

Jméno člověka, s nímž jste si právě při představení potřásli rukou, okamžitě zapomínáte. Vaše nejčernější noční můra? Že ztratíte chytrý telefon s organizérem. **PŮLHODINU MARNĚ VZPOMÍNÁTE**, pro co jste to vlastně šli do lednice, a bez nákupního lístku jste jako bezrucí. Nejste v tom sami, já v zapomínání jedu taky. Proto jsem se vydala na kurs, který slibuje, že můj software opraví. Respektive že mě naučí, **JAK SI PAMĚТЬ ZLEPŠIT**.

ŠKOLA PAMĚTI

TEXT KATEŘINA KADLECOVÁ FOTO NGUYEN PHUONG THAO



KURSY JAKUBA POKA navštívilo už pěkných pár tisíc lidí. Odcházejí z nich s pocitem, že je doslova bolí mozek – a že díky naučeným paměťovým technikám získávají sebevědomí a svobodu.

JAK MÍT DÍKY PAMĚŤOVÝM

HÁČKŮM SVŮJ DIÁŘ NA HÁKU

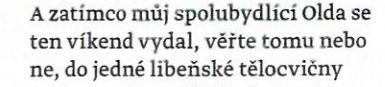
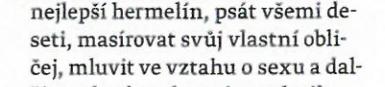
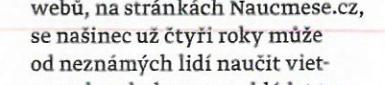
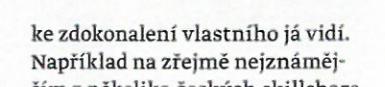
ZÁKLADNÍ PRINCIPY PAMĚŤOVÉ

VIZUALIZACE

FANTAZIE

ASOCIACE

TRANSFORMACE



LEKTOR A ZAKLADATEL Školy paměti Jakub Pok představuje ve svých sedmatřiceti letech zo sobnění amerického – tedy vlastně českého – tedy vlastně jakéhokoli snu. Než založil kurzy cvičení paměťováka, vystudoval tři vysoké školy a stal se právníkem. Nyní ho živí jeho fenomenální paměť, s níž se ovšem nenarodil; už šestnáct let ji trénuje, účastní se paměťových soutěží a vystupuje v televizních pořadech, v nichž je nuten zapamatovat si za tři minuty přesné pořadí 52 karet v balíčku nebo na-

učit showmana Jana Krause nezapomenut nákupní seznam o deseti položkách. Obojí zvládla s úspěchem.

Paměťové techniky – systém spojování, metodu paměťových cest nebo techniku na ukládání čísel zvanou Master systém – objevil Jakub Pok ještě jako středoškolák. Po půl roce už si za dobu kratší než dvě minuty dokázal zapamatovat posloupnost dvaapadesáti kanastových karet a na dohled se tak přiblížit českému národnímu rekordu. O ten mu ovšem nešlo; na-

ke zdokonalení vlastního já vidí. Například na zřejmě neznámějších z několika českých skillshare webů, na stránkách Naucmese.cz, se našinac už čtyři roky může od neznámých lidí naučit vietnamsky, zhubnout, nakládat ten nejlepší hermelín, psát všemi deseti, masirovat svůj vlastní obličeji, mluvit ve vztahu o sexu a další stovky dovedností a technik.

A zatímco můj spolužák Olda se ten víkend vydal, vězte tomu nebo ne, do jedné libeňské tělocvičny na kurs mlácení lidí teleskopick-

kým obuškem, já vykročila vstřík pružnější paměti.

A ŠAMANA PŘEJEDĚ PARNÍ VÁLEC

Byla nás třiadvacet. Z hlediska genderu prakticky půl napůl. Většinu z dnešní studijní skupiny na Škole paměti tvoří lidé dvacetí až třicetiletí; lidé motivovaní a schopní zaplatit za třináct hodin výuky přes tři tisice korun. Dělám si kafe, beru si z eráru tatranku a sedadlo volím tak, abych z okna přednáškové místnosti shlížela přímo na Karlův most (kursy se ovšem pořádají i v Brně a v Ostravě, kde takový výhled mít zaručeně nebude) a zároveň viděla na jednoho z frekventantů školení. Student práv Richard, který už u Jakuba Poka absolvoval kurs učení cizím jazykům, bohužel jako by z oka vypadl hollywoodskému herci Jakeu Gyllenhaalovi, takže mi jeho přítomnost nejspíš malinko sníží skóre u všech paměťových testů, jimž nás Jakub Pok hodlá podrobovat.

Zmíněný apoštol paměťových technik už se mezikrát od katedry ptá, co na kursu vlastně pohledáváme. Jana ze třetí řady se svěřuje, že se chce díky kursu ještě lépe připravit na advokátní zkoušky. David by rád zvládl maturitu a dostal se na práva, jeho sousedce, úředníci, by prý stačilo zpomalit proces zapomínání. Nejmladší účastníci dostali kurs darem – třináctiletá Valerie „pod stromeček“, její o pár let starší bratr Viktor „za trest“. Podobně jako lékaři, pokeroví hráči, advokáti, překladatelé a zástupci desítek dalších profesí většina z nás denně pracuje s velkým množstvím informací, čísel a dat a měli bychom se umět rychle roz-

hodnout, co z nich je použitelné, co správné, co známé. Bystrá paměť je v tomto směru poznána nutnost. Několik z nás Poka vidělo v televizním pořadu Gejzír, kde si během osmi minut zapamatoval pět set náhodně vygenerovaných čísel, a chceme podobnou frajeřinu předvést kamarádům v hospodě. A taky si uvědomujeme, že po pětadvacátém roce života musíme paměť trénovat, protože v době elektronických udělátek si do ní ukládáme daleko méně informací než kdy dřív a ona má podobně jako nepoužívaný sval tendenci zakrňovat.

Jakub Pok nám naslouchá, vtipkuje a občas při představování účastníků jen tak zpaměti prohodí jejich telefonní číslo nebo e-mailovou adresu, zatímco my ostatní bojujeme s pouhým zapamatováním křestních jmen. „Je to jednoduché,“ vysvětluje Pok, jak si do paměti uložit a s konkrétním jménem spojit číslo mobilu: „Z ucha vám kouká mince a tu nese v zobáku holub. Máte šousy, z nich čouháčaj, a potkáte šamana s kosou, kterého přejede parní válec.“

A ted' mi neříkejte, že tomu nerozumíte.

NA NOČNÍKU V PŘÍLETOVÉ HALE

Je krátce po desáté ranní a naše sobotní malátné mozky se snaží akcelerovat na plné obrátky. Ze seznamu sedmnácti pojmu (letiště, nočník, hlavolam, brčko, broskev, plnovous, hřeben, kalkulačka, balón...) který máme před očima pouhou minutu, jich musíme, opět během minut, co nejvíce sepsat ve správném pořadí. Jakub nám poradil, jak na to – je třeba zapojit fantazii a slova mezi sebou asociovat. Prostě je při čtení bleskově propojit do příběhu sestaveného z co nejvízarnějších, nejbarvitějších, nejaknějších,

nejvtipnějších obrazů, jež na sebe navazuji. Tak třeba já si vyhrnuju sukni a usedám uprostřed ruzyňské příletové haly na nočník, na němž si krátim čas posouváním hlavolamu v krabičce; brčkem přitom popijím šálu přímo z broskev, které zespodu raší plnovous, jež pročesávám hřebenem, zatímco na kalkulačce počítám čísla své letenky a balónem dělám hlavičky... A k dalším slovům jsem se nedostala.



To ostatně nikdo z nás. Podobně dopadáme v textu s obrázky – na papíře před sebou máme v každé ze šesti řad pět jednoduchých černobílých kreseb a po dvou minutách si nejlepší kursisté ve správném pořadí vybavují první čtyři řady. Metoda je stejná: zavřete oči a představte si se mnou, jak na vánocní stromeček usedá motýl, jenž v dopravní značce přikázaného směru jízdy spadl do zmrzliny, načež ho propleskla obří dlaň, chápete?

Jakub Pok není žádným prodačem teplé vody. To zjištují i potenciální pochybovači, kteří přišli s tím, že „mají jen levou hemisféru“ a že se jim fantazii, nejmocnější pracovní nástroj paměťových technik, prostě nepodaří rozpozny-

ŽONGLOVÁNÍ TRÉNUJE PROPOJENÍ LEVÉ A PRAVÉ HEMISFÉRY, zlepšuje koncentraci a soustředění a okysličuje mozek. Než účastníci paměťových šampionátů usedou se sluchátky na ušich a v brýlích se začerněnými skly, pouze s uzouknými průzory, k řešení úkolů, žongluji prý jako o život. (Autorka článku vlevo se snaží zcela.)

na bankomatovu ověšenou českými státními vlajkami, zastupujícími onu „českost“ v názvu České sporitelny.

Je to vlastně jednoduché, stačí jen naučit se kódy pro čísla a vytvořit si obrazy pro klíčová slova tak, aby se nám rychle vybavovaly a snadno vzájemně napojovaly. Takže pro zítřek dostáváme domácí úkol a potáćíme se z přednáškové místnosti. Ráda bych řekla, že z toho všechno nemám těžkou hlavu, ale myšlení bolí – už jsme přišli dlohu přečit ze školních lavic a v práci většina z nás vykonává mechanické úkony, které okamžitě pouští ze zřetele, a tedy i z paměti. „Bolest je nedílnou součástí osobního růstu,“ opakuje nám na rozloučenou Pok. A je fakt, že bolest hlavy z přemýšlení je pořád lepší než bolest „paměťové techniky“ hrdiny Nolanova kultovního thrilleru *Memento* – Guy Pearce si po ztrátě krátkodobé paměti nechal důležité fakta jednoduše vytěkat na tělo.

Jakub Pok nám doporučil stejně jako na dnešek spát alespoň osm hodin, aby se naučené do paměti dobře zapsalo a aby všechny za paměť zodpovědné buňky a nervové spoje a bůhvíco ještě zregenerovaly. Po návratu domů se tedy našprátnou souhlásky stojící za písmeny a taky klíčová slova do dvacítky, aby ze mě byl ten „Master“ přes „systém“. Ještě si chvíli pohraju s testy na webu Trenujpamet.cz. Před konečným upadnutím do tvrdého spánku mi můj přetažený mozek místo počítání oveček automaticky nabídne jednotlivá klíčová slova Master systému, no děkuju jen pěkně.

„BOLEST JE NEDÍLNOU SOUČÁSTÍ OSOBNÍHO RŮSTU,“ OPAKUJE JAKUB POK.

NA CESTĚ

Neděle začíná mentální rozcvičkou založenou na včerejších poznacích. Španělsky „potit se“ je sudar, vykřikujeme sborem odpověď na Jakubovu otázku – paměťový obraz sauny, v níž stojí sud, ze kterého vylezá zpopěný nahý Arab v turbanu, je stejně působiv jako pomocná představa pro slovíčko der Becher, což je německy „pohár“, modrý kalíšek (ta barva symbolizuje mužský rod, člen der z něhož český prezident hltá becherovku). Naučit se s dosud probíranými metodami sto slovíček do hodiny a plynule komunikovat cizím jazykem za šest měsíců příjemný problém. Opakujeme si příběhy svých telefonních čísel a dekódujeme jiná, načež se vydávám na svou první paměťovou cestu.

Paměťová cesta je geniální technika zpopularizovaná mimo jiné několika epizodami široce zbožňovaného seriálu *Sherlock* z produkce BBC (tam pod názvem minipalace, překládaným jako „palác myslí“). Už včera jsme se snažili vytvořit pár takových tras s určitým počtem logicky uspořádaných bodů – najdete je na lidském těle nebo třeba na autě, ale i na dobré známé cestě do práce. Na deset „paměťových háčků“ na osobním



Grafička Reflexu Blanka Turková už nikdy na nic nezapomene. Prý.

síte naučit nazepamět. Klíčová slova pro čísla 1, 2 a 3 jsou tůň, Noe a mág. Kód pro 11 je „tt“, tedy „táta“, pro 12 „tn“, takže „tuna“ – a takto každému z čísel až do stovky přidělíme na základě jeho souhlasu nějaké klíčové slovo, jehož podstatu si představujeme, když vidíme příslušné dvojčíslí. Každé delší číslo si rozdělíme na dvojčíslí a jejich symboly při snaze o zapamatování řetězíme: dejme tomu, že PIN ke kreditce je 11 12 – pro nás jej symbolizuje náš táta (tt = 11), který u stolu večeří obrovskou rybu, tunáku („tuna“ je anglicky „tuňák“, tn = 12). Chceme-li si k tomu pamatovat, že se jedná o PIN k naší kartě u České spořitelny, táta onu rybu konzumuje posazený přímo

▼ INZERCE



NiQuitin® mini

Cesta ke svobodě
pastilky pro **odvykání kouření**



REPORTÁŽ



Lektor Školy
paměti Jakub
Pok: „Je to tak
jednoduché!“

automobilu jsme si pomocí metody spojování během deseti minut „navezli“, co si nesmíme zapomenout vzít na dovolenou: přední světlá prosvětují cestovní pas, do motoru jsme nacpalí dolary, za střácem jsou nalepené prášky proti průjmu, oknem jsem prohodila spacák a z výfuku laškovně povlává moskytiéra... Ted ovšem budujeme pětačtyřicetibodovou cestu, na jejíž háčky hodláme navěsit abstraktní pojmy, které jsou součástí naší cvičné přednášky na téma procesu stárnutí – i k přípravě prezentací a proslovů lze tuto metodu použít.

Vycházíme ven z budovy a Pok cestou upozorňuje na body, jež máme udržet v paměti: požární hlásič, dveře od výtahu, mikrofon, který vlastně neexistuje, ale na pultu vrátnice si ho všichni dokážeme představit... Cestu projdeme jedinkrát a mnozí z nás si po příchodu do učebny pamatují všechny body; část frekventantů jich pár zapomene, ale to nevadí, jsme začátečníci a k vytvoření paměťové cesty jsme nevyužili důvěrně známé místo s výraznými objekty, ani moc velkými, ani miniaturními, jak to má v ideálním případě být. Jakub Pok si na státnice vytvořil cesty o celkem osmi tisících bodech a navěsil si na ně třeba právní ustanovení občanského zákoníku; prý si takhle dokáže

zapamatovat jakékoli množství informací. Takže sbohem, přechytralý mobile. Čísla si pověsim na kanálaby v dolních Holešovicích.

A podobný pocit náhlé převahy nad světem mají zřejmě i ostatní účastníci: když se rozhlednu, vídám samé triumfální výrazy, občas dokonce pobavené dojemem vlastní zdánlivé všemocnosti. Zdá se, že jsme nikoho nenechali pozadu – všichni chápou, všichni přizvukují. A vážně by mě zajímalo, kolik z nás v užívání paměťových technik vytrvá.

Já to totiž nejspíš nedokázala. Nenašla jsem pro ně využití, ale spoř zatím. A taky jsem liná jako ves a pro únavu materiálu nemám náladu na experimenty a testování své paměti jen tak pro radost. Na druhou stranu, až (a pokud) se jednou objeví příležitost se blízkout skvělým pamatovákem, vím, do které kapsy pro metody sáhnout.

PORAZIT DIGITÁLNÍ DEMENCI

Kursů paměti (různého obsahu a různé kvality) je v Česku nejspíš přes tucet, ale na takové úrovni jako Jakub Pok je tu pořádá snad jen v Německu žijící trojnásobná světová šampiónka v paměťových soutěžích. Vy možná frontu na volná místa v kursech vystudované

lékařky Michaely Buchvaldové-Karstenové stát nebude, ale věřte tomu, že jen z knih a internetu se metodám budete těžko učit. Je to docela abstraktní a komplikované, jak jste nejspíš zjistili i z četby tohoto článku. A hrozí, že v sobě neprobudíte motivaci a že z pouhého papíru nepochopíte, o jak fascinující informace se vlastně jedná.

Buchvaldová-Karstenová se svým podobně zaměřeným manželem Guntherem vydala před deseti lety knihu *Úspěšná paměť*, jednu z hrstky v češtině dostupných knih, jež se zabývají cvičením paměti a technikami učení. Mimořádem, jak je vlastně možné, že většinu z nás na žádném stupni formálního vzdělávání nikdo neučil, jak se máme učit? Ze aby si

JAKUB POK SI NA PAMĚTOVÉ CESTY O OSMI TISÍCÍCH BODECH NAVĚSEL CELÝ OBČANSKÝ ZÁKONÍK.

člověk něco skutečně zapamatoval, je třeba rozdělit studium na studijní jednotky trvající ideálně 20 až 50 minut a oddělit je dvou- až desetiminutovou přestávkou. A že je nutné látku několikrát opakovat, poprvé hned do deseti minut po skončení studijní jednotky – jinak během čtyřadvaceti hodin zapomeneme až 80 % z toho, co jsme se pracně biflovali. A že digitální demenci, tedy přenášení zodpovědnosti za naše uložená data čím dál tím více z hlavy do elektronických zařízení, je třeba se vzeprít. Už jen pro ten pocit, že to jde. Účastníci Pokova kursu sice odcházejí vyčerpaní, ale bohatší o pocit nově nabyté svobody. Neslibujeme si sice, že se zase uvidíme, a nikdo si u lektora honem nezamlouvá místa v dalších kursech, ale fakt je, že na tohle všechno jsme po těch dvou dnech, kdy naše možky dostaly pěkně za uši, příliš vyčerpaní. Kolik z nás si asi v pondělí vezme dovolenou pro neschopnost souštědit se a pracovat?

Suma sumárum, naučit se používat všechny výše zmíněné metody sice vyžaduje čas a odhodlání, ale jde to, jsem toho živým důkazem. „Memoatletka“ ze mě sice nebude, ale díky paměťovým technikám už nikdy nebudu říkat, že mám báječnou paměť – jenže krátkou a selektivní.

extra
KOMERČNÍ PŘÍLOHA REFLEXU

VZDĚLÁVÁNÍ

ČEŠI A VZDĚLÁVÁNÍ

PETR MATĚJ
PROČ SE NEDA
REFORMOVÁ
VYSOKÉ ŠKOLSTVÍ

JAK VYBÍRÁ
MBA STUDIU

ROZHOOV
ČEŠI SE BO
MLUVIT ANGLICK