrnými i špatnými předpoklady. Tréninkem lze schopnosti rozvíjet – někteří lidé dosáhnou úporným,

mnohahodinovým denním tréninkem doslova zázračných výsledků, takže skvěle soutěží a mívají zákaz vstupu do heren a kasin.

Které profese se vyznačují skvělou pamětí?

Ty, které ji potřebují – vstupují do nich lidé s dobrou pamětí a dále ji trénují. Bývají to šachisté, historici, přírodovědci, účetní, knihovníci, profesionální hráči karet a podvodníci, kriminalisté...

Dá se lidská paměť změřit či nějak kvantifikovat?

Dá a existuje na to řada neuropsychologických testů. Nejlepší paměť mají například sportovci, kteří soutěží v memorice, a také londýnští taxikáři.

Existují pilulky na dobrou paměť, nebo je to jen marketinkový tah farmaceutických firem?

Zdravé paměti pomůže jediná pilulka: dřina. Ovšem paměti poškozené nějakým onemocněním mohou pomoci léky.



Někteří lidé dosáhnou tréninkem takových výsledků, že mívají zákaz vstupu do heren a kasin.



ostatné: představivost a konečný výsledek. Jak žité jsou pro paměť, potvrzuje i další příklad. Když ke mně přijdou na kurz práce s informací například manažeři, studenti nebo i lékaři, ože si třeba nepamatují data, jména a tváře, jim na začátku test,« vysvětluje Libor Činka. «Mají za úkol si zapamatovat čtyřicet slov v daném pořadí. Jednička je postel, dvojka brambory, trojka párek a tak dále. Pak jim přečtu zvlášť slova a až potom smí napsat, co všechno si z těch slov pamatují.»

U průměrného člověka, který na tento úkol používá svou část mozku, jich zvládne nejvíc devět. Ale už po třech dnech si někteří klienti dokážou zapamatovat až trojnásobek výrazů. Čím to?

Učíme je, aby se vyhnuli otročkému přetřívání. Naproti tomu si s vybavením každého pojmu nastavili konkrétní předmět,« pokračuje. «Tedy, si například s postelí vyvolali v hlavě skutečnou postel a procítili současně, jak si do něj pozvolna lehnou a přikrývají se barevnou pruhovanou peřinou. To znamená, že když přijímají informace, tak jsou v duchu vidět, slyšet, cítit a prožívat. V tom

je záruka, že si pojmy napsané na papíře nebo vyslovené nahlas budou pamatovat nesrovnatelně víc, než když si je budou snažit vepsat do hlavy jen biflováním.»

Chytré drogy a havárie

Trénink duševních schopností je dlouhodobá záležitost. Ale co dělat, když se blíží zkouška a je třeba se naučit několik set stránek slovo od slova kupříkladu z trestního práva? Nejčastějším pomocníkem bývá káva – člověk, který ji vypije, se může cítit povzbuzený. Pro kuřáky je podobnou berličkou cigareta. «K lepší paměti ale rozhodně nepomáhá,« tvrdí lékařka a světová šampionka v memorice Michaela Karstenová. «Při kouření dochází k zúžení cév, paměť se naruší a mozek zatemní.»

Mnozí studenti věří tzv. chytrým drogám. Patří mezi ně piracetam, geratam nebo jiná nootropika. Mají příznivě ovlivňovat látkovou výměnu nervových buněk a současně zvyšovat zásobení mozku glukózou a kyslíkem. Jenže ne každý lékař podobný názor sdílí. Na druhou stranu tyto léky prý nikomu neublíží, a pokud má někdo potřebu tím-

to způsobem mozku pomáhat, je to výhodnější než kofein.

«Některé léky skutečně zlepšují prokrvení mozku, a tedy i zrychlují myšlení,« souhlasí Libor Činka. Zároveň však dodává, že když člověk neumí zacházet s pravou mozkovou hemisférou a myslět pomocí smyslových prožitků, tak zrychlení ve špatně používaném mozku dopadne, jako když jedete rychlejším autem a nakonec skončíte v příkopu.

Pozitivní vliv na kvalitu duševních funkcí mají moderní léky proti Alzheimerově chorobě. Americký psychiatr Jerome Yesavage to dokázal na skupině osmnácti pilotů, kteří při sedmi simulovaných letech na тренаžeru dostali pořádně zabrat. Řídící povely se na ně jen hrnuly a nutily piloty měnit nejen výšku, směr a rychlost letu, ale i vysílací frekvence a kódy, které si museli také zapamatovat a pak je bezchybně zadávat do palubního počítače. Po testu dal Jerome Yesavage dobrovolníkům na měsíc pokoj. Po tu dobu užívala část pilotů lék proti Alzheimerově chorobě a část pouhé placebo. Při příštích testech se ti, co užívali skutečný lék, prokazatelně zlepšili.

Mentální fitness

Ráno jeďte do práce jinudy, než jste zvyklí. Trasy co nejvíce střidejte. Opakovanou cestu už mozek skoro nevnímá. Nebraňte si pořízení nového typu mobilu nebo počítače ze strachu, že ho nebudete umět ovládat.

Zkuste někdy vyzkoušet, jak jste závislí na jednotlivých smyslech. Orientujte se třeba v koupelně při zhasnutém světle jen pomocí hmatu. Stejně tak si můžete večer připravit oblečení a ráno se zkuste se zavřenýma očima obléci.

Střidejte pravou ruku s levou. Pohrajte si s tím, váš mozek bude najednou pracovat zcela jinak. Čištění zubů patří mezi úkony, které jsou nejvíce zautomatizovány. Pokud k tomu použijete dominantní ruku, bude více pojena opačná strana mozku než obvykle. Stejně tak se můžete druhou rukou holit, česat nebo líčit.

Využívejte všech příležitostí, abyste promluvil s neznámými lidmi. Nekupujte si lístek na tram-

vaj v automatu, když můžete prohodit pár slov s prodávacem ve stánku s novinami.

Snažte se vyhýbat stresovým situacím, protože se při nich vyplavuje hormon kortizol. O tom se s nadsázkou říká, že škodí mozku jako cholesterol srdci. Zabraňuje totiž vytváření nových paměťových stop a ztěžuje vybavování těch starých.

Hrajte si! Karty, šachy, scrabble, hry typu pexeso, řešte paměťové úlohy. Otočte si hodinky na ruce o 180 stupňů a posuňte čas o hodinu a čtvrt dopředu. Při každém zjišťování, kolik je vlastně hodin, musíte počítat se změnami, které jste provedli. Posunutí času měňte každý týden.

Čtete knihy, časopisy, noviny či internetové stránky. Co se dovíte a co stojí za zapamatování, předávejte dál.

Buďte kreativní, pište dopisy, vtipné SMS, glosujte dění kolem sebe, malujte, veršujte, zpívejte si. Neumíte tančit? Naučte se to!

Vydejte se na jízdu, která nemá předem daný cíl. Podmínka je jediná – nesmí vést tam, kde už jste byli.

Úkolujte mozek, večer se snažte vzpomenout si na detaily z porady, v posteli si opakujte cizí slovíčka jazyka, který se právě učíte, a spojujte je s konkrétními obrazy.

