

The background features a silhouette of a human head in profile, facing left. The interior of the head is filled with a dense arrangement of various-sized gears, some overlapping. The overall color palette is a gradient from light yellow at the top to a deep red at the bottom. The text is centered within the head's silhouette.

Odstraňte chaos a vytvořte si více místa v hlavě

 GRADA

Boris Nikolai Konrad

The image features a dark silhouette of a human head in profile, facing left. The interior of the head is filled with a dense arrangement of various-sized gears of different designs, some with teeth and some without. The background is a gradient from light grey at the top to dark grey at the bottom. The text is centered within the head's silhouette.

Odstraňte chaos a vytvořte si více místa v hlavě

Boris Nikolai Konrad

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Boris Nikolai Konrad

Odstraňte chaos a vytvořte si více místa v hlavě

Přeloženo z německého originálu knihy Borise Nikolaie Konrada *Mehr Platz im Gehirn*, 1. vydání, vydaného nakladatelstvím Ariston Verlag, Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, v Mnichově, v Německu 2022.

Original title: *Mehr Platz im Gehirn* by Boris Nikolai Konrad

Copyright © 2022 by Ariston Verlag

a division of Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, München, Germany.

All rights reserved.

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401
www.grada.cz
jako svou 8696. publikaci

Překlad Gabriela Thöndlová
Odpovědná redaktorka Mgr. Marie Zelinová
Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková
Obrázky viz s. 207
Návrh a zpracování obálky Ondřej Mikulecký
Počet stran 208
První české vydání, Praha 2022
Vytiskla D.R.J. TISKÁRNA RESL, s.r.o., Náchod

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2022

ISBN 978-80-271-6700-5 (ePub)

ISBN 978-80-271-6699-2 (pdf)

ISBN 978-80-271-3305-5 (print)

Obsah

Předmluva	9
Spojení	14
Šest důvodů, proč byste měli začít s tréninkem paměti ještě dnes	15
Pár slov o mně	21
Jak používat tuto knihu	23
1 Otestujte svou paměť	25
O testu paměti	25
Test	30
2 Návod na lepší paměť	47
Chci všechno, ale hned!	47
Paměťový proces	49
Odkdy jde o dlouhodobou paměť?	53
Představte si!	55
Tři situace, které všichni známe (a jak je vyřešit)	60
Klíč k paměti	64
Rychlokurz vytváření klíčů	66
Metoda paměťových háček	79
Hlavně klid aneb Jak si i ve stresu zachovat jasnou hlavu	84
3 Informace potřebují své místo	87
Dejte svým vzpomínkám pevné místo	87
Jak využít seznam částí těla k rychlejšímu učení	89
Paměťový palác, kde informace dostanou své místo	94
Připravte si svůj paměťový palác	96

Naučte se první seznam slov	99
Jak přednést projev	103
Projektový pokoj	105
Pomoc, můj palác je moc malý!	107
Paláce můžete používat opakovaně	109
Jak rozhodnete, co v hlavě zůstane	111
4 Paměťové kódy	117
Čísla, hesla, fakta	117
Master systém: Jak si zapamatovat libovolně dlouhou řadu čísel	119
Jak si zapamatovat čísla platebních karet a dokladů	124
Sto obrazů v hlavě	126
Jak si zapamatovat telefonní čísla	129
5 Jak si zapamatovat jména	135
Znám tě, ale už nevím, jak se jmenuješ... ..	135
Pět kroků, díky nimž si zapamatujete každé jméno	137
Hodně jmen najednou	153
6 Cvičení dělá mistra: Třicet dnů, během nichž získáte naprostou kontrolu nad svou pamětí	157
Tréninkový plán pro vaši paměť: Třicetidenní program	162
7 Otestujte svou paměť	189
Test	190
Čeho jste dosáhli	201
Poděkování	203
Poznámky	205

Věnováno Evě Maje, Matsovi, Joně a Benje

Předmluva

Máte někdy pocit, že máte hlavu plnou k prasknutí? Plnou informací, kterých je příliš na to, abyste si všechny zapamatovali. Věcí, které vyžadují vaši pozornost. Tak to nejste sami! Žijeme v době, kdy jsme všichni stále víc ve stresu. Digitalizace přináší pokrok a různá vylepšení, ale způsobuje také větší stres. Vědomí toho, že si můžeme cokoli dohledat, nás neuklidňuje, ale naopak vyvolává pocit, že nedokážeme držet krok. Rodina, práce, vzdělání, přátelé a koníčky – to všechno vyžaduje naši pozornost a koncentraci. V každé z těchto oblastí se na nás valí informace, které musíme vstřebat a které si potřebujeme zapamatovat.

Jen málo lidí si o sobě myslí, že má dobrou paměť. A sotvakdo využívá celý svůj potenciál. Neustále jsme zaplavováni informacemi, a přitom nemáme čas oddělit zrna od plev. Dobrá zpráva je, že v této knize se naučíte, jak využívat paměť optimálně. Jak zklidnit hlavu a uvolnit se, když jste konfrontováni se všemi těmi informacemi, které vyžadují vaši pozornost. A jak to udělat, abyste už nikdy nezapomněli něčí jméno, heslo nebo polovinu nákupního seznamu!

Bleskový tip pro lepší paměť: Pozornost



Hledáte často klíče, peněženku nebo brýle? To jsou věci, které člověk obvykle nevědomky nechá doma někde ležet. Nemá to ale nic společného s pamětí! Alespoň já se na to vymlouvám, když se musím zeptat své ženy, jestli neviděla moje klíče, načež ona opáčí, že je přece vdaná za mistra paměti.

Ale je to pravda: Není to problém s pamětí. Je to věc pozornosti. Půjdu domů a slyším, že jedno z našich dvojčat pláče, zvoní mi telefon nebo chci rychle zapnout televizi, abych nepřišel o fotbalové utkání. Můj mozek se rozhodně nezabývá něčím tak triviálním, jako je otázka, kam mám položit klíče. A tak nepřistanou na obvyklém místě v předsíni, ale na pohovce, kuchyňském stole nebo televizní skříňce, aniž bych si to uvědomil. Když občas odložíte klíče jinam, není to důvod k obavám. Když je ale nalézáte pravidelně v troubě, lednici nebo v pračce, potom už byste měli zpozornět. Ale ne, když je hledáte jen tu a tam.

Nejjednodušší řešení tohoto problému je tak zřejmé, že je mi až trapné vám ho sdělovat: Dejte ke vchodovým dveřím speciální misku, krabičku nebo věšáček na klíče a vždy je tam opravdu odkládejte. Pokaždé. Totéž platí pro věci jako telefon, peněženka nebo brýle: Snažte se je vědomě dávat na určité místo. Pokud to právě nejde, odložte daný předmět vědomě někam jinam a zaměřte na to svou pozornost!

Když si jdu hrát s dětmi a sundám si brýle, říkám si (v duchu) pomalu a zřetelně: Dávám teď brýle na krbovou římsu! Pokud to takto udělám, později je tam najdu. Tedy většinou. Ovšem když máte doma malé děti, mohou mít mizení věcí na svědomí ony – potom se vyplatí podívat se, jestli to, co hledáte, není mezi jejich hračkami.

Snažte se po nějakou dobu pokaždé, kdykoliv něco odkládáte, postupovat takto vědomě. Říkejte si nahlas nebo v duchu, co kam dáváte, a uvidíte, že nebudete muset vyhlašovat pátrání tak často.

Díky moderním technologiím můžeme paměť používat méně. Přístroje jako počítače nebo chytré telefony ukládají naše uživatelská jména a hesla automaticky. Jména nových sousedů se dozvíme na Facebooku, když nám pošlou žádost o přátelství – ještě dřív, než se nám představili osobně. Každá velká firma má programy, v nichž je uložena většina

firemních dat, jedná se o tzv. systém Enterprise Content Management. Ten má samozřejmě funkci vyhledávání a využívá užitečné nástroje, které zajistí, že je ve správnou chvíli k dispozici potřebná informace. Mnozí lidé se ale cítí v důsledku využívání těchto technologií stále vy-stresovanější, přestože by se dalo předpokládat, že jim život ulehčí. Jak je to možné?

Stručně řečeno je to proto, že naše paměť není dělaná na moder-ní způsob zpracování informací. Na množství a druh informací, které musí den co den zpracovávat. Navíc nám nikdo nevysvětlil, jak mozek co nejlépe používat. Ve skutečnosti existují techniky trénování paměti, které nám umožňují mimořádné zlepšení, nejen pokud jde o učení. Ale téměř nikdo je nepoužívá.

Když si koupíte počítač nebo auto, dostanete často stovky stran dlou-hý návod k použití. Nedávno jsem si v prodejně s nábytkem koupil nový polštář. Dokonce i u něj byl šestistránkový návod! A já doufám, že tato kniha bude návodem pro váš mozek. Návodem, který vám ukáže, jak můžete svou paměť používat a trénovat. Jak tím můžete snižovat stres a získávat větší klid a soustředěnost a v budoucnu používat mozek sebejistě k tomu, k čemu byl určen. Zvládnete tak i výzvy, které jsou pro mnohé obtížné, protože jen málokdo ví, že to jde lépe a jak na to.

Alespoň taková je moje vlastní zkušenost. Kdysi, když jsem ještě chodil do školy, mě obtěžovalo, že si musím tolik věcí pamatovat. Stej-ně jako pro většinu žáků a studentů pro mě bylo učení nazpaměť skoro sprosté slovo. „Šprtání“ bylo otravné a náročné. Proč bych se měl učit latinská slovíčka, když je najdu ve slovníku? Pamatovat si jména politi-ků, matematiků nebo králů? To mi připadalo nesmyslné. A beznadějně.

Jistě, dnes přemýšlím úplně jinak. Ano, nejen ve škole se musí člověk učit všechno možné nazpaměť, přestože to někdy považuje za zbytečné. Když nechápeme, k čemu nám to vlastně je, potom nás to frustruje nebo rozčiluje. Ale když víme a na vlastní kůži jsme zažili, jak snadné může být něco se naučit, potom to je najednou ohromná zábava! A že


se musí člověk někdy něco naučit, i když to je náročné, o tom není pochyb. Dnes vím, že učení není hrozné ani těžké nebo nudné a často ani náročné. Existují úžasné techniky, jak se naučit skoro všechno, a to nezávisle na nadání, věku či inteligenci.

Stal jsem se neurovědcem a vědecky zkoumám paměť a její trénování. A výsledky studií jsou jednoznačné. Každý může svou paměť trénovat, a výrazně ji tak zlepšovat. A ten, kdo tak činí, mění svůj mozek!¹ Možná se vám zdá, že to bude příliš namáhavé, ale ve skutečnosti to je zvladatelné. V našich studiích se ukázalo, že člověk, který začne trénovat svou paměť, může očekávat jednoznačné zlepšení již po několika týdnech. A když se potom učí něco nového, pozorujeme v mozku menší aktivitu! Trénovaní lidé tedy při výrazně lepší schopnosti pamatovat si potřebují méně energie a stojí je to méně námahy než ty, kdo paměť neprocvičují² (viz rámeček „Co je dobré vědět: Neural efficiency...“ ve druhé kapitole). Učení pomocí paměťových technik je tedy uvolněnější a méně namáhavé. Zároveň roste jistota, že si člověk dokáže informaci zapamatovat, a také doba, po kterou to, co se naučil, zůstane v paměti. Je to proto, že s pomocí správných paměťových technik se informace ukládají přímo do dlouhodobé paměti!

A co je ještě překvapivější, paměť se tréninkem vlastně vůbec nemění, zato se velmi mění její výkon. Jedinou paměť, která skvěle funguje, již máte. Jen ji nepoužíváte optimálně. Emoce, zážitky, události a obrazy si s největší pravděpodobností dokážete zapamatovat velice dobře. Heslo bohužel není emocionální zkušenost a seznam úkolů není vzrušující zážitek. Ale mohou se jimi stát!

Zapomínání není chyba našeho mozku. Když se to stane, není to selhání. Naopak! Přesně takto náš mozek funguje, takto to paměť zařizuje. Ve své knize *Alles nur in meinem Kopf (Všechno je jen v mé hlavě)*, která vyšla v roce 2016, jsem podrobně vysvětlil, jak to přesně funguje a proč tomu tak je. Stručně řečeno: Ne každá snídaneň je důležitá. Ne každý pes, kterého potkáte, stojí za zapamatování. Abyste přežili, musí

váš mozek vědět jen to, kde snídaně je – což byla pro naše předky na rozdíl od nás opravdová výzva. A váš mozek musí u každého psa, ať ho znáte, nebo ne, velmi rychle dokázat rozpoznat, jestli je přátelský, nebo by na vás mohl zaútočit. A jde to tak rychle právě proto, že si mozek nepamatuje každého psa.



Co je dobré vědět: Falešné vzpomínky

Tendence našeho mozku shrnovat a redukovat informace, kterou jsem právě popsal, vede mimo jiné k jevu takzvaných falešných vzpomínek. Americká kognitivní psycholožka Elizabeth Loftusová se těmito falešnými vzpomínkami zabývá celý svůj profesní život. Typický experiment u ní vypadá například takto: Profesorka Loftusová nechá lidi vyprávět o svých vzpomínkách. Potom odpoví něco ve smyslu: „Mluvila jsem už s vašimi rodiči. Pamatujete si ještě, jaké to bylo, když jste se ztratil v obchodním centru, hodinu jste tam běhal a hledal rodiče?“ Nejprve každý odpoví: „Ne, to si nepamatuju.“ Ale když je účastníkům studie při dalším sezení tato otázka položena znovu, vzpomínky se začnou vynořovat – alespoň u některých. „Už si na to vzpomínám,“ řeknou třeba. „Vedle postelí v nákupním centru byl takový velký plyšový medvěd. Ten se mi líbil, tak jsem se na něj dlouho díval. A potom už jsem rodiče neviděl.“ Když vědkyně následně odpoví: „To byl jen takový malý test, ve skutečnosti se to nikdy nestalo. Chtěli jsme jen vědět, co k tomu řeknete.“, reagují někteří dokonce rozhořčeně: „To není možné, já si na to teď vzpomínám!“ Když se vytvoří falešná vzpomínka, může být velmi živá a pro dotyčné je k nerozeznání od vzpomínky skutečné.

Spojení

Lidé dokážou reagovat na nové dojmy bleskurychle. Kočka, nebo pes? Nebezpečí, nebo ne? Usmát se, nebo se dívat jinak? I ve tmě umíte okamžitě poznat, jaké se k vám blíží zvíře, a rozhodnout se, jak zareagujete. Takové chování by nebylo možné, kdyby váš mozek musel nejprve projít všechny vzpomínky na nejrůznější zvířata. Místo toho musí být ihned schopen vyvolat si koncepty a vyvodit z toho reakci. Těmto konceptům se také říká schémata.

Náš mozek je průběžně zaměstnáván tím, že vyhodnocuje informace, které dostává prostřednictvím našich smyslů. Schémata jsou směrnice pro reakci. Učíme se vždy ve spojeních, pomocí propojování starého s novým. Známe už takovou situaci? Co je tentokrát jinak než v podobných chvílích? Uvedme si názorný příklad: Představte si, že vám v práci oznámili, že se do vašeho týmu připojí na několik týdnů nová praktikantka. V tom okamžiku už máte o této osobě nějakou představu. Bude to studentka, takže bude mladá. Nejspíš bude přátelská a pozorná, ale také bude pořád viset na mobilu. Do zprávy z praxe napíše, že se hodně naučila a prožila ve firmě skvělé týdny, ale ve skutečnosti až tak moc pracovat nebude. Zřejmě se bude jmenovat Petra. Nebo Lucie. Máte už tedy určitou představu, jak bude její stáž probíhat. Přemýšlíte nad tím, kolik práce navíc vás čeká, ale také víte, že to bude zpestření. Pokud máte praktikanty na starosti pravidelně, nebudete si za několik let tuto slečnu ani pamatovat. Leda by byla nakonec přece jen jiná a vybočovala ze standardního schématu. Takoví lidé člověku utkví v paměti.

To, zda se nová informace v paměti pevně ukotví, nebo ne, záleží na následujících kritériích:

- Zda existují spojení s tím, co už víte.
- Zda a nakolik silně se zapojují emoce.
- Zda má něco své místo.

- Zda je něco nové nebo jinak než dříve.
- Jak často se to opakuje.

Ale můžete vzít iniciativu do vlastních rukou!

Strohá fakta, bezvýznamná jména nebo libovolné řady čísel (například telefonní číslo nebo číslo kreditní karty) můžete proměnit v příběh plný emocí, který propojíte se svými dosavadními znalostmi a dáte mu pevné místo. Dosáhnete toho pomocí tréninku paměti a použití paměťových technik. Zpočátku to vyžaduje trochu námahy, ale za to úsilí to rozhodně stojí. Ještě nevěříte? Podívejte se na šest faktů o tréninku paměti, které vás přesvědčí.

Šest důvodů, proč byste měli začít s tréninkem paměti ještě dnes

První důvod: Paměťové techniky vytvářejí prostor v mozku

Jedním z důvodů, proč nás může přemíra informací vyloženě přetížít, je to, že nemáme v hlavě místo. A to doslova. Informace a vzpomínky nejsou uloženy na jednom místě, naše paměť není pevný disk. Nové informace průběžně přicházejí do mozku přes pracovní paměť, jejíž kapacita je velmi nízká. Během dne se hromadí stále víc toho, co ještě není dobře zpracované. Když spíme, má hipokampus (část mozku, která je součástí takzvaného limbického systému) za úkol všechno nové uklidit. „Tohle můžu vyhodit.“ – „Tohle se uloží do dlouhodobé paměti.“ – „Tohle? Co je TOHLE?“

Hipokampus má ještě další funkce. Výrazně se například podílí i na naší prostorové paměti, tedy na tom, že dokážeme navigovat a pamatovat si cesty, které jsme prošli. Máme pro to dokonce vlastní buňky, takzvané místní neurony (*place cells*) a v sousedící mozkové kůře