



LATA LECA

MAGAZYN DLA DOJRZAŁYCH

Żeby głowa nie zardzewiała

Świetnym sposobem na uporządkowanie pamięci jest tzw. metoda lokalizacji. Wyobrażamy sobie znajome miejsce i umieszczamy tam „szkatułki”, w których chowamy wspomnienia, telefony, sprawy do załatwienia...

ROZMOWA Z
Anną Zdebską*

TOMASZ ULANOWSKI: Przechodzę niedługo na emeryturę (to oczywiście nieprawda, ale umówmy się, że tak jest, żeby sobie ułatwić rozmowę) i boję się, że mi umysł otepieje przed telewizorem. Co robić?

ANNA ZDEBSKA: Mózg nieużywany na pewno zardzewieje, dlatego trzeba go ciągle pobudzać. Najłatwiej - i najefektywniej jednocześnie - jest sięgnąć do własnych zainteresowań. Mózg woli zajmować się sprawami dla nas ciekawymi, jest wtedy bardziej aktywny, skupiony, dużo łatwiej zapamiętuje i kojarzy. Jeśli praca umysłowa nie będzie panu sprawiać przyjemności, będzie pan się do niej zmuszał, efekty będą znacznie gorsze. Również gdy sięgnie pan po coś zupełnie nowego, o czym nie pan nie wie, mózg będzie reagował wolniej. **I to jest właśnie problem, bo ja nie mam hobby. I boję się, że kiedy skończę pracować, nie będę miał co robić.**

- No to będzie przez chwilę pod górkę, ale czymś się zająć trzeba. Takim czymś tylko dla siebie, a nie zakupami, sprzątaniami czy wnukami. Mógłby pan zadbać, żeby pański umysł otrzymał codziennie małą porcję zadań do wykonania: rozwiązać krzyżówkę, łamigłówkę sudoku na czas, zagrać w brydża ze znajomymi lub w scrabble z wnukiem... Może pan też zapisać się na jakieś zajęcia. **Jakie?**

- Obojętnie. Byleby pozwoliły panu utrzymać się w dotychczasowej formie umysłowej. Chodzi o to, żeby aktywować mózg mniej więcej na tym samym poziomie co przed emeryturą. Nie ma co się rzucać z motyką na słońce. Na pewno trudno byłoby panu nagle rozpocząć studia matematyczne - zamęczą pan - ale może pan na przykład zapisać się do kółka szachowego. Gra pan w szachy? **Trochę. Kiedyś częściej...**

- Niech pan spróbuje. Albo zapisz się na Uniwersytet Trzeciego Wieku. A jeśli to panu nie wystarczy, to zapraszam na specjalistyczne warsztaty treningu umysłowego.

Co mógłby pan na takich warsztatach poprawić?

- Zaczęlibyśmy od cofnięcia się do umiejętności nabytych w dzieciństwie...

Ale tego się właśnie boję - że na emeryturze zdzieciniałem!

- Niech się pan nie boi, chodzi o to, żeby pan znowu zaczął z tych umie-



Na emeryturze warto codziennie np. rozwiązać krzyżówkę, sudoku, zagrać w karty ze znajomymi czy w scrabble z wnukiem. Ćwiczyć wyobraźnię - radzi Anna Zdebska

jętności korzystać, a nie żeby pan zdzieciniał. Przypomnimy sobie, jak się używa wyobraźni, wizualizuje sobie różne rzeczy, kojarzy, porządkuje informacje. Będziemy robić dużo ćwiczeń wspomagających koncentrację uwagi. Koncentracja błyskawicznie spada, kiedy nie trzeba planować każdego dnia, pilnować czasu. Wszystko się rozlaźni i trudno się skupić na konkretnym zadaniu. Pokażę też panu ćwiczenia, które pozwolą panu poprawić efektywność pracy, np. tempo.

Pobawimy się w dziecko i spróbujemy w tej zabawie zaangażować dwie

półkule mózgowe. Wtedy mózg będzie pracował znacznie wydajniej.

Ale co konkretnie będziemy robić?

- Spróbujemy pana nauczyć, żeby pan ciągle o wszystkim nie zapominał. Starsi ludzie często gdzieś coś położą i o tym zapomną, czegoś nie wylącają, zostawiają w sklepie, nie zapłacą rachunków w terminie. Żeby temu zapobiec, należy planować swój dzień. Ale nie zapisywać wszystkiego na kartce, bo to pójdzie na łatwiznę. Często zresztą kończy się tak, że człowiek zastanawia się, gdzie położył „tę karteczkę”.

Są bardzo proste techniki pomagające w robieniu wirtualnych terminarzy. Może pan sobie na przykład wyobrazić jutrzejszy dzień, jak po kolei robi pan konkretne rzeczy - idzie do lekarza, rozmawia ze znajomym, odwiedza dzieci, robi zakupy.

W czym taka wizualizacja miałaby pomóc?

- Mówiąc obrazowo, wydrąży pan sobie w mózgu ścieżki pamięci. Pobudzi pan prawą półkulę odpowiadającą za obrazy. I te obrazy połączy z logicznym rozumowaniem i planowaniem, za które odpowiada lewa półkula. Dlatego wizualizacja da dużo lepsze rezultaty niż zrobienie na karteczce spisu rzeczy do załatwienia.

Świetną metodą - znaną od starożytności - na uporządkowanie pamięci jest tzw. metoda miejsc albo lokalizacji. Musi pan sobie wybrać jakieś znane panu miejsce, np. swoje mieszkanie. Może to być także znajome panu miejsce publiczne, choćby droga królewska w Krakowie. Idąc od Bramy Floriańskiej do Wawelu, wyznaczy pan sobie kilkanaście-kilkadziesiąt charakterystycznych punktów, w których do „szkatulek” schowa pan różne wspomnienia, choćby słówka nowo poznawanego obcego języka. Mogą to być także terminy naukowe, nazwy własne, daty, numery telefonów, kont bankowych, sprawy do załatwienia.

Te punkty powinny być w charakterystyczny sposób ułożone i potem w myślach odwiedzone, np. zawsze w jedną stronę idąc z lewej strony ulicy, a w drugą - z prawej.

Najlepiej też każde wspomnienie kojarzyć kilkoma zmysłami naraz. Czyli nie tylko słuch i wzrok, ale także zapach wspomnień chowanych do „szkatulek”, ich smak, dotyk. Dobrze też, żeby dużo się pan przy tym ruszał, angażował emocje. W ten sposób zaktywizuje pan większe obszary mózgu, a przez to lepiej pan zapamięta to, co chce.

To świetna technika porządkująca pamięć. Poprawia też koncentrację.

A nauka szybkiego czytania?

- Na pewno przydaje się do studiowania oraz czytania dużej ilości tekstów, z których szybko i trwale chcemy wyciągnąć i zapamiętać esencję, omijając fragmenty nieistotne. Do czytania powieści i w ogóle czytania dla przyjemności raczej się nie przyda. Poza tym, jeśli ktoś od zawsze dużo czyta i lubi to robić, to do fotograficznego czytania chyba się nie przekona. A jak już powiedzieliśmy - nic na siłę.

Choć z drugiej strony dowiedziono, że taki trening poprawia rozumie-

nie tekstu. Bo często się zdarza - pokazują to choćby testy szkolne - że ludzie najzwyczajniej nie rozumieją tego, co czytają. Nauka szybkiego czytania pomaga też w wylawianiu ważnych informacji, np. z gazetowego szumu, pozwala szybko się zorientować, co jest w danym tekście istotne. Poprawia także pamięć wzrokową.

Nie radziłabym jednak zaczynać od kursu szybkiego czytania. Najpierw powinniśmy poprawić panu koncentrację uwagi. To fundament każdego treningu umysłowego, szczególnie ważny u osób starszych, u których przy braku wysiłku umysłowego następuje znaczny spadek koncentracji. Potem zajmiemy się poprawą spostrzegawczości, refleksu, orientacji w przestrzeni - np. szybkie kojarzenie stron: lewa, prawa, bo z tym są często problemy, i to wcale nie tylko u dzieci.

To kiedy mogę przyjść?

- Musimy się najpierw zastanowić, do jakiej grupy pana przyjąć. Nie prowadzimy zajęć specjalistycznych tylko dla seniorów. Nie słyszałam też o żadnej innej szkole, która takie warsztaty by prowadziła. Nie ma również jakichś specjalnych technik dla emerytów. Odradzałabym także zajęcia indywidualne. Łatwiej się pracuje w grupie.

To może przyjdzie z wnukami?

- Niektórzy dziadkowie tak robią. I niestety szybko się okazuje, że nie mogą za dziećmi nadążyć. Młody umysł jest jak błyskawica.

Pamiętam, kiedy miałem 20 lat i byłem na studiach, mieliśmy starszą koleżankę. Ona miała 27 lat i już dwójkę dzieci. Mówiła: Boże, jak wy wszystko szybko łapiecie, tacy jesteście młodzi.

- Pewnie miała dłuższą przerwę w nauce. Po niej ciężko jest wrócić do intensywnej pracy umysłowej. Dlatego radzę panu od razu po przejściu na emeryturę czymś się zająć. Gdyby zdecydował się pan na zajęcia w szkole pamięci, musielibyśmy panu znaleźć jakiś kurs z osobami w mniej więcej podobnym wieku. Żebyście się ze sobą nie męczyli. I najlepiej o podobnych zainteresowaniach. Może przyjdzie pan ze znajomymi?

A ile nas to będzie kosztować?

- Ok. 15-20 zł za godzinę lekcyjną od osoby. Raz w tygodniu na razie wystarczy. ●

ROZMAWIAŁ TOMASZ ULANOWSKI

* Anna Zdebska

jest trenerem technik pamięciowych i szybkiego czytania w Szkole Pamięci Wojakowskich w Krakowie