

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 PAMĚŤ ZLEPŠIT**.



**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

# ŠKOLA PAMĚTI

TEXT KATEŘINA KADLECOVÁ FOTO NGUYEN PHUONG THAO

**LEKTOR A ZAKLADATEL** školy paměti Jakub Pok představuje ve svých sedmatřiceti letech zosobnění amerického – tedy vlastně českého – tedy vlastně jakéhokoli – snu. Než založil kursy cvičení pamatováka, 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 nucen zapamatovat si za tři minuty přesně pořadí 52 karet v balíčku nebo na-

učit showmana Jana Krause nepomenout nákupní seznam o deseti položkách. Obojí zvládl 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-

učené techniky využíval především v praxi, na právnických „biflovacích“ zkouškách nebo při učení cizím jazykům.

Pokův dvoudenní víkendový kurs zdaleka není první lekcí osobního rozvoje, kterou absolvuju – tahle školeníčka a seminářky jsou dnes v Česku populárnější než kdy jindy. V konkurenci ostatních borců toužíme být co nejlepší nejen na pracovním trhu nebo ve vztahových přetahovačkách a pomalu začínáme chápat, co ti Amici na těch self-help příručkách vedoucích

ke zdokonalení vlastního já vidí. Například na zřejmě nejznámějším z několika českých skillshare webů, na stránkách Naucmese.cz, se našinec už čtyři roky může od neznámých lidí naučit vietnamsky, zhubnout, nakládat ten nejlepší hermelín, psát všemi deseti, masírovat svůj vlastní obličej, mluvit ve vztahu o sexu a další stovky dovedností a technik. A zatímco můj spolubydlící Olda se ten víkend vydal, věřte tomu nebo ne, do jedné libeňské tělocvičny na kurs mláčených lidí teleskopických

kým obuškem, já vykročila vstříc pružnější paměti.

**A ŠAMANA PŘEJEDE PARNÍ VÁLEC**

Bylo nás třiatdvacet. Z hlediska genderu prakticky půl napůl. Většinu z dnešní studijní skupiny na Škole paměti tvoří lidé dvaceti- až třicetiletí; lidé motivovaní a schopní zaplatit za třináct hodin výuky přes tři tisíce korun. Děláním si kafe, beru si z eráru tatrunku 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 nebudete) 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 snížil skóre u všech paměťových testů, jimž nás Jakub Pok hodlá podrobovat.

Zmíněný apoštol paměťových technik už se mezitím od katedry ptá, co na kursu vlastně pohledáváme. Jana ze třetí řady se svěříje, že se chce díky kursu ještě lépe připravit na advokátní zkoušky, David by rád zvládl maturitu a dostal se na práva, jeho sousedce, úřednici, by prý stačilo zpomalit proces zapominání. 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 udělatek si do ní ukládáme daleko méně informací než kdy dřívě a ona má podobně jako nepoužívaný sval tendenci zakřivovat.

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 šosy, z nich čouhá čaj, a potkáte šamana s kosou, kterého přejede parní válec.“

A teď mi neříkejte, že tomu nerozumíte.

**NA NOČNÍKU V PŘÍLETOVÉ HALE**

Je krátce po desáté ranní a naše sobotně malátné mozky se snaží akcelarovat na plně obrátky. Ze seznamu sedmnácti pojmů (letišť, nočník, hlavolam, brčko, broskev, plnovous, hřeben, kalkulačka, balón...), který máme před očima pouhou minutu, jich musíme, opět během minuty, 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 nejbizarnějších, nejbarvitějších, nejaknějších,



**ZONGLOVÁNÍ TRÉNUJE PROPOJENÍ LEVÉ A PRAVÉ HEMISFÉRY, zlepšuje koncentraci a soustředění a okysličuje mozek. Než účastníci paměťových šampionátů usednou se sluchátky na uších a v brýlích se začerněnými skly, pouze s uzounkými průzory, k řešení úkolů, žonglují prý jako o život. (Autorka článku vlevo se snaží zcela.)**

nejvtipnějších obrazů, jež na sebe navazují. Tak třeba já si vyhrnuju sukni a usedám uprostřed ruzyňské příletové haly na nočník, na němž si krátím čas posouváním hlavolamu v krabici; brčkem přitom popíjím šťávu přímo z broskve, které zespodu raší plnovous, jež pročesávám hřebenem, zatímco na kalkulačce počítám cenu 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 vánoční stromeček usedá motýl, jenž v dopravní značce příkazového směru jízdy spadl do zmrzliny, načež ho propleskla obří dlaň, chápete?

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

bovat. Ale podařilo - tyhle metody práce s paměti existují už nějaké dva tisíce let a zaručeně fungují. Samotnou mě šokuje, když čtyři dny po absolvování kursu zavřu oči a projdu si příběh absurdní jak z Alenky v říši divů, do něhož jsem v sobotu odpoledne za necelé tři minuty spojila osmnáct tak nesořodých výrazů jako „lotosový květ“, „portské víno“, „krápníková jeskyně“ nebo „Mozart“. Tu osmnáctku dávám i dnes ve správném pořadí - a dost možná by to zvládl každý účastník našeho kursu. Tak velká je síla představivosti, jejíž nové použití právě objevujeme.

**MISTR ČÍSEL**

Přítuhovat začíná u technik používaných na ukládání čísel a dat, takzvaného Master systému. Instrument zdokonalovaný po více než tři sta let nahrazuje čísla od nuly do devítky souhláskami, jež doplníme samohláskami tak, aby vznikla klíčová slova. Ta od jedničky do desítky jsou jednoslabičná (až na dvojku), zbylá do stovky (s výjimkou dvacítky) dvouslabičná. Představte si, že nulu označíme jako hlásky „s“ nebo „z“, jednička je „t“, dvojka „n“, trojka „m“ a tak dále. Tohle se mu-

síte naučit nazpaměť. Klíčová slova pro číslice 1, 2 a 3 jsou tuň, Noe a máj. Kód pro 11 je „tt“, tedy „táta“, pro 12 „tn“, takže „tuna“ - a takto každému z čísel až do stovky přidělíme na základě jeho souhlásek nějaké klíčové slovo, jehož podstatu si představujeme, když vidíme příslušné dvojčíslí. Každé delší číslo si rozdělíme na dvojčíslí a je-

jich 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 večeri obrovskou rybu, tuňáka („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

na bankomatu ověšeném českými státními vlajkami, zastupujícími onu „českost“ v názvu České spořitelny.

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 potácíme se z přednáškové místnosti. Ráda bych řekla, že z toho všeho nemám těžkou hlavu, ale myšlení bolí - už jsme příliš dlouho pryč ze školních lavic a v práci většina z nás vykonává mechanické úkony, které okamžitě pouští ze zřetel, 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 důležitá fakta jednoduše vytetovat 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 našprtam 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](http://Trenujpamet.cz). Před konečným upadnutím do tvrdého spánku mi můj přetažený mozek místo počítání oveček automaticky nabídne jednotlivá klíčová slova Master systému, no děkuju pěkně.

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

**NA CESTĚ**

Neděle začíná mentální rozcvičkou založenou na včerejších poznatcích. Španělsky „potit se“ je sudar, vykřikujeme sborem odpověď na Jakubovu otázku - paměťový obraz sauny, v níž stojí sud, ze kterého vylézá zpocený 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 dei z něhož český prezident hltá becherovku. Naučit se s dosud probranými metodami sto slovíček do hodiny a plynule komunikovat cizím jazykem za šest měsíců př není problém. Opakujeme si příběhy svých telefonních čísel a deklóujeme 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 dobře známé cestě do práce. Na deset „paměťových háček“ na osobním



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

**NiQuitin® mini**

**Cesta ke svobodě**  
pastilky pro **odvykání kouření**



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

automobilu jsme si pomoci metody spojování během deseti minut „navěsili“, co si nesmíme zapomenout vzít na dovolenou: přední světló prosvěcuje cestovní pas, do motoru jsme nacpali dolary, za stěračem jsou nalepené prášky proti průjmu, oknem jsem prohodila spacák a z výfuku laškovně povlává moskytiéra... Teď 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 proslouví 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 prodáme 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 navěšel si na ně třeba právní ustanovení občanského zákoníku; pryí si takhle dokáže

zapamatovat jakékoli množství informací. Takže sbohem, přechytralý mobile. Číska si pověším na kandelábr v dolních Holešovicích.

A podobný pocit náhlé převahy nad světem mají zřejmě i ostatní účastníci: když se rozhlédnu, vidím samé triumfální výrazy, občas dokonce pobavené dojmem 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, alespoň zatím. A taky jsem líná jako veš 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 blýsknout kterým pámem 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 nebudete, 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. Mimochodem, jak je vlastně možné, že většinu z nás na žádném stupni formálního vzdělávání nikdo nenaučil, jak se máme učit? Že aby si

**JAKUB POK SI NA PAMĚTOVÉ CESTY O OSMI TISÍCÍCH BODECH NAVĚŠEL 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 čtyřicetihodin zapomeneme až 80% z toho, co jsme se pracně biflovali. A že digitální demenci, tedy přenášení zodpovědnosti za naše uložená data čím dál tím víc z hlavy do elektronických zařízení, je třeba se vepřít. 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 mozky dostaly pěkně za uši, příliš vyčerpaní. Kolik z nás si asi v pondělí vezme dovolenou pro neschopnost soustředit 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

PETR MATĚJ

**PROČ SE NEDA REFORMOVAT VYSOKÉ ŠKOLSTVÍ**

**JAK VYBÍRAT MBA STUDIUM**

ROZHOVO

**ČEŠI SE BOJÍ MLUVIT ANGLICKY**

# ČEŠI A VZDĚLÁVÁNÍ