

CO MÁ A NEMÁ RÁDA LIDSKÁ PAMĚŤ

KDYŽ ULETÍ MYŠLENKA, ULETÍ I ŠIPKA

Michaela Karsten je jako jediná v České republice držitelkou titulu Grand Master of Memory z londýnské Mind Sports Olympiad – ten je udělován těm, kdo jsou schopni si v rámci jedné soutěže zapamatovat za hodinu 1 000 decimálních číslic ve správném pořadí, pořadí deseti balíčků karet za hodinu a pořadí jednoho balíčku karet za méně než dvě minuty. Dnes již Michaela na soutěže nejezdí, ale učí ostatní, jak efektivně pracovat s pamětí.

✍ Petr Karban

📷 Jakub Hněvkovský

V roce 2001 jste byla zapsána do Guinnessovy knihy rekordů. Za jaký rekord to bylo?

Byla to vlastně taková disciplína z legrace, šlo o to, zapamatovat si co nejvíce celých datumů narození náhodně vybraných, zcela neznámých lidí z publika. Napsali je na destičky, postavili se do řady a my jsme se na ně směli dvě minuty dívat a pak jsme je měli souvisle a ve správném pořadí zpaměti odříkat.

Kolik jste jich dala?

V Mnichově napoprvé třináct, pak jsem se zlepšila na čtrnáct. V tréninku doma jsem dokázala i sedmáct, osmáct, ale přece jen, nervozita na pódiu pracuje. Ale myslím, že dnes už rekord je na těch osmnácti.

Ještě ten rekord platí?

Už je to řada let a byl překonán. Takže možná nová výzva pro mě...

Má paměť limity? Nebo někdo udělá dvaadvacet?

Nějaké limity tam určitě budou... Když porovnáme naše a dnešní výsledky, je to úplně jinde, ale to je i tím, že se soutěže rozšířily do mnoha zemí, zapojila se Čína a tam je mentální trénink na ohromné úrovni, to je vstupenka do vysokého světa. Navíc jsou soutěže placené...

Dá se soutěžením uživit?

Určitě záleží na tom, jak kdo je náročný. Ale v některých zemích bezpochyby ano.

S pamětí dokážete neuvěřitelné věci. A učíte to i ostatní. Je pro vás výhodou, že jste lékařka?

Pro paměť ne, ale pro mou současnou práci určitě, mám psychologický i psychiatrický background a vystudovala jsem individuální trénink, v Düsseldorfu mentální koučink a stress management. Což je asi v mentoringu a koučinku, při práci s psychikou, nesporná výhoda.

Jak funguje paměť?

Na to se úplně přesně odpovědět nedá, on to vlastně nikdo přesně neví. Víme toho spoustu...

Takže nevíme, jak se ukládají data do paměti?

Ono jde hlavně o to, jak s informací pracujeme. Od dětství se učíme učit. Základem je používat logické myšlení. Porozumět tomu, co se učíme, to má paměť ráda. Je to z toho důvodu, že když hledám porozumění, logické odůvodnění, musím si v hlavě otevřít více šuplíčků a pospojovat je. A v tom je síla logiky. Podstatou paměťových technik a tréninku paměti je využívat více mentálních schopností, které nám náš mozek nabízí.

Jak si otevřu více šuplíčků? To jde? Vědomě?

Existují různé paměťové techniky. Nepoužíváme totiž jenom logiku, ale také emoce, asociativní myšlení, inovativní myšlení, vizuální myšlení, schopnost orientovat se v prostoru. Většina lidí se ale učí obvykle jen logickou cestou a opakováním.

Jak jde s pamětí dohromady prostor?

To znají herci. Učí se text a váží ho na pohyb, na gesto partnera. To jsou asociace. A naše paměť, to je vlastně jedna obrovská asociativní síť. A smysluplné učení je, když se snažím novou informaci napasovat na něco už existujícího.



MICHAELA KARSTEN

AUTORKA KNIHY ÚSPĚŠNÁ PAMĚŤ, ČLENKA MENSY ČR, TROJNÁSOBNÁ MISTRYNĚ SVĚTA A NĚKOLIKANÁSOBNÁ MISTRYNĚ ČR V PAMĚŤOVÉM SPORTU. ZÚČASTNILA SE MNOHA NÁRODNÍCH PAMĚŤOVÝCH SOUTĚŽÍ A NĚKOLIKA SVĚTOVÝCH MISTROVSTVÍ, NA KTERÝCH ZÍSKALA NEJVYŠŠÍ MOŽNÁ OCENĚNÍ. STALA SE SVĚTOVOU REKORDMANKOU V PAMĚŤOVÝCH SCHOPNOSTECH A JEJÍ REKORD BYL V ROCE 2001 ZAPSÁN DO GUINNESSOVY KNIHY REKORDŮ.

VYSTUDOVALA MEDICÍNU, OBOR VŠEOBECNÉ LÉKAŘSTVÍ, JE CERTIFIKOVANOU PORADKYNÍ PRO PSYCHOSOCIÁLNÍ ZDRAVÍ, LICENCOVANOU TRENÉRKOU AUTOGENNÍHO TRÉNINKU A PROGRESIVNÍ SVALOVÉ RELAXACE A DIPLOMOVANOU MENTÁLNÍ KOUČKOU A TRENÉRKOU.

Logická cesta s opakováním nestačí?

Nestačí. Leckdo si myslí, že podstata tréninku paměti je v papouškování, ale to je nesmysl. To je mylné pochoopení paměťových technik. Jejich podstatou je totiž trénink sedmi mentálních schopností. Některé už jsem zmínila, to jsou logika, emocionální prožitek, schopnost orientovat se v prostoru, vizualizace, asociativní myšlení. Patří mezi ně i takzvaná transformace.

To asi budete muset vysvětlit...

Mozek má rád obrazy. Když uvidíte obrázek Eiffelovky, tak si to slovo zapamatujete. Ale když řeknu perifemilo, což jsem si právě vymyslela, tak je to pro mozek oříšek. Protože abstraktní informace, jako jsou



ABSTRAKTNÍ INFORMACE, JAKO JSOU CHEMICKÉ FORMULE, SLOŽITÁ PŘÍJMENÍ, CIZÍ SLOVA, ČÍSELNÉ INFORMACE, ODBORNÉ TERMÍNY, TY MOZEK ZAREGISTRUJE, ALE PROTOŽE JSOU TO INFORMACE NÁROČNÉ NA ZPRACOVÁNÍ A MOZEK JE NASTAVEN NA ENERGETICKY ÚSPORNÝ PROVOZ, UKLÁDÁ JE DO KRÁTKODOBÉ PAMĚTI. TO JE NEJSNAŽŠÍ. ALE TAKOVÉ INFORMACE TAKÉ ZAPOMÍNÁME.

chemické formule, složitá příjmení, cizí slova, číselné informace, odborné termíny, ty mozek zaregistruje, ale protože jsou to informace náročné na zpracování a mozek je nastaven na energeticky úsporný provoz, ukládá je většinou jen do krátkodobé paměti. To je nejsnazší. Ale takové informace také zapomínáme. Proto přichází ke slovu transformace, technika, pomocí které převedete tu abstraktní informaci do něčeho, co je konkrétní a představitelné.

Co mám za problém já, že si do druhého dne nejsem schopen zapamatovat většinu filmů, nepamatuji si tváře, ale obsah rozhovoru s vámi si budu v podstatě věrně pamatovat třeba i dva týdny? Je to selektivní paměť?

Tam hrají roli patrně emoce. Něco vás ovlivní, máte s tím spojený třeba prožitek nebo souvislost s něčím z minulosti... To jsou ty asociace. A může hrát roli i otázka rozhodnutí, že si to chcete zapamatovat. Nebo i atraktivita prostředí, v němž se nacházíte.

To jde, vědomě se rozhodnout?

Určitou roli hraje i podvědomí, ale významný vliv má vaše nastavení. A to můžete vědomím ovlivnit.

Ted' si nejsem jistý, že vám rozumím...

Když se jako student budete chtít naučit nějakou látku, ale budete k ní přistupovat s tím, že vás to otravuje, nezajímá, nudí, že je to jen nějaká povinnost, určitě s tím budete mít více práce a horší výsledek než ten, kdo k učení přistoupí s tím, že ho to opravdu zajímá.

Jinými slovy, důležitá je motivace?

Samozřejmě. Protože když vás to nezajímá, nastane pravděpodobně na úrovni amygdaly uzavírací proces. Chybí vám koncentrace. A paměť, aby byla skutečně efektivní, potřebuje energii a koncentraci. Tam, kde je hluboká nebo aspoň optimální koncentrace, stoupá šance, že se informace, pokud je atraktivní, dostane do dlouhodobé paměti.

A co ty neatraktivní informace?

To jsme zase u motivace. A pozor, u té hraje částečnou roli genetika a také výchova. Protože pokud je dítě motivováno pouze rodiči, nebo jinak vnějškově, ale nevytvoří si vlastní vnitřní motivační motor, může mít později problémy. Motivace je velmi široké téma. Kdo se jím zabývá a jde do hloubky, až na kost, takové to věčné proč a proč a proč, pak objeví svůj hlavní motivační prvek. A když k němu přidá koncentraci, můžu vám zaručit, že mu paměť bude fungovat lépe.

Zmínila jste koncentraci. Jak se dá trénovat?

My s manželem jsme objevili například šipky.

Šipky?

Ano. To je naprosto geniální trénink. Když zvládnete techniku hodu, což se dá, pak zjistíte, že je to všechno v hlavě. Stačí jediná myšlenka, která vám zabloudí

jinam a můžete si být na sto procent jistý, že i když technicky hodíte dokonale, zabloudíte s myšlenkou i šipka. To je ohromné poznání, že jedna jediná negativní myšlenka, nedůvěra sám v sebe, dokáže zničit všechno. To je něco, na co dnes v zahraničí velmi dbají. Mentální vybava.

Což platí hlavně ve sportu, ale jistě i v byznysu.

Na devadesát devět celých devět desetin procenta.

Co ještě ovlivňuje paměť, kromě koncentrace?

Celá řada faktorů, od stravy přes relaxaci až po spánkovou hygienu. Platí poměrně jednoduché pravidlo, paměť a hlavu nepřetěžovat. To se snažím klienty učit, že tolik, kolik dáte do zátěže, musíte dát do odpočinku, do uvolnění. To platí pro svaly i pro mozek. Přetížená paměť nebude fungovat. Tělo začne vyplavovat blokátory a informace se neuloží. Jistá úroveň stresu vás může nakopnout a zapamatujete si, ale rychle zapomínáte. To je takové to učení tři dny před zkouškou. Ale extrémní stres, a to je prokázáno, vypíná frontální lalok, kde je sídlo logicko-analytického myšlení. V této souvislosti se zmiňuje takzvaná Allmerova vlna. Abyste nevyhořel, musíte se umět vzdálit od stresujících faktorů. Teprve když projdete touto fází distancování, může nastat fáze regenerace. A když je dostatečná, přichází fáze natěšení se.

Je souvislost mezi pamětí a inteligencí?

Tuhle otázku jsem si kladla, když jsem viděla první paměťovou ukázkou, než jsem se rozhodla jít touhle cestou. Říkala jsem si, že to může dokázat jenom vysoce inteligentní, geniální osoba nebo autista. Měla jsem za to, že k takovým výkonům je třeba nějakého vyššího nadání. Ale můžu říct, že za ta léta, co s pamětí pracuji, mi prošla rukama řada osob, které měly až handicap. Třeba hoch, který si nesl následky těžkého porodu s hypoxií, měl problémy ve škole, ale dostal se se známkami o dva stupně výš. Takže výkonnost paměti na běžné úrovni, troufám si říct, není otázkou inteligence. Ale když se budu bavit o vrcholové úrovni, jakou jsem poznala na světových mistrovstvích, tak jsem přesvědčená, že míra inteligence hraje roli právě v tom, že si dokážete lépe analyzovat vlastní chyby a lépe nakombinujete paměťové techniky, kterými je dokážete eliminovat. Také většina lidí z té světové špičky byla členy Mensy. Já chápu inteligenci jako schopnost rychle kombinovat informace, které máte.

A to lze paměťovými technikami zlepšit?

Do jisté míry. Nemohu nikomu slíbit, že mu zvednu IQ o třicet bodů. Ale protože trénujete třídimenzionální myšlení a asociativní myšlení, čísla, slova, a to jsou obsahy inteligentních testů, tak nepřímo se dá říct, že trénujete i inteligenci.

Z laického pohledu jsou možná dva základní parametry paměti, její kapacita a pak schopnost uloženou informaci vyvolat zpět, vzpomenout si. Co se trénuje víc? Třeba když budu chtít Ludolfovo číslo na sto dvacet desetinných míst... Mimochodem, kolik jich dáte vy?

Já jsem se ho neučila, protože u toho, co se učím, hledám i smysluplnost. Tady mi chyběla. Sice jsem měla před lety krátkou mediální ukázkou na padesát číslic, ale víc jsem se tomu už nevěnovala.

Balíčky karet mají smysl?

Pro mě větší než Ludolfovo číslo. Samozřejmě i proto, že dělám paměťové ukázky a karty jsou pro většinu lidí lepší demonstrátor než čísla. Nebo binární čísla, v řádech tisíců z desítkové soustavy. To je nádherná disciplína, tu jsem milovala. Ano, principiálně to nemá s reálným životem nic společného a nikdy to nepoužijete, kombinace nul a jedniček, ale když víte, co za tím je, že pro převedení binárního čísla do decimálního vytváříte a do paměti ukládáte vlastně obraz a ten pak zpětně zase převádíte do binární informace, to je spousta procesů. U toho trénujete logické myšlení i kreativitu.

Spolupracujete s mnoha firmami po celé Evropě. Co čekají firmy od Michaely Karsten?

Očekávání se mění s dobou. Když jsem začínala, nikdo moc nevěděl, co paměťový trénink je. Byla to zvědavost. A postupem času pochopili, že to může mít pozitivní

ZÁKLADEM JE POUŽÍVAT LOGICKÉ MYŠLENÍ. POROZUMĚT TOMU, CO SE UČÍME, TO MÁ PAMĚŤ RÁDA. JE TO Z TOHO DŮVODU, ŽE KDYŽ HLEDÁME POROZUMĚNÍ, LOGICKÉ ODŮVODNĚNÍ, MUSÍME SI V HLAVĚ OTEVŘÍT VÍCE ŠUPLÍČKŮ A POSPOJOVAT JE. A V TOM JE SÍLA LOGIKY.

vliv na schopnosti jejich lidí, že mohou trénovat právě koncentraci nebo třeba inovativní myšlení, pěstují schopnost vymyslet nový produkt nebo nové řešení. Dokážou se lépe adaptovat na změny.

K tomu mohou vést paměťové techniky?

Ano, protože trénujete těch sedm mentálních schopností a v důsledku toho se pak dokážete na problém nebo na zadání podívat z jiných perspektiv. V tom si myslím, že je i zajímavý můj přístup, v němž kombinuji jak medicínské znalosti a paměťové techniky, tak i koučink. Většinou mi klienti říkají, že se ptám jinak. Navíc používám i mentální trénink, jehož podstatou jsou sebereflexe, komunikace, psychická odolnost, práce se stresem. Je to takový celý komplex.

Když začnu paměť trénovat, kdy mohu čekat výsledky?

Obvykle říkám, že po třech měsících by mělo být něco vidět.

Kruciální otázka. Budeme paměť ještě vůbec potřebovat, když tématem roku je umělá inteligence?

Budeme, a možná ještě více, než si myslíme. Pokud jde o umělou inteligenci, je to výzva a obrovská šance. Ano, přinese úsporu času, některé profese zmizí. Ale myslím, že bychom si měli dát pozor na fascinaci umělou inteligencí. Abychom neměli pocit, že stačí naučit se ji ovládat. Protože také by se mohlo stát, že budeme ovládnáni. Starší možná mají v paměti, jak Garri Kasparov vyzýval počítačové firmy, ať konečně sestaví stroj, který bude v šachu lepší než on. Kde jsme dnes? Umělá inteligence přináší možná velké dilema. Pokud bychom se mohli spolehnout na lidstvo, že je morální a umí si nastavit hranice, byla by to velká výzva a příležitost. Ale můžeme se na to spolehnout? ■