

TRIKY LEKTORA PAMĚŤOVÝCH TECHNIK

Dva Apači na kapotě auta...

„Něco si představit bývá mnohem jednodušší než se něco nabiflovat. Můžete namítnout: ‚Spoustu věcí jsme se ve škole museli nabiflovat, a taky to dobře dopadlo!‘ Otázka ovšem zní: ‚Co z toho si po deseti patnácti letech pamatujete?‘ Velké množství věcí nám z hlavy zmizí, protože jsme si je na počátku do paměti dobře neuložili,“ říká jeden z našich nejznámějších paměťových trenérů **JAKUB POK (45)**, který před patnácti lety založil Školu paměti. Mimo jiné je autorem úspěšných knih *Jak se naučit 100 slovíček za hodinu* a *Dokonalá paměť – jak si zapamatovat úplně cokoliv*.



■ Jak jste se dostal k paměti a k paměťovým technikám?

Před necelými dvaceti lety jsem měl možnost rok studovat na gymnáziu v Němecu, kde jsem úplně náhodou narazil na tříhodinový paměťový kurz. Naprosto mě fascinovalo, jak si paměťový guru na přednášce dokázal zapamatovat do pěti minut 30 devítimístných telefonních čísel anebo si za dvě minuty uložil do paměti přesné pořadí dvaapadesáti kanastových karet. Během chvíle si zapamatoval i jména všech padesáti lidí v místnosti. Na přeskáčku je odříkal! Říkal jsem si: „To není možné! On má snad fotografickou paměť!“ Velmi rychle jsem však pochopil, že to tak není. Neměl geniální paměť, ale měl ji vytrénovanou a uměl efektivně používat paměťové techniky. Díky nim si čísla, jména, obličej, slovíčka, obtížné nebo třeba latinské názvy zapamatoval mnohem lépe. Koupil jsem si proto všechny knížky, co napsal, abych tomu více přišel na kloub. Tak mě to nadchlo, že jsem trénoval každý den. Na počátku jsem si uložil tři telefonní čísla za pět minut, a rychle jsem se zlepšoval. Během několika dnů jsem měl patnáct telefonních čísel. Stejně zlepšení jsem viděl i u učení slovíček, kde jsem pomocí technik zvládal dvacet slovíček do pěti minut. Takto se dá uložit klidně i sto slovíček do jedné hodiny. A tehdy jsem pochopil, že paměťové techniky jsou vlastně fenomenální.

■ V čem spočívá kouzlo úspěšného zapamatování co nejvíce věcí?

Naše paměť funguje perfektně díky vizualizaci. My si prostě pamatujeme lépe to, co jsme schopni si představit. Dám vám malý příklad. Pojďte si vybavit vaši poslední dovolenou. Asi jste mi schopná popsat, jak vypadala pláž, kam jste chodila, jak vypadal hotel, restaurace a pokoj, kde jste bydlela. Ale kdybych luskl prstem a řekl bych: „A teď mi pojdte říct, jak se jmenoval ten hotel, pláž a třeba průvodce, s nímž jste jela na výlet,“ to už bude mnohem náročnější. A troufnu si říct, že možná 90 % těch informací už dávno bude pryč. To je naprosto normální! To přiznávají téměř všichni.

■ Čím to je?

Hotel nebo pláž jsme schopni si jako obraz vybavit, ale s názvem je to mnohem náročnější. A kouzlo paměťových technik spočívá v tom, že těžké neuchopitelné ná-

zvy, jména nebo čísla pomocí transformace převedeme na nějaký obraz.

■ Zní to celkem komplikovaně.

Budu konkrétnější. Kdybych dal po deseti letech od promoce vysokoškolákům otázku „jaké je hlavní město Estonska, Lotyšska a Litvy“, věřím tomu, že to většina z nich pomotá. Budou je znát, ovšem u Estonska řeknou klidně Riga místo Tallin. A teď to pojďme zkusit trochu jinak a představ si úplně jednoduchý obraz. Zkuste v názvu státu a hlavního města najít něco, co bude pro vaši paměť lépe představitelné. Ve slově Estonsko můžete najít eso a Tallin je trochu jako talíř. Mnohdy stačí krátké natuknutí, třeba první slabika. A teď si na pár sekund představte jednoduchý obraz, jak vezmu klasické kartové eso a přilepím ho na talíř. A najednou tam tu věc v hlavě máte. A pokud si to dvakrát třikrát zopakujete, obraz následně odejde a už vám v hlavě zůstane jenom Estonsko – hlavní město Tallin. Jak říkám, něco si představte je někdy mnohem jednodušší než se něco nabílovat. Možná namítnete: „Spoustu věcí jsme se ve škole museli nabílovat, a taky to dobře dopadlo!“ Otázka zní: „Co si z toho po deseti patnácti letech pamatujete?“ Velké množství věcí nám z hlavy zmizí, protože jsme si je na počátku uložili do paměti špatně. A to je zapotřebí si uvědomit. Na našich kurzech a firemních školeních mi lidé často říkají: „Škoda, že jsme se o paměťových technikách nedozvěděli dříve, nikdo nás totiž nikdy nenaučil, jak se vlastně učit!“

■ Jak si tedy snadno a rychle zapamatovat slovíčka?



Uděláme takový experiment, abych vám mohl ukázat, že obraz je silnější než slovo. Řeknu vám čtyři příběhy a vy si je v hlavě zkuste představit, jako by to byl reálný příběh. První příběh: Na Pražském hrade vlaje vlajka a na ní se houpe nahý herec Antonio Banderas.

„Zapamatoval si 30 devítimístných čísel za 5 minut.“

■ To je dost bizarní představa.

Přesně tak. Jdeme dále. Dále si představte, že na každém poschodí ve vašem domě, kde bydlíte, je jeden velký smradlavý pisoár.

■ Hm. Ještě bizarnější obraz.

Ale my pokračujeme. Dále vidíte rozzlobeného psa, který má pero v tlamě a přitom vrčí. A nakonec si představte, že večer přijдете domů, vstoupíte do ložnice

a na vaší posteli se točí poslední díl *Kámasútry*. I to je hrozný obraz, že?! Rozumím. Nicméně, pojďme to pomalinku rozplétat. Na vlajce se houpe Banderas, protože španělsky se vlajka řekne „bandera“. A proč ta poschodí, na nichž je jeden velký smradlavý pisoár? Protože španělsky je poschodí „piso“. Pes má v hubě pero, neboť pes se řekne ve španělštině „perro“. Dvě „r“, tedy důraz, proto u toho vrčí.

■ A co ta Kámasútra v posteli?

Španělsky se postel řekne – „cama“ (čte se kama). A teď jste si nejspíš pomyslela: „A to si ke každému slovíčku budu muset navždy pamatovat nějaký příběh? To mi z toho hrábne!“

■ Přesně na to jsem myslela.

Toho se vůbec nemusíte obávat. Obrazy totiž postupně odcházejí a v paměti zůstávají jen konkrétní slovíčka. A hlavně, takto jste schopná si za minutu zapamatovat třeba pět slovíček. Což je za deset minut padesát slovíček! A to není zrovna málo, ne?

■ Proč obrazy a příběhy?

Fantazie a paměť jdou spolu dobře ruku v ruce. Fantazijní příběhy zanechávají silnější paměťovou stopu. Takové obrazy vám v paměti zůstanou déle než pouhé slovo. Když uděláte 2 až 3 opakování: večer, zítra a za tři dny, budete je mít v hlavě navždy. Opakování čtyř slovíček je otázka šesti sekund. Deseti slovíček půl minuty. Kdybyste se naučila deset slovíček denně, to je za pět dnů padesát slovíček, a za měsíc dvě stě.

■ Obrazy si můžeme vytvořit individuálně, anebo to má nějaká pravidla?

Je to individuální. Nicméně je zapotřebí trošku potrénovat. Nejprve to, jak v ka-



Představte si psa, který používá pero. A pak si představte, že přijдете domů a ve vaší posteli se natáčí Kámasútra. Proč to? Když je představa dostatečně bizarní, запиše se vám do paměti, a vy si pak budete navždy pamatovat, že španělsky se pes řekne „perro“ a postel „cama“ (čte se kama). „Takhle se dá uložit klidně i sto slovíček za hodinu,“ tvrdí paměťový lektor Jakub Pok.

ždém slovíčku najít nějaké klíčové slovo, jež vám s uložením do paměti pomůže. Koukneme se třeba na anglické slovíčko „palm“ (dlaň). Zavřete oči a představte si, že vám z dlaně roste obrovská palma. Udělejte si krátkou vizualizaci. Je opravdu zapotřebí si ty obrazy představit. Lidé mi občas na kurzech říkají: „Nešlo by ty příběhy vymýšlet za nás?“ Povídám jim: „Mákněte na tom. Vymyšlením příběhů se sami zdokonalujete, a po prvních padesáti slovíčkách to už jde samo.“ Ale pokud by vám něco nešlo hned vymyslet, udělali jsme aplikaci jako doplnění ke knížce *Jak se naučit 100 slovíček za hodinu*, která se jmenuje *2 000 slovíček*. Dneska je tam

něco okolo 6 tisíc příběhů pro angličtinu, němčinu a španělštinu, kde je už dopředu všechno vymyšlené, a navíc doplněné o správné opakování. Nad ničím si tedy nemusíte lámat hlavu. Zajímavé je, že to ve většině případů používají lidé, kteří nemají naši knihu ani neabsolvovali kurz Školy paměti. Je to známka toho, že je to obecně dobře srozumitelné a že to funguje.

■ Je ještě nějaký klíč k příběhům a k obrazům, jak by měly vypadat pro lepší zapamatování?

Měly by nějak vybočovat, být vtipné, i erotika a bizarnost hraje roli. Vezměme si anglické slovíčko „dismiss“, anglicky propustit. Představím si, že z továrny propustili

krásné dlouhonohe missky a všechny ty holky jsou dyslektické. Garantuji vám, že si to ještě večer budete pamatovat. A další důležitý faktor, který v neposlední řadě ovlivňuje naši paměť, jsou emoce. Jsou-li obrazy stejně jako jakékoliv naše zážitky hodně emotivní, část mozku, která se nazývá amygdala, vypustí dopamin. A to je látka mimo jiné zodpovědná za lepší uložení informací do paměti.

■ Podle toho, jak jste v paměťových technikách zbláhli, musíte hovořit alespoň pěti světovými jazyky, ne?

Kdybych chtěl, asi by to nebyl problém. Můj cíl ale není umět pět jazyků. Chtěl jsem, abych uměl perfektně německy a anglicky. Udělal jsem si dvě nejvyšší zkoušky a tím jsem to naplnil. Nyní začínám se španělštinou. Nějak mě to chytlo a během tří týdnů jsem si uložil do paměti 2 tisíce slovíček. Ovšem mnohem více mě motivuje učit lidi, jak se rychleji naučit třeba i japonštinu nebo čínštinu. Je totiž skvělé, že paměťové techniky jdou použít při učení jakéhokoliv cizího jazyka. Mám jazyky moc rád a připadá mi, že je obrovská škoda, když si většina lidí dá začátkem ledna předsevzetí: „Začnu s jazyky, zhubnu...“ A po dvou třech týdnech to zabalí. Učí se totiž špatně, proti principům fungování paměti. A to je demotivu-



Své tipy a triky už vtělil Jakub Pok do několika knih.

je. Lidé pak hledají různé výmluvy, že to neslyší, že nemají na jazyky hlavu... Ale nikdo si nepoloží otázku, jestli se jazyk učí v souladu s tím, jak funguje jejich paměť. Našimi kurzy prošly během patnácti let tisíce lidí a neznám nikoho, kdo by techniku znal a učení by mu s nimi nešlo.

■ Jak je to se zapamatováním jmen?

Na jména existuje perfektní paměťová technika. Má svá jasná pravidla a postupy, ale opět zde využíváme vizualizaci. Vaše příjmení Lišková je ukázkové dobře představitelné jméno – prostě vidím lišku. Avšak s mým příjmením je to horší. Pok se představuje špatně. Dá se s tím ale pracovat. I u příjmení se využívá slovní transformace. Představte si, že Pok má výrazný nos a na něj si nasadí pokladnu. Pok jako pokladna nebo Pokémon, který si hraje na nose. De facto jakákoliv asociace, jakou si vytvoříte, zvýší pravděpodobnost, že si jméno zapamatujete. Samozřejmě když si chci uložit jméno Mirečkova dědečka z *Básníků* – Lepodotemačesaláčogaleokranieliipsonatriumupotrimatosifiparaomerito katakekulmenokyčlepasifofatoperistelerektrionop –, bude to složitější.

■ To koukám, jak vám to jde. Jaké jsou nejčastější chyby, které děláme?

Jedna z největších chyb je, že na začátku jména ani neposloucháme, proto nám 95 % jmen zmizí z paměti do pěti sekund. Je

to mnohdy i tím, jak jsme v dnešní době všichni rozptýlení a nekoncentrovaní. Jde o to, trochu se zklidnit a lépe se soustředit. Mobily a sociální sítě nás však učí přesný opak – abychom dělali 100 věcí naráz. To je dobré si uvědomit.

■ Jedna věc je zapamatovat si jména, ale druhá věc je zapamatovat si tvář. Pro někoho to může být o dost složitější. Jak postupovat? Existuje nějaké vodítko?

V tomto případě je naprosto zásadní schopnost pozorování. Lidé si s někým podávají ruku a koncentrují se primárně na sebe, jak tomu druhému člověku podat ruku, jak se u toho tvářit... A při-

„Dvojka je labuť, jednička svíčka...“

tom toho druhého vůbec nevnímají. Ale jde o to, zvyknout si pozorovat a všimát si lidí, s nimiž se setkávám. Nedělat sto věcí naráz a koncentrovat se na toho druhého. Klidně se ještě jednou přeplat na jeho jméno: „A mohl byste mi, prosím, ještě jednou říct vaše jméno? Martin Kratochvíl? Aha, děkuji!“

■ Jak si zapamatovat čísla?

Dám příklad, jak si třeba zapamatovat espézetku auta 2AP 12-89. Cílem je udělat pro naši paměť z naprosto neuchopitelných čísel obrazy a opět vytvořit příběh.

Na kurzech a v poslední knize vysvětlují paměťovou techniku na čísla, takzvaný Master systém, kdy každé číslo od jedničky do stovky má nějaký symbol. Ten, kdo techniku ovládá, ví, že 2 je Noe, 12 je tuna, 89 je velbloud. Je to exkluzivní kódovací systém, technika stará už více než 250 let. Ten, kdo tuto techniku nezná, si musí sám něco představit. Ideálně si uděláme představu na zmíněném autě. Opět trochu zapojíme fantazii a kreativitu. První, co mě napadá: vidím dva Apače, kteří sedí na kapotě auta (2AP), v ruce drží kukačkové hodiny, na nichž právě odbíjí dvanáctá hodina (12). A jak se otevřou dvířka hodin, z nich vyleze kukačka, která cinká klíči jako během sametové revoluce v roce 1989 (89). Zavřel bych oči a udělal si krátkou představu. SPZ je tedy 2AP 12-89.

■ Momentálně je 11.34 hod. Jak si zapamatovat PIN složený z těchto čísel, tedy 1134?

Pokud neznáme Master systém, můžeme použít jednoduchou paměťovou techniku – systém číselných tvarů. Každé číslo od jedničky do desítky se podobá nějakému symbolu. Jednička vypadá trochu jako svíčka, dvojka jako labuť, trojka jako želízka, čtyřka jako židlička, pětka jako hák, šestka jako sloní chobot... Přijďte k bankomatu a zapalíte tam dvě svíčky (11). Najednou přiběhne policista a dá vám želízka (3). A v tu chvíli si z toho sednete na židli (4). A řeknete: „Ty jo, tak oni mě chytli!“ A příště už u bankomatu bez zaváhání vyfukáte PIN 1134.

■ Kolik vědomostí jsme schopni si nasoukat do hlavy?

Vlastně neomezeně. Používají se k tomu i další techniky. Například naprosto geniální paměťové cesty. Tak si můžete velmi rychle uložit do paměti položky z nákupního seznamu, všechny hlavní města světa, prezentace, maturitní nebo státnicové otázky, názvy bylin... Na kurz pro pokročilé k nám přišla studentka čínské medicíny, která si takto byla schopna zapamatovat 300 názvů čínských bylin včetně českého a farmaceutického názvu, popisu, indikace, kontraindikace a doby sběru – asi 2 tisíce různých informací. Lidé, kteří nejsou líní a trochu se do toho opřou, zkrátka dokážou neuvěřitelné věci.



Karolína Lišková



Paměťový lektor Jakub Pok v akci - takhle vypadá jeho kurz.