



MENTALIZM

kompendium

Mentalizm

Krzysztof Galos

8 stycznia 2013

TWOIM RODZICOM I NAUCZYCIELOM. MOŻESZ OBWINIAĆ ICH ZA WSZYSTKO, CO Z TOBĄ JEST NIE TAK, NIE MOŻESZ JEDNAK PRZY TYM ZAPOMNIEĆ, ŻE WSZYSTKO CO W TOBIE NAJLEPSZE, RÓWNIEŻ IM ZAWDZIĘCZASZ.

Książka ta jest skróconą wersją *Mentalizm - kompendium wiedzy*, zawiera tylko podstawowe informacje z tej dziedziny. Pełna wersja tego kompendium zawiera ponad 200 stron wiedzy z zakresu szeroko pojętego mentalizmu. Przy marketingu tej książki nie stosuję sztuczek, jakie wykorzystują ludzie, których głównym celem jest zysk. Mógłbym udawać, że ta książka dostępna jest tylko przez krótki okres czasu, ponieważ nie chcę, aby ta wiedza dostała się do większego grona ludzi, a jedynie wybrańcom - moja książka będzie dostępna dopóty, dopóki Internet działa. Mógłbym udawać, że z co jakiś czas podnoszę cenę, aż do jakiś wygórowanych 199 złotych lub więcej, aby jeszcze podnieść wartość książki w Twoich oczach i zwiększyć sprzedaż - nie zrobię tego. Podstawową część wiedzy masz dostępną tutaj, natomiast całość udostępniam za 36 PLN. Jeżeli uwierzysz, że coś jest rzadkie i trudno dostępne, jest znacznie większa szansa, że to kupisz. Ludzie, których interesuje tylko zysk, bardzo chętnie korzystają m.in. z tej zasady właśnie, o takich i innych sprawach, dowiesz się z tej książki.

Spis treści

| | |
|--|-----------|
| 1 Państwo to sobie dobrze przyswoją | 6 |
| 1.1 O nieefektywnym systemie edukacji | 7 |
| 1.2 Superczytanie | 8 |
| 1.3 Mnemonika | 14 |
| 2 Vademecum mentalisty | 40 |
| 2.1 Psychologia mentalizmu | 41 |
| 2.2 Socjologia mentalizmu | 42 |
| 2.3 Czy Jezus i Budda byli mentalistami? | 42 |
| 2.4 Antynauka i pseudonauka | 42 |
| 3 Pozawerbalna komunikacja | 44 |
| 3.1 Zimny odczyt | 46 |
| 3.2 Przekaz podprogowy | 46 |
| 3.3 Mowa ciała | 46 |

| | |
|--|-----------|
| 4 Hipnoza i sugestia | 54 |
| 4.1 Czym naprawdę jest hipnoza? | 56 |
| 4.2 Programowanie Neurolingwistyczne | 64 |
| 4.3 Zmiana własnej tożsamości | 68 |
| 5 Praktyczny mentalizm | 70 |
| 5.1 Zdrowy tryb życia | 71 |
| 5.2 Sztuka uwodzenia | 75 |
| 5.3 Sztuka iluzji | 75 |
| Bibliografia | 78 |

Preludium

Jeszcze zanim Simon Baker wcielił się w rolę inteligentnego i przystojnego konsultanta Kalifornijskiego Biura Śledczego w popularnym dziś serialu, pojęcie *mentalista* oznaczało jedynie iluzjonistę, znającego doskonale zawilosci ludzkiej psychiki i wykorzystującego tę wiedzę w swoich estradowych trikach. Serial stworzył jednak nowy paradygmat i od tej pory mentalista to osoba którą cechuje przenikliwość, wykorzystująca umiejętność hipnozy i sugestii dla wpływania na i kontrolowania myśli innych ludzi. Idąc za ciosem stworzyłem niniejsze kompendium, będące wyznacznikiem nowej, pragmatycznej dziedziny - MENTALIZMU. Masz dziś więc okazję poznać drogi czytelniku, jakie mechanizmy kryją się za działaniami fikcyjnego pana Patricka Jane, ale także tak wielkich współczesnych mentalistów jak Derren Brown czy Keith Barry.

Korzystając z osiągnięć współczesnej pedagogiki przedstawię Ci w przejrzysty sposób wiedzę z zakresu psychologii, socjologii, psycholin-

gwistyki a także tak kontrowersyjnych dziedzin jak programowanie neurolingwistyczne czy hipnoza. Z łam tej książki dowiesz się m. in. dlaczego edukacja w większości krajów jest nieefektywna, jak zapamiętywać tysiące mnemonów, czyli jednostek informacji, jak czytać przynajmniej dwukrotnie szybciej niż obecnie i wreszcie jak wpływać na tożsamość swoją i znanych Ci osób, jak i kogo można hipnotyzować, jak uwodzić, dlaczego pseudonaukowe dziedziny wiedzy są tak popularne oraz wiele innych rzeczy.

Mogę Cię zapewnić, że dołożyłem wszelkich starań, aby zawarta tutaj wiedza pochodziła z rzetelnych i sprawdzonych źródeł, w pierwszej kolejności z mojego własnego doświadczenia i obserwacji, następnie z uznanych dzieł i publikacji innych mentalistów, mnemonistów i sawantów. Nie traktuj też tej książki jako szczegółowy zbiór wszystkich dostępnych danych a raczej jako punkt wyjścia, zawierający najważniejszą,

skondensowaną wiedzę, mający wzbudzić Twoją ciekawość i rozpalić w Tobie pasję. Dlatego każdy rozdział kończy spis literatury z najwyższej półki, który pozwoli Ci jeszcze lepiej poznać interesujący Cię temat.

Jednocześnie musisz pamiętać, że ponosisz pełną odpowiedzialność za konsekwencje swoich czynów. Dlatego wszystkie informacje przeczytaj dokładnie i zrozum dobrze przed próbą ich praktycznego wykorzystania.

Książkę niniejszą podzieliłem w sposób konstruktywny na kilka głównych części, aby zoptymalizować proces zapamiętania materiału. Dzięki temu łatwiej przyswoisz sobie praktyczną wiedzę z szeroko pojętego mentalizmu. Rozdziały rozpoczęte są krótkimi podsumowaniami, w których znajdziesz wszystkie istotne informacje. W treść wplotłem pytania i praktyczne zadania, dzięki którym jeszcze lepiej zaczniesz posługiwać się opisywanymi umiejętnościami. Porządek rozdziałów nie jest przypadkowy, więc zachęcam, abyś czytał je w kolejności przeze mnie wyznaczonej.

W tekście ukryłem także kilka przykładów przekazów podprogowych i innych narzędzi, celem których jest wzbudzenie Twojej ciekawości, zwiększenie Twojej sympatii lub wzmocnienie zapamiętywania. Nie będzie jednak żadnych tajemnic i wszystkie te triki uczciwie ujawnię. Być

może sam wykażesz się przenikliwością i odkryjesz je osobiście. Jednym z tych sposobów na zwiększenie Twojego zaangażowania emocjonalnego jest zwracanie się do Ciebie bezpośrednio w drugiej osobie, na “ty”, dzięki czemu łatwiej mi będzie wpłynąć na Twój nastrój i dzięki czemu lepiej zapamiętasz to, co chcę Ci przekazać.¹

Jeszcze jedna sprawa tytułem wstępu. Większość dostępnych dziś książek elektronicznych nie nadała z duchem czasu i pozostaje w tyle za rozwojem technologicznym. Przy dzisiejszych możliwościach kopiowania materiałów nie ma potrzeby ich ochrony standardową ustawą o prawie autorskim lub za pomocą technicznych ograniczeń, które tylko zniechęcają czytelników. Wychodząc naprzeciw tym potrzebom udostępniam to bogate kompendium na liberalnej licencji CREATIVE COMMONS, która pozwala Ci na rozpowszechnianie, przedstawianie i zmienianie niniejszej książki tak długo jak utwory zależne będziesz obejmował tą samą licencją. Proszę też, abyś wykorzystując gdzieś dostępną tutaj wiedzę umieszczał link do mojej strony internetowej w Wikipedii. Jeżeli więc zakupiłeś pełną wersję tej książki, to szczerze dziękuję, gdyż jest to najwyższym wyrazem uznania dla mojej pracy. Zapraszam do czytania.



¹Brunyé, T., Ditman, T., Mahoney, C., & Taylor, H. (2011)

1

Państwo to sobie dobrze przyswoją

Pierwszą część książki podzieliłem na trzy niezależne moduły opisujące różne zagadnienie, ciekawe z punktu widzenia mentalisty. Część ta przeznaczona jest na opisanie i przybliżenie informacji dotyczących standardowych błędów popełnianych w procesie edukacji od lat najmłodszych, wytknięcie tych błędów oraz skorygowanie ich z pomocą przedstawionej alternatywnej metodyki. Dowiesz się z niej, w jaki sposób zaprogramować swój umysł, aby z wielokrotną swoją pojemność pamięci. Pamięć jest podstawą inteligencji i kreatywności, dlatego jest to element niezmiernie ważny z punktu widzenia mentalizmu.

Moduł 1.1 O NIEEFEKTYWNYM SYSTEMIE EDUKACJI pokazuje w jakiś sposób przyzwyczajenia i konserwatyzm powodują, że wciąż pozostajemy znacznie w tyle za najnowszymi osiągnięciami w dziedzinie pedagogiki i nie wdramamy ich na poziomie systemu edukacji. Spośród wielu ciekawych alternatywnych i co najważniejsze znacznie efektyw-

niejszych rozwiązań wybrałem kilka - *pedagogikę antyautorytarną* na przykładzie szkoły A.S. Neila w Summerhill w Wielkiej Brytanii, gdzie demokratyczne i bardzo liberalne metody, zwłaszcza zniesienie przymusu nauki, prowadziły i wciąż prowadzą do wyrastania nonkonformistycznych ludzkich istot, co jest procesem szczególnie niechcianym przez rządzące elity; dalej przybliżę Ci nieco sposób notowania znacznie przyjaźniejszy i dostosowany do współczesnej wiedzy o mózgu, tzw. *mapy myśli* Tony'ego Buzana, pod wieloma względami warte uwagi; pokażę Ci też całą technikę studiowania i uczenia w której można wykorzystać mapowanie myśli; dowiesz się jaki wpływ na naukę ma muzyka i na koniec zajmę Cię nieco możliwościami i ograniczeniami, jakie narzuca na nas wykorzystywanie najnowszych zdobyczy technologicznych, zwłaszcza audiowizualnej techniki komputerowej.

Moduł 1.2 SUPERCZYTANIE zawiera informacje i ćwiczenia dotyczące

zwiększenia efektywności czytania. Podczas gdy przeciętny człowiek czyta z prędkością zaledwie 200 słów/minutę, Ty dowiesz się, jak można podwoić tę prędkość nie tracąc czytanego wątku i to w ciągu kilkunastu minut ćwiczeń, eliminując podstawowe błędy i wykorzystując takie pomoce jak wskaźnik. Opowiem Ci też, na czym polega oszustwo tzw. *czytania fotograficznego* i przedstawię kilka sylwetek niezwykle efektywnych czytelników, m.in. sawanta Kima Peeke. Na koniec pokażę metodę zwiększającą zasób zapamiętanych informacji po czytaniu.

Moduł 1.3 MNEMONIKA ostatni moduł tej części jest dość szczegółowym zbiorem informacji dotyczących fascynującej dziedziny wzmocnienia pamięci. Mnemonika stała się zapomnianą metodą zwielokrotniającą pojemność pamięci i współczesny system edukacji powinien wstydzić się, że nauczanie jej w szkołach nie jest powszechnym elementem metodyki. W tym module pokażę Ci, jak możesz zbudować swój własny *pałac pamięci*, oraz potężną *matrycę pamięciową*, gdzie z łatwością

umieścisz tysiące jednostek informacji. Na wykorzystaniu mnemoniki opierają się dziesiątki trików wykorzystywanych przez największych iluzjonistów i magików, część z nich Ci ujawnię. Zachęcam Cię do wykorzystania i trenowania tych technik nawet pomimo faktu, że na początku mogą Ci się wydać dziwaczne i głupie - są jednak niezwykle skuteczne. Na koniec modułu dam Ci listę bezpłatnego oprogramowania komputerowego, wykorzystującego system powtórek wg zaleceń dr Woźniaka, dzięki któremu jeszcze bardziej ugruntujesz wiedzę i informacje, które chcesz pamiętać.

Ponieważ książka niniejsza w zamyśle miała być kompendium poruszającym najważniejsze tematy, nie absolutnym ich zbiorem, na zakończenie tej i każdej następnej części proponuję Ci dostępną w opisywanych tematach, najlepszą moim zdaniem literaturę, dogłębnie opisującą poruszane myśli.

1.1 O nieefektywnym systemie edukacji

Moduł dostępny jest w pełnej wersji książki.

1.2 Superczytanie

Struktura rozdziału

- Jak szybko możesz czytać
 - czytanie integralne
 - skimirowanie
 - czytanie fotograficzne
- Ćwiczenie: zwiększ prędkość czytania o 200% w kilkanaście minut
- Sześć faz aktywnego czytania wg Robinsona

Co z tym czytaniem?

W grudniu 2009 roku zmarł w swoim rodzinnym mieście, w Salt Lake City w stanie Utah w USA Kim Peek. W wieku 58 lat zawał serca zabrał niezwykłego człowieka z tego świata¹. Kim był autystykiem cierpiącym (a właściwie obdarzonym) przypadłością znaną w medycynie jako *syndrom sawanta*. Choroba ta dotyka mniej więcej co dziesiątego autystyka² i objawia się posiadaniem niezwykłych umiejętności umysłowych, np. umiejętności liczenia porównywalnego z kalkulatorem, superpamięci lub szybkiego czytania.

Mózg Kima miał nietypową budowę, rozdzielone półkule nie były ze sobą połączone pasmem neuronów jak w zdrowym mózgu. Sprawiało to, że jego umiejętności były jeszcze bardziej niezwykłe i zdarzało mu się czytać dwie strony książki jednocześnie - jedną lewym okiem, drugą prawym. Czytał bardzo szybko, kilka, kilkanaście sekund wystarczyło mu na przeciętną kartę książki, co przedkłada się na prędkość kilku ty-

sięcy słów na minutę. Jeszcze bardziej zdumiewający był fakt, że Kim zapamiętywał około 90% przeczytanych informacji, czym zasłużył sobie na miano supersawanta. Znany był z tego, że przeczytaną raz książkę obracał okładką na spód, aby już nigdy do niej nie wracać. Pod koniec życia, jak oszacowano, musiał znać na pamięć około 10 tysięcy pozycji, czyli całkiem sporą bibliotekę.

Analizując podobne przypadki sawantyzmu pozwalałam sobie na wysunięcie wniosku, że pomimo iż niektóre z tych osób posiadają pewne specyficzne cechy budowy mózgu, to ich środowisko sprzyja nieświadomemu wzmocnieniu umiejętności i narzędzi, które opiszę w następnych rozdziałach. W ten sposób stają się mistrzami w dziedzinach, które są bardzo interesujące z punktu widzenia mentalizmu.

W tym momencie interesuje nas najbardziej sposób czytania Kima i innych osób. W zależności od języka tekstu, stopnia edukacji i zaangażowania, prędkość czytania przeciętnego człowieka kształtuje się w

¹Jeżeli nie wiesz, kim był Kim Peek, polecam Ci obejrzeć nagradzany film *Rain Man* z Dustinem Hoffmanem w roli tytułowej.

²Niektóre nowsze badania pokazują, że ponadprzeciętne umiejętności są znacznie częstsze u autystów, np. doświadczenia pod nadzorem Patricii Howlin z Instytutu Psychiatrii Królewskiego College'u w Londynie wykazały takie umiejętności u około 28% spośród badanej grupy około 100 dorosłych autystów.

granicach 180-250 słów/minutę. Kim musiał czytać przynajmniej dziesięciokrotnie szybciej. Czy jest to osiągalne dla przeciętnego człowieka?

Doświadczenie pokazuje twierdzącą odpowiedź na to pytanie. Sam po kilku latach samodzielnej praktyki czytam swobodnie z szybkością 800-1000 słów/minutę, co wciąż byłoby wynikiem zaledwie poślednim wśród supersawantów, ale już znacznie odbiega od możliwości przeciętnego człowieka. Zdrowe osoby osiągają dzisiaj prędkości rzędu 3000 słów na minutę w międzynarodowych testach, polegających na szczegółowym opisanie przeczytanego opowiadania³. Wszystko to wydaje się więc być kwestią intensywnego treningu.

Warto w tym miejscu spojrzeć krytycznie na coś, co znane jest pod nazwą *czytania fotograficznego*, a co jest propagowane przez niektóre szkoły programowania neurolingwistycznego (o tym będzie dalej w tej książce) i akademie szybkiego czytania. W roku 2002 Polka, pobiła rekord czytania na Mistrzostwach Polski w Czytaniu, osiągając wynik ponad 46 tysięcy słów/minutę i zrozumienie na poziomie 47%. Korzystała przy tym właśnie z metody, którą za chwilę oczernię, a jej wynik jest oficjalnym rekordem wpisanym w Księgę Rekordów Guinnessa.

Wkrótce po tym, jak szumnie ogłoszono w masowych mediach ten rekord, zajrzałem do internetu szukając jakiegoś testu szybkości czytania. Żałuję, że nie miałem okazji zapoznać się z testem jaki przeszła Kamila. Jeżeli masz dostęp do jego treści, to będę bardzo wdzięczny za wysłanie mi o tym informacji⁴. Wiem jednak, że testy tego typu polegają na jak najszybszym przeczytaniu narzuconej treści i odpowiedzeniu na pytania (w tym konkretnym przykładzie było ich jedenaście). Część z testów zawiera dodatkowo zestaw trzech lub czterech możliwych odpowiedzi. W internecie znalazłem kilka takich sprawdzianów i wszystkie wykonałem, bezmyślnie klikając na przyciski “start”, “zakończ”, “przeczytane”, w ogóle nie zapoznawając się z treścią. Następnie odpowiedziałem na py-

tania i wynik tej zabawy potwierdził moje przypuszczenia - w żadnym z testów nie osiągnąłem zrozumienia mniejszego od 50% a prędkość czytania była ograniczona jedynie szybkością, z jaką odnajdywałem przyciski mówiące o zakończeniu czytania. Mój rekord to 20 tysięcy słów na minutę i 100% zrozumienia. Zachęcam Cię do sprawdzenia tego na własnej skórze - będziesz zszokowany lub zaskoczony.

Czy więc mistrzyni i inni, twierdzący, że czytają fotograficznie oszukują? Większość z nich oszukuje prawdopodobnie także siebie samych. To jedna z cech naszego umysłu - tworzymy sobie złudzenia, w które wierzymy. Dlatego łatwo osiągnąć pozytywne i zaskakujące wyniki w tego typu sprawdzianach szybkości, pytania do treści bowiem są tendencyjne a odpowiedzi odnoszą się do wiedzy, którą już możemy posiadać i w dodatku, jeśli mamy zestaw możliwych odpowiedzi, po naszej stronie stoi rachunek prawdopodobieństwa, gdyż prawie zawsze osiągniemy jakiś poziom zrozumienia rzędu kilkudziesięciu procent. Uczący czytania fotograficznego skutecznie wmawiają, że coś takiego istnieje, a idzie im to tym lepiej, im bardziej sami w to wierzą. Jestem jednak skłonny założyć się o tonę zeszlórocznego śniegu z każdym kto twierdzi, że potrafi skutecznie czytać z szybkością zaprezentowaną przez wspomnianą rekordzistkę.

Czytaniem fotograficznym propagowanym przez szkołę NLP interesowała się przez jakiś czas nawet NASA, jednak badania jej naukowców tylko potwierdziły moje przypuszczenia - czytając fotograficznie wcale nie czyta się super szybko. NASA określiła nawet ograniczenie dla tzw. *czytania integralnego*, czyli z pełnym przyswojeniem treści, na szybkość 400 słów na minutę (dla języka angielskiego). Powyżej tej szybkości część słów umyka naszej uwadze i bez dodatkowego treningu stopień zrozumienia treści zmniejsza się. W praktyce jednak można znacznie przekroczyć tę szybkość w związku ze zjawiskiem *redundancji* - większość tekstów zawiera znacznie więcej informacji, niż jest niezbędne do

³W organizowanych przez Tony’ego Buzana mistrzostwach Sean Adam z USA osiągnął szybkość 3850 słów/minutę. Jednakże przy takiej prędkości czytania poziom zrozumienia treści pozostawia wiele do życzenia (kształtuje się na poziomie rzędu 50%), więc jest to przydatne jedynie do pobieżnego przeglądania materiału.

⁴Mój e-mail: kamil.galos@gmail.com.

przekazania ich treści. Dlatego wytrenowany umysł potrafi wyantycypować z potoku słów to, co najistotniejsze w procesie czytania wybiórczego określanego jako *skimirowanie*. Stąd umiejętności wspomnianego na początku rozdziału Kima Peeka i wymienione wcześniej rekordy czytania z prędkością powyżej 3000 słów/minutę.

Skąd więc to całe zamieszanie związane z czytaniem fotograficznym? Samą technikę zaprezentował na początku lat 90. XX wieku jeden z amerykańskich trenerów programowania neurolingwistycznego, Paul Sheele, ówczesny dyrektor Learning Strategies Corporation. Sheel tworząc swoją metodę wykorzystał fakt, że mózg, a właściwie umysł jest rodzajem wielkiego filtra. Odciedza większość dochodzących do niego przez zmysły bodźców tak, że do świadomości dostaje się tylko ich część. Sporo jednak dociera do tzw. *podświadomości*, czyli tej mitycznej wręcz części naszego rozumienia. Badania związane z podświadomym umysłem pokazują wyraźnie, że niektóre informacje, których świadomie nie odbieramy, są analizowane przez nasz mózg i podświadomie wpływają np. na nasze wybory czy zachowanie. Zresztą na tym fakcie opiera się wiele mentalistycznych trików, o czym będzie mowa w dalszych rozdziałach, zwłaszcza w module PERPCEPCJA PODPROGOWA.

Shell wywnioskował z tego, że mózg gromadzi np. to, co zobaczy, czyli cały czytany tekst, gdzieś w meandrach pamięci, ale nie jesteśmy tego świadomi. W jego mniemaniu wystarczy odpowiednia technika i możemy wydobyć te informacje na światło dzienne naszej świadomości. W rzeczywistości jednak wpływ takich podświadomych sygnałów jest raczej krótkotrwały i prawdopodobnie wybiórczy, więc jego założenie było trochę na wyrost.

Czytaj fotograficznie

Spróbuj patrzeć na stronę dowolnego tekstu przez kilka, kilkanaście sekund, niczego nie starając się czytać. Skup całą uwagę na tej stronie, wodząc wzrokiem z góry na dół. Możesz pomagać sobie palcami, za którymi podąży wzrok. Teraz poproś kogoś, aby zadał Ci pytanie odnośnie treści, którą właśnie “przeczytałeś” fotograficznie. Niech pytanie odnosi się do jakiegoś słowa z tego tekstu lub konkretnej informacji. Weź czystą kartkę papieru i coś do pisania, skup się przez chwilę spokojnie oddychając. W myślach miej cały czas zadanie Ci pytanie. W Twoim umyśle będą pojawiać się swobodne skojarzenia i obrazy, zapisuj je po kolei. Jeżeli Ci się poszczęści, po kilku minutach powinieneś zapisać odpowiedź na pytanie. Niesamowite? Niestety ten efekt nie utrzymuje się długo i pewnie jutro nie odpowiesz na pytanie dotyczące tej strony. Prawdopodobnie właśnie na tej cesze ludzkiej pamięci oparty został mit czytania fotograficznego.

Powyższe ustalenia pozwalają przypuszczać, że nawet najbardziej przeciętny człowiek bez zbędnych dodatków może zacząć czytać z szybkością 400 słów na minutę, gdy przeciętna szybkość to około 200 słów. Już za chwilę pokażę Ci, jak i Ty możesz to zrobić w ciągu kilkunastu minut. Z tego też względu warto mieć na uwadze nieszczerze zamiary szkół i akademii szybkiego czytania, nastawionych na zysk raczej niż na przekazywanie praktycznych umiejętności. Naprawdę ubolewam, że pieniądze zajął w naszym społeczeństwie tak wysokie stanowisko, ileż nieszczerości i szalbierstwa rodzi się z tego powodu. Takie szkoły czytania za niemałe pieniądze obiecują złote góry, a sporo uczestników kursów kończy z frustracją i narzuconym poczuciem winy, że nie udało im się osiągnąć obiecanych wyników.

Mając na uwadze regułę Pareto znaną pod nazwą *80/20*, czyli maksymalizując efekty i jednocześnie minimalizując wkład, pozwoliłem sobie stworzyć poniższy mini poradnik. Dzięki niemu osiągniesz co najmniej wyznaczoną badaniami NASA granicę szybkości 400 słów/minutę podczas czytania, a jeśli zechcesz potrenować więcej - będziesz czytać jeszcze szybciej. Nie będę ukrywał, że tworząc ten poradnik skorzystałem w dużej mierze z przekazanych przez Timotyego Ferrisa informacji w jego świetnej książce *Czterogodzinny tydzień pracy*. Już teraz obróć stronę,

Jak zwiększyć szybkość czytania o 200% w ciągu 10 minut ćwiczeń

Za chwilę pokażę Ci, jak możesz zwiększyć szybkość czytania dzięki kwadransowi ćwiczeń. Większość z ludzi jest w stanie zwiększyć szybkość czytania o 200% bez zmniejszenia stopnia zrozumienia tekstu, korzystając z tych czterech prostych wskazówek. Zanim przystąpisz do ćwiczeń przygotuj jakąś beletrystyczną powieść lub inny tekst. Będziesz też potrzebowała wskaźnika, np. długopisu ale wystarczy też Twój palec wskazujący (lub inny). Większość kursów szybkiego czytania uczy tylko tych kilku rzeczy i niczego więcej, więc nie warto abyś angażowała w nie swój czas i pieniądze.

Przeczytaj jedną stronę wybranej książki i zmierz czas, jaki Ci to zajęło. Następnie policz liczbę słów w dowolnych dziesięciu wersach, podziel tę liczbę przez 10 i pomnóż przez liczbę wersów na stronie. W ten sposób, jak już się domyśliłaś, otrzymasz średnią liczbę słów na stronie. Zapamiętaj tę liczbę i swój czas. Teraz wykonaj poniższy trening, który zajmie Ci nie więcej niż 10 minut:

1. *Dwie minuty* - czytaj tak szybko jak potrafisz, przesuając palec, ołówek czy kursor wzdłuż czytanych wersów. Nie cofaj wskaźnika, ale przesuвай go płynnym ruchem do przodu - w ten sposób unikniesz regresji, która spowalnia czytanie.
2. *Trzy minuty* - rozpocznaj ruch wskaźnikiem od trzeciego słowa w wersie i kończ na trzecim wyrazie od końca. Wykorzystasz tak widzenie obwodowe, przeczytasz całe zdanie przy krótszym ruchu

oczu.

3. *Dwie minuty* - czytanie odbywa się przy pomocy krótkich, fotograficznych ujęć, zwanych sakadami (fiksacje wzrokowe). Spróbuj ograniczyć liczbę takich ujęć w wersie do dwóch, na trzecim wyrazie od początku i trzecim od końca. Jest to możliwe prawie w każdym pisanym tekście.
4. *Trening* - poćwicz czytanie zbyt szybko, aby w pełni zrozumieć tekst, ale z wykorzystaniem powyższych trzech technik. Przeczytaj tak np. pięć stron, a potem kontynuuj z wygodną dla Ciebie prędkością. W sposobie, jaki postrzegamy, występuje tzw. efekt kontrastu, często pokazuje się to na przykładzie jazdy samochodem - kiedy jedziesz 80 kilometrów na godzinę, może wydawać Ci się to dużo. Jednak gdy np. zjeżdżasz z autostrady, na której jechałaś 120 kilometrów na godzinę, zwalniając do 80, ta prędkość wyda Ci się bardzo wolną.
5. Po wykonaniu tych ćwiczeń jeszcze raz sprawdź prędkość swojego czytania, mierząc czas czytania jednej strony i korzystając z poznanych technik. Przeciętna szybkość czytania wynosi dla tekstów w języku polskim około 240 słów/minutę. Jeżeli przed treningiem czytałaś stronę, na której znajduje się 400 słów w minutę i 15 sekund, oznacza to, że prędkość Twojego czytania wynosiła 320 słów/minutę ($\frac{400}{75} \cdot 60$). Jeżeli teraz czytasz tę stronę w ciągu 30 sekund - Twoja prędkość zwiększyła się ponad dwukrotnie, a Ty należysz do 1% najszybciej czytających ludzi na świecie^a.

^aWikipedia: szybkie czytanie.

Sześć faz aktywnego czytania

Jak próbowałem Cię przekonać wcześniej, mam nadzieję skutecznie, czytanie fotograficzne w rzeczywistości jest czymś zupełnie innym, niż jego nauczyciele próbują wmawiać. Sama technika takiego czytania zawiera jednak sporo przydatnych nam rzeczy, które możesz wdrożyć we własnym czytaniu. Aby zwiększyć efektywność i stopień zapamiętania, należy zamienić bierne czytanie, na czytanie aktywne. Do dziś się dziwię, dlaczego nie uczą tego w szkołach.

W książce, którą się już tutaj chwaliłem o tytule *Organiczna Technika Studiowania*, umieściłem własny algorytm nauki na podstawie czytanej treści, oparty głównie o założenia zaproponowane przez Buzana. Ten prosty ebook jest dostępny bezpłatnie w sieci a mimo to zrobisz mi wielką przyjemność, jeśli po niego sięgniesz.

Inny ciekawy algorytm zademonstrował psycholog kształcenia, Francis Robinson, który możemy nazwać sześciostopniowym modelem aktywnego uczenia się z książki. Oto stopnie:

1. Przegląd wstępny.
2. Zadawanie pytań.
3. Czytanie.
4. Refleksja.
5. Powtarzanie.
6. Przegląd końcowy.

Przegląd wstępny

Mógłbyś sobie zepsuć przyjemność czytania fascynującej powieści czy kryminału, gdybyś po prostu po kolei przejrzał treść, dowiadując się o

zwrotach akcji i wszystkich tajemnicach, jakie autor dla Ciebie przygotował. Jednakże jeśli Twoim celem jest przyswojenie jakiejś wiedzy, którą mógłbyś w praktyce zastosować, takie rozwiązanie jest idealne. Można to porównać do *Gestaltu*, czyli psychologii postaci, kierunku psychologii głoszonego przez niemieckich psychologów w XX wieku, mówiącego o swoistej formie całości, której nie można sprowadzić do poszczególnych fragmentów. Albo jeszcze lepiej do układania puzzli - kiedy układasz skomplikowany obraz, najpierw przystępujesz do utworzenia ram, ułatwiając sobie pracę. Ponieważ mózg zapamiętuje fakty łącząc je z tymi, które już zna, dobrym rozwiązaniem jest stworzenie sobie własnie szkieletu wiedzy i dopiero stopniowe doczepianie do niego kolejnych, szczegółowych fragmentów.

Wiele dzisiejszych podręczników ułatwia czytelnikowi wstępny przegląd, umieszczając przed kolejnymi rozdziałami i/lub po nich krótkie opisy, o czym są te rozdziały i podsumowania. Nie inaczej jest z tą książką. Dlatego jeśli chcesz więcej zapamiętać, najpierw przejrzyj z grubsza, z czym masz do czynienia.

Zadawanie pytań

Jeszcze w latach osiemdziesiątych XX wieku Hamilton dostrzegł, że w bardzo prosty sposób podnosimy stopień zapamiętania tekstu, formułując przed jego przeczytaniem pytania, które mogą go dotyczyć. Jeśli chcemy zbudować dom, najpierw robimy projekt. Jeśli chcemy się czegoś nauczyć, zadajemy sobie pytania, na które odpowiedzi chcielibyśmy poznać. I dziwi mnie, że skoro oczywistym jest, że nieroztropnie jest przystępować do budowy domu bez planu, dlaczego wciąż nie jest oczywistym zadawanie pytań przed czytaniem tekstu, zawierającego informacje, które chcemy zapamiętać.

Niektóre podręczniki zawierają już pytania, którymi możemy się po-

służyć. Jeżeli jednak sam wyrobisz w sobie tę umiejętność, będziesz mógł jeszcze precyzyjniej ukierunkować się na wiedzę, która Cię interesuje.

Czytanie

Mając ustalony zestaw pytań dotyczący studiowanej treści, możemy wreszcie przystąpić do czytania. Wspomagając się wskaźnikiem zwiększymy efektywność, ale nie jest to specjalnie konieczne. W każdym razie przedstawiłem Ci już kilka ćwiczeń, które mogą zwiększyć Twoją szybkość czytania.

Refleksja

Sporo ludzi intuicyjnie dokonuje refleksji, czytając jakąś treść. Przypominając sobie coś, co już wiemy w podobnym temacie, ułatwiamy sobie zapamiętanie bo tworzymy silniejsze asocjacje.

Powtarzanie

Kiedy skończysz czytać fragment tekstu - sprawdź pytania i odpowiedz na nie. Powtarzając materiał konsolidujesz sobie informacje w pamięci i niejako segregujesz je.

Przegląd końcowy

Przegląd końcowy to po prostu powtórzenie tego, co chcesz trwale zapamiętać. Możesz wyznaczyć sobie regularne czasy potórek, np. pierwsza następnego dnia, druga po tygodniu, trzecia po miesiącu i czwarta po pół roku. Łatwiej jednak będzie Ci skorzystać z oprogramowania, które za Ciebie wyznaczy optymalny czas powtórek synchronizując go dodatkowo z Twoimi indywidualnymi możliwościami. Jest kilka takich bezpłatnych programów komputerowych wartych Twojej uwagi, opiszę je dokładniej w rozdziale o mnemonice.

Dowiedziałeś się już wielu ważnych informacji dotyczących czytania i szybkiego czytania. Pokazałem Ci też kilka metod, które można wykorzystać w edukacji własnej lub cudzej, do zwiększenia jej efektywności i skuteczności. Jestem jednak pewien, że wiesz swoje - żadna z metod nie jest Ci potrzebna, gdy tylko masz ochotę i pasję. Jeżeli interesuje Cię dogłębnie jakiś temat, będziesz chłonął wszelkie dane z nim związane niczym gąbka. Do dziś potrafię wymieniść dziesiątki łacińskich i polskich nazw dinozaurów, które były obiektem moich zainteresowań w wieku sześciu lat. Wciąż pamiętam też setki liczb i dat związanych z astrofizyką i astronomią, bo to było moim konikiem, gdy byłem nastolatkiem. Nie potrzebowałem żadnych metod, jedynie książki (niestety Internet taki jak dziś, wtedy nie istniał).

Przejdźmy teraz do naprawdę fascynujących dla mentalisty spraw. Pokażę Ci, w jaki sposób możesz zaprogramować własny mózg, aby zapamiętywał naprawdę skutecznie. Pokażę Ci, jak możesz zbudować Twój własny PAŁAC PAMIĘCI.

1.3 Mnemonika

Struktura rozdziału

- Proste systemy mnemoniczne
- Pałac Pamięci
- Mnemoniczny System Główny (MSG)
- Wpływ powtórek na zapamiętywanie
 - metoda SuperMemo
 - oprogramowanie komputerowe optymalizujące system powtórek

Jak tu nie zachwycać się produktami rozwoju technologicznego, który w ostatnich latach następuje tak szybko, że trudno właściwie nadążyć i być na bieżąco? Książkę tę spisuję sobie korzystając ze średniej mocy laptopa, które to urządzenia jeszcze kilka lat temu nie były tak rozpowszechnione, a dziś właściwie większość z nas posiada na własność taki osobisty komputer. Właściwie jest bardzo prawdopodobne, że Ty także czytasz ją na swoim laptopie lub tablecie - jeszcze bardziej filigranowym i poręcznym sprzęcie. Albo smartfonie, te niby telefony potrafią dziś tak wiele rzeczy, że komputery stają się zbędne, ba! Zbędni stają się nawet ludzcy asystenci, gdyż część niektórych technologii i oprogramowanie urzeczywistnia wizję przedstawioną niegdyś w Star Treku - wydajesz telefonowi polecenie, a ten interpretuje je i wykonuje, dodatkowo umilając nam życie odpowiedzią w aksamitnym, kobiecym głosie. No cóż, wciąż jednak nie potrafią zawiązać krawatu czy zaparzyć kawy, jednak i to wydaje się tylko kwestią czasu.

Czym jednak byłby mój laptop, gdyby nie posiadał systemu operacyjnego i stosownego oprogramowania? Dziś używam głównie tzw.

wolnego oprogramowania, tworzonych w dużej mierze przez ochotników, programistów non-profit (jeśli ktoś Ci kiedyś powie, że nie ma nic za darmo, zapytaj go czy wie, czym jest Linuks⁵). Oprogramowanie to jest właściwie dostępne bezpłatnie i można je legalnie pobrać z sieci i korzystać gdzie się ma ochotę bez obawy o naruszenie patentów czy innych umów. W dodatku w wielu przypadkach bije na głowę komercyjne systemy operacyjne o czym świadczy chociażby fakt, że 90% najszybszych komputerów jest obsługiwane przez systemy z jądrem Linuks.

A co właściwie potrafiłby taki superkomputer, gdyby nie system operacyjny? No nic lub co najwyżej niewiele, bo wciąż mógłby służyć jako stolik, krzesło lub szafka na lampkę. Dlatego trzonem działającego komputera jest jego oprogramowanie, pozwalające maksymalnie wykorzystać jego możliwości.

Teraz porównajmy nasz mózg do komputera, do czego zresztą miał przygotować wcześniejszy wywód. Jakby nie było, mózg w Twojej głowie jest niezwykle strukturą posiadającą możliwości największych superkomputerów. Co prawda taki przeciętny superkomputer jest dziś

⁵Co prawda liberalne licencje, na jakich udostępnione są systemy GNU/Linux czy ta książka nie oznaczają, że oprogramowanie jest bezpłatne, ale wiele dystrybucji Linuksa i stosownego oprogramowania jest udostępniana za darmo, więc pozwałam sobie tutaj na takie stwierdzenie.

bardzo szybki i ma bardzo pojemną pamięć, jednak wydajnością wciąż ustępuje przeciętnemu, ludzkiemu mózgowi. Najszybszy superkomputer na początku 2012 roku miał pojemność pamięci rzędu 30 biliardów bajtów, dla porównania szacuje się, że ludzki mózg może pomieścić 3,5 biliarda bajtów (jest to naprawdę duże uproszczenie zakładające, że gromadzimy w mózgu wszystkie wspomnienia w postaci obrazów). K - bo tak brzmi nazwa tego superkomputera firmy Fujitsu, przetwarza informacje z prędkością 8,2 miliarda megaflopsów, czyli czterokrotnie szybciej niż ludzki mózg (2,2 miliarda megaflopsów, znaczy milionów operacji na sekundę). Niestety najszybszy z komputerów potrzebuje prawie 10 milionów watów energii do swojej pracy, natomiast Twój mózg pracuje w przeliczeniu na marnych 20 watach⁶, zakładając, że dostarczysz mu odpowiednią ilość witamin z grupy B, kwasu askorbinowego, kwasów tłuszczowych omega-3 i kilku mikroelementów, jak magnez (dzienną dawkę większości z tych składników zawiera garść orzechów włoskich i dwa litry wysoko zmineralizowanej wody).

Pomimo dużego potencjału i wielkich możliwości, ani komputer, ani mózg nie byłby w stanie pracować wydajnie bez odpowiedniego oprogramowania. Dla komputera to oprogramowanie stanowi właśnie system operacyjny, czyli np. wspomniany przeze mnie Linux, a właściwie GNU/Linux, jeśli mielibyśmy być bardzo ścisłymi. System ten zawiera np. pakiet programów biurowych, graficznych, matematycznych i jakichkolwiek innych nam potrzebnych. W dodatku w tym przypadku, za darmo. Takim oprogramowaniem dla mózgu jest np. umiejętność czytania, która umożliwia przetworzenie symboli w jakąś konkretną informację, którą ktoś w ten sposób zakodował. Dzięki temu programowi ja piszę a Ty czytasz tą książkę.

Zapewne domyślasz się, że istnieją różne programy komputerowe - jedne lepsze od innych, jedne lepsze dla innych i w końcu jedne wymagające dużych nakładów, np. finansowych czy sprzętowych inne - przeciw-

nie. Masz wybór, możesz zainstalować na swoim komputerze dowolne oprogramowanie, czy to świetnego i bezpłatnego Linuksa, np. pięknego Linux Minta, nowoczesnego Ubuntu, czy magiczną Mageię lub inne, komercyjne. Podobnie możesz “zainstalować” oprogramowanie w swoim umyśle i właściwie jednym z celów tej książki jest pomoc w stworzeniu Twojego własnego, mentalnego, wydajnego systemu operacyjnego.

To szkoła i edukacja powinny zajmować się programowaniem Twojego mózgu, ale nie czyniły tego tak, aby był on wydajny na tyle, na ile to możliwe. Właściwie czyniły to jeszcze w XVI wieku gdzieś w Europie, np. w Anglii dopiero purytańscy reformatorzy skutecznie zapobiegli dalszemu rozprzestrzenianiu się tego zwyczaju w roku 1584⁷. Zresztą rozwdziłem się nad tym parę rozdziałów temu, przytaczając doświadczenie z rezusami i prysznicem. W tym rozdziale zademonstruję Ci zestaw takich programów, których celem jest maksymalne wykorzystanie Twojej pamięci. “Program” o nazwie MNEMONIKA i jego moduły umożliwią Ci bowiem tak efektywne zapamiętywanie rzeczy, o jakim Ci się nie śniło, jeśli tylko poświęcisz mu odpowiednią ilość czasu.

Zanim zajmiemy się konkretną techniką i treningiem, pokażę Ci, jakie są prawdziwe możliwości Twojej pamięci. Za przykłady posłużą mi życiorysy i osiągnięcia niektórych ludzi. Chciałbym też przybliżyć Ci dokładnie pojemność Twojej pamięci, abyś miał jakieś odniesienie, ile wiedzy możesz pomieścić w głowie. No więc popatrzmy.

Ile wiedzy może zgromadzić mózg, zwłaszcza korzystając z pamięci semantycznej, czyli tej gromadzącej wiedzę konceptualną? Bardzo trudno znaleźć jednoznaczna odpowiedź na to pytanie, gdyż na chwilę obecną wciąż nie wiemy, w jaki sposób w ogóle tworzymy wspomnienia. Dla uproszczenia mówi się, że są one w jakiś biochemiczny sposób zapisywane gdzieś w neuronach (jako tzw. *engramy*, czyli ślady pamięciowe), najpewniej w mózgu lub innych komórkach tam występujących, w neurogleju. Nie wiadomo też jaką strukturę mają wspomnienia, ale

⁶“Świat Nauki”. Grudzień 12/2011 (244), s. 76.

⁷Napisałem trochę na ten temat w Wikipedii, możesz poczytać o tym tutaj, jeśli masz ochotę.

można przyjąć, że najmniejszymi ich fragmentami są tzw. *mnemony*. Mnemon jest więc najmniejszą jednostką informacji, jaką można zapamiętać. Pamięć robocza, zwana niegdyś pamięcią krótkotrwałą, potrafi zmieścić 5, w porywach 7 mnemonów (niektórzy szczęściarze nawet 9, ale nie więcej). Jeżeli zmuszamy się aby szybko zapamiętać większą ich ilość, są one wypierane z pamięci roboczej i zastępowane nowymi.

Mnemonem może być cyfra, wyraz, syntagm czy nawet całe zdanie. To dlatego, że mózg prawdopodobnie zapamiętuje kolejne mnemony korzystając z tych, które już pamięta, na zasadzie asocjacji. Dla przykładu niewiele mówiące wyrażenie LINUX35, składające się z siedmiu liter i cyfr, możesz zmieścić w pamięci roboczej jako jeden mnemon, gdyż w pamięci długotrwałej masz zakodowane znaczenie poszczególnych mnemonów oznaczających te cyfry i litery.

Opierając się na założeniu, że mózg gromadzi w pamięci długotrwałej mnemony i że zapisuje je w postaci chemicznych zmian w komórkach nerwowych, kilkakrotnie pokuszono się o przeliczenie objętości pamięci na liczbę neuronów w mózgu właśnie. Miałby on wtedy pomieścić około 100 miliardów mnemonów. Liczba ta prawdopodobnie nie jest słuszną, gdyż nie uwzględnia takich spraw jak choćby obecność w mózgu innych komórek, komórek glejowych, czy prawdopodobieństwa gromadzenia mnemonów w postaci ścieżek w sieci neuronowej. Mimo to pozwolę sobie posłużyć się nią, jako liczbą odniesienia, gdyż inną, dokładniejszą nie dysponuję. Załóż więc proszę na chwilę, że Twój mózg może zmieścić te 100 miliardów mnemonów. Potrafisz sobie wyobrazić, jak wiele to informacji?

Sięgam do moich bogatych zbiorów materiałów i wyszukuję kurs szybkiego czytania, przedstawiony przez pana Szkutnika w kilku numerach *Wiedzy i Życia* sprzed paru lat⁸. Szkutnik wygrzebał gdzieś w starszych źródłach informację o tym, że mózg może zgromadzić 1000 miliardów jednostek informacji i próbuje przeliczyć on to na jakąś rze-

czywistą wiedzę. Człowiek wykorzystujący w pełni tę pojemność miałby opanować sześć języków obcych, programy trzech wyższych uczelni i dodatkowo ponad 80 tysięcy haseł powszechnej encyklopedii. To spore rezerwy i pewnie większość z nas nawet nie zbliży się do podobnych osiągnięć.

Jednakże już nawet 100 miliardów mnemonów jest liczbą horrendalną. Wyobraź sobie, że zapamiętujesz jeden mnemon co sekundę, bez przerwy przez 30 godzin na dobę i przez 100 lat. No może przez 67, bo w tym wieku odejdziesz na emeryturę w Polsce⁹. O ile mnie kalkulator nie oszukuje, daje to 30·60·60·365·67 sekund, czyli ponad 2 miliardy 600 milionów mnemonów. Nawet przy tak niedoścignionej prędkości zapamiętywania wykorzystasz zaledwie kilka procent pojemności pamięci w ciągu całego życia!

Zanim zacznę przejdę do pokazania Ci możliwości Twojej pamięci na przykładzie żyjących i nieżyjących postaci, no i zmartwię Cię trochę. Okłamałem Cię bowiem. Oczywiście o tyle, o ile czytałeś jeden z moich blogów lub wcześniejszych książek dotyczących mnemotechnik. Mówiłem tam o tym, że Twoja pamięć jest nieograniczona bo gromadzisz w niej wszelkie informacje od początku swojego życia. Że jest w niej zapisane całe Twoje doświadczenie, które miałeś dzięki swoim zmysłom. Tutaj będę z Tobą szczery, jak w całej książce i pozwolę też sobie się wytłumaczyć - zrobiłem to bowiem dla dobra Twojej pamięci. Niektóre doświadczenia pokazują, że jeśli tylko uwierzysz, że masz świetną pamięć, już poprawisz swoje wyniki w zapamiętywaniu. W innym przypadku ograniczają Cię stwierdzenia typu "nie chcę tego pamiętać, muszę oszczędzać swój mózgowy twardy dysk" itp.

Niestety, nawet pomimo tak spektakularnych przypadków hipermnemzji, jak Jill Price, Brad Williams i czterech innych szczęśliwców na świecie, wciąż nie ma dowodów na to, że nasza pamięć autobiograficzna gromadzi wszelkie doświadczenie gdzieś w swoich zakamarkach, przynajmniej u większości z populacji. Wymienione przypadki charaktery-

⁸Właściwie sprzed parudziesięciu lat, kurs był w numerach z roku 1990.

⁹Przecież żartuję, pewnie nikt z nas tak młodo na emeryturę nie odejdzie, chyba że sam o nią zadba za wczasu.

zowała pamięć bliska absolutnej - każdy z nich potrafił powiedzieć co i kiedy robił, zwykle poczynawszy od wieku kilku lub kilkunastu lat. Pamiętał pogodę, datę, co jadł, jak był ubrany. Dziś wiemy, że w jakiś sposób ma to związek z nerwicą natręctw, ale wciąż brakuje szerszych informacji na ten temat.

A co z przypadkami doświadczeń z pogranicza śmierci, w skrócie NDE? Jeśli starczy mi odwagi i chęci, to zajmę się nimi w dalszych rozdziałach, ale nie obiecuję. W każdym razie niektórzy ludzie, którzy doświadczyli np. śmierci klinicznej, utrzymują, że przed oczami przewinęło im się całe ich dotychczasowe życie. Część z nich twierdzi nawet, że był to bardzo wyraźny, szczegółowy, panoramiczny obraz. Zresztą w naszym języku wciąż funkcjonuje potoczne określenie na ten stan i często mawiamy, że byliśmy w takiej sytuacji, że "życie przetoczyło nam się przed oczami". Jeżeli udałoby się dokładniej zbadać to zjawisko i potwierdzić je, byłby to koronny dowód na istnienie ukrytej hipermnnej u ludzi.

Hipnozą zajmę się w dalszych rozdziałach, gdzie spróbuję m. in. pozabawić Cię większość złudzeń na jej temat, które zakorzeniła w Twoim myśleniu nasza kultura i sceniczne jej pokazy. Doświadczenia pokazują, że podczas transu hipnotycznego jesteśmy w stanie przypomnieć sobie więcej, niż pamiętamy normalnie. Stąd wyrosło przekonanie, że hipnoza stanowi jakieś magiczne wrota do podświadomej pamięci. Jednakże podczas seansu hipnotycznego umysł jest w stanie wysokiej podatności na sugestie i w dodatku bywa kreatywny, dlatego łatwo mu w tym stanie stworzyć jakąś barwną historię o dzieciństwie, nawet sprzed okresu, gdy znał pismo lub mowę, ba! nawet z okresu życia w łonie matuli. Sprawny hipnotyzer jest w stanie zasugerować też wcześniejszy żywot - dlatego wciąż wielu ludzi sądzi, że hipnoza może stanowić dowód na reinkarnację. O reinkarnacji jeszcze ode mnie usłyszysz, tymczasem powiem Ci, że hipnoza nie stanowi dowodu na jej istnienie.

Nasza pamięć najpewniej działa w sposób odtwórczy - proces przypominania sobie czegoś zawiera jakiś mechanizm, tworzący obrazy i wspo-

mnienia na podstawie zgromadzonej wiedzy. Jeśli jakieś fakty są niekompletne mózg "przypomina" je sobie dopasowując brakujące elementy, które niestety nie muszą być zgodne z rzeczywistymi zdarzeniami. Stąd skłonność naszej pamięci do hiperbolizacji i częściowej amnezji, implikującej bardzo ciekawe zjawiska psychologiczne o jakich każdy mentalista powinien wiedzieć, dlatego już wkrótce dowiesz się tego ode mnie.

Ale miałem mówić o możliwościach Twojej pamięci, podając Ci przykłady niesamowitych mnemonistów. Zanim jednak to zrobię, jeszcze ostatnia sprawa - *pamięć fotograficzna*. Warto o niej wspomnieć, gdyż narosło wokół niej sporo mitów i błędnych wyobrażeń. Wygląda bowiem na to, że wyobraźnia ejdetyczna (to bardziej "naukowe" określenie pamięci fotograficznej; wyobraźnia jest ściśle powiązana z pamięcią), która miałyby być domeną tylko promila dorosłej populacji ludzi, nie jest tak naprawdę szczegółowym i barwnym zapamiętywaniem obrazów, a opiera się raczej o sprawne wykorzystanie technik, które zaraz poznasz. Nawet jeśli część dzieci i trochę mniej dorosłych rzeczywiście posługuje się na jawie tak barwną wyobraźnią, jaką doświadczamy podczas marzeń sennych, to obrazy takie są podatne na subiektywne zniekształcenia i raczej nietrwałe.

Pokazały to m. in. bardzo szerokie, długoletnie badania prowadzone przez doktora Aleksandra Łurię, rosyjskiego naukowca, który miał okazję poznać i przetestować niezwykle umiejętności jednego z największych mnemonistów, dziennikarza przeciętnej inteligencji, Salomona Szereszewskiego.

Szereszewski w swoim fachu nie używał dyktafonu. Nie notował też poleceń swojego przełożonego - po prostu zapamiętywał wszystkie rozmowy. Potrafił nawet przywołać w pamięci ton i inne cechy głosu swoich rozmówców. "S" powinien być idolem i ikoną współczesnej młodzieży buntującej się przeciw absurdom systemu edukacji. Na pewnym etapie życia jego pamięć bowiem stała się tak dla niego nieznośna, że korzystał z niektórych rozpowszechnionych w dzisiejszych szkołach technik i metod, aby... nie zapamiętywać.

Badania Szereszewskiego polegały m. in. na pokazywaniu mu tabeli bezsensownych znaków, cyfr lub liczb, którą miał zapamiętać. Niektóre obrazy pamiętał nawet po kilkunastu latach a jako bonus przypominał osłupionym badaczom, jakie wtedy mieli ubrania. Niestety tak doskonała pamięć stała się zmorą dla S i ostatnie lata życia spędził w szpitalu psychiatrycznym. Nie potrafił bowiem rozpoznać głosu znajomych, którzy do niego dzwonili, co uniemożliwiały mu niezwykle żywe wspomnienia ich głosu sprzed lat. Jakikolwiek bodźce przywoływały łańcuch asocjacji i silne, ejdetyczne wspomnienia, tak barwne, że uniemożliwiały Szereszewskiemu normalne funkcjonowanie.

Nie musisz się jednak zbytnio tym martwić. Prawdopodobnie nigdy nie osiągniesz poziomu, jaki reprezentowała pamięć tego człowieka. Jego mózg zdawał się posiadać bowiem pewne specyficzne cechy, nie występujące w przeciętnych mózgach, a sprawiające, że Szereszewski był synestetą i mnemonistą.

Synestezja jest niezwykle umiejętnością, w wielkim stopniu wzmacniającą zapamiętywanie. Jeden ze współcześnie żyjących wielkich synestetów, mnemonistów i sawantów, Daniel Tammet, patrząc na liczby widzi ich kolory, fakturę, gabaryty i wiele innych cech. Odbiera wrażenia różnego typu przy bodźcu działającym tylko na jeden z jego zmysłów, tego samego doświadczał też Szereszewski. U Daniela zdiagnozowano łagodną formę autyzmu zwaną zespołem Aspergera i *syndrom sawanta*, o którym pisałem wcześniej. Daniel potrafi dokonywać w pamięci bardzo skomplikowane obliczenia, zapamiętał kolejne 22 tysiące cyfr liczby π , których recytacja zajęła mu ponad pięć godzin¹⁰. Nauczył się języka islandzkiego w około tydzień na takim poziomie, że dość swobodnie przeprowadził wywiad w jednej z islandzkich telewizji, na żywo. Tak w ogóle to zna jedenaście języków obcych w tym jeden, który sam stworzył.

¹⁰I dała jedynie tytuł mistrza Europy. Rekord świata w tej "konkurencji" należy do Haraguchi Akiry, Księga Rekordów Guinnessa mówi o 100 tysiącach kolejnych cyfr liczby π , których recytacja zajęła mu szesnaście godzin.

¹¹Co daje ponad 1200 godzin. Jak sugerują niektóre badania, osiągnięcie mistrzostwa w jakiejś dziedzinie nie jest kwestią talentu, a wkładu pracy właśnie. Np. dla skrzypków - 2000 godzin na osiągnięcie poziomu nauczycielskiego, 4000 bardzo dobrego i 10 tysięcy na zostanie wirtuozem.

Ponieważ przypadki Szereszewskiego czy Tammeta były badane w różnych ośrodkach na świecie, a oni sami dość swobodnie wypowiadali się, jakie procesy zachodzą w ich umysłach, możemy powiedzieć, że w pewnym stopniu korzystają oni naturalnie z podobnych technik i "oprogramowania", które zamierzam Ci przedstawić w tym rozdziale. Wykorzystują je jednak po mistrzowsku i dodatkowo mają pewne cechy mózgu, które im to upraszczają. A co z osiągnięciami ludzi, których mózgi mają normalną budowę? Czy osiągają równie spektakularne wyniki? Oceń to sam. Za chwilę przedstawię kilka rekordów z Ogólnoswiatowych Mistrzostw w Zapamiętywaniu. Profesor Anders Ericsson badał mózgi osób, które osiągnęły pozornie nieosiągalne wyniki i nie wykrył żadnych anomalii w ich budowie. Np. dwudziestoletni Rüdiger Gamm po pięciu latach ćwiczeń przez cztery godziny dziennie¹¹ zmienił się w żywy kalkulator, potrafi w pamięci podnosić liczby do dziesiątej potęgi czy wyciągać pierwiastki piątego stopnia z dziesięciocyfrowych liczb i wykonywać inne działania, z dokładnością kilkudziesięciu miejsc po przecinku.

Kilka interesujących rekordów świata w zapamiętywaniu, aktualnych na rok 2011, należy do Simona Reinharda. Zapamiętał w kwadrans 164 fikcyjne twarze i imiona, a także 300 losowych słów (kwadrans liczy 900 sekund, co daje jedno słowo na trzy sekundy). No i zapamiętał talię 52. kart w trochę ponad 20 sekund.

Z innych ciekawych rekordów - Ben Pridmore zapamiętał 28 talii kart (1456) w ciągu godziny, a Wang Feng w tym samym czasie 2660 przypadkowych numerów. No i warto też wymienić rekord Johanesa Mallowa - 132 fikcyjne daty zapamiętane w pięć minut i 385 abstrakcyjnych obrazów w ciągu piętnastu.

Uczestnicy międzynarodowych mistrzostw w zapamiętywaniu mogą

zdobyć tytuł Arcymistrza Pamięci, jeśli spełnią kilka warunków: zapamiętają w ciągu godziny co najmniej tysiąc kolejnych cyfr, w ciągu godziny zapamiętają dziesięć talii kart i będą zdolni zapamiętać jedną talię pięćdziesięciu dwóch kart w czasie krótszym niż dwie minuty. Spróbuj dokonać choćby jedną z tych rzeczy a przekonasz się, że nie jest to proste zadanie. W każdym razie oficjalna lista aktualna na wrzesień 2012 roku zawiera 122 nazwiska ludzi, którzy osiągnęli tytuł arcymistrza, w tym siedemdziesięciu pięciu mężczyzn i siedmioro dzieci.

Jest jeszcze parę fajnych wyczynów, które dokonano dzięki technikom, których zamierzam Cię nauczyć. Wspomnę mój ulubiony, który dokonał Derren Brown w jednym ze swoich show. Derren jest najwyższej klasy mentalistą i w jednym z programów zademonstrował symultaniczną grę w szachy z dziewięcioma przeciwnikami, mistrzami i arcymistrzami rangi światowej. Grając naprzemiennie udało mu się zwyciężyć z czwórką, zremisować z dwoma i przegrać z trzema z nich. Naturalnie wiesz już, jak tego dokonał - korzystając z mnemoniki. Pomijając kilka innych trików, których użył w tym efektownym pokazie, pokazał mistrzostwo w korzystaniu z mnemonicznego oprogramowania. W rzeczywistości bowiem gracze grali sami ze sobą, Derren tylko kopiował ich ruchy, co i tak samo w sobie jest niezwykłym dokonaniem.

No cóż, może wystarczy tego wszystkiego. Fundamenty pod Twój pałac pamięci są już solidnie zbudowane. Przejdźmy więc do konkretów, oto klucz do doskonałej pamięci.

Mnemoniczny system podstawowy

To nie jest tak, że mnemoniki nie używa się w szkołach. Pewnie z łatwością potrafisz wymienić o każdej porze dnia i nocy listę witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, spisane bowiem w kolejności alfabetycznej tworzą razem imię męskie ADEK. Ten przykład zastosowania prostego akronimu zapadł mi w pamięć i często wymieniam go jako koronny przykład zastosowania i jednocześnie skuteczności mnemoniki w edukacji. Jednakże jest to najprostszy możliwy system, nie można z jego

pomocą zrobić tak spektakularnej rzeczy jak zapamiętanie imion wszystkich żołnierzy swojej armii, czym szczylił się Juliusz Cezar czy Cyrus, albo nawet nazwiska wszystkich mieszkańców Rzymu, czym chwalił się Lucjusz Scypion, czy też szczegółowe zapamiętanie mapy współczesnego Londynu, wraz z ulicami i większością obiektów, a tym popisywał się na jednym ze swoich show Derren Brown lub zapamiętanie wszystkich samochodów w jednym z angielskich salonów sprzedaży, wraz z numerem rejestracyjnym, przebiegiem, rocznikiem, ceną i miejscem położenia na parkingu a z tego zasłynął Keith Berry w jednym z odcinków programu *Deception*, emitowanym w Discovery.

Skuteczność prostych systemów mnemonicznych, niewymagających użycia wyobraźni, polega na zakodowaniu większej porcji informacji mniejszą, będącą pamięciowym “hakiem”. Istnieje co najmniej sześć typów takich prostych mnemotechnik, wymienię je w Wikipedii pod hasłem mnemotechnika. Są to:

1. Pierwsze litery.
2. Akronimy, w tym akrostychy.
3. Wierszyki.
4. Układy skojarzeniowe.
5. Cyfry reprezentowane przez słowa.
6. Gry słów.

Każda z tym odmian jest stosowana gdzieś na jakimś etapie edukacji w wielu państwach, pomagając w zapamiętaniu prostych informacji. Nie będę się rozwodził na tych banalnych technikami, gdyż nas interesują skuteczne, złożone systemy mnemoniczne. Jeżeli interesują Cię proste mnemoniki, odsyłam do mojej książki Pałac Pamięci, którą bezpłatnie udostępniam dla Ciebie oraz na mój blog o mnemonice i do książki *Jak podwoić skuteczność uczenia się?* pana Geoffreya Dudleya, on zajął się tym tematem chyba najbardziej szczegółowo, ze wszystkich polskojęzycz-

nych publikacji, jakie znam.

Przejdźmy do konretów. Będę miał dla Ciebie zadanie, które chciałbym, abyś spróbował teraz wykonać. Poniżej znajduje się lista dwudziestu przypadkowych słów. Dla utrudnienia zawarłem na niej nazwiska, nazwy własne, trudne słowa, rzeczowniki, czasowniki i przymiotniki. Bądź tak miły i przeczytaj tę listę, a następnie korzystając z metod, których uczono Cię w szkole, spróbuj ją zapamiętać w ciągu dwóch minut. To pierwszy i ostatni raz, kiedy proszę Cię o zapamiętanie czegoś z jakimś wysiłkiem. W dalszej części dowiesz się, jak uczynić z zapamiętywania dobrą zabawę. Oto lista:

- cesar
- ósemka
- żyrafa
- zegarek
- atom
- piękna
- internet
- echo
- kapusta
- nożyczki
- **Albert Einstein**
- kobieta
- olbrzym
- brat
- ichtiozaur
- engram
- tapeta

- auto

Już? Spróbuj teraz nie zerkając na listę, spisać jak najwięcej słów. Jeśli dysponujesz przeciętną pamięcią, pewnie udało Ci się zapamiętać kilka z nich, np. nazwisko Albert Einstein. Celowo wytuściłem jest w tekście co sprawia, że jeszcze bardziej wyróżnia się spośród listy przypadkowych słów. W ten sposób łatwo zapamiętać coś, co kontrastuje z otoczeniem, jest niecodziennie i inne. Na tej zasadzie opierają się złożone systemy mnemoniczne, o czym przekonasz się już za moment.

Nie przejmuj się zbytnio, jeśli nie zapamiętałeś wielu słów. Za chwilę to się zmieni. Wcześniej ułatwię Ci trochę zadanie przypomnienia sobie chociaż części z nich - być może, jeśli bystry z Ciebie obserwator, zauważyłeś że słowa celowo ułożyłem w taki sposób, że pierwsze litery tworzą akronim *Cóż za piękna kobieta*. Jeżeli naprawdę jesteś przenikliwy to dostrzegłeś też, że wyrazy “piękna” i “kobieta” występują także na liście słów, co tym bardziej ułatwia ich zapamiętanie. Spróbuj teraz tylko przeczytać listę po czym mając wiedzę, o której Ci powiedziałem, wymień tyle słów ile zapamiętałeś.

Być może teraz udało Ci się odtworzyć znacznie więcej wyrazów jeśli nie wszystkie. W ten sposób prosta mnemonika ułatwiła proces zapamiętania. Ale idźmy dalej. Zajmijmy się teraz złożoną mnemoniką. Poproszę Cię, abyś wyobraził sobie kilka rzeczy, związanych z powyższą listą. Staraj się, aby obrazy w Twoim umyśle były żywe, zabawne, barwne i absurdalne - uzupełnia jakbyś śnił.

Pierwsze na naszej liście do zapamiętania są słowa “cesar” i “ósemka”. Jaki pierwszy obraz przychodzi Ci na myśl, gdy czytasz słowo “cesar”? Nasz mózg odkodowuje pisane informacje tworząc właśnie wyobrażenia, czyli *ikony*. Wyobraź sobie Juliusza Cezara, z zadartym nosem, w wieńcu z liści laurowych, który jest atrybutem władzy cesarza. Juliusz ma zadarty, wielki nos i robi coś bardzo dziwnego - próbuje kręcić wielką, stalową ósemką tak, jakby kręcił hula hopem. Strasznie się przy tym męczy i wyraźnie jest zdegustowany. To zabawny obraz - dumny cesar

z zadartym nosem kręci ósemki biodrami.

A cóż robi wielka, żółta, pasiasta “żyrafa”? Widzisz, jak zdając prawo jazdy na motor biega szybko po linii w kształcie ósemki? Bardzo ciężko jej wyrobić się na ostrych zakrętach tej ósemki. No i zapomniała chyba motoru.

Jeszcze głupszym obrazem będzie wyobrażenie żyrafy, która na każdej nodze i dodatkowo na długiej szyi ma zapiętą całą masę różnorodnych zegarków. Próbuje odczytać z któregoś godzinę, ale marnie jej to wychodzi, bo nie jest w stanie tak bardzo wygiąć szyi przez te wszystkie, ciasne zegarki. Widać, że coraz bardziej się przez to złości.

Teraz dopiero będzie zadanie dla Twojej wyobraźni. Pomijając fakt, że istnieje coś takiego jak zegar atomowy, wyobraź sobie raczej wielki bombowiec, który zrzuca gigantyczny zegarek. Ten uderza z impetem o grunt i momentalnie powstaje atomowy grzyb. Cóż za wybuch! Aż czuć gorącą falę uderzeniową.

Jak zapamiętać przymiotnik? Wystarczy już samo odniesienie do ikony przedstawiającej inny rzeczownik. Np. jeżeli czytając wyraz “piękna” na myśl przychodzi nam róża lub inny kwiat - będzie to dobre wyobrażenie. Lub kobieta - wszak to z kobietą wiąże się prawdziwie piękno. No i ta piękna kobieta spaceruje ze skupioną miną zbierając atomowe grzybki do swojego koszyka. Prawda, że absurdalny obraz? Ale za to jaki piękny! Możesz też wyobrazić sobie coś innego - bomba atomowa wybucha, ale w miejsce atomowego grzyba wyrasta piękny, ogromny kwiat. To dopiero widok.

Problem z zapamiętaniem abstrakcyjnych wyrazów, które nie mają jakiegoś konkretnego desygnatu miał sam Szereżewski, jeden z najlepszych mnemonistów. Dlatego, podobnie jak w przypadku przymiotników, aby zapamiętać “internet”, musimy wyobrazić sobie jakiś zastępczy obraz. Być może internet kojarzy Ci się z jakąś stroną internetową? Lub migającym urządzeniem, routerem, które go rozdziela w Twoim domu? Albo z internatem, w którym mieszkałeś w czasach szkolnych? Możesz wyobrazić sobie ten internat pełen pięknych kobiet, bo “piękna”

jest słowem, które chcesz zapamiętać. Możesz to sobie wyobrazić? Cały internat i kobiety tylko dla Ciebie.

Teraz zastanówmy się nad wyrazem, który oznacza dźwięk. Większość ludzi z większą łatwością wyobraża sobie ikony obrazów, ale też dźwięki - mówimy wtedy o *echach*, czyli właśnie wyobrażeniach dźwięków. Łatwo wyobrazić sobie echo, a jeszcze łatwiej lawinę laptopów czy komputerów z dostępem do internetu, wywołaną Twoim krzykiem. Echo odbija się od wielkiej skały a strumień laptopów sunie w Twoją stronę.

Akurat z wyobrażeniem kapusty nie powinieneś mieć problemów. Proponuję Ci taki obraz - krzyczysz głośno w stronę budynku czy skały, od której odbija się dźwięk w postaci echo. Jednak z Twoich ust wypadają same, zielone, dojrzałe kapusty i odbijają się od tego obiektu z hukami, wracając do Ciebie. Dodatkowo w ten sposób ćwiczysz synestezję, bo bodźce dźwiękowe zastępowane są wzrokowymi wyobrażeniami... kapusty. To dopiero absurdalny obraz.

Znając już metodę, z łatwością samodzielnie wymyślisz obraz, który połączy “nożyczki” i “kapustę”. Myślę, że wystarczy nawet jeśli wyobrazisz sobie tylko, jak tniesz z fantazją liście kapusty czy przecinasz kapustę na pół wielkimi nożyczkami. Ten obraz jest mniej absurdalny niż mógłby być, ale sądzę, że wystarczy, aby zapamiętać te dwa wyrazy.

Teraz spróbujemy zapamiętać “nożyczki” i Alberta Einsteina. Ponieważ wciąż jest on najślynniejszym z fizyków, a właściwie jednym z najślynniejszych naukowców, większość ludzi ma w umyśle jakąś ikonę jego osoby. Zwłaszcza, że posiadał charakterystyczne, rozczochrane włosy, zamyśloną minę. Pewnie też pamiętasz słynne zdjęcie Einsteina, na którym chwali się swoim językiem. Wystarczy więc jak wyobrazisz sobie, że Einstein wystawia z ust wielkie... nożyczki. Są ostre i twarde, zastanawiasz się, jak on je zmieścił w ustach.

Jeśli masz problem z wyobrażeniem sobie Einsteina, to zastosuj sztuczkę. Wyobraź sobie obraz tego naukowca, przyjrzyj się mu przez chwilę i jeśli nie jest zadowalający, wyobraź sobie prawdziwego Einsteina stojącego obok tej postaci. Dziwne? Teraz spróbuj połączyć jakoś obraz

Einsteina z obrazem kobiety. Np. wyobraź sobie Einsteina w sukience w kwiaty jak wystawia język. Albo z kobiecym biustem. Nie martw się też, jeśli wcześniej wyobrażałeś sobie kobietę jako obraz zastępczy dla przymiotnika “piękna”. Nic Ci się nie pomyli.

Jak zapamiętać wyrazy “kobieta” i “olbrzym”? Tak, wystarczy wyobrazić sobie kobietę olbrzymia, jest naprawdę wielka, olbrzymia! Większość mężczyzn nie ma problemów z zapamiętaniem obrazów związanych z kobietą, gdyż często mają one dla nich podtekst erotyczny. Zwykle mężczyzna pożąda kobiety. Erotyczne obrazy całkiem łatwo zachodzą w pamięć zarówno mężczyznom jak i kobietom.

Jak już wiesz, jedną z najlepszych metod zapamiętania dwóch obrazów w umyśle jest ich zastąpienie miejscami. Dlatego wyobrażenie sobie swojego olbrzymiego, naprawdę dużego brata, deptającego lasy, budynki itp. powinno wystarczyć, aby zapamiętać te dwa słowa: “brat” i “olbrzym”. Jeśli nie masz brata, nic nie szkodzi. Po prostu wyobraź sobie, że go masz.

Teraz będzie coś trudnego: “ichtiozaur” i “brat”. Pewnie nie jesteś takim szczęściarzem jak ja i nie interesowałeś się nigdy dinozaurami oraz innymi grupami zwierząt z ery, gdy królowały dinozaury. Ja wciąż mam w umyśle żywe ikony wielu gatunków i przedstawicieli tamtejszej fauny, także morskiego, podobnego do gigantycznej ryby ichtiozaura. Jeżeli Twoja wyobraźnia nie podsuwa Ci nic konkretnego, pokażę Ci, jak zapamiętywać takie wyrazy, których wcześniej nie znałeś. Wystarczy, jeśli znajdziesz słowa zastępcze dla “ichtiozaur” o podobnym brzmieniu: *nit i żarł, niech to żar!, mnich to zżarł* lub układzie liter: *ich to laur* itp. Dobrze, jeśli te słowa zastępcze mają jakieś wyraziste ikony w Twoim umyśle. W ten sposób zapamiętasz też dowolne obcojęzyczne słowa. Wyobraź więc sobie brata w stroju mnicha, który właśnie zżarł wielką misę jedzenia. Ichtiozaur - *mnich to zżarł*. Powinno Ci to wystarczyć, aby zapamiętać te dwa słowa.

“Engram” jest określeniem na biochemiczny ślad pamięciowy, czyli stanowi człon jednej z teorii mówiącej o powstawaniu wspomnień. Być może jest to słowo Ci już znane, zwłaszcza, że wcześniej o tym pisa-

łem. Być może więc masz w umyśle już jakąś ikonę, która zastępuje ten wyraz, np. ja widzę elektryczny przeskok na sieci neuronowej, który powoduje “usztynienie” niektórych elementów tej sieci. Jeżeli nie masz jakiejś konkretnej ikony w umyśle, znajdź jakieś słowa zastępcze, które Ci przypomną wyraz “engram”, analogicznie, jak we wcześniejszym obrazie. Np. “N” i “gram”. No więc zobacz wyraźnie mnicha siedzącego przed wielkim talerzem (obraz zastępczy dla słowa “ichtiozaur” - mnich to zżarł), który ma na talerzu tylko małą literkę “en”, ważącą zaledwie gram i który łączywie porywa ją i zżera. Mnich to zżarł.

Gratuluję, jeśli wytrzymałeś aż do tego momentu. Twoja wyobraźnia nieźle musiała się już rozgrzać. Jeszcze tylko dwa wyrazy i koniec zabawy. Teraz chcesz zapamiętać “engram” i powiązać go ze słowem “tapeta”. Wytapetuj więc sobie pokój małymi, gramowymi literkami N (oczywiście w wyobraźni!). Poczuj, jak przyklejasz je do ściany.

Czy naprawdę będziesz miał najmniejszy problem, aby zapamiętać jeszcze słowo “auto”? Nie sądzę, z łatwością połączysz obraz auta i tapety. Dla przykładu - samo wytapetowanie auta, tak żeby zasłonić wszystkie szyby i okna jest na tyle absurdalne, że wyobrażenie tego pozwoli Ci zapamiętać te dwa słowa z łatwością. Jeszcze lepiej będzie, jak wyobrazisz sobie pokój wytapetowany... autami. Tego obrazu z pewnością nie zapomnisz.

Uf! Udało się. Może jeszcze nie wiesz, ale właśnie zapamiętałeś listę dwudziestu przypadkowych słów, nazwisk i trudnych lub obcych określeń. Nie wierzysz? Pamiętasz pierwsze słowo z listy? Tak, to “cezar”. Po prostu pozwól, aby w Twoim umyśle pojawił się obraz, a zdziwisz się, jakie to banalnie proste. Obrazy będą pojawiać się jeden za drugim, kolejny wyraz przypomni Ci o następnym. Dlatego niektórzy nazywają tę mnemotechnikę *łańcuchową metodą skojarzeń*.

Nawet jeśli nie udało Ci się zapamiętać wszystkich zwrotów, nie martw się. Zrobiłem wszystko, aby utrudnić Ci to zadanie. Możesz mi wierzyć lub nie, ale jeśli tylko pozwolisz sobie poświęcić trochę czasu na trenowanie tej techniki, to wszystko będzie Ci przychodziło z wielką łatwością, nawet jeśli teraz wydaje Ci się to dziwaczne lub głupie.

Ta podstawowa mnemonika stanowi człon późniejszych, zaawansowanych systemów pamięciowych. Jak można ją wykorzystać w praktyce? Chociażby do zapamiętania listy zakupów, jakiejś przemowy lub spraw, o których musisz pamiętać po powrocie do domu - połącz wtedy obraz swoich drzwi czy kluczy z odpowiednią ikoną przedstawiającą sprawę do załatwienia.

Zasady:

Aby wyobrażenia zachodziły w pamięć, muszą spełniać kilka cech:

1. Obraz powinien być *żywy*. Poświęć mu chwilę i zobacz go jak najwyraźniej w myślach. Nastaw się też do niego emocjonalnie, niech wywoła Twój śmiech lub odrazę. Co prawda część ludzi nie potrafi niczego wizualizować i męczy się, gdy ktoś ich prosi o zwizualizowanie czegoś, nie martw się, gdy do nich należysz. Tutaj nie chodzi o żadną wizualizację czy wysiłek. To łatwe.
2. Elementy obrazów muszą jakoś *współdziałać*, gdyż chodzi nam o ich asocjację. Jak tylko wyobrazisz je sobie obok siebie, to ich nie zapamiętasz. Ale jeśli zamienisz je w siebie nawzajem, wtłoczysz jedno w drugie, każesz im tańczyć, bić się czy kochać się, wtedy nie zapomnisz.
3. Im bardziej *niezwykły* i absurdalny będzie obraz, tym łatwiej go zapamiętasz. Możesz np. przesadzić z wielkością jakiegoś elementu lub przeciwnie, wyobrazić go sobie jako coś maciupiękiego. Jeśli wyobrazisz sobie, jak jesz ogórek - pewnie zapomnisz ten obraz. Ale jeśli ten ogórek będzie gigantyczny, albo jeszcze lepiej - jeśli ten ogórek będzie zjadał Ciebie - choćbyś nie wiem jak próbował, nie zapomnisz takiego widoku.

Na koniec pokażę Ci jeszcze, jak możesz wykorzystać tę prostą mnemotechnikę aby wyrzeć wrażenie i wprawić w osłupienie swoich znajomych czy rodzinę. Wystarczy, że poprosisz o listę przypadkowych słów. Niech będzie długa, w ten sposób wrażenie będzie silniejsze. Weź listę i spójrz na nią efektownie przez trzy sekundy, jakbyś omiatał ją od niechcenia wzrokiem. Zapamiętaj tylko pierwsze słowo, które będzie kluczem do odtworzenia listy. Teraz oddaj ją koledze i poproś, aby zaczął powoli czytać wyrazy. Ten trik ze spojrzeniem na kartkę sprawi, że widzowie nabiorą mylnego przekonania o tym, iż udało Ci się zapamiętać listę w ciągu tych trzech sekund, kiedy na nią patrzyłeś. Wierz mi, szybko zapomną, że miałeś na to czas, gdy wyrazy czytano na głos, gdyż jak pisałem wcześniej, nasza pamięć jest nadzwyczaj wybiórcza, jeśli chodzi o wspomnienia.

To tyle na ten temat. Baw się tym ćwiczeniem a już wkrótce zostaniesz mistrzem wśród mnemonistów i mentalistów. Jeśli jednak taka metoda nie daje Ci satysfakcji, to zastanów się proszę, czy dobrze ją pojąłeś i czy chcesz ją używać, zanim przejdziesz do następnych rozdziałów.

Pałac Pamięci

Jak może zdążyłeś zauważyć, stosowanie wcześniej zaprezentowanej łańcuchowej mnemotechniki niesie ze sobą to ryzyko, że jeśli w jakiś sposób zapomnisz jednego z ogniw łańcucha, cała reszta stanie się bezwartościowa. Nie jest to więc zbyt dobry sposób na zapamiętywanie dla studenta czy mnemonisty. Dlatego aby Twój entuzjazm nie zgasł, śpieszę z prezentacją metody, pozbawionej tej wady.

Mnemonika, o której mowa, zawiera w sobie element tajemniczości dodający jej uroku i smaku. Stąd wielką satysfakcję niesie ze sobą korzystanie z jej potencjału. Mowa tutaj o *pałacu pamięci*, o którym niewykluczone słyszałeś już wcześniej, ale prawdopodobnie nie miałeś okazji owego pałacu zbudować we własnym umyśle, w związku z brakiem stosownego projektu i zaleceń budowlanych.

W dziele *De oratore* Cyceon karmi nas niezwykłą opowieścią o Symonidesie z Keos, żyjącym w VI wieku przed Chrystusem. Symonides był poetą, któremu dostojnik Skopas zlecił napisanie poematu pochwalnego, jakże by inaczej, na swoją cześć. Pomimo, że Symonides wywiązał się z zadania i wygłosił pochwalny poemat na uczcie wydanej przez Skopasa, ten poczuł się zazdrosny, gdyż jako osoba religijna Symonides wplótł w treść także pochlebne wzmianki na temat bogów, przez co Skopas wręczył mu tylko połowę umówionego wynagrodzenia. Do sali przybył posłaniec i wywołał z niej poetę i zaraz po tym zawalił się strop grzebiąc Skopasa, jego nadmuchane ego i pozostałych biesiadników.

Nie zdziwi Cię zapewne fakt, że czyn ten przypisano wściekłym bogom, ale nie ma to dla nas większego znaczenia. Pod ciężkim stropem ciała tych ludzi zostały zniekształcone tak bardzo, że Grecy, którzy w owych czasach nie byli biegłymi w sztuce identyfikacji zwłok, nie potrafili rozpoznać zmarłych. Z pomocą przyszedł Symonides, który pamiętał, gdzie na sali znajdował się każdy z gości, prawdopodobnie właśnie dzięki mnemonice, o której mowa.

Parę wieków później, własny system mnemoniczny utworzył np. żyjący w latach 106–43 p.n.e. Metrodorus ze Scepis. W wyobraźni podzielił Zodiak na trzydzieści sześć 10-stopniowych sektorów, przyporządkowując każdemu symbol mnemotechniczny. Bardzo dobrze nadawały się one do celów naukowych w tamtych czasach.

W 85 r p.n.e. anonimowy autor opisał mnemonikę miejsc w swoim dziele *Ad Herenium*. Przedstawił zalecenia i porady, jak można praktycznie z niej korzystać. W tamtych czasach, gdy papier był praktycznie niedostępny i bardzo drogi, nie znano innych metod uczenia się niż zapamiętywanie, więc korzystano powszechnie z metody, o której mowa. Tani papier pojawił się dopiero koło czternastego stulecia, więc studenci w średniowieczu mieli sporą motywację, aby trenować własną pamięć. Dzisiaj, kiedy nikt nie musi przejmować się dostępnością papieru (ba, nawet dostępnością notatek, dzięki internetowi), nikt nie zaprzęta sobie

głowy próbą zapamiętywania czegokolwiek. A wtedy? W XII wieku, w Salerno koło Neapolu w jednej ze słynnych na całą Europę medycznych uczelni, studiowano dzieło *Regula Zdrowia*, będące przez cztery stulecia podstawą nauczania medycyny na europejskim kontynencie. Składało się nań 2500 przepisów leczniczych, których zapamiętanie wymagała wykorzystania mnemoniki miejsc właśnie.

W późniejszych latach metodę tę propagowały wielkie umysły tamtych czasów, np. Tomasz z Akwinu zalecał jej stosowanie w ramach swoich reguł nabożnego życia i etyki. Podobne techniki wykorzystywali w pracy Albert Wielki, Ramon Lull czy Giordano Bruno, który powiązał swój system z astrologią i hermetycznym okultyzmem, co pewnie ułatwiło ówczesnej Inkwizycji ogłoszenie go heretykiem i spalenie na stosie.

Właściwie jeszcze do roku 1584 nauczano w wielu angielskich szkołach tej metody, kiedy to purytańscy reformatorzy uznali wyobrażanie sobie dziwacznych obrazów za czyn bezbożny i zaprzestano jej nauczania. Religijnym fanatykom nie spodobał się poziom, jaki osiągał ludzki umysł, wyobraźnia i pamięć, dzięki tej pięknej, ułatwiającej życie sztuce.

Od tamtego czasu pałace pamięci pojawiają się raczej jako ciekawostka i egzotyczne dziwactwo w literaturze czy filmie, prawie nigdy w szkołach, nawet pomimo faktu, że ich skuteczność została udowodniona np. niepublikowanymi doświadczeniami Baddeleya i Liebermana¹².

W mrocznej powieści *Milczenie owiec* i *Hannibal* tytułowy bohater Thomasa Harrisa znajduje w swoich olbrzymich i przestronnych pałacach pamięci nie tylko miejsce dla niezliczonej liczby faktów, ale również swój azyl i schronienie od świata zewnętrznego. Jego pałac pamięci jest rozbudowany do granic absurdu i możliwości.

Mam świadomość, że przypominanie o tym, iż z metody korzystał słynny, choć fikcyjny seryjny morderca i kanibal nie sprawia, że technika nabiera w Twoich oczach koloru i pozytywnego zabarwienia. Nie chcemy mieć nic wspólnego z ludźmi, których zachowań za nic naśladować nie

¹²Baddeley, A.D. i Lieberman - niepublikowane doświadczenia cytowane w: Baddeley, A.D., *dz. cyt.*, s. 230.

zamierzamy lub nawet boimy się, że moglibyśmy. Wykorzystywał ją jednak inny fikcyjny, ale bardziej pozytywny bohater serialu *Mentalista* i wspominał o niej kilkakrotnie. Ma naprawdę szerokie zastosowanie, jeśli oglądasz show *Mam talent*, gdzie w edycji w roku 2012 wystąpił niejaki Maskow, to wiesz już, że korzystał z niej aby zapamiętać układy wielu kostek rubika i potem ułożyć je z zamkniętymi oczami.

No ale na czym polega ta zapomniana, magiczna wręcz metoda? W najprostszej swojej formie polega na kojarzeniu obrazów z miejscami w rzeczywistym, dobrze znanym Ci otoczeniu, który to proces zachodzi naturalnie w wyobraźni. Znasz już metodę zamiany słów, przymiotników czy nazwisk na obrazy i ikony, za pomocą słów zastępczych. Wystarczy teraz, że umiesz taki obraz w jakimś znanym miejscu pałacu pamięci. Nie musisz nawet tworzyć zabawnych czy absurdalnych skojarzeń i połączeń, gdyż sam fakt umieszczenia go tam, pozwoli go zapamiętać.

Do Twojego domu prawdopodobnie prowadzi jakaś ulica, na której znajdują się znane Ci sklepy, sąsiedzi, parki itp. - to wszystko to potencjalne miejsca lokacji obrazów. Twój dom, jego pomieszczenia, meble, nawet szuflady, ponieważ są Ci dobrze znane, możesz je wykorzystać do tego celu. Możesz zamknąć swój obraz do lodówki czy szafy - wsadzenie jednego wyobrażenia w drugie sprawi, że stojące obok obrazy nie będą Ci się myliły. Jeśli mieszkasz w bloku, być może uda Ci się wykorzystać kolejne piętra i drzwi do mieszkań na każdym z tych pięter, czy same mieszkania. Albo windę.

Spróbuj w wyobraźni przemierzyć swoje mieszkanie i znajdź kilka naprawdę dogodnych miejsc, w których za chwilę umiesz kilka obrazów, poproszę Cię bowiem, abyś zapamiętał fikcyjną listę spraw do załatwienia. Znajdź jakiś obiekt w przedpokoju. Potem wejdź do pokoju i wybierz coś, co rzuca się w oczy. W salonie będzie to telewizor, akwarium, kolekcja książek, sofa, czy nawet wyobrażenie Twojego psa, leżącego spokojnie na sofie (lepiej jednak aby były to jakieś trwałe obiekty). Przemierz w ten sposób w pamięci i wyobraźni swoje mieszkanie, blok lub inne miejsce, które chcesz, aż dojdiesz do punktu końcowego, który oczywiście musisz sam ustalić.

Po tym ćwiczeniu powtórz jeszcze raz cały szlak, abyś miał pewność, że potrafisz odnaleźć każde z wybranych miejsc. Ta trasa będzie dla Ciebie stałą, więc ważnym jest, abyś się z nią dobrze zaznajomił.

Mam dla Ciebie listę fikcyjnych spraw do załatwienia. Pokażę Ci, jak mógłbyś ją zapamiętać, ale lepiej będzie jeśli sam wymyślisz swoją listę fikcyjnych czy rzeczywistych sprawunków i umieścisz ją w swoich podwalinach pałacu pamięci. Zaczynamy:

1. Wysłać list do cioci z USA lub znajomej w Australii.
2. Nakarmić kota i psa.
3. Przypomnieć mamie lub komuś znajomemu, żeby zadzwonił do Twojego konkretnego kolegi.
4. Oddać do lombardu narzędzie propagandy jakim jest telewizor.
5. Wcześniej nagrać wieczorynkę, *Tomek i przyjaciele* dla siostrzeńca lub dzieci w przedszkolu (pamiętaj też, że nie wolno Ci tego legalnie publicznie wyświetlać, choć wciąż możesz nagrywać).
6. Kupić jakiś niepotrzebny badiusz na popularnej stronie aukcyjnej.
7. Kupić dziewczynie lub żonie ekskluzywną biżuterię w nieistniejącym już internetowym sklepie bibeloty.net.pl.
8. Naprawić mikser.

To powinno wystarczyć na początek. Zaczynaj więc w wyobraźni przechadzkę szlakiem swojego pałacu. Chcesz wysłać list do cioci w Australii, więc umieść wyraźny, duży obraz koperty lub kangura w pierwszej swojej lokacji. Nie ma potrzeby, abyś tworzył skomplikowane powiązania jak w poprzedniej, łańcuchowej metodzie, wystarczy mocny, wizualny symbol każdego z zadań w miejscu, gdzie go łatwo dostrzeżesz. Obraz może być zabawny, co ułatwi zapamiętanie. Jeśli więc Twoim pierwszym miejscem jest sklep, który odwiedzasz każdego ranka, zobacz przy wejściu wielkiego, podskakującego kangura, który przypomni Ci o Twojej australijskiej wujence. Teraz idź do kolejnego miejsca i zostaw w nim kolejny przedmiot, swoje zwierzaki lub wielki wór karmy.

Spoglądaj na to wyobrażenie kilka sekund, aby utrwaliło się w pamięci. Chcesz przypomnieć mamie jak wróci, żeby gdzieś zadzwoniła. Twoim kolejnym miejscem jest lodówka? Co prawda mamie lub komukolwiek byłoby zimno, gdyby rzeczywiście siedział w lodówce, ale przecież Twoja wyobrażona lodówka nie ma zasilania, bo skąd miałby wziąć się prąd w Twoim pałacu pamięci? Nie wahaj się więc umieścić ikony jakiejś osoby wewnątrz chłodziarki, chociaż możesz po prostu wyobrazić sobie, jak coś z niej wyjmuje.

Możesz skorzystać z moich przykładów, ale znacznie lepszym rozwiązaniem jest zastosowanie własnych pomysłów. Jeżeli chcesz kupić dziewczynie biżuterię w internetowym sklepie, bo dzięki mnemonice przypomniałaś sobie cudem o jakiejś rocznicy, wyobraź sobie elegancki, wielki szmaragdowy kolczyk zawieszony na obrazie lub czymkolwiek, stanowiącym Twoją kolejną lokację. Lub umieść swoją dziewczynę na jakimś piedestale, jeśli do tej pory tego nie zrobiłaś.

Spróbuj zapamiętać całą listę, kiedy skończysz, w Twoim pałacu znajdzie się trasa, którą możesz sobie wirtualnie przebyć tyle razy ile masz ochotę i za każdym razem dostrzeżesz wszystkie rzeczy z listy, spoglądając tylko na kolejne lokacje. Jeśli jakiś obraz wyda Ci się zamglony, spróbuj zamienić go na coś bardziej zapadającego w pamięć, jakiś wyrazisty i żywy symbol, najlepiej zabawny lub w inny sposób niezwykły. Taki obraz bez trudu sobie przypominasz.

Jak już zdążyłaś zauważyć, system ten ma sporo zalet i pozbawiony jest wad poprzedniej, prostej techniki łańcuchowej. Nawet jeśli zapominasz jakiegoś elementu, możesz po prostu iść dalej i szukać następnym. Dlatego ten system nadaje się lepiej do zapamiętywania przemowy, zwłaszcza, jeśli w trakcie jej wygłaszania masz zamiar wracać do poprzednich jej elementów.

Pałac pamięci jest chyba najpiękniejszą mnemoniką i jeśli tylko poświęcisz trochę czasu jego budowie, z pewnością ulegniesz jego urokowi. Oczywiście system ten ma ograniczenia, głównie chodzi o liczbę miejsc, które wykorzystujesz do lokowania obiektów i wyobrażeń. Jeżeli chcesz używać pałacu do trwałego zapamiętania jakiś informacji, możesz użyć

jednej lokacji dla jednego wyobrażenia. Jeśli spróbowałbyś ich umieścić więcej, wszystko łatwo by Ci się pomieszało.

Dlatego aby zwiększyć możliwości systemu miejsc powinieś zacząć od zwiększenia liczby dostępnych w Twoim pałacu miejsc. Ważne jest, aby pomieszczenie nie było zatłoczone a Twoje obrazy przejrzyste i wyraźne. Spróbuj umieszczać je *wewnątrz* lokacji, np. w szufladzie, w pralce, we wannie, w ten prosty sposób zwiększasz szanse, że nie będą Ci się myliły. Miejsca powinny też się od siebie wyróżniać, więc jeśli spróbujesz wykorzystać kolumnę szuflad z jakiegoś Twojego regału, może Ci się nie udać.

Gdy ustalisz po kilka miejsc w każdym pomieszczeniu, przeglądając je przemieszczaj się w jednym kierunku, np. jak zalecali Grecy w przeciwnym do ruchu wskazówek zegara lub zgodnie z nimi, co dzisiaj może Ci się wydawać bardziej naturalnym. Spróbuj w każdym pomieszczeniu określić okrągłą liczbę miejsc, co ułatwi Ci znacznie liczenie i odnajdywanie.

Takie pałace pamięci są dobre do zapamiętywania tymczasowych informacji, ale z powodzeniem możesz je wykorzystać, jeśli chcesz zapamiętać coś trwale. Warunkiem będzie tylko, abyś kilkakrotnie odwiedził te wyobrażone włości w przeciągu miesiąca i przejrzał wszystkie obrazy, gdyż powtarzanie utrwala je w pamięci. W przeciwnym wypadku większość szybko wyparuje.

Mnemoniści ze starożytności zalecali, aby kolejne obiekty były od siebie znacznie oddalone, o około 10 m, co ułatwia zapamiętywanie obrazów i jeszcze bardziej zwiększa satysfakcję z wizyty w pałacu. Dlatego jeśli ciasne pomieszczenia domów nie są komfortowe dla Twojej wyobraźni, spróbuj wykorzystać jakieś większe przestrzenie. Np. wielkie muzea, galerie - w których łatwo zachodzące w pamięć dzieła sztuki stanowią świetne miejsca kolejnych lokacji. Albo okolice Twojego miejsca zamieszkania.

Twój pałac możesz rozbudowywać o jakieś znane i wyobrażone miejsca, ale bądź pewny, że spełniają one powyższe cechy. Niech każda z lokacji będzie dobrze oświetlona, niezbyt jaskrawo. Jeżeli chcesz wyko-

rzystać zmyślane miejsca musisz liczyć się z tym, że najpierw potrzebne będzie oswojenie się i zapamiętanie tych miejsc, dopiero potem można w nich lokować inne obrazy.

Jeżeli zamierzasz podejść poważnie do tego systemu, to możesz śmiało nawet sfotografować lub znaleźć gdzieś fotografie jakiś miejsc i “pożyczyć” je do swojego pałacu pamięci. Przyglądając się fotografiom oswoisz się z tymi miejscami i utrwalisz je w pamięci.

Możesz śmiało łączyć takie elementy za pomocą wymagowanych klatek schodowych, przestronnych korytarzy, przejrzystych ogrodów i drzwi. Zachęcam Cię do eksperymentowania. Jeżeli włożysz trochę wysiłku w budowę swojego pałacu, to spacer po nim sprawi Ci wiele radości i będziesz z ochotą z niego korzystał, aby się zrelaksować czy odetchnąć od rzeczywistości. Im dłużej będziesz to robił, z tym większą łatwością Ci to zacznie przychodzić.

Grecy zalecali też, aby po każdym pięciu lokacjach umieścić jakiś wyraźny znak, który będzie stanowił oznaczenie mówiące, gdzie mniej więcej się znajdujesz. Np. dłoń z wyprostowanymi palcami, ułatwi Ci to przemieszczanie się po pałacu i określanie ilościowe zapamiętanych informacji. Niech dodatek będzie raczej dyskretny. To tyle.

Ponieważ system miejsc ma pewne ograniczenia zwłaszcza w perspektywie zapamiętywania złożonych liczb, za chwilę zademonstruję Ci jeszcze potężniejszą mnemonikę, która wyniesie Twoją pamięć na wyższy poziom.

Mnemoniczny System Główny

Jak zdążyłeś się samemu przekonać, system miejsc, zwany częściej pałacem pamięci, stanowi świetną technikę pozwalającą zapamiętać to wszystko, co można sprowadzić do listy i za pomocą listy wyrazić. Jeszcze w średniowieczu, gdy wiedza i ilość dostępnych informacji stanowiły zaledwie drobny procent wiedzy dostępnej potem, system miejsc spełniał swoje zadanie i był wystarczającą techniką dla każdego, kto zechciał z niego skorzystać. Jednakże w każdym następnym stuleciu ilość infor-

macji, które chciałby zapamiętać jakiś uczonec czy naukowiec zwiększała się i dochodziły do tego wszystkiego liczby, nieraz całkiem duże, których zapamiętać za pomocą pałacu pamięci było trudno.

W wieku XVII Stanisław Mink opisał mnemotechnikę opartą o alfabet fonetyczny, która dziś stanowi największe narzędzie tego typu, dlatego nazywana jest często *Głównym Systemem Pamięciowym* lub *Mnemonicznym Systemem Głównym* (MSG). Pozwala na zapamiętanie dat, numerów i wielkich liczb, dlatego jest niezwykle przydatna w dzisiejszym świecie, gdzie musimy dysponować swoimi numerami PESEL, kontami bankowymi, telefonami, hasłami itp.

MSG można wykorzystać jako bardzo rozbudowaną listę, o wielu tysiącach miejsc, do której przyczepiamy dowolne informacje. W ten sposób informacje i obiekty są przypisywane do konkretnych miejsc na liście bardziej organicznie, niż w przypadku systemu miejsc. Gdy nauczysz się korzystać z zalet tej techniki, możesz z powodzeniem włączyć ją do swojego pałacu pamięci, gdzie umieszczał będziesz dowolne liczby i numery.

Na czym więc polega ta potężna mnemonika? Ponieważ liczby są symbolami, trudno przypisać im jakieś konkretne wizualne odniesienie i tę zdolność mają tylko nieliczni szczęściarze synesteci (jak Daniel Tammet). Ale założmy, że każdą liczbę symbolizuje słowo, dla którego umysł bez problemu stworzy swoją ikonę lub echo. Odłóżmy na moment na bok rozważania na temat MSG i rzućmy okiem na listę:

1. ołówek
2. łabędź
3. piersi
4. krzesło
5. hak
6. wiśnia
7. kosa

8. kajdanki

9. balon

Jak pewnie zdążyłeś zauważyć, każdej z cyfr odpowiada obraz, którego kształt jest zbliżony do kształtu tej cyfry, w ten sposób bardzo łatwo go zapamiętać i przyporządkować do konkretnej cyfry. Oczywiście możemy tutaj dać niezliczoną ilość przykładów desygnatów dla każdej z cyfr, np. dla “1” - drzewo, świeca, patyk, drut, penis itd. Możemy też za pomocą takiego prostego systemu zapamiętać krótkie, dziesięciopunktowe listy, kojarząc słowo odpowiadające cyfrze ze słowem, które chcemy zapamiętać. Wystarczy skorzystać z rad, jakie zawarłem w rozdziale o podstawach systemu mnemonicznego.

I tak, gdyby przyszło Ci na myśl, że chcesz zapisać w pamięci wyraz “książka”, wyobraź sobie tylko jakieś połączenie książki i ołówka, np. wielki ołówek, na który jest nadziana książka. Jako drugie chcesz zapamiętać słowo “milioner”, więc tworzysz w umyśle zabawny obraz, jak łabędź w eleganckim garniturze z wielką walizką pieniędzy wychodzi z banku i zapala kubańskie cygaro. Jako trzeci chcesz zapamiętać wyraz “mleko” więc wyobrażasz sobie nabrzmiałe... i tak dalej i dalej.

Spójrz na jeszcze jedną listę:

1. Eden
2. drwa
3. krzyk
4. rowery
5. pięść
6. zjeść
7. wsie + dym
8. prosię
9. dziegieć

Tym razem wykorzystałem podobieństwo wymowy liczebników i słowa,

które się rymują. Z tej drugiej listy możesz korzystać tak, jak z pierwszej.

Oczywiście te dwie metody mają bardzo duże ograniczenia i nadają się co najwyżej do zapamiętywania krótkich list i małych liczb. Wróćmy więc do naszego Głównego Systemy Mnemonicznego. Wymaga co prawda trochę więcej przygotowań, ale w zamian pozwala na zapamiętanie znacznie większych liczb.

Podstawą MSG jest przyporządkowanie każdej z cyfr wybranej głoski *alfabetu fonetycznego*. Dlaczego alfabetu fonetycznego? W ten sposób system staje się uniwersalny i mogą z niego łatwo skorzystać także osoby niewidome. Oto, jak rozdzielone są głoski i w jaki sposób można je zapamiętać:

1. *t* lub *d* - każda z tych głosek ma jedną pionową kreskę, podobnie jak jedynka.
2. *n* - “n” ma dwie pionowe kreski.
3. *m* - “m” ma trzy pionowe kreski.
4. *r* - głoska “r” jest główną głoską w słowie “cztery”
5. *l* - rzymska liczba “l” oznacza 50, co powinno ułatwić powiązanie tych spraw.
6. *j* - pamiętasz, jak wygląda pisane, małe “j”? Jest bardzo podobne do szóstki.
7. *k*, *g* - jakby nie było literka “k” składa się z dwóch połączonych siódemek.
8. *w*, *f* - pisane, małe “f” kształtem przypomina nieco ósemkę.
9. *p*, *b* - te literki to po prostu obrócone w każdym kierunku dziewiątki.

Jest jeszcze cyfra 0, dla której przyporządkujemy głoski *s* i *z* - w słowie “zero” literka “z” jest główną głoską. To tyle. Przeczytaj dokładnie tę

listę aż będziesz mieć pewność, że poszczególne głoski dobrze kojarzą Ci się z cyframi. To jest podstawa całego systemu i jej znajomość wyniesie Twoją pamięć na nieoczekiwany poziom, jeśli tylko poświęcisz temu trochę czasu.

Zastanówmy się teraz nad praktycznym wykorzystaniem tego systemu. Być może korzystasz z karty bankomatowej lub czegośkolwiek, co wymaga znajomości czterocyfrowego numeru PIN. Jaki to numer? 4712, zgadłem?¹³ Spójrz na listę, każdej z cyfr numeru odpowiadają głoski: RK(G)T(D)N. Cała trudność polega teraz na tym, aby stworzyć jakiś wyraz lub połączenie wyrazów, które będą zawierały te głoski i inne litery, nie wchodzące w skład naszego systemu. Przy krótszych liczbach Twoja wyobraźnia prawdopodobnie podsunie Ci stosowne obrazy, jednak przy większych możesz mieć z tym kłopot. Dlatego, aby Ci to ułatwić, przygotowałem arkusz w którym zamieniłem dostępne w słowniku języka polskiego i słowniku wyrazów obcych słowa na liczby za pomocą alfabetu fonetycznego. Arkusz ten jest dostępny do pobrania w internecie, zapisałem go w otwartym, unijnym standardzie *open document*, z rozszerzeniem *.ods*, dlatego powinieś otworzyć go praktycznie w każdym arkuszu kalkulacyjnym. Możesz go pobrać tutaj.

Wracając do naszego PINu - spoglądam w mój arkusz aby znaleźć stosowny wyraz, mogę wybrać spośród takich jak: RaKieTNica, RiGauDoN, chaRkoTaNie, huRkoTaNie, aRKTyczNy. Najłatwiej chyba wyobrazisz sobie raketnicę, czyli pistolet do wystrzeliwania rakiet sygnałacyjnych. Zauważ, że wszystkie te wyrazy zawierają tylko i wyłącznie głoski, które możemy zamienić wg naszego systemu na cyfry i inne litery, które nie wchodzą w skład tego systemu, głównie samogłoski.

Załóżmy, że nasz PIN dotyczy karty bankomatowej, więc będziemy potrzebować go głównie przy bankomacie. Wyobraź sobie ten bankomat i powiąz go w myślach z *raketnicą*, która przypomni Ci numer PIN. Strzelasz do bankomatu z raketnicy? Albo z bankomatu wystaje wielka raketnica, wystrzeliwująca w Twoją stronę racę z pieniędzy. Te-

¹³Wg niektórych statystyk mam 27% szans na odgadnięcie Twojego numeru PIN w dwudziestu próbach. Większość ludzki korzysta z podobnych, prostych do zapamiętania numerów, np. ciąg 1234 jest wykorzystywany przez około 10% użytkowników kart kredytowych a ciąg 1111 przez 6% z nich. Wg tego samego zestawienia najrzadziej używany numer PIN to 8068. (źródło)

raz za każdym razem, gdy odwiedzisz bankomat, przywołasz ten obraz i będziesz mógł prosto zamienić słowo RaKieTNica na swój PIN - 4712. Po kilkakrotnym użyciu nawet to zabawne wyobrażenie nie będzie Ci już potrzebne, bo numer PIN wejdzie do pamięci długotrwałej.

Masz kilka kont bankowych, a więc kilka PINów? Z łatwością zapamiętasz wszystkie. Np. Twoje prywatne konto - ubierz się w Twoim wyobrażeniu tak, jak chodzisz na co dzień, luźne ciuchy. Konto firmowe - ubierz się tak, jak zwykle ubierasz się w firmie, w garnitur czy kostium.

W ten sam sposób można zapamiętać numery telefonów, najszybciej rozbijając je na trzycyfrowe fragmenty i dla każdego odnajdując stosowny obraz. Do dzisiaj dzięki tej technice pamiętam wszystkie numery telefonów mojego rodzeństwa i rodziny, czasami nawet te, których już nie używają, niektórych pracodawców i znajomych sprzed lat. W wyobraźni łączysz te obrazy z osobą, do której należy numer telefonu. W wyborze stosownych słów pomoże Ci arkusz kalkulacyjny, o którym pisałem kilka akapitów wcześniej. Proponuję Ci już teraz, jeśli masz tylko taką ochotę, zrobić listę dziesięciu najważniejszych dla Ciebie numerów telefonów. Skorzystaj ze spisu w moim arkuszu, jeśli masz problem z wymyśleniem obrazów dla każdego numeru. Połącz w wyobraźni obrazy tych numerów z ikoną osoby, do której należy ten telefon. Niech obrazy będą żywe i zabawne. Ja np. widzę obraz mojego taty, który zjeżdża na wielkim tłustym MoRSie po wysmarowanej SMaLcem... tutaj nie dokończę, żeby nie zdradzić jego telefonu. Albo wciąż mam wyraźny obraz mojej byłej szefowej, która trzyma na LiNie JuPiTeRa (tak, planetę) nad... i tutaj też nie dokończę, ale dodam, że pracowałem tam ponad sześć lat temu.

Spróbuj teraz rozwinąć MSG tworząc kolejne zakładki dla numerów od 1 do 100. Ponieważ nie ma sensu się powtarzać, nie będę podawał przykładów, które umieściłem w mojej książce Pałac Pamięci, pobierz ją śmiało z internetu i sprawdź listę. Co takiego dają Ci takie zakładki?

Pamiętasz, jak zaproponowałem Ci wcześniej, w jaki sposób możesz zrobić wrażenie na znajomych czy rodzinie zapamiętując jakąś listę przypadkowych słów? Wyobraź teraz sobie, że mówisz znajomym, iż nie tylko zapamiętasz całą listę, ale też miejsce na liście, gdzie znajduje się dany wyraz. Mając w pamięci zbiór zakładek od 1 do 100 możesz w ten sposób zapamiętać listę tyłuż właśnie słów! Wyobraź sobie, jak wielkie wrażenie mógłbyś sprawić na swoich widzach.

W książce *Pałac Pamięci* zaproponowałem listę 1000 kolejnych obrazów dla każdej z liczb, zgodnych z MSG. Jeżeli zadałbyś sobie trud, aby zapamiętać tę listę, mógłbyś stworzyć sobie pamięciową bazę danych, do której wpisywałbyś w odpowiednie miejsca informacje, jakie pragniesz

Długie ciągi liczb

Czasami uda Ci się znaleźć odpowiedni wyraz dla długiego ciągu cyfr. Zerkam do mojego arkusza kalkulacyjnego i widzę, że jest np. sporo wyrażań dla dziewięciocyfrowych liczb, to tyle, ile mają numery telefonów komórkowych. Jest tutaj wyraz PReSTiDiGiTaRoR, będący odpowiednikiem liczby 940 117 144 i znacznie łatwiej go sobie wyobrazić, niż wymówić. Jest też iNFRaSTRuKTuRa, dla liczby 284 014 714 itd. W większości przypadków nie znajdziesz jednak satysfakcjonujących obrazów i musisz połączyć w szereg ich większą ilość. W takiej sytuacji stwórz jakąś zabawną i absurdalną historyjkę przyczynowo-skutkową, w której połączysz system alfabetu fonetycznego i inne.

Rzucę teraz przypadkową, ponad dzwudziestocyfrową liczbą: 74043459998360118234582. Praktycznie niemożliwym jest zapamiętać ją ot tak, po prostu, nawet przez mechaniczne powtarzanie. Przeczytaj jednak i spróbuj sobie wyobrazić taką historię:

Siódmego (7) dnia tygodnia odpoczywasz sobie spokojnie, gdy nagle czterdziestu rozbójników (40) robi wielki RuMoR (434), krzycząc: Alibaba, Alibaba! No właśnie, gdzie

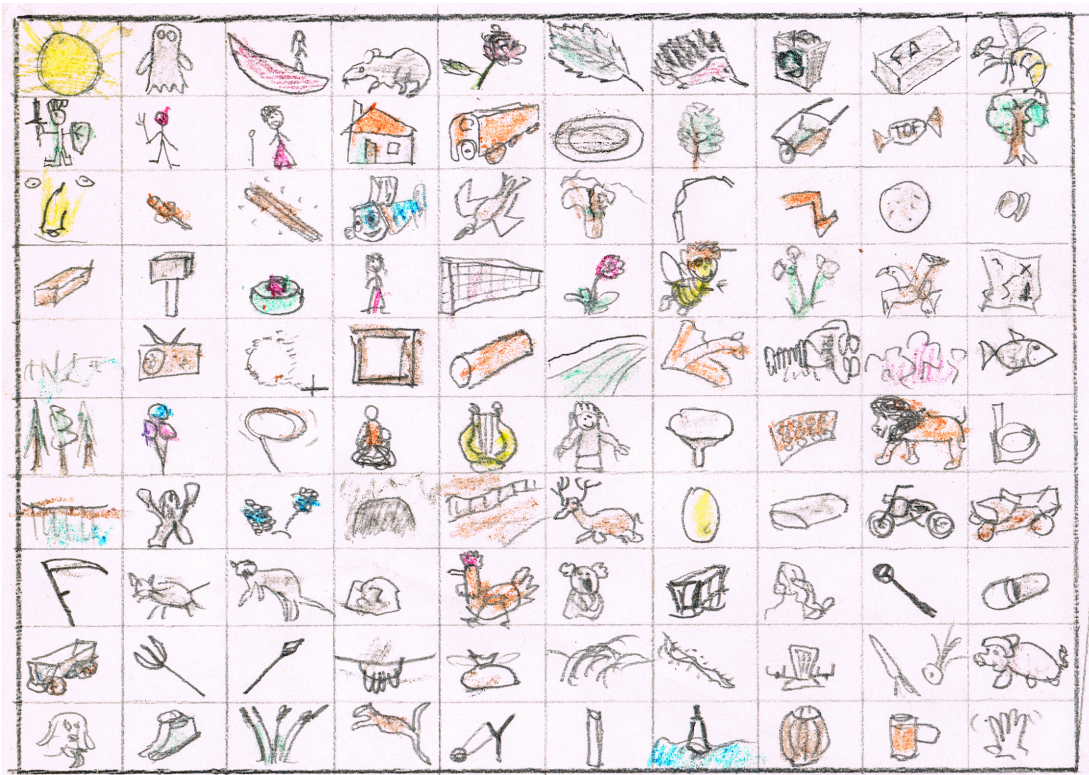
zapamiętać. Ale tysiąc może być wciąż dla Ciebie niewystarczający. W takim przypadku odwiedź tę stronę internetową. Jest to wersja online fragmentu mojej książki *Organiczna Technika Studiowania*. Zaproponowałem tam dwie metody rozszerzenia Mnemonicznego Systemu Głównego i stworzenie w pamięci wielkiej matrycy, w której możesz zapisać nawet 10 tysięcy mnemonów informacji. Taki system gwarantuje Ci, że będziesz mieć pod ręką (a właściwie w głowie) to wszystko, co zawsze chciałeś pamiętać, np. z racji swojego zawodu czy studiów. Graficzną wersję tej metody możesz zobaczyć na jednej z ilustracji, umieszczonej gdzieś w pobliżu w tekście.

jest aLiBaBa (599) zastanawiasz się, patrząc na prawie stu-letniego (98) staruszka, który z racji wieku Alibabą być nie może. Staruszek wychodzi przed tłum i pokazuje cały swój MaJeSTaT (36011), odliczając ośmiokrotnie (8) swoich rozbójników (2345), bo za każdym razem zapomina, co jest po piątce. Taki oto jest FiNał (82) tej historii.

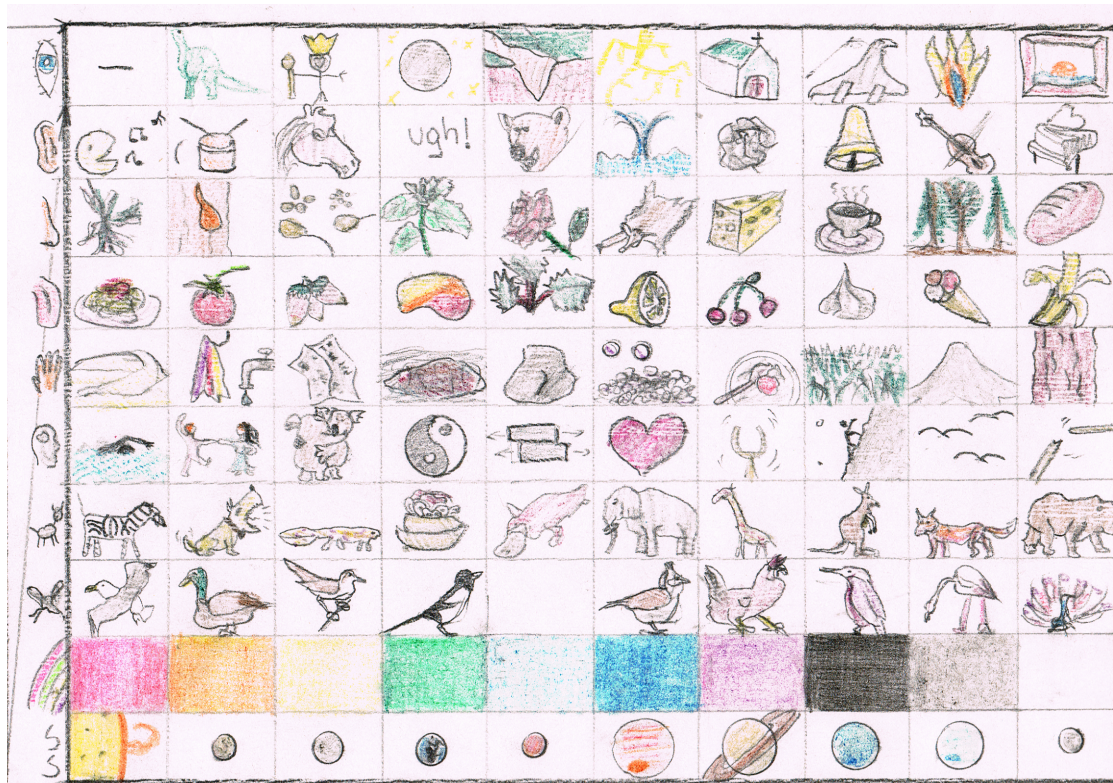
Jeżeli przeczytasz i wyobrazisz sobie ten obraz, bez trudu odtworzysz tę astronomiczną cyfrę. Spróbuj już teraz. Nie szczędź sobie samemu zadziwienia tym, jak fantastyczna może być Twoja pamięć, jeśli tylko masz odpowiednie oprogramowanie.

Inne zastosowania MSG

MSG jest uniwersalną mnemoniką, która ma zastosowanie w bardzo wielu dziedzinach do zapamiętywania masy rzeczy. Nie będę się tutaj powtarzał, bo szczegółowo opisałem w jaki sposób z jego pomocą zapamiętać swój rozkład zajęć, różne daty rocznic itp., czy też jak posłużyć się nim w grze w karty, w swoich książkach *Pałac Pamięci* i *Organiczna Technika Studiowania*, które bezpłatnie Ci udostępniam, więc myślę, że



Rysunek 1.3.1: To dzieło mojego pięcioletniego syna przedstawia kolejne symbole zakładek, od 0 do 99, których nazwy są zgodne z MSG. A tak naprawdę to nie mam dzieci, ale głupio mi było się przyznać do takich bazgrołów.



Rysunek 1.3.2: MSG można rozszerzyć, łącząc kolejne setki z dodatkowymi obrazami, których symbole kolejno przedstawia rysunek. Szczegółów dowiesz się z mojej książki *Pałac Pamięci*.

uczciwym jest, że nie opisuję dokładnie tego na łamach tej książki.

Jak szczegółowo wykorzystać te i inne metody podczas nauki w szkole, opisał Harry Lorayne w swojej świetnej książce *Superpamięć dla uczących się*, która jest jedną z niewielu pozycji z tego tematu, które naprawdę Ci polecam. Trenuj wytrwale, a już wkrótce będziesz mistrzem.

Zapamiętywanie nazw własnych

Czy to prawda, że wykorzystujemy 10% mózgu? Jeden z mitów mówi, że tak właśnie jest. Jeszcze więcej ludzi upiera się przy tym, że to nieprawda. Jednakże mimo ogólnej nieprawdziwości mit ten zawiera też ziarenko prawdy i zanim przejdę do właściwego tematu tego rozdziału, pozwolę sobie chwilę na wyjaśnienia.

Kanał Discovery emitował niegdyś program *Superhumans*, gdzie demonstrowano niezwykle umiejętności, jakie w darze przypadły nielicznym przedstawicielom naszego gatunku. Obok człowieka gumy, człowieka, który nie czuje bólu i współczesnego samuraja, przecinającego kataną wystrzeloną z wiatrówki plastikową kulkę, moje największe zainteresowanie rozbudziła sylwetka Rona Whitea, jednego ze współczesnych mnemonistów. Ron przed rozpoczęciem maratonu przywitał się krótko i przedstawił pięćdziesięciu uczestnikom biegu, po czym zaczekał aż skończą i na finale każdemu z nich osobiście pogratulował, zwracając się po imieniu. Ta i inne umiejętności pamięciowe Rona są niedostępne dla przeciętnego człowieka, niezaznajomionego z mnemoniką.

Ron bardzo długo posługuje się podobnymi technikami, jakie przedstawiłem Ci w poprzednich rozdziałach. Najbardziej interesującym elementem programu był rezonans magnetyczny, który wykorzystano w laboratorium aby sprawdzić aktywność mózgu tego wyśmienitego mnemonisty podczas zapamiętywania.

Twój mózg nie pracuje na pełnych obrotach prawie nigdy (li tylko, gdy nuż doznajesz orgazmu i to tylko pod warunkiem, że jesteś kobietą - podczas tej krótkiej chwili szczęścia aktywne jest większość obszarów

Twojego mózgu), podczas wykonywania różnych czynności aktywizują się inne, zwykle podobne obszary u różnych ludzi. Dlatego wykorzystujesz tak naprawdę każdy neuron, tylko nie jednocześnie.

Zdjęcie uzyskane dzięki rezonansowi magnetycznemu mózgu Rona pokazało jednak, że w porównaniu z przeciętnym użytkownikiem mózgu podczas zapamiętywania wykorzystuje on o 35% większy obszar kory nowej, głównie przyśrodkową część płatu skroniowego prawej półkuli, odpowiedzialną za wyobraźnię i wizualizację. Wiesz już teraz, dlaczego mnemonika jest tak skuteczną metodą pamięciową? Jakbyś tego nie zinterpretował wygląda na to, że mnemoniści używają po prostu większą objętość mózgu do zapamiętywania od przeciętnego człowieka. To dlatego mit o wykorzystaniu tylko 10% mózgu zawiera w sobie ziarenko prawdy.

Imiona i nazwiska osób bardzo łatwo uciekają z pamięci. Po wielu latach jesteście w stanie przypomnieć sobie twarz starych znajomych, ale często nie pamiętamy, jak mieli na imię nawet niedawno spotkani koledzy. To dlatego, że proces zapamiętywania twarzy polega głównie na rozpoznaniu, czymś znacznie prostszym niż przypominanie. W dodatku wygląda na to, że mamy zaprogramowany w umyśle specjalny moduł zajmujący się rozpoznawaniem twarzy i postaci, przez co często zdaje się nam widzieć twarze tam, gdzie z pewnością ich nie ma - w kształcie chmur czy na rysach pnia drzewa. Zjawisko to nosi nazwę *pareidolii* i tłumaczy tak absurdalne zachowania jak dostrzeganie twarzy Elvisa lub Jezusa na patelni, na której dopiero ktoś usmażył jajecznicę czy odnajdywanie twarzy na Marsie na zdjęciach o niskiej rozdzielczości. Nieco więcej na ten temat opowiem Ci w następnej części książki.

Wspominałem już wcześniej o słynnych postaciach, znających imiona tysięcy swoich żołnierzy (jak Juliusz Cezar) lub setek innych ludzi. Wyobraź sobie, jak wielkim szacunkiem i oddaniem musieli darzyć swojego przywódcę ludzie, do których ten zwracał się po imieniu, symulując w ten sposób troskę o ich los (bo czyż można się osobiście martwić o los takiej rzeszy ludzi?). Dlatego jeżeli uda Ci się po długim okresie czasu

zapamiętać czyjeś nazwisko i zwrócić się do kogoś jego własnym imieniem po tak długim czasie, automatycznie wzbudzasz jego zaufanie a osoba ta obdarza Cię szacunkiem i czuje się dobrze w Twoim towarzystwie. Ty sam jesteś postrzegany jako osoba pewna siebie i obyta towarzysko.

Jaką techniką posługuje się Ron, aby zapamiętać imiona i nazwiska osób? Pierwszym warunkiem jest uwaga. Jeśli wzbudzisz w sobie uwagę i postanowisz zapamiętać czyjeś imię, zwiększasz na to swoje szanse. Gdy skoncentrujesz się na zapamiętaniu czyjegoś imienia, zastosujesz kolejne kroki. Przypomnij sobie kogoś znajomego, noszącego to imię i wyobraź sobie, że stojąca przed Tobą osoba upodabnia się i wciela nieco w rolę tego znajomego. W ten sposób tworzysz silną asocjację. Skojarz tę nowo poznaną osobą z jakimś obrazem, który przychodzi Ci na myśl, gdy przywołujesz w pamięci tę znajomą już osobę o tym samym imieniu. Np. jeśli pracuje jako konduktor na kolei - nie wahał się wyobrazić sobie pociągu.

Jeżeli poznana osoba posiada jakieś cechy, których nie sposób nie zauważyć, najlepiej na twarzy, możesz zastosować inną metodę. Najpierw korzystając z poznanych wcześniej mnemotechnik połącz imię i/lub nazwisko tej osoby z jakimś obrazem. W polskim tłumaczeniu książki Harryego Loreyna *Superpamięć dla uczących się* pan Marek Siurawski dokonuje wspaniałej pracy, autentycznie angażując się w przekład anglojęzycznych technik na język polski, za co należą mu się wyrazy szacunku i uznania. W dodatku do książki umieszcza on obrazkowy słownik imion, który można wykorzystać do wywoływania w umyśle asocjacji. Pozwolę sobie zacytować ten krótki słownik, wprowadzając doń tylko drobne zmiany:

Agnieszka agnus (medalion z wosku z odciskiem baranka) w mieszk

Anna Ania - kania

Agata agat (różnobarwny, pasiasty minerał) w A

Alina Ala i As

Alicja delicja

Barbara lalka Barbie i ara

Danuta tan i nuta

Dorota do rota (średniowieczny instrument, prototyp skrzypiec)

Elżbieta lży pieta (obraz czy rzeźba ciała Jezusa w rękach Marii)

Eliza Elza (lwica z popularnego serialu)

Grażyna grozi żona

Helena hel i len

Izabela Iza - Issa, lizak

Irena Irenka - i ręka

Joanna anioł

Krystyna Christ i Tina (może znasz psa o tym imieniu?)

Maria aria

Małgorzat(k)a miał-gorze-tkacz

Nina mina

Natalia natka

Olga felga

Andrzej(ek) AN-drze-jak

Aleksander Olek - ole!

Antoni AN tonie

Bogdan Bóg i dan (stopień zaawansowania w dalekowschodnich sztukach walk)

Czesław czesze ławę

Edward e2 - ruch w szachach, lub Edward Nożycoręki, łatwy do zapamiętania, też Edward ącki (Szymon Majewski)

Franciszek biedaczyna (św. Franciszek z Asyżu), kieliszek, mniszek

Feliks Felek - kartofelek

Filip kwili P

Grzegorz grzech-waż

Henryk Hendrix (Jimmy) lub hiena-ryk

Ignacy Iga na C
Ireneusz Irek - irokez
Julian jul-liana
Jan jen
Janusz ja-nóż
Jacek ja-cyk
Jakub jak i kub (wielki kubek)
Józef J z F
Jerzy jeże
Kamil kamyk
Krzysztof krzyż-tuf (porowata skała, mieszanka piasku i popiołu wulkanicznego) lub niosący Chrystusa
Teres(k)a treska (dopinane włosy dla uzupełnienia fryzury)
Urszula Ula - ule
Wanda wandal
Zofia sofa
Kazimierz kadzi miecz
Ludwik lód-wilk
Leszek liszka (gąsienica lub samica lisa)
Łukasz łuk i kasza
Marcin mara-dżin
Mateusz mat w uszku
Mikołaj postać w czerwonym stroju z worem na plecach
Michał micha-kał, mnich łkał
Marek kupił oś na jarmarku, jarmark
Maciej maca i ciek
Paweł paw w Ł
Piotr pije lotr

Roman Rom w AN
Ryszard Rysiek - ryś-sik
Robert rabat
Stanisław stanik-ława
Tadeusz Tadzik - TAED-dzik
Tomasz Tomek - domek
Wojciech woj-ciach!
Władysław Władysławowo

Naturalnym byłoby, gdybyś skorzystał z własnych wyobrażeń. Mogą to być słowa, które rymują się z imieniem. Celowo nie podaję dodatkowo tych, które sam używam, gdyż wydają mi się mniej uniwersalne od przykładów pana Marka.

Kiedy już zdecydujesz, jaki obraz będzie symbolizował imię Twojego interlokutora, odnajdź u niego tę cechę twarzy lub wyglądu, która jest najbardziej charakterystyczna i rzuca się w oczy. Powiązanie tego obrazu z ubiorem ma tę wadę, że być może nie uda Ci się powiązać postaci z imieniem, gdy spotkasz ją kiedyś w innym stroju. Jeżeli człowiek ten ma bliznę, brodę, krzywy nos, specyficzną fryzurę - możesz to wykorzystać. Przy odrobinie wprawy możesz nauczyć się dostrzegać subtelne, lecz zapadające w pamięć rysy twarzy, które wykorzystasz do swoich asocjacji i zapamiętania imion (zupełnie jak na karykaturze, gdzie pewne charakterystyczne cechy są wyolbrzymione).

Gdy masz już odpowiednią cechę i obraz dla imienia, łatwo stworzysz w umyśle obraz, który połączy je obie. Zofia ma wielki nos? Wyobraź sobie Zofię z wielką sofą zamiast nosa. Jerzy nosi charakterystyczne okulary? Niech w Twoim wyobrażeniu zamiast tego nosi dwa zwinięte w kulkę jeże. Olga ma trudny do przeoczenia biust? Wyobraź sobie... i tak dalej i tak dalej.

Jeżeli rozmawiasz z kimś nieznanym, być może przyda Ci się więcej czasu, aby stworzyć odpowiednie wyobrażenie i przyjrzeć się jemu. Dlatego zawsze możesz grać na zwłokę i rzucić pytaniem: *Czy myśmy*

się wcześniej nie spotkali? To pytanie da Ci to także dodatkową możliwość przyglądnięcia się uważniej jego twarzy. Kiedy już stworzysz obraz, spróbuj przynajmniej kilkakrotnie go przywołać w pewnych odstępach czasu. Ponieważ ludzie lubią, gdy ktoś zwraca się do nich po imieniu, nie wahać się tego czynić. Już po kilku powtórzeniach Twoje wyobrażenie prawdopodobnie nie będzie Ci już potrzebne, bo imię rozmówcy zapadnie Ci w pamięć długotrwałą.

Szybko powinieneś oswoić się z tą prostą mnemoniką, zwłaszcza jeśli w życiu masz kontakt z różnymi ludźmi. Jej możliwości nie ograniczają się tylko do zapamiętania imienia i nazwiska. Równie dobrze możesz zapisać sobie na dysku twardym umysłu dane o pracy, zainteresowaniach czy bolączkach swoich rozmówców. To świetny sposób na to, aby kogoś oczarować i wrócić do tego w rozdziale o uwodzeniu.

Aby dodać do pamięci takie szczegółowe informacje o swoich rozmówcach, rozwiń wyobrażenia przypominające ich imiona o stosowne ikony i obrazy. Zofia jest malarką? Może zobacz, jak przy pomocy swojego nosa z sofy maluje jakieś dzieło sztuki. To wydatny obraz, gdyż zawiera dwie informacje - o imieniu oraz pracy lub zamiłowaniu tej wyimaginowanej kobiety.

Idźmy dalej - spróbuj sobie wyobrazić, jak wielką sympatią obdarzyłyby Cię osoba, gdybyś po kilku miesiącach spotkał ją ponownie i nie tylko zwrócił się do niej po imieniu, ale np. zapytał jak miewają się jej synowie Jacek i Placek albo czy babcia Jagoda wyszła już ze szpitala? Wystarczy więc stworzyć kolejny stosowny obraz lub uzupełnić poprzedni. Może widzisz Zofię z nochem-sofą biegnącą z dwoma wielkimi plackami z jagodami, aby wręczyć je babci w szpitalu - ona tak lubi jagody.

Ułatw sobie jeszcze bardziej zadanie, jeśli masz do zapamiętania więcej imion i detali np. z ważnego spotkania towarzyskiego. Po prostu przeznacz odpowiednią komnatę swojego pałacu pamięci na stosowne obrazy. Niech to będzie *sala imion* lub podobnie. Możesz wykorzystać miejsce, gdzie poznałeś tych ludzi, jeśli jest Ci ono dobrze znane. Porozmieszczaj stosowne obrazy wzdłuż znajdujących się tam pomieszczeń

czy obiektów i od czasu do czasu przeglądaj je w myślach, abyś miał pewność, że są wciąż wyraźne i jasne. Właśnie tę technikę wykorzystał jeden z bohaterów serialu *Mentalista*, aby zapamiętać informacje dotyczące grupy ludzi jednego z liceum.

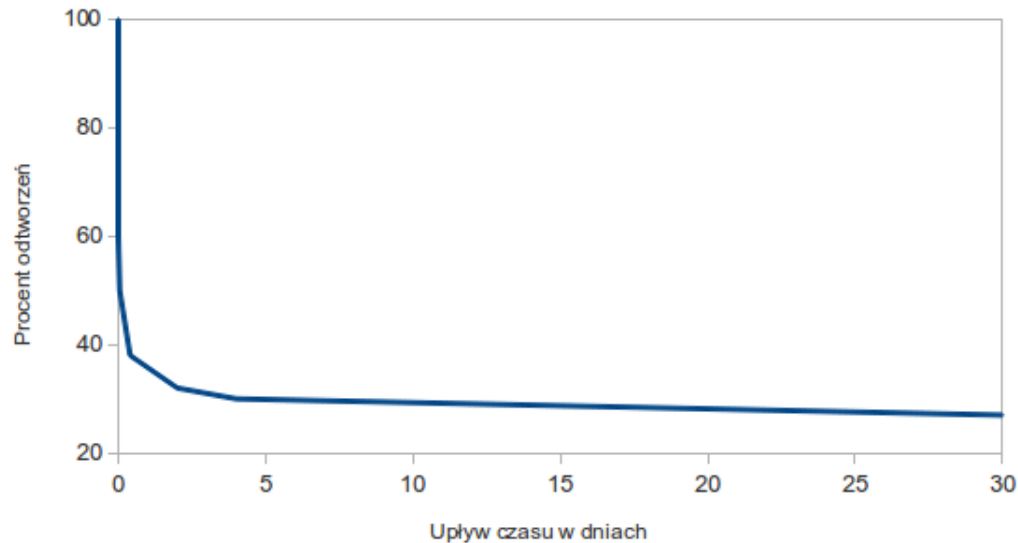
Opisywaną metodę wykorzystasz nie tylko do zapamiętania imion i nazwisk ludzi. Tworzenie zastępczych obrazów ułatwi Ci naukę słownictwa obcych języków, naukę trudnych terminów i dowolnych nazw. Obrazy jednak z czasem stają się mętne i aby temu zapobiec, należy przynajmniej kilka razy w odpowiednich odstępach czasu je powtórzyć. Można zrobić to "ręcznie", ale też sięgnąć po pomocną dłoń współczesnej technologii i wykorzystać dostępne oprogramowanie komputerowe, przypominające o dacie kolejnej powtórki. Będzie to tematem kolejnego rozdziału.

Powtarzanie materiału

Do największych zalet pałacu pamięci należy to, że wyobrażony spacer po znanych i lubianych miejscach jest przecież samą przyjemnością, proces przypominania zachodzi tutaj prawie jako produkt uboczny i nie ma w tym nic męczącego czy nużącego. Niestety nasza pamięć jednak nie jest trwała, nawet pomimo stosowania tak złożonych technik.

Co prawda pamiętam wciąż obrazy, które wyobrażałem sobie gdy po raz pierwszy przeczytałem o mnemonice około ośmiu, czy dziewięciu lat temu i gdy pod wpływem książki Harryego Lorayne tworzyłem w umyśle powiązania różnych przedmiotów. Nie potrafiłbym jednak wymienić list, które wtedy zapamiętywałem. Obrazy są już wyblakłe i zamglone. Większość właśnie taka będzie, jeśli kilkakrotnie, w odpowiednich odstępach czasu nie wyobrazisz ich sobie ponownie. Niektóre bardzo żywe i śmieszne obrazy zamieszkają w pamięci na stałe, inne będziesz musiał utrwalić i miej to na uwadze.

Istotne znaczenie ma tutaj optymalne rozłożenie powtórek materiału, który zamierzasz trwale zapamiętać. Psychologowie mówią o tzw.



Rysunek 1.3.3: Wykres klasycznej krzywej zapominania wg Ebbinghausego. Połowa informacji ucieka z pamięci krótkotrwałej w ciągu godziny, następna połowa połowy - po około miesiącu. Mnemonika pozwala przedłużyć nieco ten pierwszy, krytyczny okres.

krzywych zapominania, nad którymi nie będę się rozwodził i proponuję Ci tylko kilka uproszczonych możliwości.

Najwięcej materiału umyka z pamięci bardzo szybko, już po godzinie czy kilku godzinach od czasu, gdy go po raz pierwszy zapamiętywaliśmy. Dlatego obrazy, które wyobrażałeś sobie wczoraj, dzisiaj mogą być już nie do odtworzenia. Dlatego też gdy uczysz się jakiegoś materiału, bez względu na to, czy robisz to z pomocą mnemoniki czy bez niej, już po

kilku godzinach powinieneś dokonać *pierwszej powtórki*.

Gdybyś zechciał zerknąć na wykres przedstawiający krzywą zapominania wg Ebbinghausego łatwo zauważyłbyś, że już po dwudziestu minutach badani byli w stanie przypomnieć sobie tylko 60% zapamiętanych słów, po godzinie mniej niż połowę i po dziewięciu godzinach mniej niż 40%. Po tym czasie krzywa przechodzi w linię o łagodnym nachyleniu, więc do tego czasu konieczność pierwszej powtórki wydaje się być oczywistą.

Jak wykorzystać tę wiedzę w praktyce? Jeśli studiowałeś coś wieczorem przed snem, powtórz materiał po raz pierwszy nazajutrz, tuż po przebudzeniu. Podczas snu Twój mózg skonsoliduje wspomnienia i wiedzę, więc będzie to optymalny czas. Przejdź się po pałacu pamięci lub przypomnij sobie zakładki, jeśli coś umknęło - uzupełnij. Jak wykazały pośrednio niektóre doświadczenia, zastosowanie mnemoniki wydłuża nieco ten początkowy, krytyczny okres. Dlatego możesz pozwolić sobie na pierwszą powtórkę po upływie kilku godzin lub nawet następnego dnia.

Spójrz jeszcze raz na wykres. Kiedy po raz pierwszy powtórzysz informacje, jakie pragniesz zachować w pamięci, wykres zmieniłby postać i zapominanie zachodziłoby dalej po nieco łagodniejszej krzywej, bez tak wyraźnej fazy krytycznej jak na początku. Jednakże wiedza wciąż ulatniałaby się, dlatego konieczna jest przynajmniej jeszcze jedna, *druga powtórka*. Aby uprościć sobie życie możesz założyć po prostu, że optymalny czas na tę drugą powtórkę przyjdzie po tygodniu od powtórki pierwszej. Dzięki temu, że zsynchronizujesz ten algorytm z tygodniowym systemem rozkładu dni, ułatwisz sobie całe zadanie.

Ale to jeszcze nic. Tak naprawdę masz możliwość jeszcze większej automatyzacji i optymalizacji czasu powtórek, z uwzględnieniem własnych uwarunkowań i preferencji. Możesz tego dokonać dzięki dostępnemu w sieci oprogramowaniu komputerowemu i metodzie zaproponowanej jakiś czas temu przez dr Woźniaka, naukowca polskiego pochodzenia zajmującego się fizjologią i neurologią snów oraz procesów zapamiętywania. Jego metoda nosi nazwę SUPERMEMO i opiera się na założeniu, że kwestią zapamiętania czegoś na stałe jest kwestia powtarzania tego czegoś w odpowiednich interwałach czasu.

Dr Woźniak zajmuje się promocją swojej metody i oprogramowania przeznaczonego do jej stosowania a sklepy internetowe sprzedają gotowe kursy np. językowe czy maturalne z przedmiotów nauczanych w szkołach. System ten ułatwia życie w maksymalnym stopniu - każdego dnia Twoim zadaniem jest jedynie uruchomienie stosownego programu kom-

puterowego, włączenie kursu, który pobrałeś lub kupiłeś w internecie albo sam stworzyłeś i powtórzenie materiału za pomocą metody "dwustronnych kart", czyli pytanie-odpowiedź, a jeśli masz ochotę, nauczenie się nowego. Dr Woźniak bardzo rozbudował swoją metodę i sprzedaje dziś zaawansowane oprogramowanie, które umożliwia np. importowanie artykułów czy treści w postaci cyfrowej i konwertowanie ich przy niewielkim wysiłku na system pytań-odpowiedzi.

Część wcześniejszych wersji aplikacji SuperMemo dostępna jest też bezpłatnie w internecie. Są to SuperMemo 98 i SuperMemo 2004 posiadający kilka nowych i rozbudowanych funkcji. Aplikacje działają jednak natywnie tylko w systemach Windows, co w pewnych przypadkach może być ograniczeniem ich wykorzystania.

Jeżeli korzystasz z tak świetnego systemu operacyjnego jak Linuks czy też MacOS lub BSD, możesz używać innych, również darmowych aplikacji. Jedną z nich jest ta nazwana prawie kobiecym imieniem Anki, którą sam wykorzystuję. Ma uproszczony system ocen ułatwiający nieco zoptymalizowanie interwałów kolejnych powtórek. W dodatku posiada bogatą bazę talii z różnych dziedzin, którą możesz wykorzystać do nauki, pobierając bezpośrednio z internetu. Jeżeli chcesz znać więcej szczegółów, odzwiędź proszę mój blog. Innym programem dostępnym za darmo jest nazwany na cześć matki greckich muz, bogini pamięci Mnemosyne. Jest jeszcze prostszy w obsłudze od poprzednich programów, więc spasa-uje do gustów minimalistów.

To naprawdę ujma dla systemu edukacji, że mnemonika nie jest podstawą nauczania w szkołach. To wina renesansowego myślenia, gdzie umiłowanie rozumu wygrało nad słabością do urojeń. Ale to też wielkie ograniczenie dla nauki. Dlaczego zmyślanie zabawnych obrazów skojarzono z magią i wyeliminowano na drodze religijnych "czystek"? Nie moją sprawą jest odpowiedzieć na to pytanie. Wiem, że przemiany zachodzące w tamtych epokach były znaczącym krokiem w zwycięstwie rozsądku nad przesądem, więc nie trudno docenić wpływ i skutek tych czasów. Jednakże będę do końca ubolewał, że stało się to kosztem usunięcia mnemoniki z nauczania. Nauczyciele sądzą, że nauka opierać się

winna głównie o pojmowanie i wyciąganie wniosków, co z punktu widzenia mnemonisty jest poglądem co najmniej nie do końca słusznym. Nie będę się sprzeczał. Wiem jednak, że aby mózg wyciągnął słuszny wniosek lub dostrzegł zależność potrzebuje wiedzy na tacy, zmagazynowanej i dostępnej w pamięci. Wiem i będę też bronił poglądu, że nauczanie

dzieci już w szkołach podstawowych mnemoniki wpłynęłoby dodatnio na ich pewność siebie i nie zniechęcałoby do nauki w takim stopniu, jak czyni to obecny, durny, pusty i arogancki system edukacji z całą swoją bufonowością i konserwatywnym zacofaniem.

Literatura uzupełniająca

- **Frances Yates:** *The Art of Memory*, 1992
- **Geoffrey A. Dudley:** *Jak podwoić skuteczność uczenia się?*, 1994. Jedna z lepszych pozycji dla osób chcących uczyć się efektywniej. Napisana bez zbędnych informacji, z podejściem naukowca.
- **A. S. Neil:** *Nowa Summerhill*, 1994. Autor był nauczycielem i założycielem prywatnej, angielskiej szkoły, gdzie wprowadził demokrację i zniósł przymus nauki. Jaki miało to wpływ na dzieci i innych ludzi związanych ze szkołą opisuje właśnie ta książka.
- **Harry Lorayne:** *Superpamięć dla uczących się*, 1996. Pełne wykorzystanie mnemotechnik w szkole i nie tylko, na przykładach z różnych dziedzin wiedzy.
- **Dominic O'Brien:** *Learn to Remember*, 2000
- **Kenneth L. Higbee:** *Your Memory*, 2001
- **Tony Buzan:** *Podręcznik szybkiego czytania*, 2003. Zawiera kilka ćwiczeń ułatwiających podjęcie treningu szybkości czytania i jest napisana w motywujący sposób.
- **Krzysztof Galos:** *Pałac pamięci*, 2011

2

Vademecum mentalisty

Część drugą niniejszej książki podzieliłem na cztery niezależne moduły, z których każdy opisuje powiązane ze sobą aspekty wiedzy i percepcji oraz wynikające z ograniczeń percepcji błędy poznawcze. Jeżeli dostrzeżesz wyraźnie, co ogranicza Twoje spojrzenie na świat i dobroć ludzkości, będziesz w stanie oddzielić fałszywe informacje od tych popartych rzetelnymi dowodami. W moim zamysle ma to być swoiste vademecum mentalisty.

Moduł 2.1 PSYCHOLOGIA MENTALIZMU zawiera bardzo wybiórczą, ale najbardziej interesującą mentalistów część wiedzy psychologicznej. Opiszę Ci w nim dokładnie, w jaki sposób takie skłonności naszych umysłów jak habituacja, wybiórcza amnezja i hiperbolizacja wspomnień tworzą w naszych umysłach wyolbrzymione wyobrażenia rzeczywistych zdarzeń. Rozłożę na czynniki pierwsze spirytyzm i zademonstruję, jakie zjawiska są odpowiedzialne za nasze nadnaturalne postrzeganie tego

typu rzeczy. Nie zdziw się, gdy zarekomendują Ci w trakcie lektury obejrzenie jakiegoś show Derrena Browna, np. *The Ghost Hunter*. W kulminacyjnym momencie modułu złożę na Twoje ręce niebezpieczną w niepowołanych rękach wiedzę dotyczącą manipulacji ludzkim zachowaniem. Wiedzę, która jest nagminnie wykorzystywana w polityce i biznesie na niekorzyść przeciętnych ludzi. Wiedzę, która pozwoli Ci zyskać przewagę w wielu sprawach.

Moduł 2.2 SOCJOLOGIA MENTALIZMU jest zbiorem podstawowej wiedzy z dziedziny socjologii i pokrewnych, która ma największe znaczenie dla mentalisty lub po prostu dociekliwego człowieka. Tłum w zależności od warunków i w przeciwieństwie do jednostek zachowuje się wg siebie właściwych zasad - zwykle jest bardzo emocjonalny, ale często gdy stworzymy sprzyjające środowisko, może jako kolektyw okazać się mądrzejszy niż większość wchodzących w jego skład jednostek.

W zwykłych przypadkach jednak większość dokonuje tylko przeciętnych wyborów, dlatego właśnie demokracja, w takiej formie jak jest obecnie praktykowana w większości państw świata, nie jest najlepszym z dostępnych rozwiązań. W tym module opiszę Ci także mit gorszego społeczeństwa, kreowany bardzo chętnie przez krwiożercze masowe media. Mit ten nie ma pokrycia w rzeczywistości i tak naprawdę jesteśmy coraz łagodniejszym gatunkiem. Na koniec modułu, aby podnieść poziom emocji, odniosę się do przepowiedni końca świata, a zwłaszcza do tego, w jaki sposób człowiek kreuje i spełnia lęk przed końcem. Gdy pisałem tą część książki zbliżała się data rzekomego końca kalendarza Majów, mająca wieszczyć koniec świata i rosło światowe napięcie z tym związane. Świat ludzkości oczywiście prędzej czy później się skończy, o czym szczegółowiej napiszę Ci pod koniec tego modułu.

Moduł 2.3 CZY JEZUS I BUDDA BYLI MENTALISTAMI? Kontrowersyjny tytuł miał w moim zamierzeniu mocniej zwrócić Twoją uwagę i pozwolić Ci się skupić na pewnych ważnych aspektach pracy nad swoim umysłem. Właściwie najważniejszym celem tego modułu było przekazanie Ci wiedzy dotyczącej sprawdzonej i skutecznej metody wzmocnienia swojego umysłu, zwłaszcza koncentracji przez trening uważności, czyli czujnej świadomości. To medytacja *vipassana*, wywodząca się z tradycji buddyzmu i stosowana obecnie np. przez armię amerykańską jako silny środek antystresowy. Regularna praktyka sprzyja równowadze psychicznej, a jej skutkiem są pozytywne zmiany w strukturze mózgu.

Moduł 2.4 ANTYNAUKA I PSEUDONAUKA Większość wcześniejszych

wywodów dotyczących psychologii mentalizmu była potrzebna aby zrozumieć znaczenie siódmego modułu książki. Moim głównym celem było przekazanie Ci “spojrzenia dociekliwego sceptyka”. Wielu ludzi przyjmuje pewne informacje jako pewnik na podstawie tylko prostych przesłanek czy wyolbrzymionych historii. Na podstawie tak kruchych rzeczy tworzą oni nieporuszalne monumenty swoich idei i poglądów. Jeżeli poznasz mechanizmy za tym stojące i zrozumiesz na czym polega atrakcyjność takiego myślenia, będziesz w stanie oddzielić ziarno od plew i wyselekcjonować wiedzę, która jest rzetelna i poparta dowodami. Najważniejszą konsekwencją takiego spojrzenia, bo dotyczącą bezpośrednio zdrowia i życia ludzi, jest krytyczne spojrzenie na medycynę alternatywną. Jeżeli sądzisz, że takie sprawy nie mają znaczenia dla mentalisty to wiedz, że zdrowe ciało zapewne zdrowie umysłowi a powszechnie dostępna w mediach wiedza niekoniecznie jasno mówi o tym, co zapewnia nam zdrowie.

Ponieważ jednak mam świadomość, iż część opisywanych tematów zainteresuje Cię tylko w niewielkim stopniu, nie rozdrabniałem się zbyt wiele i na końcu tej części książki, podobnie jak na koniec każdej, zamieściłem spis literatury uzupełniającej, moim zdaniem najlepszych pozycji książkowych. Jedną z nich, *Techniki manipulacji psychologicznej*, została napisana przeze mnie i udostępniona bezpłatnie w serwisie Wikibooks. Większość niestety dostępna jest w języku angielskim, co mam nadzieję da Ci motywację do rozwinięcia swoich umiejętności poliglotycznych.

2.1 Psychologia mentalizmu

Pełna treść tego modułu dostępna jest w pełnej wersji książki.

2.2 Socjologia mentalizmu

Pełna treść tego modułu dostępna jest w pełnej wersji książki.

2.3 Czy Jezus i Budda byli mentalistami?

Pełna treść tego modułu dostępna jest w pełnej wersji książki.

2.4 Antynauka i pseudonauka

Pełna treść tego modułu dostępna jest w pełnej wersji książki.

Literatura uzupełniająca

- Stanley Milgram: *The Individual in a Social World: Essays and Experiments*, 1977.
- Randall Helms: *Gospel Fiction*, 1990
- Burton Mack: *Who Wrote the New Testament?*, 1995
- Cialdini Robert: *Wywieranie wpływu na ludzi*, 1995. Podstawowy podręcznik dotyczący technik wywierania wpływu.
- Massimo Piattelli-Palmarini: *Inevitable Illusions: How Mistakes or Reason Rule Our Lives*, 1996
- James Randi: *An Encyclopedia of Claims, Frauds and Hoaxes of the Occult and Supernatural*, 1997
- David Marks: *The Psychology of the Psychic*, 2000
- Stuart A. Vyse: *Believing in Magic: The Psychology of Superstition*, 2000

- John Diamond: *Snake Oil*, 2001
- Daniel Moerman, *Meaning, Medicine and the "Placebo Effect"*, 2002
- Michael Shermer: *How We Believe: Science, Skepticism and the Search of God*, 2003
- Robert Todd Carroll: *The Skeptic's Dictionary: A Collection of Strange Beliefs, Amusing Deceptions and Dangerous Delusions*, 2003
- Bertrand Russel: *Why I Am Not Christian*, 2004; *Sceptical Essays*, 1992
- Dylan Evans: *Placebo: Mind Over Matter in Modern Medicine*, 2004
- Francis Wheen: *How Mumbo-Jumbo Conquered the World: A Short History of Modern Delusions*, 2004
- Lauren Slater: *Opening Skinner's Box: Great Psychological Experiments of the Twentieth Century*, 2004
- Rüdiger Pohl: *Cognitive Illusions*, 2004
- Dick Taverne: *The March of Unreason: Science, Democracy and the New Fundamentalism*, 2005
- Sam Harris: *The End of Faith: Religion, Terror and the Future of Reason*, 2006
- Richard Dawkins: *Bóg urojony*, 2007
- Krzysztof Galos: *Techniki manipulacji psychologicznej*, 2009. Bezpłatny podręcznik mojego autorstwa dostępny w zasobach Wikibooks.

3

Pozawerbalna komunikacja

W trzeciej części niniejszego kompendium mentalizmu przekazuję Ci wiedzę w postaci trzech niezależnych modułów, mniej lub bardziej dotykających aspektów pozawerbalnej komunikacji, związanej nieodłącznie z ludzką naturą. Słowa i język są co prawda jednym z największych i najbardziej niedocenianych wynalazków ludzkości, pozwalają bowiem choćby przekazywać i rozwijać wiedzę naukową, jednakże w codziennej interakcji ludzie wykorzystują znacznie szerszy zakres porozumiewania się, choćby ton i barwę głosu oraz mowę ciała. Jak w wielu dziedzinach mentalizmu także tutaj istnieje sporo mitów i przesądów narosłych w umysłach przez wpływ popularnych seriali telewizyjnych, gdzie fikcja miesza się z rzeczywistością lub wyolbrzymia rzeczywistość do granic absurdu.

MODUŁ 3.1 dotyczy *zimnego odczytu*, metody, która pozwala wprawnym oszustom na sprawianie wrażenie, że posiadają nadprzyrodzone

możliwości jak telepatia, prekognicja czy kontakt ze zmarłymi, a chętnie wykorzystują taki sposób mówienia, aby zarobić i zdobyć sławę. Oszustwo pociąga za sobą ludzi w dwóch kierunkach - niektórzy szczerze wierzą, że sami posiadają jakieś zdolności nadnaturalne i próbują je rozwijać z mizernym skutkiem. W obydwu przypadkach działają dobrze poznane mechanizmy psychologiczne, jak choćby efekt horoskopowy.

MODUŁ 3.2 opisuje zjawisko *przekazu podprogowego*, którego obraz w ogólnej świadomości jest znacznie przejawiony i skrzywiony. Pokażę Ci kilka ciekawych przykładów wykorzystania percepcji podprogowej w próbach zwiększania sprzedaży produktów, w sztuce iluzji lub przy sprawianiu wrażenie, że posiada się zdolności telepatyczne. Spróbuję też obalić kilka mitów związanych z przekazem podprogowym w ogólnym rozumieniu.

MODUŁ 3.3 dotyka wreszcie konkretnych obszarów związanych z ję-

zykiem, w jakim mówi nasze ciało. Rozumienie tego tematu, podobnie jak wielu dziedzin mentalizmu, jest bardzo skrzywione w ludzkiej świadomości i wiele książek dotyczących mowy ciała dotyka tej dziedziny wybiórczo i nieuczciwie. Spróbuję to zmienić i pokażę Ci, jak w praktyce można wykorzystać mowę ciała do wykrywania kłamstw. Pokażę Ci też, jak można ustalić, że ktoś mówi prawdę, co jest nie mniej ważne jak samo wykrycie oszustwa. Na koniec dotknę tylko fascynującego tematu profilowania psychologicznego, aby unaocznic Ci jeszcze wyraźniej różnicę między rzeczywistą dedukcją a ogólnikowymi opisami z horoskopów.

Ponieważ w tym kompendium starałem się raczej zainteresować Cię każdym z tematów, niż opisać je w szczegółach, poszczególne moduły w żadnym wypadku nie wyczerpują całej dostępnej wiedzy. Dlatego podobnie jak w poprzednich częściach książki, pozostawiam Ci zakres dostępnej literatury, która jeszcze bardziej wprowadzi Cię w arkana wiedzy o pozawerbalnej komunikacji, jeżeli interesuje Cię ten temat. Dam Ci także odnośniki do materiałów i kursów dostępnych w sieci, np. na blogu Alvesa, jednego z prawdziwych mentalistów. Część z nich dostępna jest bezpłatnie do Twojego użytku. Pełna treść tej części dostępna jest w pełnej wersji książki.

3.1 Zimny odczyt

Pełna treść tego modułu dostępna jest w pełnej wersji książki.

3.2 Przekaz podprogowy

Pełna treść tego modułu dostępna jest w pełnej wersji książki.

3.3 Mowa ciała

Struktura rozdziału

- Odczytywanie mowy ciała
- Wykrywanie kłamstwa
 - mikroekspresja
 - gestykulacja
 - werbalne aspekty wykrywania kłamstwa
- Trening wykrywania kłamstw
- Portretowanie psychologiczne
- Kiedy ktoś mówi prawdę

Jakie znaczenie ma mowa ciała w komunikacji? Według niektórych popularnych opinii porozumiewamy się głównie z jej pomocą, w drugiej kolejności odczytujemy ton i barwę wypowiedzianych słów i dopiero na

samym końcu, zaledwie za kilka procent całego komunikatu odpowiadać ma werbalny przekaz treści.

Kiedyś, parę ładnych lat temu, pracując w warsztacie ślusarskim



Rysunek 3.2.1: No cóż, będę z Tobą szczery - właściwie jedynym celem umieszczenia tej fotografii było wzbudzenie w Tobie pozytywnych emocji, które chciałbym, abyś skojarzył z treścią tej książki. Zwłaszcza obrazy związane z seksualnością są nadużywane w reklamie do tego celu. Jeżeli jesteś kobietą, to możesz być pewna, że pupa pani na zdjęciu nawet w połowie nie jest tak fajna, jak Twoja.

wśród doświadczonych, znacznie starszych ludzi, zacząłem praktykować wyprostowaną postawę ciała. Przeczytałem o tym w jednej z książek Neila Straussa, artysty podrywu. Wyprostowana sylwetka, utrzymywanie prawidłowej postawy ciała niesie ze sobą wiele korzyści natury zdrowotnej. Dziś sporo ludzi po prostu się garbi, co utrudnia oddychanie i prawidłowe krążenie krwi w organizmie. W dodatku utrzymywanie wyprostowanej sylwetki podnosi pewność siebie, co możesz sam sprawdzić. Stań przy ścianie w taki sposób, aby dotykać jej piętami, pośladkami, górną częścią pleców i głową, w punkcie na wysokości tuż nad nosem. Opuść luźno ramiona i sprawdź dłonią, czy w dolnej części pleców nie masz zbyt wielkiej luki, co jest niekorzystne. Jeśli tak, zniweluj nieco tę przerwę.

Spróbuj wytrzymać minutę w tej pozycji swobodnie, głęboko oddychając przeponą tak, aby brzuch Ci się wydymał. Potem odejdz od ściany i zachowuj tę pozycję - to właśnie prawidłowa postawa ciała, którą powinni zachowywać zarówno mężczyźni jak i kobiety.

Kiedy pracowałem na warsztacie zacząłem co rano wykonywać to ćwiczenie ze ścianą i przez cały dzień korygowałem swoją postawę, trochę obawiając się że wyglądam nieco groteskowo z tak wypiętą klatką piersiową. Jednakże może dwukrotnie ktoś zwrócił mi na to uwagę, nieco żartobliwie, co zignorowałem. Zaledwie kilka tygodni po tym, jak zacząłem tak chodzić, dostałem propozycję awansu na brygadzystę kilkuosobowego zespołu, złożonego głównie ze starszych i bardziej doświadczonych ślusarzy. Neil Strauss w książce *Zasady gry* stwierdza, że utrzymywanie wyprostowanej sylwetki sprawia, iż jest się postrzegającym jako osoba bardziej atrakcyjna i pewna siebie, co jest szczególnie atrakcyjne dla kobiet. Jednakże działa to także na mężczyzn i to nieświadomie, dlatego dziś przypisuję tamtą propozycję, jaką otrzymałem, właśnie moim próbom chodzenia prosto.

Ludzie odczytują najlepiej mowę ciała osób, które dobrze znają, ale niekoniecznie i nie w każdym przypadku. Współcześnie prowadzone do-

świadczenia pokazują znaczenie mowy ciała, które zwykle jest nieświadome. Np. w jednym z badań poproszono kilkadziesiąt par, aby jedynie za pomocą dotyku spróbowały przekazać jedną z kilkunastu emocji swoich partnerom lub nieznanymi osobom¹. W ten sposób jesteśmy w stanie przekazać wiedzę o gniewie, smutku lub wstręcie, a bliskim osobom także o zazdrości i dumie.

Zanim jednak spróbujesz odczytywać mowę ciała, musisz wiedzieć o kilku sprawach.

Nauucz się czytać z ludzi

Pozawerbalna komunikacja, podobnie jak wiele elementów i dziedzin będących obiektem zainteresowania szeroko pojętego mentalizmu, cieszy się taką popularnością, głównie twórców seriali telewizyjnych, że nie sposób dziś dostrzec na każdym kroku błędnego postrzegania mowy ciała i innych, podobnych zjawisk. Choćby emitowany także w Polsce serial *Magia kłamstwa (Lie to me)*, wyniósł stereotypowe myślenie o mowie ciała i wykrywaniu kłamstwa do granic absurdu. Wchodząc więc w świat pozawerbalnej komunikacji należy rozprawić się z kilkoma mitami i błędnymi przekonaniem.

Zacznę od przyznania się, że moja wiedza, zwłaszcza doświadczenie w tym temacie, nie jest na tyle zadowalające, że mógłbym pozwolić sobie na długie tyrady jak to czyniłem w niektórych wcześniejszych modułach. Potraktuję więc temat pobieżnie i aby zrekompensować Ci niedosyt, jaki pewnie odczujesz, odeślę Cię do najlepszej moim zdaniem literatury, także tej dostępnej bezpłatnie w sieci. Zerknij proszę wtedy na koniec tej części książki.

Ludzie uwielbiają mówić o sobie i większość, gdyby tylko dać im odrobinę wrażenia, że jest się zainteresowanym, mogliby godzinami o sobie opowiadać, aż do zdarcia gardła. Daje Ci to ciekawe pole do obserwacji i ćwiczeń własnej wrażliwości pod względem mowy ciała. Spójrzmy

¹Thompson EH, & Hampton JA (2011). *The effect of relationship status on communicating emotions through touch*. *Cognition & emotion*, 25 (2), 295-306 PMID: 21432672

bowiem prawdzie w oczy - bez ćwiczeń w tej materii można co najwyżej posiadać teoretyczną wiedzę, bez większego praktycznego jej zastosowania. Dlatego gdy znasz kogoś, kto jest nudny wg Ciebie, możesz pozwolić mu mówić, co pomoże Ci w treningu. Nie będziesz wtedy zbyt zainteresowany treścią jego wypowiedzi, tylko sposobem ich wypowiedzania.

Pamiętaj jednak zawsze, że jesteś tylko istotą ludzką i nic nie wyróżnia Cię z grona pozostałych ludzi. Wiedza, jak choćby ta zawarta w niniejszej książce, którą miałem przyjemność napisać, może co prawda dawać Ci pewną przewagę w interakcjach z innymi ludźmi, często przewagę polegającą na ich ignorancji w tej materii, jednakże nie sprawia to, że jesteś w jakikolwiek sposób od kogokolwiek lepszy. Mówię to po to, bo człowiek ma skłonność do oceniania siebie wyżej, niż innych, do egoistycznego wyolbrzymiania znaczenia własnej osoby. Nie daj się złapać w tę pułapkę, inaczej próby obserwacji mowy ciała innych szybko mogą skończyć się narobieniem sobie wrogów. Próby interpretacji czyichś gestów mogą niechybnie zaprowadzić Cię do jeszcze silniejszego szufladkowania i etykietowania ludzi, niż robisz to normalnie.

Wbrew temu, co wielu powszechnie sądzi, osobowość podlega niezwykłym, często skrajnym wahaniom. Osoba w towarzystwie ekstrawertyczna może być typowym introwertykiem w otoczeniu najbliższych sobie ludzi lub pod wpływem jakiegoś zdarzenia. Nie ma reguł, ludzie mają wiele twarzy lub wiele masek - jeśli wolisz takie określenie.

Jeszcze słów kilka o grafologii, jeżeli kiedyś przyszedłoby Ci do głowy wykorzystać ją do interpretacji czyjegoś charakteru. Oczywiście możesz to zrobić, gdy chcesz uwieść zwłaszcza kobietę i chcesz jej zaimponować, ale sama w sobie grafologia nie ma wartości merytorycznej i opiera się na tych samych podstawach, na których oparte są choćby horoskopy, o czym pisałem Ci szczegółowo wcześniej. Po prostu z pomocą grafologii nie można ustalić nic konkretnego, jedynie ogólnikowe, odnoszące się do większości truizmy charakterologiczne.

No ale jak to - mógłbyś zapytać - przecież sama policja współpracuje z grafologami? Oczywiście to taka sama prawda jak ta, że policja

współpracuje z jasnowidzami. Policja oczywiście korzysta z usług grafologicznych, ale tylko w zakresie porównywania dwóch charakterów pisma lub podpisów pod kątem ich przynależności do jednej osoby. To, że jasnowidze reklamują się na swoich stronach internetowych i w tabloidach nie oznacza jeszcze, że policja korzysta z ich usług, zwykle to oni sami narzucają się policji ze swoją pomocą.

Pierwszym faktem, jaki powinieneś więc sobie przyswoić zanim spróbujesz kogokolwiek odczytać na podstawie jego mowy ciała jest to, że osobowość człowieka jest niestała. W dodatku ludzie będą odpowiednio, specyficznie reagować na Ciebie, będą pod Twoim wpływem, gdyż interakcje polegają między innymi na tym, że reagujemy na innych wg własnych lub ogólnych wzorców. Jakiegokolwiek uproszczone diagnozy osobowości oparte o odczytaną mowę ciała będą błędne lub co najwyżej przypadkowo trochę trafne.

Drugą ważną sprawą jest to, że wypracowanie wrażliwości na mowę ciała wymaga bezstronności, dokładności i odpowiedniego dystansu. Wbrew pozorom trudno to osiągnąć. Zwykle bowiem posiadamy opinie na temat osób, które wynikają choćby z naszych wrażeń wypracowanych nieświadomie podczas obserwacji tych osób itp. Dyskutowałem kiedyś z osobą, która stwierdziła, że twarz Benedykta XVI na którymś jego zdjęciu przedstawia jego negatywne cechy charakteru, jak chciwość, chytrość, oszustwo itp. Naturalnie, z powodów jakie podałem wyżej, nie sposób wyczytać z twarzy, a już z pewnością nie ze zdjęcia, czegoś więcej jak mimiki, która odpowiada odczuwanym w tym momencie emocjom. Prawdopodobnie jeśli masz wielkie zdolności dedukcyjne, mógłbyś wyczytać ze zdjęcia twarzy jakieś inne informacje, np. to, że dużo się śmiało w ciągu życia, bo ma sporo zmarszczek, tzw. kurzych łapek, jest więc pogodnie usposobiona.

Twarz Benedykta przedstawiona na zdjęciu, o którym dyskutowaliśmy, wyrażała tylko drobną mimikę uśmiechu "społecznego", czyli nieszczerzej radości. Znałem jednak w pewnym stopniu poglądy tamtej osoby i wiedziałem, że jest ona silnie antyklerykalna, prawdopodobnie więc dlatego, nieświadomie oceniła swoje wrażenie dotyczące twarzy

głowy kościoła katolickiego, jako ocenę jego rzeczywistej osobowości, właśnie przez pryzmat tych swoich poglądów.

Dlatego jeśli nie nauczysz się odróżniać swoich takich opinii, będziesz dochodzić do mylnych wniosków obserwując mowę ciała, co z pewnością wpłynie negatywnie na Twoje relacje z ludźmi. Prawdopodobnie nigdy nie osiągniesz pełnego obiektywizmu, jednakże usunięcie własnych uprzedzeń jest konieczne, jeśli chcesz cokolwiek w ten sposób osiągnąć.

Kolejna sprawa, zwykle pomijana lub niedoceniana w książkach dotyczących tej materii, to znaczenie kontekstu i znajomość punktu odniesienia, bez których nie można zabierać się za interpretację niewerbalnych zachowań. Jeżeli chcesz określić, jakie zachowania są istotne, ważnym jest, aby wcześniej ustalić zachowanie danej osoby w mniej znaczących okolicznościach. Gdyby ktoś ciągle się drapał z tyłu głowy, bo miałby łupież, a Ty stwierdziłbyś, że jest kłamcą, gdy akurat ten jego gest towarzyszył odpowiedzi na ważne pytanie, naraziłbyś się na wielkie nieprzyjemności. Tak właśnie zrobił główny bohater serialu *Lie to me*, oskarżając i ośmieszając publicznie przydrożnego sprzedawcę hot dogów o nieumycie rąk po porannej mikcji, chociaż widział go pierwszy raz w życiu. Na szczęście dla tego nieco nadpobudliwego człowieka, scenariusz przewidywał, że akurat w tym momencie miał rację. Dla Ciebie jednak scenariusz życia może nie być tak akuratywny.

Czynniki zewnętrzne mają nie mniejszy wpływ i powinny być również uwzględniane w próbach interpretacji mowy ciała. Widziałem kiedyś wywiad popularnej piosenkarki, która siedząc miała skrzyżowane ramiona. Prowadzący wywiad sprawiał wrażenie podnieconego jej urodą, ale jednocześnie w jego słowach odczuwało się wzgardę dla niej jako kobiety lub zazdrość, oczywiście to subiektywne odczucia. Sama piosenkarka miała skrzyżowane ramiona, co często interpretuje się jako postawę obronną², jednakże sam wywiad odbywał się w plenerze, w cieniu i wiatr wyraźnie głaskał jej włosy, co mogło świadczyć o tym, że jej po prostu zimno, tym bardziej, że była skąpo ubrana. Towarzysząca mi

²Chociaż przykładowo ja sam przylapuję się na krzyżowaniu ramion w naprawde różnych okolicznościach.

osoba stwierdziła mimo to, że ona wyraźnie przyjmuje postawę obronną, chociaż sposób jej wypowiedzania wyrażał raczej obojętność wobec tonu prowadzącego wywiad.

Podobnie drapanie nosa ma być oznaką kłamstwa. Kilka doświadczeń potwierdziło, że gdy kłamiemy ciśnienie krwi w drobnych naczyniach krwionośnych w nosie podnosi się, co może skutkować swędzeniem. Jednakże ktoś może drapać się ciągle po nosie, bo np. ma polipa lub suche powietrze w domu.

Cała zabawa z odczytywaniem mowy ciała polega więc na poznaniu normalnego zachowania obserwowanej osoby i dopiero potem na szukaniu objawowych zespołów mowy ciała. Przypisywanie znaczenie gestom występującym w izolacji jest podejściem błędnym, a już szczególnie, gdy do czynienia mamy z wykrywaniem kłamstw z tą pomocą, o czym napiszę co nieco w kolejnej sekcji.

Zanim jednak przejdę dalej, przedstawię Ci jeszcze sylwetkę psychologa Silvana Tomkinsa, który był jednym z mentorów dzisiejszego ojca nauki o mikroekspresji i wykrywaniu kłamstw, Paula Ekmana. Gdzieś tam można spotkać się z opisem niezwyklej sprawy związanych z umiejętnością odczytywania mowy ciała przez Tomkinsa, który zresztą jako psycholog zajmował się emocjami i ludzkimi zachowaniami. Podobno Tomkins potrafił przewidzieć, jakiego przestępstwa dokonał człowiek przedstawiony na zdjęciu w liście gończym. Kiedy Ekman pokazał mu zdjęcia przedstawicieli dwóch różnych plemion, z którymi miał okazję pracować w trakcie swojej podróży po świecie, Tomkins bezbłędnie określił na podstawie mimiki usposobienie obu plemion i skłonność do homoseksualizmu jednego z nich. Jeszcze ciekawszy mit, jaki krąży wokół jego osoby, to ten mówiący o jego znajomości mowy ciała koni. W trakcie swojego życia Tomkins przez około rok obstawiał wyścigi konne, co przynosiło mu wymierne zyski.

Prawdopodobnie historia z końmi zainspirowała zarówno Derrena Browna do stworzenia programu *The System*, w którym pewna osoba

na podstawie jego wskazówek prawidłowo obstawia wyniki wyścigów kilkakrotnie razy z rzędu oraz twórców serialu *Mentalista*, gdzie w jednym z odcinków został wykorzystany ten motyw, a tytułowy bohater wykorzystuje naiwną wiarę ludzi w jego zdolność komunikowania się z końmi, do zdemaskowania mordercy.

Derren na początku programu obiecuje, że opracował bezbłędny system typowania koni i wkrótce podzieli się nim z widzami. W trakcie trwania programu wyjaśnia jednak, że cała sztuczka polegała jedynie na sprytnym i żmudnym wykorzystaniu rachunku prawdopodobieństwa. Derren skontaktował się z 7776 osobami, podzielił ich na sześć grup w której każda typowała inny wynik. Po każdej gonitwie odrzucał 5/6 ludzi, którzy wytypowali źle. W ten sposób mógł wybrać jedną osobę, która wytypowała prawidłowo sześć razy z rzędu, a właściwie wybrała ją przypadkowość.

Zarówno Derren jak i Tomkins mogli posłużyć się jeszcze jednym trikiem, który umożliwia uzyskanie pewnej przewagi w obstawianiu gonitw koni i innych podobnych zdarzeń. Trik ten ma podłoże matematyczne i jest wykorzystywany choćby przez przestępców finansowych do prania brudnych pieniędzy. Jestem przekonany, że Cię to zainteresuje, więc pozwolę sobie to przedstawić jako dygresję w tym module.

Konie lub dowolne inne zdarzenia sportowe itp. mają swoje oficjalne notowania u bukmacherów, które wyznaczają wielkość wygranej. Dla przykładu, gdy notowanie jakiegoś Łyska z pokładu Idy wynosi 6/5, za każde postawione na tego konia 5 PLN otrzymamy w przypadku jego wygranej 6 PLN. Cały trik polega na obstawieniu wszystkich koni lub zdarzeń w odpowiedniej proporcji, dzięki czemu zawsze coś wygramy. Należy tylko sprawdzić, czy suma szans na wygraną (S) spełnia nierówność:

$$S = \frac{1}{a_1} + \frac{1}{a_2} + \dots + \frac{1}{a_n} < 1$$

W powyższym równaniu kolejne wartości "a" odpowiadają właśnie notowaniom na kolejne konie lub zdarzenia, a wynik każdego z pojedynczych składników równania wyznacza jaki ułamek wszystkich pieniędzy powinniśmy postawić na każdego konia/zdarzenie. Jeżeli nie napisałem

tego wystarczająco jasno, pozwól proszę, że pokażę Ci to na przykładzie. Załóżmy, że w biegu biorą udział cztery nasze szkapy i notowania wynoszą po kolei: sześć do jednego, siedem do dwóch, dwa do jednego i osiem do jednego. Kolejne więc wartości a to: $a_1 = 8$, $a_2 = 4,5$, $a_3 = 2$, $a_4 = 14$. Gdy podstawisz te wartości do wzoru, otrzymasz wynik $S = \frac{1}{8} + \frac{1}{4,5} + \frac{1}{2} + \frac{1}{14} = 0,92 < 1$, ponieważ wynik jest mniejszy od jednego, możesz śmiało stawiać w gonitwie. Każdy z tych cząstkowych ułamków wyznacza właśnie, jaką ilość pieniędzy powinieneś postawić na każdego z koni. W zależności zaś od tego, który koń wygra, wzbogacimy się o co najmniej 0,92 całej postawionej kwoty (oczywiście ją także odzyskując).

W przypadku jednak, gdyby wynik równania S był większy od jedności, nie mamy pewności, że zwyciężymy. Można jeszcze oszacować wielkość wygranej, korzystając z równania: wygrana = $(\frac{1}{S-1}) \cdot$ postawione pieniądze.

Jeżeli Cię to nie przekonuje, to zerknij na tabelkę poniżej. Umieściłem w niej poszczególne Twoje wygrane w przypadku, gdy zwycięży każdy z koni. Zakładam, że masz 100 PLN przeznaczone na zakłady (w takim przypadku, zgodnie z równaniami postawisz niecałe 92 PLN):

| koń | notowania | obstawiasz | wygrana |
|-----|-----------|------------|--------------------------------|
| 1 | 8 | 12,50- | $12,50 \cdot 8 \sim 100$ PLN |
| 2 | 4,5 | 22,22- | $22,22 \cdot 4,5 \sim 100$ PLN |
| 3 | 2 | 50,00- | $50,00 \cdot 2 = 100$ PLN |
| 4 | 14 | 7,14- | $7,14 \cdot 14 \sim 100$ PLN |

Jakikolwiek nie wypadłby wynik gonitwy, stawiając w sumie 92 złote, wygrywasz 100, czyli jesteś do przodu 8 złotych. W ten oto sposób, przy korzystnych warunkach matematycznych zawsze coś wygrywasz bez względu na to, który koń wygra. Tą samą zasadę możesz odnieść do dowolnych zakładów bukmacherskich, obstawiając wszystkie możliwości, np. w przypadku meczu piłki nożnej - wygraną, przegraną, remis. Tomkins prawdopodobnie znał właśnie tę zależność, miast czytać mowę ciała zwierząt biorących udział w wyścigu.

A co z jego rzekomym odczytywaniem przestępców i członków eg-

zotycznych plemion? Trudno jednoznacznie określić prawdziwość tego typu historii, jeżeli są one opowiadane z drugiej czy nawet trzeciej już ręki, jednak współczesna wiedza nie potwierdza faktu, aby na twarzy były zapisane takie rzeczy. Mimo wszystko, proponuję zająć się właśnie wykrywaniem kłamstwa, a właściwie tym, w jaki sposób ułatwić sobie jego wykrywanie korzystając z wiedzy o mowie ciała.

Wykrywanie kłamstw

Pełna treść tego modułu dostępna jest w pełnej wersji książki.

Trening wykrywania kłamstw

Pełna treść tego modułu dostępna jest w pełnej wersji książki.

Portretowanie psychologiczne

Pełna treść tego modułu dostępna jest w pełnej wersji książki.

Jak rozpoznać, czy ktoś mówi prawdę

Pełna treść tego modułu dostępna jest w pełnej wersji książki.

Literatura uzupełniająca

Do wielu opracowań dotyczących mowy ciała, zwłaszcza wykrywania kłamstw z jej pomocą, należy podchodzić z należyty dystansem. Dobrym źródłem wiedzy w języku polskim jest blog rodzimego mentalisty Alvesa, zyskiwanieprzewagi.com, niekwestionowanego autorytetu w dziedzinie hipnozy, mowy ciała i mnemoniki. Ponadto polecam lekturę:

- Stan Walters, *The Truth about Lying*, 2000
- Aldert Vrij, *Detecting Lies and Deceit*, 2001
- Paul Ekman, Wallace V. Friesen, *Unmasking the Face*, 2003
- Peter Collet, *Book of Tells*, 2004
- Paul Ekman, Erika Rosenberg, *What the Face Reveals*, 2005
- Malcolm Gladwell, *Blink: The Power of Thinking Without Thinking*, 2006
- John Douglas: *Mindhunter*
- Robert Ressler: *Whoever Fights Monsters*

Jeszcze kilka pozycji dotyczących mowy ciała głównie:

- David Givens, *The Nonverbal Dictionary*, 2002
- Allan Pease, *Body Language*, 1988

4

Hipnoza i sugestia

Część czwartą książki poświęciłem hipnozie oraz sugestii, starając się dostrzec do najbardziej miarodajnych źródeł informacji, z których zresztą te najwartościowsze przedstawiam Ci na końcu tej części książki, w literaturze uzupełniającej. Nie poświęciłem praktyce hipnozy tyle czasu, ile mógłbym i pewnie ile powinienem, aby uczciwie opisać to w książce, do czego się przyznaję. Moje doświadczenia w tym temacie mówią mi jednak, że znaczenie hipnozy oraz jej prawdziwy obraz jest w większości ludzkich umysłów znacznie przekształcony i przeceniony. Hipnoza owszem, jest intrygująca, zawiera w sobie pewien potencjał medyczny, przynajmniej dla pewnej części ludzi, podatnych na sugestię, można też skorzystać z autohipnozy, aby poprawić swoje wyniki lub skuteczność uczenia się. O wszystkim tym napiszę Ci szczegółowo w module 4.1 CZYM NAPRAWDĘ JEST HIPNOZA?

Kiedyś byłem dosłownie pochłonięty ideą reinkarnacji i możliwo-

ściami, jakie rzekomo hipnoza daje pod względem regresji do poprzednich wcieleń. Próbowałem nawet kiedyś ją stosować, aby wywołać w sobie te regresje. Jednakże współczesna psychologia zgadza się co do tego, że opisywane przeżycia są w rzeczywistości wymysłem umysłu, który w trakcie “transu” hipnotycznego jest skłonny do konfabulacji, niczym nieskrępowane małe dziecko bawiące się lalkami lub samochodzikiem. Możliwość zaszczepiania wspomnień jest tak dalece realna, że doprowadziła kiedyś do bezprecedensowych procesów, w których dzieci pod wpływem sugestii psychologów i prawników oskarżały rodziców o molestowanie i satanistyczne praktyki. Nasze wspomnienia nie są trwałe, pamięć nie jest jak dysk twardy, a mózg lubi płatać nam figle, dlatego nie możesz mieć pewności, że wszystko to, co pamiętasz, było realne, chociaż niektóre np. traumatyczne wydarzenia, które naprawdę się nie odbyły, mogą nawet wywołać syndrom stresu pourazowego, na co cierpieli ludzie

twierdzący, że zostali uprowadzeni przez kosmitów w pewnym badaniu naukowym.

Hipnoza więc niekoniecznie wspomaga pamięć a na pewno nie prowadzi do wspomnień o wcześniejszych inkarnacjach, więc nikt poważny nie stosowałby jej do tego celu i nie uważał, iż jest ona dowodem na słuszność idei reinkarnacji. Mimo to istnieje kilka sugestywnych przykładów, które skłaniają nas do zastanowienia się, czy jedno życie rzeczywiście nie ma wpływu na jakieś kolejne, kilka z nich opisał choćby profesor psychiatrii Ian Stevenson w swoich *Twenty Cases Suggestive of Reincarnation* (która miała także swoje wydanie w języku polskim) oraz w kilku późniejszych publikacjach na ten temat.

Zastanawiałem się też, w jakim stopniu sugestia ma związek z przeżyciami z pogranicza śmierci, w skrócie NDE, szeroko rozpowszechnionymi chyba głównie dzięki pracy dr Raymonda Moodyego. Nie odważyłem się jednak napisać na ten temat. W moim mniemaniu problem ten jest trywialny, a zjawiska towarzyszące stanom bliskim śmierci można wyjaśnić bez uciekania się do tworzenia pozazmysłowych światów. Znam relacje przynajmniej kilku ludzi po tych doświadczeniach, których przekaz różnił się znacząco od szumnego przekazu dr Moodyego w jego książce *Życie po Życiu* i dalszych jej kontynuacjach. Uważam, że znacznie lepiej jest spojrzeć własnej śmiertelności w oczy niż uciekać przed lękiem w stosunku do śmierci w stronę religii i takich spraw jak NDE. Śmierć jest końcem. Kropka. Period.

Moduł 4.2 PROGRAMOWANIE NEUROLINGWISTYCZNE postanowiłem poświęcić pewnej metodzie, która znana jest jako NLP, a której atrak-

cyjna nazwa i forma jej przekazywania czynią ją pożądaną chyba w tym samym stopniu co religie i dziewczyny o ciele Dody. Niestety jest też, podobnie jak tamte dwie sprawy, zbyt wyidealizowana. Należało więc obalić wiele mitów dotyczących NLP oraz ukształtować jego bardziej realny wizerunek, oparty na zdrowej dawce sceptycyzmu, co starałem się zrobić w tym module. Podejść do NLP jak do roli, odrzuć plewa i chwasty i weź tylko ziarno.

Moduł 4.3 ZMIANA WŁASNEJ TOŻSAMOŚCI to moduł, w którym za zadanie postawiłem sobie zmianę Twoich poglądów co do tworu, który w mediach znany jest pod nazwą "prawdziwe ja". Niestety Twoje czy moje prawdziwe ja to mit, gdyż jesteśmy istotami, które zmieniają się w zależności od okoliczności i ludzi, które w dodatku mają o sobie zwykle znacznie lepsze mniemanie niż w rzeczywistości są. Tak naprawdę jesteśmy małostkowi, zazdrośni o sukcesy i puści jak dynie przygotowane na pełne hipokryzji święto zmarłych. Co najważniejsze jednak, możemy to zmienić i wzbudzić w sobie motywację, aby np. poświęcić kilka godzin dziennie wolnego, cennego czasu na rozwijanie jakiejś umiejętności lub naukę czegoś. Zwykle jednak większość z nas ma tylko tyle motywacji ile jest potrzebne, aby obejrzeć w tym czasie ogłupiającą telewizję lub zagrać w grę komputerową. Pokażę Ci interesującą metodę wprowadzania zmian zaczerpniętą z technik NLP i od razu ostrzeżę, że należy do tego podejść z przymrużeniem oka oraz należną dozą sceptycyzmu. Nie technika jest źródłem ewentualnego sukcesu, jak chcieliby wyznawcy NLP, tylko nasza wiara w jej skuteczność. Pełna treść tej części dostępna jest w pełnej wersji książki.

4.1 Czym naprawdę jest hipnoza?

Struktura rozdziału

- Czym jest hipnoza
- Z pozoru nadzwyczajne zjawiska związane z hipnozą
 - bezbolesne operacje
- Jak hipnotyzować
 - stymulacja i prowadzenie
 - założenia
 - język i ton głosu
 - struktura sesji hipnotycznej
 - sugestie posthipnotyczne
 - natychmiastowa hipnoza

W 1778 roku przyjechał do Paryża pierwszy prawdziwy hipnotyzer, Franz Anton Mesmer. Mimo swoich naiwnych poglądów, mówiących o tajemniczym płynie krążącym w ludzkim ciele i wszechświecie, którego zakłócanie jest przyczyną ludzkich dolegliwości i kosmicznych problemów, uzdrawiał on swoich pacjentów używając wprawdzie magnesów, potem dłoni, za pomocą których kreślił w powietrzu wyobrażone kręgi regulując przepływ nieistniejących w ludzkim ciele cieczy. Musiała to być zaiste widowiskowa terapia: pacjenci siedzący wokół wanny wypełnionej wodą na powierzchni której pływały małe opiłki żelaza, unoszone jedynie powierzchniowym napięciem płynu. Pacjenci, którzy stykają się kolanami, aby ich wewnętrzny fluid mógł swobodnie przepły-

wać przez pory w skórze. Chore części ciała stykały się ze sterzcącymi z wanny metalowymi prętami. W tle grała muzyka, niepośledniej urody asystentki zapewniały zaspokojenie wszelkich potrzeb dotykowych, co niektóre znerwicowane pacjentki musiało przyprawiać o konwulsje¹.

Mesmer wkraczał w którymś momencie terapii, przyodziany w purpurowy płaszcz, dzierżąc w dłoni wielkie, magnetyczne berło, niczym król z podrzędnego filmu fantasy. Wieńczył terapię przesuwając owym urządzeniem nad ciałami kobiet, ich twarzami, brzuchem i piersiami. W podobnej sytuacji może dojść do psychosomatycznego wyzwolenia tłumionego popędu seksualnego i czasem zdarza się np. w klasztorach żeńskich, gdzie praktykowany jest celibat, w każdym razie znane są tego

¹W tamtym okresie mylono frustrację seksualną przeżywaną na masową skalę przez kobiety z histerią. Wiąże się z tym choćby historia powstania wibratora, choć miało to miejsce kilka dekad później. Niezaspokojone kobiety często przeżywały prawdziwą rozkosz podczas terapii serwowanych przez Mesmera.

opisy z przeszłości.

Bardzo głośne i wyraziste reakcje pacjentek Mesmera nie były przekonującym argumentem dla komisji królewskich, które kwestionowały skuteczność terapii i istnienie fluidalnych energii w ciele ludzkim. Mimo to wzrastała jego popularność, a potem popularność jego następców, którzy wzbogacali teorie Mesmera o inne dziwne sprawy, jak choćby o zakwestionowaną obecnie frenologię, czyli połączenie cech charakteru z określonym kształtem czaszki, zwłaszcza niektórymi wypukłościami i wgłębieniami.

W latach 40. XIX wieku, czyli jakiś czas przed wprowadzeniem chemicznej narkozy, zamieszkały w południowych Indiach lekarz John Esdaile przeprowadził kilkaset operacji, podczas których za znieczulenie służył tzw. "mesmeryczny sen". Nieco wcześniej portugalski kapłan i lekarz José Custudio di Faria również wykorzystywał hipnozę w ten sposób, tyle, że jako pierwszy zwrócił uwagę, że idee magnetyzmu postulowane przez Mesmera to zwykła fikcja, a za sen pacjentów odpowiada sugestia. Nakazywał po prostu swoim pacjentom by zamykali oczy i zapadali w sen, nie bawiąc się w całą teatralną gestykulację i widowiskowe otoczenie.

Wkrótce więc pojawiło się pojęcie hipnotyzm, którego użył w 1841 roku inny lekarz, James Braid. Jego nazwa stanu hipnozy zainspirowana została przez greckiego boga snu Hypnosa. Braid wprowadzał swoich pacjentów w trans nakazując im wpatrywanie się w jaskrawe światło. Cała magnetyczna otoczka Mesmera nie była już potrzebna, a nawet była coraz częściej ośmieszana w obliczu nowej wiedzy dotyczącej elektryczności i anatomii człowieka.

W późniejszym okresie, już na przełomie XIX i XX wieku, rywalizowało ze sobą dwóch lekarzy, francuski neurolog Jean Martin Charcot i profesor uniwersytetu w Nancy Hipolit Bernheim, prezentujący nieco inne widzenie hipnozy. Charcot utożsamiał hipnozę z epilepsją (czyli ówczesną histerią). W jego eksperymentach brały udział kobiety dotknięte epilepsją, czyli pewnie w wielu przypadkach niezaspokojone seksualnie i emocjonalnie damy. Bernheim wyrażał swoimi poglądami nieco bar-

dziej współczesny trend, oddzielał hipnozę od hysterii koncentrując się na sugestii werbalnej i poświęcając uwagę innym dolegliwościom.

Wraz z początkiem XX wieku rozpowszechniły się w Europie inne formy terapii i medycyna coraz szybciej się rozwijała. Dlatego zainteresowanie hipnotyzmem znacznie spadło, a hipnoterapeuci mieli mniej i mniej pacjentów. Gdy wkrótce potem Freud spłodził psychoanalizę, hipnoza została zapomniana.

Nowoczesną hipnoterapię rozwinął chyba Amerykanin, Milton Erickson żyjący w latach 1901-1980. Proponował hipnotyzerom, aby zamiast rozkazujących form "będziesz" stosowali zwroty w stylu "możesz", co jest dziś wykorzystywane. Erickson cierpiał bóle z powodu choroby Heinego-Medina, które kontrolował stosując autohipnozę. Miał niezwykle elastyczne podejście do tematu twierdząc, że nie ma nieodpowiednich pacjentów, są jedynie mało elastycznie hipnoterapeuci.

Podejście Ericksona do hipnozy daje szczególnie przedsmak tego, czym jest sugestia i jak dalece zawoalowane mogą być sugestie hipnotyczne. Derren Brown w książce *Sztuczki umysłu* przytacza anegdotę, przedstawiającą rozmowę Ericksona z dwunastolatkiem, który w nocy moczył łóżko. Erickson rozmawiał z nim sam na sam, w cztery oczy, rozwodząc się nad koordynacją mięśni niezbędną do uprawiania sportów, jakie uprawiał jego młody pacjent i jego brat. Dokładne opisy automatycznych konfiguracji mięśni, jakimi raczył Erickson tego chłopaka, stanowiły ukrytą sugestię hipnotyczną, którą stosował jeszcze przez cztery sesje, po których chłopak przestał się moczyć. W innym, podobnym przypadku powiedział tylko publicznie rodzicom w obecności chłopca, że jest oczywistym, iż się moczy, ponieważ ma dopiero dziewięć lat, z całą pewnością jednak przestanie, gdy stanie się dużym dziesięcioletkiem. W dniu 10. urodzin sugestia odniosła skutek.

Podobne anegdoty, mimo, że zachwycają, zwykle ubarwione są znacznie i przyozdobione, przez co nie do końca prawdziwe. Nie przeszkadza to niektórym szkołom hipnoterapii postericsonowskiej i wyrosłej z tego pnia NLP, czyli Programowaniu Neurolingwistycznemu, na nauczanie za pomocą takich właśnie, niesprawdzonych anegdot. Sku-

teczność tych metod opiera się prawie wyłącznie na historyjkach, z pominięciem rzetelnych dowodów i doświadczeń, które po prostu nie istnieją. Pojawia się więc problem, aby oddzielić ziarno prawdy od plew fikcji, tym bardziej, że dowiedziono Ericksonowi, iż nie zawsze sporządzał rzetelne sprawozdania swoich sesji terapeutycznych. W zabawny sposób swoje wątpliwości co do skuteczności terapii Ericksona wyraził choćby Peter McCue, komentując analizę pewnej wypowiedzi Ericksona do jego córki: “To żelastwo, które nosisz w ustach jest strasznie niewygodne i nieźle się namęczysz, żeby do niego przywyknąć”, że współczesny badacz w tym zdaniu dostrzeże tylko fakt, że osoba nosząca aparat namęczy się, zanim się do niego przyzwyczai, natomiast zwolennicy Ericksonizmu widzieli w tym sugestie hipnotyczne.

Aby przeprowadzić dziś rzetelne testy jego terapii, które spełniałyby wymogi współczesnej, nieubłaganej metodyki, należałoby wskrzesić jakiegoś charyzmatycznego hipnoterapeutę, gdyż dzisiejsi związani z tym ludzie zwykle są charyzmy pozbawieni.

Porzućmy ten przydługi wstęp i zakończmy go ubolewaniem nad faktem, że magiczna otoczka, jaka otaczała Ericksona była i wciąż jest pożywką dla późniejszych zwolenników NLP, często równie zagorzałych i ortodoksyjnych oraz zaślepionych własną ignorancją jak wyznawcy religii. Odwrócona od hipnozy uwaga została skierowana na inne, fałszywe formy terapii. Wniosek jednak pozostał ten sam: hipnoza nie jest skuteczna dzięki dosłownie wypowiedzanym, skomplikowanym formułom, skrupulatnie zapisanym w podręcznikach dotyczących sugestii. Hipnoza jest skuteczna, ponieważ zahipnotyzowana osoba w nią wierzy.

Współczesne spojrzenie na hipnozę

Jak pewnie słusznie zwróciłeś uwagę, spora część tej książki jest próbą obalenia mitów dotyczących jakiegoś aspektu mentalizmu, wyrosłych na drodze popularności telewizyjnych seriali i skłonności ludzi do wiary

w anegdoty oraz tabloidowe historyjki. No bo czym w zasadzie jest hipnoza? Zwykle wyobrażamy sobie, że hipnotyzer jest osobą, która posiada jakieś szczególne zdolności, dzięki którym wprowadza ludzi w trans, choćby na scenie i nakazuje im, aby udawali, że uprawiają seks z miotłą lub masturbują mikrofon. Taka osoba jest zahipnotyzowana w naszym rozumieniu. Albo gdy wyznawcy dziwnej sekty religijnej popełniają masowe samobójstwa możemy stwierdzić, że byli zahipnotyzowani, choć jednocześnie powszechny jest pogląd, że nie można w czasie transu hipnotycznego zrobić czegoś wbrew woli. Czy osobą zahipnotyzowaną są ludzie poddawani operacji bez narkozy, znieczuleni tylko siłą sugestii?

W niektórych filmach bohaterów nakłania się z pomocą hipnozy do popełniania zbrodni, Derren Brown w jednym ze swoich show podczas długiego przygotowania namówił człowieka, aby na jego polecenie dokonał zabójstwa, co miało sugerować, że w opowieściach o CIA wykorzystujących hipnotycznych agentów może tkwić ziarno prawdy. Może słyszałeś w wiadomościach o tajemniczym hipnotyzerze, który namawiał starszusków do wypłacania mu swoich oszczędności.

Przez całe to różnorodne wyobrażenie hipnozy trudno zdefiniować tutaj jakieś konkretne zjawisko. Niektórzy nazwą autohipnozą słuchanie muzyki relaksacyjnej. Ktoś może stwierdzić, że hipnoza to rodzaj transu lub że trans jest wymagany w hipnozie. Punkt widzenia, w którym hipnozę określa się jako specjalny stan, jest dziś szczególnie popularny. Podłożem takiego założenia jest stwierdzenie, że zahipnotyzowana osoba dokonuje czegoś, czego nie jest w stanie dokonać lub czego nie dokonałaby niepoddana hipnozie. Współczesna nauka dowodzi jednak, że większość niezwykłych zjawisk, jakie towarzyszą ludziom zahipnotyzowanym, można uzyskać odpowiednio ich motywując, bez uciekania się do wprowadzania ich w trans.

Hipnoza przyjmuje dziś określony kształt w ludzkiej świadomości, w dużej mierze przez scenicznych iluzjonistów hipnotyzerów, którzy wykorzystują ją w swoich pokazach. Pamiętajmy jednak, że magia nie jest

²Oczywiście nie posądzam Cię o coś tak małego jak wiarę w prawdziwość scenicznych iluzji.

prawdziwa, to tylko sztuczki. Jeśli mi nie wierzysz i upierasz się, że magia jest prawdziwa, to obejrzyj proszę serię programów *The Biggest Magic Secret Finally Revealed*². Tak więc jak słowa “magia” używamy, aby określić efekt końcowy szerokiego wachlarzu sztuczek i trików, których magik używa aby osiągnąć określony efekt, tak samo słowa “hipnoza” należałoby użyć w określeniu tego, co stanowi końcowy skutek działań hipnotyzera.

Na tym właśnie polega hipnoza, która jednocześnie stanowi doskonałe odzwierciedlenie możliwości ludzkiego umysłu, co szczególnie ujawnia się w przypadku umysłów podatnych na sugestię. Jeżeli hipnotyzowana osoba ma pewne oczekiwania, obawy czy opinie na temat hipnozy, może się zdarzyć, że uwierzy w sugestię hipnotyzera, jeżeli ten poda ją w odpowiedni sposób, np. bez wyrazów zwątpienia, z pewnością siebie. W ten sposób hipnotyzowana osoba uruchomi wewnętrzne mechanizmy umysłowe, które pozwolą jej osiągnąć pozornie niemożliwe rzeczy.

Niezwykle trudno jest wytłumaczyć, co dzieje się z zahipnotyzowaną osobą. Doświadczenie wynikające z działań scenicznych hipnotyzerów pozwala określić, że część populacji ludzkiej jest bardzo podatna na hipnozę, część jest niepodatna, część tylko częściowo. Średnio 20% ludzi jest niepodatna na hipnozę i nie da się ich zahipnotyzować, nawet jeśli by bardzo tego chcieli. Właściwie sprowadza się to do podatności na sugestię. Z drugiej strony około 25% ludzi jest na sugestię szczególnie podatna, dlatego hipnoza działa na nich bardzo mocno, prawdopodobnie da się ich zahipnotyzować bezpośrednio na ulicy i pod wpływem poleceń mogą mieć halucynacje, nie odczuwają bólu lub zapachu a w skrajnych przypadkach okradają bank lub dokonują morderstwa³.

W przypadku scenicznej hipnozy dodatkowym czynnikiem zwiększającym skuteczność sugestii jest presja grupy i autorytarność hipnotyzera. W takim przypadku osoba pod presją będzie tylko udawać stan hipnozy, np. będzie upierać się, że doświadczyła jakiegoś sugerowanego stanu, aby uniknąć zakłopotania z faktu, że jednak niczego nie

odczuła. Niektórzy podatni na sugestię ludzie mogą już nawet po fackie, we wspomnieniach wmawiać sobie, że hipnoza na nich działała i że np. wyglądali się na scenie. Pozwala im to zrzucić odpowiedzialność za ich nieakceptowalne zachowanie na hipnotyzera. Dodatkowo też ktoś może poczuć się lepszym dzięki temu, że on naprawdę doświadczył czegoś niezwykłego podczas hipnozy, a to przeświadczenie o własnej wyższości jest czynnikiem motywującym do konfabulacji pod względem własnych wspomnień.

Trudno posądzać większość ludzi pod hipnozą o oszukiwanie. Specyficzne warunki sceniczne (lub laboratoryjne) sprzyjają pojawieniu się innych czynników, niezależnych od motywacji i woli ludzi pod hipnozą. W wielu przypadkach hipnotyzer chce utrzymać swoją reputację, więc może nawet zachęcać do oszukiwania swoje ofiary, czego skrajnym przykładem jest anegdota opowiedziana przez Paula McKenna, wykształconego hipnotyzera i pisarza, w której hipnotyzer nie mogąc znaleźć podatnej na sugestię osoby poprosił po kryjomu jakiegoś przypadkowego widza o to, aby udawał w zamian za obietnicę 50 funtów nagrody. Oczywiście ten przystał na to i posłusznie udawał zahipnotyzowanego. Po występie hipnotyzer udał, że wprowadza go w trans i powiedział publicznie: “Gdy się obudzisz, będziesz przekonany, że jestem ci winien 50 funtów...”.

Niektórzy ludzie nie mają serca zepsuć zabawy, więc udają niechęć, że są pod wpływem hipnozy. Hipnotyzer może jeszcze wzmacniać ten efekt korzystając z warunkowania, obchodząc się szorstko z ludźmi, którzy nie są zbyt podatni na jego sugestię i onieśmielając do ludzi, którzy chętnie je wykonują. Kolejny przykład - człowiek bardzo chce być zahipnotyzowanym, czego efektem jest znowuż udawanie, gdyż bardziej przejmuje się on tym, czy naprawdę jest pod wpływem swojego wyobrażenia o hipnozie, czy też nie jest. Potem będzie sobie wyobrażać, że naprawdę był pod wpływem hipnotyzera.

No i wreszcie część ludzi bezdyskusyjnie podporządkowuje się naka-

³To przykłady z programów Derrena Browna, możesz poszukać w sieci, jeśli masz ochotę obejrzeć lub zamówić na DVD.

zom członków grupy, do której uważają, że przynależą. Dla nich hipnoza może być pretekstem do wykonania czegoś szalonego, bez odpowiedzialności za ten czyn, przez co chętniej udają. Nawet więc jeśli takie osoby nie były naprawdę w transie, często będą przekonane po fakcie, że hipnotyzer rzeczywiście posiada jakieś umiejętności.

W każdym z tych przypadków o których piszę, nie ma potrzeby odwoływania się do hipnozy jako szczególnego stanu. Dodatkowo poczucie podatności na hipnozę wzmacnia fakt, że trudno nam się oprzeć nakazom osób, które uznajemy za autorytety. Koronny eksperyment przeprowadził w tej materii Stanley Milgram już w latach 60. XX wieku, pozwalając aby stereotypy i błędne poglądy dotyczące własnej podatności na sugestię zderzyły się z rzeczywistością. Jeżeli interesujesz się psychologią lub czytałeś szczegółowo całą książkę, jest wielce prawdopodobne, że słyszałeś o tym eksperymencie, lecz mimo to pozwolę sobie odświeżyć Twoją wiedzę w tym zakresie.

W standardowej wersji doświadczenia badany obiekt przychodzi do laboratorium, gdzie witają się z nim ubrany w kitel naukowiec i rzekomy drugi ochotnik, który jednak jest pomocnikiem badacza. Po ustawionym losowaniu ról badany zostaje “nauczycielem”, bo właśnie metod nauczania ma dotyczyć eksperyment, jak się mu mówi. Uczniem zostaje druga, podstawiona osoba i nauczyciel widzi, jak badacz przyczepia jej do nadgarstków elektrody i wyprowadza go do innego pomieszczenia. Aby podnieść jeszcze stawkę podstawiony uczeń informuje, że ma problemy z sercem. To, co dzieje się w dalszej części eksperymentu mogłoby stanowić treść serialu kryminalnego. Przed badanym, w zasięgu jego ręki znajduje się panel z dźwigniami, opisanymi obrazowymi określeniami typu “lekki wstrząs”, “silny wstrząs” itd. i ostatnie, XXX, mające w wyobraźni badanego wykreować śmiertelność tego rodzaju napięcia, jakie przepłynie przez ciało podstawionego ucznia po naciśnięciu tej dźwigni. Eksperyment ma być prosty w założeniach, jakie podaje się badanemu - gdy podstawiony uczeń nie odpowie na pytanie, nauczyciel, czyli praw-

dziwy badany, naciska dźwignię, za każdym razem zwiększając napięcie. Kara w ten sposób “ucznia” za błędne odpowiedzi.

Oczywiście sytuacja jest podstawiona a “uczeń” to w rzeczywistości niespełniony aktor, wcielający się bardzo wyraziście w swoją rolę. Nie odczuwa żadnych impulsów elektrycznych, ale gra tak, jakby były one dla niego coraz silniejsze. Całe badanie polega więc na odpowiedzi na pytanie, jaki odsetek badanych, pod wpływem tylko nalegań ubranego w kitel badacza, czyli autorytetu, naciśnie ostateczną, śmiertelną w wyobraźni badanych dźwignię.

Najciekawsze jest to, że psychologowie pytani przed eksperymentem, jaki odsetek ludzi dojdzie tak daleko, byli przekonani, że najwyżej 0,1% wszystkich badanych. Efekt jednak był nieco inny, wielokrotnie powtarzany w różnych wariantach eksperyment wskazywał na 40-60% ludzi, czyli około połowy, którzy wykonali śmiertelny szok, jedynie pod wpływem nalegań badacza w kitlu, którego wcześniej nie znali. Co ciekawe, niektóre narody wypadają gorzej w tym eksperymencie, choćby Niemcy⁴.

Badani pocili się, trzęśli z przerażenia i długo wahali, ale wystarczyły spokojne nalegania badacza, aby kontynuowali naciskanie dźwigni. Teraz porównaj tę sytuację z apodyktycznym magikiem, który poleca komuś zrobić coś niezbyt szkodliwego.

Wracając do hipnozy, warto powiedzieć co nieco na temat podatności na sugestie, która jest źródłem możliwości zahipnotyzowania kogokolwiek. Mówiłem Ci już o tym, że około 20-30% społeczeństwa wykazuje wysoką podatność na sugestie, którą można zmierzyć specjalną stanfordzką skalą podatności hipnotycznej, opracowaną już w latach 50. XX wieku przez psychologów ze Stanford University, jak wskazuje jej nazwa. Skala jest dwunastopunktowa, badanie polega na podaniu kolejnych sugestii hipnotycznych, np. zasugerowaniu osobie zahipnotyzowanej, że trzyma w ręku odważnik lub że nie odczuwa zapachu. Na podstawie tego badania wystawia się ocenę podatności w skali od 0 do 12, gdzie

⁴No to mają już drobny argument, zrzucający ich z odpowiedzialności za okropności wyrządzone przez ich niektórych dziadków Nazistów.

0-4 oznacza niską podatność, 5-7 średnią i 8-12 wysoką. Około 95% populacji otrzymuje w tym badaniu co najmniej 1 punkt, ale ogromna większość celuje gdzieś w środek skali.

Podatność ta jest prawdopodobnie niezmienna przez całe życie, o czym świadczą niektóre doświadczenia, być może jest także dziedziczna w jakimś stopniu. Cechy hipnotyzera nie mają wyraźnego wpływu na podatność na hipnozę, tak samo jak nie wpływa na to chęć hipnotyzowanej osoby, chociaż w pewnym stopniu negatywne uczucia związane z hipnozą mogą ją powstrzymywać. Przeprowadzone badania pozwalają jednocześnie przypuszczać, że podatności na hipnozę nie sprzyjają takie cechy osobowości jak łatwowierność, histeria, zaburzenia psychopatologiczne, zaufanie, agresywność, uległość, wyobraźnia, ustepliwość. Także indywidualne zdolność do izolowania się od otoczenia w czasie stanów koncentracji, np. czytania lub słuchania muzyki, nie są skorelowane z podatnością na sugestie.

Poddani w warunkach laboratoryjnych hipnozie ludzie opowiadają, że odczuwają wykonywanie zasugerowanych przez badacza czynności jako automatyczne, bezwysiłkowe. Naukowcy potrafią wywołać wszystkie stany, jakie wywołują u ludzi hipnotyzerzy sceniczni - halucynacje, przymusowe zachowania, utratę pamięci, fałszywe wspomnienia itp.

Hipnoza ma zastosowanie w medycynie jako środek łagodzący ból i stany lękowe, dzięki czemu sprzyja szybszemu powrotowi do zdrowia u pacjentów po zabiegach chirurgicznych. U niektórych podatnych na sugestię osób działanie przeciwbólowe jest znacznie silniejsze niż takie samo działanie placebo. Szeroko przeprowadzona metaanaliza pokazała 75% skuteczność hipnozy w uśmierzaniu bólu towarzyszącego takim chorobom jak nowotwory. W niektórych przypadkach jej siła dorównywała i przewyższała działanie morfiny.

Udało się nawet zahipnotyzować ludzi podczas wielkiego wysiłku fizycznego, jadących na rowerze, czyli jak widać nie potrzebny do tego jest jakiś specjalny stan relaksu.

A co z pamięcią? Niektórzy sądzą bowiem, że w czasie hipnozy można doświadczyć niezwykle bogatych w szczegóły wspomnień, a na-

wet cofnąć się w czasie do poprzednich wcieleń! Oczywiście nie są to prawdziwe poprzednie wcielenia, jak pewnie chcieliby niektórzy wyznawcy New Age i podobnych duchowych ruchów. Pamięć ma charakter odtwórczy i w normalnych wypadkach człowiek bez trudu odróżnia prawdziwe wspomnienia od wyobrażonych, chociaż czasem może mieć wątpliwości i w odpowiednich warunkach możliwe jest zaszczepienie nieprawdziwych wspomnień. W trakcie hipnozy mechanizmy odpowiedzialne za oddzielanie prawdziwych od zmyślonych wspomnień nie działają normalnie, więc taka osoba może z łatwością uwierzyć, że jej zmyślone wyobrażenie o byciu Napoleonem lub faraonem jest prawdziwe. Nie jest żadnym problemem wywołanie u zahipnotyzowanych osób nawet traumatycznych wspomnień z dzieciństwa, dlatego hipnoza nie jest szczególnie dobrym narzędziem w niektórych formach psychoterapii, aczkolwiek niektóre eksperymenty pokazują jej dodatnie znaczenie w tym temacie, przy leczeniu otyłości, bezsenności, niepokojów i nadciśnienia. Jednakże już alkoholizm czy uzależnienie od narkotyków nie poddaje się hipnoterapii, a dane dotyczące rzucania palenia są niejednoznaczne.

W niektórych przypadkach oczywiście skupienie towarzyszące hipnozę sprzyja lepszemu odtworzeniu wspomnień, pokazali to *Pogromcy mitów* w jednym z odcinków dotyczących hipnozy. W trakcie transu przypomnieli sobie kilka dodatkowych szczegółów pewnego relacjonowanego przez nich zdarzenia.

Hipnoza nie jest też jakąś szczególną formą snu, chociaż często w trakcie transów hipnotycznych częstotliwość pracy mózgu jest zbliżona do tej, jaką odczuwa się podczas głębokiego relaksu i tuż przed zaśnięciem. Osoby poddane hipnozie są jednak w pełni świadome swojego otoczenia.

No i ostateczny mit - czy osoba będąca pod wpływem hipnotyzera, może dokonać jakiegś zbrodni jak choćby kradzieży lub nawet morderstwa? Badania laboratoryjne pokazują, że osoby pod wpływem hipnozy zachowują się zgodnie z ich systemem moralnym. Jednakże inteligentny hipnotyzer jest w stanie wmówić podatnej osobie, że przeżywa sen lub

ma do wypełnienia szczególny rodzaj misji. W ten sposób właśnie Keith Barry namówił swoją ofiarę, aby dosypała czegoś do kawy przypadkowej osobie spotkanej w barze, a Derren Brown poszedł nieco dalej i podczas długiego okresu pracy z pewnym mężczyzną sprawił, że ten podczas występu w teatrze pełnym ludzi widząc sukienkę w kropki, wziął pistolet i zastrzelił grającego na scenie komika, który na szczęście wiedział o wszystkim i cała sprawa była ustawiona, oprócz tego zahipnotyzowanego człowieka, jak uparcie twierdzi Derren.

Myślę, że z tą wiedzą, którą Ci przekazałem masz już nieco jaśniejsze pojęcie o hipnozie, z pewnością bardziej realne niż jej obraz rysowany w zbiorowej świadomości. Zanim jednak opowiem Ci, jak zabrać się za hipnotyzowanie znajomych, pozwól że rzucę okiem na pozornie nadzwyczajne zjawiska, jakie czasem towarzyszą transom hipnotycznym.

Nadzwyczajne zjawiska hipnotyczne

Jak pokazał szereg doświadczeń i badań, nie ma takiej rzeczy, którą wykona osoba pod wpływem hipnozy, a której nie wykonałaby inna osoba, niepoddana hipnozie, ale odpowiednio zmotywowana. Niczym nadzwyczajnym więc nie są zwiększenie siły mięśni, sprawności uczenia się i ostrości zmysłów. Pamiętam, jak testowałem kiedyś ziolo o nazwie wrotycz pospolity (*Tanacetum vulgare*), powszechne na polskich łąkach. Zawiera ono ciekawą substancję, tujon, który kiedyś był składnikiem popularnej, silnie uzależniającej i wywołującej halucynacje wódki, ale dziś Unia Europejska w swojej trosce o obywateli zakazała dodawania zbyt dużych jego ilości do absyntu.

Mimo to tujon w optymalnych dawkach ma korzystne działanie na organizm, m.in. pobudza układ nerwowy, wywołuje stan pobudzenia, a dodatkowo ma działanie antybakteryjne, fungistatyczne i przeciwpasożytnicze. Ponieważ wbrew temu, co twierdzą niektórzy producenci leków

⁵Jedynym odnotowywalnym działaniem ma kofeina podana w postaci kawy z miodem lub amfetamina, ale ta druga ma też kilka efektów ubocznych. Działanie innych leków i suplementów jest co najwyżej mało wymierne.

⁶Rzeczywiście wykorzystuje się do tego triku dużych cebul, które nie są tak ostre w smaku jak te małe.

i dziwnych specyfików, praktycznie nie ma substancji, które pobudzają mózg do pracy i polepszają pamięć⁵, dlatego chętnie skorzystałem ze starożytnego przepisu na wiosenny omlet z wrotyczem, tym bardziej, że jego żółte, drobne kwiaty uśmiechają się do mnie tuż zza płotu niczym małe słoneczka.

Ponieważ byłem nastawiony na to, że tujon zawarty we wrotyczu zadziała, poczułem wyostrenie się wzroku. To było całe odczuwalne działanie, które prawdopodobnie wynikało z autosugestii. No a co np. z cebulą? Mógłbyś zapytać. Naturalnie nie mówię tutaj o jej właściwościach pobudzających mózg, mówię o sztuczce polegającej na wmówieniu zahipnotyzowanej osobie, że cebula to jabłko. Taki biedak pałaszuje potem wielką cebulę⁶, zabijając bakterie w swoich ustach i podnosząc sobie poziom witamin. Nie ma w tym jednak nic nadzwyczajnego i odpowiednio zmotywowana osoba zrobiłaby coś podobnego. Pamiętam choćby popularny w Polsce show, podczas którego jeden z uczestników założył się z występującym tam gościem, że nie zje cebuli. Ekipa w zadziwiająco szybkim tempie znalazła w studio wielką cebulę, widocznie związani z telewizją ludzie jedzą sporo witamin na śniadanie lub telewizja dorabia sobie handlem warzywami. Tamten człowiek zanim zrezygnował z tego pomysłu, wziął kilka sporych gryzów i to z łupinami.

Ponieważ hipnoza nie jest jakimś szczególnym stanem, warto spojrzeć na nieco bardziej niesamowite zjawiska, jak choćby bezbolesne operacje.

Odpowiednio pokierowana sugestia hipnotyczna pozwala, aby podany obiekt przebił sobie skórę igłą, kobieta urodziła bez zbędnego stresu i bólu, a pacjent będąc przytomnym poddał się operacji i przyglądał się krzątającym się przy nim chirurgom. Wygląda więc na to, że hipnoza mogłaby stanowić narzędzie szerszego stosowania w medycynie. No dobra, ale przecież tylko pewien odsetek ludzi jest podatnych na jej działanie w odpowiednim stopniu, więc nie dla każdego byłaby to dobra

metoda. Pamiętajmy też, że możliwym jest, aby podatny na sugestię odsetek populacji z grubsza pokrywał się z tą częścią ludzkości, która ma większą niż przeciętna zdolność do kontrolowania bólu.

Dziś można zmniejszyć znacznie ból pacjenta, nie uciekając się wcale do hipnozy, chociażby wykorzystując efekt placebo lub zostawiając w poczekalni dentysty gazetkę z roznegliżowanymi kobietami⁷. Strach wyolbrzymia ból.

Gdybyśmy pogrzebali głębiej w źródłach opisujących anatomię człowieka być może odkrylibyśmy fakt, że to skóra jest tym organem, który jest odpowiedzialny za odczuwanie bólu. Organy wewnętrzne pozbawione są receptorów bólowych, po co miałyby tam być. Prawdopodobnym więc jest, że współcześnie medycyna wykorzystuje powszechnie narkozę zamiast miejscowego znieczulenia tylko po to, aby zminimalizować strach i niepokój, jakie z pewnością odczuwają pacjenci podczas operacji, nie dlatego, że to konieczne.

Dodatkowo hipnotyczne operacje zwykle wykonuje się przy miejscowym znieczuleniu skóry właśnie - pewnie już nie muszą tłumaczyć, co to znaczy. W świetle takiej wiedzy, nadzwyczajność operacji wykonywanych w stanie hipnozy pacjenta lub operacji bez znieczulenia, jakie podobno wykonywano na popularnym katolickim świętym, ojcu Pio, jest nieco mniejsza.

Ciekawym aspektem hipnozy są halucynacje. Padanie tomografem pozytonowym wykazały, że podczas zwykłego wyobrażania sobie czegoś pracują inne obszary mózgu, niż w trakcie halucynacji hipnotycznych. Gdy podczas marzeń sennych widzimy wyobrażone sceny, są one tak realne, że bardzo rzadko zdajemy sobie sprawę z faktu, iż to tylko sen.

Gdybyś przez moment się skupił lub jakoś zmotywował, pewnie udałoby Ci się przywołać żywe wyobrażenie Arnolda Schwarzeneggera lub papieża Benedykta stojącego gdzieś na środku pokoju z tym swoim dziwnym uśmiechem (uśmiechy ich obydwu są w moich oczach bardzo podobne). Różnica między osobą zahipnotyzowaną a Tobą polega na tym,

że ona nie potrafi odróżnić tego obrazu od wyobrażenia, sugestia hipnotyczna sprawia, iż jest ona przekonana o jego realności, wyłączając jakieś funkcje mózgu odpowiedzialne za to odróżnienie. To właśnie dlatego Ty nie miałbyś problemów, gdyby do Twojego pokoju wszedł prawdziwy papież lub sam Terminator i stanął obok swojej wymyślonej wersji, odróżniłbyś ich bez trudu. Jeśli mi nie wierzysz, to wyobraź sobie, że obok Twojego wyobrażenia stoi prawdziwy Scharzenegger.

Niektóre dostępne informacje sugerują, że nawet jeśli części osób przytrafiają się tak silne halucynacje, których nie potrafią odróżnić od rzeczywistości, nie potrzebują one hipnozy, aby ich doświadczyć. Właściwie powinieneś bez problemu sam to przeżyć, jeśli wykonasz małe ćwiczenie. Gdy wstaniesz rano, nie otwieraj oczu, tylko przypomnij sobie swój sen. Z całą pewnością coś śniłeś, czasem jednak było to tak banalne, że tego po prostu nie zapamiętałeś. Jeśli zaczniesz odtwarzać sen, to w pewnym momencie, przy odrobinie szczęścia przyłapiesz się na tym, że śnisz ponownie, ale teraz jesteś tego świadomy i możesz do pewnego stopnia sterować swoimi marzeniami sennymi.

To jedna z technik wywoływania świadomego snu, kolejnego zjawiska, którego wartość jest znacznie przeceniana. Ostrzegam, że gdy zaburzysz naturalny proces konsolidacji pamięci poprzez świadomy sen, Twój mózg w pełni się nie zregeneruje, więc korzystaj z tego raczej tylko sporadycznie, jako odskocznia od szarej rzeczywistości (jeżeli oczywiście jesteś na tyle ślepy, że za szare uważasz te kilka milionów odcieni światła w zakresie widzialnym fal elektromagnetycznych, jakie jest w stanie odróżnić Twoje oko).

Na podobnej zasadzie nietrudno będzie zapomnieć jakiejś informacji, jeśli niezbyt staramy się ją pamiętać, co często jest wykorzystywane w pokazach hipnozy. Oczywiście nieco gorzej to zrobić z takimi danymi jak własne imię, chyba zwykły człowiek nie wyprze go z pamięci siłą woli. Te rozważania, choć ciekawe, mogą się wydawać nieco przynudne, więc przejdę do sedna sprawy, do tego, jak możesz kogoś zahipnotyzować.

⁷Nie żartuję, mam w pamięci wyniki jakiegoś doświadczenia tego typu. Pamiętam też, że u dentystki do której chodziłem, były takie gazety w poczekalni, co ma łagodzić późniejszy ból przynajmniej u mężczyzn, którzy jak wiadomo są mniej odporni na jego przeżywanie (czyli są większymi ciamajdami) niż kobiety.

Jak hipnotyzować?

Pełna treść tego modułu dostępna jest w pełnej wersji książki.

Natychmiastowa hipnoza

Pełna treść tego modułu dostępna jest w pełnej wersji książki.

4.2 Programowanie Neurolingwistyczne

Struktura rozdziału

- Krytyczne spojrzenie na NLP
- Modelowanie
- Hipoteza ruchu gałek ocznych

Za tym niewinnie brzmiącym, łagodnie zaakrablonym skrótem NLP kryje się znacznie bardziej rozbudowana i raczej brzmiąca złowrogo (no dobra, raczej profesjonalnie) nazwa: Programowanie Neurolingwistyczne (Neuro-Linguistic Programming). NLP jest dziś niezwykle rozpowszechnione, co pewnie ma związek z porywającym stylem i wielkimi obietnicami, jakie stoją za jego założeniami. Niestety większości z nich nie udało się potwierdzić współczesnej nauce, co zwykle oznacza, że są po prostu bzdurne. Dlatego choć polecam lekturę niektórych książek o NLP, to radzę zachować należyty sceptycyzm. Mimo to pozwoliłem sobie opisać NLP w osobnym module, choćby dlatego, że jest niesłusznie tak szeroko rozpowszechnione. Istnieje cała masa książek napisanych przez domorosłych psychologów, entuzjastów NLP, przyjmujących wszystkie założenia tej metody prawie jak religijne dogmaty.

Czym właściwie jest NLP, trudno jednoznacznie wskazać, chociaż nazwa sugeruje jakieś połączenie mózg-język, które nawzajem się programują. Twórcy, John Grinder i Richard Bandler, podają bardzo zawiłą

definicję, której nawet nie chce mi się tutaj przytaczać.

Z drugiej, nieco jaśniejszej strony NLP stanowi rozbudowany i z pewnością skuteczny program treningowy w zakresie komunikacji międzyludzkiej i, co ważniejsze - samorozwoju. Słowo nie jest rzeczywistością, tylko opisuje jakiś obiekt, tak samo sposób, w jaki postrzegamy świat i w jaki go sobie wyobrażamy, nie jest rzeczywistością, tylko jej odzwierciedleniem, o czym warto pamiętać zawsze rozpatrując swoje idee i poglądy, choćby wyrastały z pnia racjonalizmu. NLP może mieć więc tutaj pewne zastosowanie terapeutyczne, wielu wyśmienitych krzewicieli samorozwoju na których czele stoi Anthony Robbins, podkreślają jak dużą rolę odniosło w ich życiu NLP, jeżeli chodzi o osobistą przemianę.

Grinder był lingwistą a Bandler matematykiem, którzy korzystając z okazji i obserwując jak wielki sukces odnoszą terapeuci używający metod hipnozy Ericsona, stworzyli NLP w latach 70. XX wieku. Stwierdzili oni, że analizując metody ludzi, którzy osiągnęli sukces, opracowali zasady, jakimi się ci ludzie sukcesu kierowali. Wkrótce potem opracowali

oni także model w jakim język przetwarza i wpływa na wyobraźnię i procesy umysłowe. Doszli do wniosku, że część naszych wyobrażeń, które odzwierciedlają m.in. poglądy, jest uzewnętrzniana w postaci określonych słów, dlatego stosując odpowiednio język i słowa możemy wpływać na procesy neurologiczne swoje i innych ludzi.

Twórcy NLP prawdopodobnie pominieli w swoich rozważaniach osiągnięcia współczesnej neurologii i znacznie przecenili wzajemne oddziaływanie tandemu język - mózg. Ich podejście było prawdopodobnie bardzo pragmatyczne, chcieli poprzez obserwację wyodrębnić jakieś miarodajne zjawiska, które mogą być użyteczne i skuteczne w praktyce. Nie interesowało ich to, w jaki sposób pewne sprawy działają, nie docenili np. wpływu sugestii w skuteczności pewnych metod NLP.

Dziś pragmatyczne podejście, prezentowane jeszcze w pierwszych książkach Bandlera i Grinderera, zostało zakopane pod stertą często fanatycznych i niepoprawionych absurdu teorii.

Niektórzy krzewiciele idei NLP deklarują, że dzięki odpowiednio zastosowanej metodzie modelowania właściwie każdy może zostać geniuszem. Modelowanie polega np. na zadaniu osobie, od której chcemy się uczyć, bo np. osiągnęła sukces, serii pytań, odsłaniając jej wewnętrzne procesy umysłowe. Potem próbujemy wykorzystać na sobie te procesy, dzięki wyobraźni starając się myśleć i odczuwać jak ta osoba.

Choć NLP używa zawilego i górnolotnie brzmiącego języka, akurat założenia modelowania są dość praktyczne, sprowadzają się przecież do zainteresowania ludźmi, którzy osiągnęli to, co sami chcielibyśmy osiągnąć. Wydaje się być sensownym naśladować tych ludzi, dowiedzieć się, co pozwoliło im zajść tam, gdzie my chcielibyśmy zajść. Doświadczenia jednak nie potwierdziły skuteczności tej metody choćby w nauce strzelectwa, gdzie dwie grupy uczyły się z jednakową szybkością i osiągały porównywalne wyniki, chociaż jedna z nich stosowała modelowanie strzelca.

Nieskuteczność modelowania w tak wymiernych i konkretnych umiejętnościach jak strzelectwo nie wyklucza możliwości jego wykorzystania w nieco bardziej elementarnych sprawach, np. słabo przyswajalnych

umiejętnościach charyzmy lub efektywnego podejścia do rozwiązywania zadań. Utożsamianie się w wyobraźni z jakąś postacią może rzeczywiście w pewnym stopniu wpłynąć na nasze zachowanie i znieść niektóre blokady, np. pozbawiając nas tremy przez występem. Tak przyziemny obraz NLP jest jednak mało atrakcyjny, mniej atrakcyjny niż obietnica zostania Einsteinem. Sam trening w wyobraźni też może nieść jakiś efekt i rzeczywiście mentalny trening często stanowi spory odsetek całego czasu poświęconego na ćwiczenia choćby u atletów. Jeżeli np. wyobrażasz sobie, że pływasz lub grasz na pianinie, prawdopodobnie wzmocnisz w mózgu obszary za to odpowiedzialne. Jednakże tak czy siak musisz poświęcić na to czas.

Pytanie, jakie nasuwa się w tym momencie, czy nie mogę uczyć się sam od ludzi mnie inspirujących, bez nazywania tego NLP lub modelowaniem? To oczywiste, że tak. Kiedy dziecko uczy się jakiejś czynności, obserwuje inne dzieci i często zauważając, że inne dziecko potrafi coś zrobić, odblokowuje się i samo to robi. NLP jest głęboko zakorzenione w poglądach choćby Freuda, Junga czy Chomsky'ego, jako punkt wyjścia do metody obiera obserwacje tego, co już funkcjonuje. Dlatego w gruncie rzeczy NLP pozbawione jest oryginalności. NLP nie jest też potrzebny, aby świadomie wejrzeć w procesy, jakie odbywają się w umyśle człowieka, jak chcieliby niektórzy jej zwolennicy. Wystarczy zwykła obserwacja, o której pisałem Ci w module *Czy Jezus i Budda byli mentalistami?*

Oczywiście dociekliwi naukowcy sprawdzili całkiem sporo założeń NLP na różnych grupach ludzi, aby dowiedzieć się, czy rzeczywiście mają jakąś wartość. Niektóre z tych założeń składają się na wyrosłe na polu NLP pojęcia podstawowego systemu reprezentacji i sygnałów wzrokowych.

Zgodnie z założeniami NLP świat postrzegamy poprzez wyobrażenia oparte o jeden ze zmysłów, wzrok, słuch lub dotyk, co nazywa się systemami reprezentacji odpowiednio wizualnym, słuchowym lub kinestetycznym. W praktyce oznacza to, że gdy myślisz o czymś, o czym np. usłyszałeś, to albo tworzysz w wyobraźni obraz tego o czym myślisz,

albo to słyszysz, albo kojarzysz jakieś odczucia z tym związane, ewentualnie łączysz wszystkiego po trochu. Mógłbym zapytać Cię, co sądzisz o globalnym ociepleniu, a Ty wyobraziłbyś sobie wielkie, świecące na krwistoczerwono Słońce lub coś podobnego, usłyszałbyś szum fali tsunami zalewającej przybrzeżne porty albo po prostu czułbyś gorąco.

Przeświadczenie zwolenników NLP wiąże się z preferencją jednostek do określonego systemu reprezentacji. Jednocześnie zwracają oni uwagę na fakt, że zwykle człowiek będzie w odpowiednich warunkach wykorzystał inny system reprezentacji lub będzie mieszał wszystkie, co niestety prowadzi do konkluzji, że idea podstawowego systemu jest niepraktyczna.

Z założeń zwolenników NLP wynika, że znajomość wykorzystywanego w danej chwili przez człowieka systemu reprezentacji pozwala na odpowiednie zmodyfikowanie swoich wypowiedzi tak, aby pasowały do tego systemu, a co za tym idzie na lepszy kontakt z tym człowiekiem i w efekcie lepszy wpływ na niego.

Wspominałem Ci już o doświadczeniu przeprowadzonym na studentach ochotnikach, których zadaniem było sporządzenie raportu po obejrzeniu filmu zawierającego wypadek samochodowy. Badaczy najbardziej interesowało określenie prędkości pojazdu, ale różne grupy studentów otrzymały nieco inne arkusze z pytaniami. Różnica polegała na tym, że w każdej z grup pytanie o prędkość zawierało inny czasownik, sugerujący odmienną siłę wypadku, np. "zderzył się", "roztrzaskał", "wpadł", "uderzył", "stuknął". Jak już Ci wspominałem wcześniej, im większą dynamiką odznaczał się czasownik użyty w arkuszu pytań, tym większą prędkość szacowali studenci. Podobnie, gdy zapytano ich, czy zapamiętali na miejscu zdarzenia rozbite szkło, częściej padały odpowiedzi pozytywne, gdy używano "silniejszych" czasowników, chociaż na filmie nie było żadnego szkła⁸. Abstrahując już od tego, jak wielkie znaczenie ma to odkrycie dla materiału dowodowego składanego przez

świadków wydarzeń, zwróćmy uwagę, jak słowa mogą wpływać na postrzeganie i wspomnienia. Gdyby naukowcy badający owych studentów chcieli sprawdzić założenia NLP, mogliby dodatkowo spróbować zaobserwować, jaki jest system podstawy reprezentacji i podzielić w ten sposób studentów na grupy.

Wg NLP, gdyby tylko dopasować używane w kwestionariuszach pytania do systemów reprezentacji studentów, można by jeszcze dodatkowo wpłynąć na uzyskane wyniki badań.

Znajomość tej techniki mogłaby mieć praktyczne zastosowanie choćby w sprzedaży, lecz także w relacjach międzyludzkich. Klienci często mówią dokładnie o tym, czego oczekują, a sprzedawcy rzadko słuchają. Podobnie ludzi zachowują się w relacjach między sobą, gdzie właściwie zawsze zwracając się do kogoś, zwracamy się z jakąś prośbą. Mimo to większość nie potrafi tego dostrzec, szczegółowiej napiszę Ci o tym później. Teraz wspomnę jedynie, że nadzwyczaj często obdarowujemy bliskich lub po prostu innych ludzi takimi prezentami, jakie sam chcielibyśmy dostać, uznając często niesłusznie, że ich preferencje pod tym względem są identyczne z naszymi. Dowiedz się proszę, kiedy najbliższe Ci osoby czują się docenione i potem wciel to w życie. Wielu ludzi ma silnie niezaspokojoną potrzebę bycia docenionym, w naszych kulturach zachodnich szczególnie kobiety są wrażliwe pod tym względem, gdyż wciąż ich potrzeby są bagatelizowane. Możesz niewinnie zapytać się, jak ktoś Ci bliski chciałby być zapamiętany po śmierci, co da Ci wspaniałe wskazówki co do sposobu, w jaki chciałby być postrzegany. Dzięki temu będziesz mógł użyć odpowiednich słów, aby wyrazić swoje szczere uczucia.

NLP zakłada, że przewaga określonych słów które wymawiamy, bezpośrednio odpowiada naszemu podstawowemu systemowi reprezentacji, gdyż wyobrażenia i mowa są powiązane. Gdy ktoś używa słów odnoszą-

⁸Teraz przypomnij sobie takie sprawy jak rzekome uprowadzenia przez kosmitów, retrospekcje poprzednich wcieleń lub głośnie w latach 90. XX wieku procesy, gdzie dzieci pod wpływem sugestywnych pytań psychologów i prawników zaczęły ujawniać fałszywe wspomnienia molestowania o podłożu satanistycznym, doświadczonego ze strony ich rodziców. W jednym z badań ujawniono, że trauma i zespół stresu pourazowego związana z porwaniem przez obcych jest realna tak samo jak trauma przeżywana przez żołnierzy wracających z frontu.

cych się do zmysłu wzroku, np. “widzę”, “wygląda” itp., to preferuje kanał wzrokowy. Gdy używa słów typu “brzmi”, “słyszę” itp. jego ulubionym kanałem jest kanał słuchowy. Gdy więc chcesz nawiązać z kimś silniejsze porozumienie, to zgodnie z założeniami NLP powinieneś używać dostosowanego do preferowanego kanału informacji języka.

Te wszystkie założenia wabią swoją prostotą i logiką, ale należy podchodzić do nich z dystansem. Zwolennicy NLP są przekonani, że można określić podstawowy system postrzegania spoglądając na ruchy gałek ocznych człowieka, gdy zadając mu pytanie skłonimy go, aby w myślach szukał odpowiedzi. Np. gdy osoba spogląda w swoją prawą stronę, nieco w górę, konstruuje w myślach nowe obrazy, gdy spogląda w prawo, konstruuje dźwięki, gdy w prawo nieco w dół, to odczucia. Znowuż patrząc w swoje lewo do góry przypomina sobie obrazy, gdy tylko w lewo to przypomina sobie dźwięki, gdy w lewo nieco w dół, to prowadzi dialog wewnętrzny.

Ta teoria jest tak szczegółowa, że nawet nie wszyscy wyznawcy NLP zgodnie twierdzą, że zawsze się sprawdza, choć zwykle zgodni są co do tego, że dana osoba jeżeli już wykorzystuje jakiś ruch oczu, to się go trzyma. Zresztą możesz sam sprawdzić założenia tej teorii na sobie czy kimś znajomym, spróbuj sobie przypomnieć jakieś doświadczenia z dzieciństwa, przerwij na moment czytanie i przypomnij sobie, jak wyglądał Twój pokój w dzieciństwie lub coś innego. Zgodnie z NLP, Twoje oczy powinny powędrować do góry i w lewo, gdyż stworzyłeś w myślach obraz z pamięci. I gdybyś dalej zastanawiał się, np. nad tym, że pomieszczenie w którym obecnie przebywasz wygląda nieco inaczej niż tamten nostalgiczny pokój, Twój wzrok po linii prostej mógłby powędrować na prawo, gdyż właśnie skonstruowałeś w umyśle nowe obrazy. No i gdybyś wychwycił jakiś drobny dźwięk, mógłbyś zwrócić uwagę, że oczy pobiegły nieco w bok, co akurat może mieć związek z tendencją do przechylania głowy, aby jedno z oczu lepiej zarejestrowało ten dźwięki.

Na ile miarodajna i użyteczna jest teoria o ruchach oczu nie do

końca wiadomo. Być może ma jakieś zastosowanie w życiu codziennym, ale bardziej należy zwrócić uwagę na zmiany w opozycji do ustalonego wcześniej punktu odniesienia. Następnym razem możesz więc obserwować swoją dziewczynę lub swojego chłopaka, gdy odpowiada na jakieś Twoje pytanie. No chyba, że postanowiłeś iść przez życie sam w pełni wolności. Spójrz, czy Twój partner na pytanie o to, czy ma ochotę jechać do Twoich rodziców spogląda w dół, co czasem może świadczyć o, że czuje się niepewnie zanim odpowie werbalnie, prowadzi dialog wewnętrzny zastanawiając się nad odpowiedzią. Ponieważ jesteś miłą i kochającą osobą, zanim użyje słów, aby coś powiedzieć, Ty mówisz od razu coś w stylu: “W porządku, nie musimy jechać, jeśli nie chcesz”. Wierz mi, wspaniałą nagrodą jest obserwowanie, jak mimika partnerki zmienia się w radość początkowo zmieszaną także z miłym zaskoczeniem z faktu, że czytasz jej w myślach⁹.

Jak należało przypuszczać hipoteza o ruchu oczu została wielokrotnie sprawdzona w środowisku naukowym, gdzie nie uzyskano zadowalających, jednoznacznych rezultatów jej potwierdzenia. Oczywiście duże jest prawdopodobieństwo, że winne są za to nieprawidłowo przeprowadzone eksperymenty, co pewnie postulują zwolennicy NLP. Jednakże już sam fakt, że trudno sprawdzić coś takiego w warunkach badawczych daje do myślenia i każe zastanowić się nad praktycznością tej techniki w realnym życiu. Gdyby była ona prosta i skuteczna, wyniki badań byłyby bardziej pozytywne.

No cóż, warto chociaż wiedzieć, że taka teoria istnieje. Przeprowadzono też badania, które miały sprawdzić, czy dopasowując słowa do podstawowego systemu reprezentacji rozmówcy sprawimy, aby czuł się przy nas lepiej i swobodniej. Także w tym wypadku nie uzyskano jednoznacznych wyników, chociaż w jednym z badań wykazano, że terapeuci którzy próbują dostosować swój język do języka klientów są postrzegani przez nich jako mniej wiarygodni i skuteczni, to oczywiście też o niczym nie przesądza, gdyż badania dotyczące delikatnych kwestii interperso-

⁹Co najciekawsze, ponieważ mówiąc tak dajesz do zrozumienia, że to tylko prośba z Twojej strony, nie rozkaz, zwykle spotka się z pozytywnym odzewem.

nalnych są niepozbawione wielu trudności, więc ciężko przeprowadzić je jednoznacznie i przekonująco.

W V i IV wieku przed naszą erą żyli w Grecji płatni nauczyciele, przygotowujący ludzi do życia publicznego. Sofiści byli odpowiednikami współczesnych spin doktorów i speców od *public relations*, udzielali rad zapewniających sukcesy polityczne. Sofiści w swojej filozofii doszli do skrajnego relatywizmu i jałowej, ale mistrzowskiej erystyki, potrafili przekonać ludzi, że czarne jest białe i udzielać satysfakcjonujących odpowiedzi, które jednak nie zawierały merytorycznej treści, były konstruowane w taki sposób, aby sprawiać nieodpartą wrażenie o własnej wartości. Odpowiednio dobrane słowa, barokowe metafory, wysublimowana elokwencja stanowiły mieszankę, która w rękach sofistów była narzędziem przeciwko przeciwnikom. Co szczególnie znamienne, sofistów nie interesowała prawda, raczej swoją działalnością stanowili odpowiedź na pragnienie szybkiego, bezbolesnego osiągnięcia sukcesu, jakie gnieź-

dzi się w umysłach ludzi od wieków. Sukces i geniusz, bez wysiłku, bez żmudnego procesu zdobywania wiedzy, tylko dzięki naśladownictwu i kilku technikom - chyba nie muszę mówić, jak dalece przypomina to obietnice składane przez fachowców od NLP.

Charyzmatycy, mistrzowie NLP, przywódcy religijni i czasem polityczni, wykorzystują w swoich przemowach prostą technikę manipulacji, dzięki której tłum traci resztki sceptycyzmu i przyjmuje wszystko, co usłyszy jako pewnik. Polega to na wzbudzeniu śmiechu tłumu, poprzez ośmieszanie siebie i anegdoty z własnego życia. Nawet niektórzy wykładowcy korzystają z tej metody, choć pewnie nieświadomie, zniechęcając uczniów i studentów do owocnej dyskusji. Produkty związane z NLP przedstawiane są też z nad wyraz ewangelicznym zadęciem, dzięki czemu wzbudzone w słuchaczach emocje gwarantują ich podatność na sugestię i w ostatecznym rozrachunku hojny, otwarty portfel.

4.3 Zmiana własnej tożsamości

Struktura rozdziału

- Wzmacnianie więzi międzyludzkich
- Wpływanie na własną tożsamość
- Leczenie lęków
- Wzmacnianie pewności siebie

Pełna treść tego modułu dostępna jest w pełnej wersji książki.

Literatura uzupełniająca

Polecam szczególnie blog zyskiwanieprzewagi.com, polskiego hipnotyzera mentalisty Alvesa, niekwestiowanego autorytetu w dziedzinie mentalizmu i propagatora stojącej za tą sztuką wiedzy. Udostępnia on m.in. prosty ebook wprowadzający w arкана hipnozy. Jeżeli chodzi o NLP, to szkoda tracić czasu na książki inne niż napisane bezpośrednio przez twórców tego czegoś, Bandlera i Grindera, a i do nich należy podejść z odpowiednią dozą sceptycyzmu.

- Michael Heap: *Hypnosis: Current Clinical, Experimental and Forensic Practices*, 1988
- Jay Haley: *Jay Haley on Milton H. Erickson*, 1993
- Graham Wagstaff: *Hypnosis: Compliance and Belief*, 1998
- Richard Bandler i/lub John Grinder: *Frog into Princess: NLP* (1979); *Persuasion Engineering* (1996); *Trance-Formations* (1981); *Magic in Action* (1992); *Patterns of the Hypnotic Techniques of Milton H. Erickson* (1975)
- Michael Bash, Amanda Barnier: *The Oxford Handbook of Hypnosis*, 2012

5

Praktyczny mentalizm

W piątej części książki poruszę kilka aspektów luźno powiązanych z szeroko pojętym mentalizmem.

MODUŁ 5.1 ZDROWY TRYB ŻYCIA to zbiór kilku podstawowych zasad z zakresu prawidłowego, czyli korzystnego dla zdrowia odżywiania, wpływu aktywności fizycznej na ogólną sprawność umysłową. W obiegowej opinii istnieje wciąż wiele mitów, które nie mają potwierdzenia w badaniach naukowych, jak choćby teoria o bardzo negatywnym wpływie mleka na zdrowie człowieka. Moduł nie wyczerpuje w pełni tematu, ale daje Ci dobry ogłąd na to, jak w świetle dostępnej, rzetelnej wiedzy powinien wyglądać styl życia, która zapewnia optymalne zdrowie i sprawność.

MODUŁ 5.1 SZTUKA UWODZENIA dotyczy nie tylko sztuki skłaniania innych do współżycia seksualnego czy rozkochiwania ich, ale też uwodzenia na masową skalę, czyli wzbudzania pożądania i zachwyty w tłumach przez niektórych charyzmatycznych polityków lub przywódców

np. religijnych. Uwodzenie jest prawdziwą sztuką, która daje uwodzicielom wielką władzę, dlatego należy korzystać z niego z umiarem i namysłem.

MODUŁ 5.2 SZTUKA ILUZJI już tylko pobieżnie dotyka spraw praktycznych, czyli konkretnych iluzji, jakie możemy zobaczyć w niektórych programach wielkich mentalistów, ale nie tylko. Otaczają nas zjawiska, co do których nie potrafimy na pierwszy rzut oka, jednoznacznie określić ich przyczyn i stojących za nimi spraw. Odbieramy je jako magię, tak właśnie działają triki iluzjonistyczne, niektóre cuda. Wyjaśnię Ci kilka z nich.

Gdybyś wciąż odczuwał niedosyt, na zakończenie tej części książki pozostawię Ci krótki spis literatury uzupełniającej, z której część pozycji dostępna jest także w języku polskim. Pełna treść tej części dostępna jest w pełnej wersji książki.

5.1 Zdrowy tryb życia

Struktura rozdziału

- Odżywianie
- Aktywność fizyczna
- Aktywność umysłowa

Jestem przekonany, że jako inteligentnego człowieka, którego interesuje szeroko pojęty mentalizm, zajmie także przynajmniej podstawowa wiedza dotycząca profilaktyki zdrowotnej i zdrowego trybu życia. Nie będę zbytnio się rozdrabniał w tym temacie, spróbuję przekazać Ci najważniejsze rzeczy w najprostszy sposób. Rozważę więc krótko dla Ciebie trzy aspekty zdrowego stylu życia: odżywianie, aktywność fizyczną i aktywność umysłową.

Odżywianie a zdrowie

Jeżeli wertujesz internet to pewnie spotkałeś się z całą masą teorii dotyczących zdrowia, w szczególności odżywiania. Z dużą regularnością pojawiają się w sieci, prasie i gdzie to jeszcze możliwe informacje o tym, jakie produkty można spożywać, jakich należy unikać, że powinniśmy się zdrowo odżywiać itd, jednakże wciąż brakuje jakiegoś miejsca, gdzie byłoby to przedstawione w przejrzysty sposób. Co powinniśmy jeść, żeby być zdrowymi?

Problem jest dodatkowo podsycany przez teorie, mówiące np. o wielkiej szkodliwości mleka lub jakiegoś innego produktu. Cała teoria o szkodliwości mleka została zbudowana w oparciu o przeświadczenie, że mleko jest produktem, który na drodze ewolucji ukształtował się jako optymalny dla młodych ssaków i to określonego gatunku, dlatego więc

krowie mleko nie jest dobre dla ludzi. Ponadto zawiera kazeinę, która stanowi budulec rogów, więc nie jest nam potrzebna w myśl tej teorii i tak dalej.

To nie do końca prawda. Jak już wiesz, twórca tej teorii nieświadom własnych ograniczeń percepcji i pewnych skłonności, najpierw wyszedł z takim założeniem, a dopiero potem zaczął szukać dowodów je potwierdzających. W wyniku jednak efektu potwierdzenia, o czym pisałem szczegółowo wcześniej, z łatwością znalazł dowody na swoją tezę. Gdyby wykorzystał podejście naukowe, najpierw wyszedłby z hipotezą i spróbował ją obalić. Gdyby mu się nie udało, dopiero wtedy mógłby mówić o ewentualnym jej potwierdzeniu.

Mleko w świetle współczesnej wiedzy nie jest szkodliwe dla dorosłego człowieka, regularnie spożywanie produktów mlecznych jest bardzo korzystne dla zdrowia. Naturalnie pochodzące z wielkich hodowli mleko nie jest najwyższej jakości, gdyż zawiera np. pewne ilości antybiotyków i hormonów, które stosuje się w tzw. chowie klatkowym. Nie są to jakieś wielkie ilości, ale prawdopodobnie mogą oddziaływać na organizm, dlatego mleko pochodzące od krów lub kóz z hodowli bardziej ekologicznych jest zdecydowanie lepsze.

W dodatku większość dostępnego w sprzedaży mleka jest konserwowane technologią UHT, czyli poddawane na krótki czas wysokiej temperaturze rzędu stu pięćdziesięciu stopni Celsjusza. W takich warun-

kach ginie całe życie biologiczne mleka, w tym niezwykle pożyteczne dla zdrowia człowieka bakterie *Lactobacillus*, zmniejsza się też wyraźnie stężenie substancji odżywczych w mleku. Podobnie jest z jajkami, mięsem i warzywami, które pochodzą z wielkich, monokulturowych upraw i klatkowego chowu. Ich jakość jest wyraźnie gorsza od produktów z upraw ekologicznych, co może być widoczne w ich smaku i zawartości pewnych substancji.

Podobnie sprawa ma się z produktami zbożowymi i strączkowymi w diecie. Ktoś doszedł kiedyś do wniosku, że ponieważ ewolucja nie chciałaby, aby nasiona roślin, w tym przypadku traw i roślin bobowatych były zjadane i trawione, dlatego na drodze doboru naturalnego rozwinęły się one w taki sposób, aby mieć niekorzystny dla człowieka skład, wręcz szkodliwy. Spotkałem się nawet z teorią, że pewne grupy ludzi celowo propagują spożywanie zbóż, gdyż zawierają one jakieś tajemnicze substancje, powodujące u ludzi stan lekkiego odurzenia, w którym są podatni na kontrolę. Niestety nie ma tak dobrze, jeżeli ktoś chciałby sobie przyćpać, nie wystarczy zjeść dwóch kromek chleba. Naturalnie abstrahuję tutaj od skrajnych przypadków, gdy zjadając zboże zainfekowane szporzyszem, możemy liczyć na ergotyzm i oczekiwać halucynacji oraz paru mniej przyjemnych doświadczeń. Takie rzeczy zdarzały się dość często w naszej średniowiecznej przeszłości, ale nie dziś.

Nie jest to książka o odżywianiu, więc dam Ci tylko kilka prostych zasad opracowanych przez Instytut Żywności i Żywienia. Ponieważ przedstawione w dosłownej formie, są bardzo ogólnikowe, dlatego pozwolę je sobie nieco uszczególnić. Oto one:

1. Różnorodność - jedz zróżnicowane produkty, najlepiej wyhodowane blisko Ciebie w sposób ekologiczny.
2. Unikaj nadwagi i otyłości, z których występowaniem jest skorelowana większa częstotliwość niektórych chorób i zaburzeń.

¹Ba! Na terenie Unii Europejskiej jest to co prawda zakazane, ale wciąż gdzieśgdzie wykorzystuje się do bielienia takiej mąki dwutlenku chloru, który reaguje z zawartymi w ziarnie proteinami tworząc alloksan, wykorzystywany przez naukowców do indukowania cukrzycy u gryzoni laboratoryjnych. Warto wiedzieć, że odsetek cukrzyków w krajach rozwiniętych ma zwykle trend rosnący i ciekawe, na ile te dwie sprawy są ze sobą skorelowane.

3. Produkty zbożowe powinny być głównym źródłem kalorii w Twoim żywieniu. Niech będzie to zboże jak najmniej przetworzone, takie zawiera większe ilości błonnika i niektórych składników odżywczych, w przeciwieństwie do białej mąki, która zawiera większe ilości węglowodanów¹. Czytałem gdzieś o ciekawych próbach zastąpienia zbóż owocami drzew czyli żołądziami, co byłoby korzystne dla środowiska i wymagałoby mniejszych nakładów energetycznych przy produkcji.
4. Aby uzupełnić zapotrzebowanie na wapń i witaminę D, należy spożywać każdego dnia równowartość dwóch szklanek mleka. Zdecydowanie lepsze jest mleko w formie niesłodzonego jogurtu lub kefiru, które zawiera dodatkowo probiotyki, niezbędne dla zdrowia bakterie jelitowe. Co ciekawe, niektóre analizy pokazują, że wapń spożywany w postaci suplementów nie działa w pełni efektywnie, jak wapń np. z mleka. Dobrym źródłem witaminy D jest też po prostu opalanie się, gdyż witamina ta wytwarza się w skórze pod wpływem promieniowania ultrafioletowego. Bezpieczna dla zdrowia ilość to 15-30 minut ekspozycji na pełne słońce bez kremów zabezpieczających, dwa razy w tygodniu. Osoby o jasnej cerze powinny trzymać się dolnej granicy, osoby o ciemnej - górnej.
5. Mięso jedz z umiarem, zwłaszcza mięso zwierząt rzeźnych. Przeprowadzone na dużą skalę analizy pokazują wyraźną korelację między spożywaniem mięsa a częstotliwością występowania większości chorób cywilizacyjnych i kilku chorób nowotworowych. Z tego względu preferuj raczej ryby, jaja i rośliny strączkowe, zamiast innego rodzaju mięsa. Współczesna produkcja mięsa przyczynia się też w bardzo dużym stopniu do degradacji środowiska naturalnego i głodu na świecie, co jest chyba dobrym argumentem za zmniejszeniem spożycia mięsa. Jeżeli już chcesz jeść ryby,

to z kolei wybieraj te z hodowli. Wiele państw prowadzi nieracjonalną gospodarkę połowów, przez co populacje i ekosystemy morskie ubożeją, jeżeli nic się nie zmieni, to praktycznie wymrą za życia większości z nas.

6. Spożywaj codziennie dużo owoców i szczególnie warzyw. Aby uzupełnić zapotrzebowanie na niektóre witaminy dostępne w warzywach, należy spożyć ich blisko 600 gram każdego dnia.
7. Ograniczaj spożycie tłuszczów nasyconych, czyli tłuszczu zwierzęcego na rzecz nienasyconych tłuszczów roślinnych, zawartych np. w orzechach. Garść orzechów włoskich zaspokaja dzienne zapotrzebowanie na kwasy tłuszczowe omega-3 i niektóre witaminy.
8. Unikaj cukru i słodczy. Analizy obejmujące naprawdę duże grupy ludzi pokazują wyraźną korelację między występowaniem niektórych chorób, np. nowotworów przewodu pokarmowego i spożywaniem prostych cukrów jak sacharoza. Spożywany regularnie cukier zmienia skład flory jelitowej na niekorzystny, jest prawdopodobnie pożywką dla bakterii produkujących karcynogeny.
9. Ograniczaj spożycie soli.
10. Unikaj większych ilości alkoholu. Ta substancja tylko w niewielkiej dawce ma pozytywny wpływ na organizm, np. spożywanie wina prawdopodobnie zapobiega zawałom serca. Za bezpieczne dla zdrowia uważa się spożycie do czterech dawek standardowych (czyli dwóch kieliszków wina albo półtorej półlitrowych piw) pięć razy w tygodniu dla mężczyzn i o połowę mniej, czyli najwyżej dwóch dawek dla kobiet.

Największe szkody dla zdrowia przynosi spożywanie wysoce przetworzonych produktów oraz spożywanie niewielkich ilości warzyw. Wiąże się to z niedoborami witamin i składników mineralnych, a w dalszym efekcie ze zwiększonym ryzykiem chorób i stresem. Warto uzupełnić dietę o stosowne suplementy lub skorzystać z bogactwa świata roślin i wykorzystać choćby zioła.

Aktywność fizyczna

Zastanów się, ile czasu spędziłeś w ciągu minionego tygodnia choćby na spacerze. Gdyby porównać aktywność przeciętnego, współczesnego człowieka z aktywnością naszych przodków, żyjących jeszcze kilka stuleci temu, mogłoby się okazać, że podczas normalnych, codziennych zajęć wykorzystywali oni trzy albo czterokrotnie więcej energii. Gdyby porównać tę aktywność z aktywnością człowieka w czasach epoki kamienia - byłoby to prawdopodobnie jeszcze więcej, sześć, może nawet ośmiokrotnie więcej.

Pierwotni ludzie spędzali kilka godzin dziennie intensywnie polując lub w inny sposób szukając pożywienia, resztę czasu wypełniały im różne aktywności społeczne, dalekie wciąż od siedzącego trybu życia, jaki prowadzimy dziś. Tak rodzaj ludzki spędził większość czasu swojej ewolucji z dwustu pięćdziesięciu tysięcy lat, od jakich istnieje.

Ewolucja jest niezmiernie interesującym zjawiskiem. Gdy narodzi się jakiś organizm, który nie jest zbyt dostosowany do otaczającego go środowiska, niechybnie umrze nie pozostawiając potomstwa, nie przekazując dalej swoich genów. Gdyby jednak w przypadku pojawienia się losowej mutacji jakiś osobnik, dajmy na to pierwotny człowiek, miałby lepsze szanse aby przeżyć i spłodzić potomstwo, jego zmutowany gen mógłby rozprzestrzeniać się dalej. Tak działa podstawowy mechanizm ewolucji.

Możemy przypuszczać, że najkorzystniejszy dla naszego zdrowia styl życia prowadziliśmy właśnie w czasach, gdy jako łowcy zbieracze przemierzaliśmy duże obszary łądów w poszukiwaniu pożywienia. W większości były to czasy glacjału, czyli zlodowacenia, gdy łądolód w Europie sięgał terenów Polski. Człowiek był wtedy niezwykle aktywny i prawdopodobnie spożywał niewielkie ilości pożywienia jak na tę aktywność, jednocześnie jednak zachowywał niezwykle kondycję, choć żył przeciętnie krótko, gdyż miał duże szanse zginąć z rąk innych plemion czy dzikich zwierząt, albo jeszcze innych czynników, nieobecnych w dzisiejszych czasach.

Ponieważ więc ogromną większość czasu gatunek nasz spędził w ciągłej, wielkiej aktywności, należy się spodziewać, że dobór naturalny już dawno wyeliminował te jednostki, które miałyby szanse w dzisiejszym świecie, tzn. źle reagujące na niską aktywność fizyczną i niedobór żywności.

Większość przeprowadzonych w naszych czasach doświadczeń i badań naukowych zdaje się potwierdzać to założenie. Przykładowo już drobna aktywność fizyczna, zaledwie kilka spacerów w miesiącu koreluje jasno z mniejszym ryzykiem wystąpienia zawału serca. Nasze nogi są przystosowane do biegania, a nasze serce do wysiłku. Wygląda nawet na to, że nie ma granicy dla ilości wysiłku fizycznego, jaki moglibyśmy uprawiać celem poprawy zdrowia, byleby nie był zbyt intensywny, a przez to kontuzjogenny. W każdym jednak razie wystarczy wprowadzić do codziennych zajęć najzwyczajszy spacer trwający przynajmniej godzinę lub dowolną inną aktywność, najlepiej taką, która sprawia nam przyjemność.

Podobnie jak aktywność fizyczna, na nasze zdrowie wydaje się też wpływać ilość spożywanego pokarmu. Sugerują to długotrwałe badania prowadzone na reżusach. W grupach tych małych, które otrzymują o jedną trzecią niższe dawki pokarmu od ich kolegów, przedwczesne zgony są rzadkością. Większość naukowców zgodnie tłumaczy ten fakt jako skutek obniżonych ilości spożytej z pokarmem energii.

Nietrudno więc wyobrazić sobie, jak połączenie zwiększonej aktywności fizycznej i niskokalorycznej diety, ale bogatej w witaminy i mikroelementy, mogłaby wpłynąć na długość życia. Człowiek jest prawdopodobnie zaprogramowany do dożycia stu dwudziestu lat, jednak w większości przypadków nie udaje mu się to chyba głównie dlatego, że prowadzi dziś niezbyt optymalny dla niego tryb życia.

Aktywność umysłowa

Wiedza dotycząca odżywiania i wpływu ćwiczeń fizycznych na zdrowie jest o tyle ważna, że zgodnie z powiedzeniem “w zdrowym ciele zdrowy duch”, stan naszego organizmu wpływa wyraźnie na sprawność naszego mózgu i funkcje umysłowe. Mózg można ćwiczyć, co często porównuje się do treningu mięśni. W każdym razie można trenować jakieś określone umiejętności, przez co osiągnięcie mistrzostwa w danej kategorii jest możliwe dla każdego. Jeżeli jesteś zainteresowany utrzymaniem przez większą część życia wysokiej sprawności umysłowej, możesz śmiało trenować swój mózg. Jedną z najskuteczniejszych metod jest nauka języków obcych, niektóre badania pokazują, że już po kilku miesiącach intensywnej nauki na zdjęciach mózgu widać różnice w budowie pewnych obszarów, choćby odpowiedzialnego za budowanie wspomnień hipokampu.

Jeżeli chcesz zostać mnemonistą możesz trenować mnemotechniki i brać udział w międzynarodowych mistrzostwach. Trening ten wzmacnia także “zwykłą” pamięć, a po odpowiednim czasie stosowanie mnemoniki staje się automatyczne i nie wymaga naszego wysiłku.

Jedną z ciekawszych form treningu jest nauka liczenia w pamięci, choćby z zastosowaniem matematyki wedyjskiej². Niektórzy ludzie po latach treningu osiągają niezwykle wyniki w tej dziedzinie, dorównując pod względem rachowania takim sawantom jak Daniel Tammet.

No i na koniec truizm - dużo czytaj, jeśli chcesz, aby Twój umysł pozostał w formie. Możesz czytać beletrystykę, jeśli lubisz lub książki, czasopisma, blogi o określonej tematyce, która Cię najbardziej interesuje. Jeśli nie wiesz, co czytać, skorzystaj z literatury uzupełniającej, jaką zamieszczam na koniec każdej części w tej książce. Niech będzie Ci drogowskazem. Przeczytaj też kolejny moduł, bo może dotyka tematyki, jaka Cię interesuje, sztuki uwodzenia.

²Dość stary system, powstały w czasach, gdy nie istniały kalkulatory.

5.2 Sztuka uwodzenia

Struktura rozdziału

- Rola powierzchowności w uwodzeniu.
- Przykłady uwodzicielskich tożsamości.
- Znaczenie empatii w relacjach międzyludzkich.

Pełna treść tego modułu dostępna jest w pełnej wersji książki.

5.3 Sztuka iluzji

Struktura rozdziału

- Liczenie kart w black jacku
- Niektóre sztuczki wielkich mentalistów
- Kolejne pozornie niezwykle historie

Pełna treść tego modułu dostępna jest w pełnej wersji książki.

Literatura uzupełniająca

- Robert Greenie: *Art of Seduction*, jest też polskie wydanie *Sztuka uwodzenia*, nieco okrojone w stosunku do anglojęzycznego, biblia uwodziciela.

- Neil Strauss: *Rules of the Game*, 2009
- Fuentes: *Seksualny klucz do kobiecych emocji*. Co prawda Fuentes obiecuje Ci złote góry, gdy zastosujesz się do jego technik, co nie ma nic wspólnego z rzeczywistością, przynajmniej jeżeli chodzi o moje doświadczenie w temacie, ale warto zerknąć na jego spojrzenie różnic w rozumowaniu kobiet i mężczyzn, bo mimo że nie pozbawione stereotypowego myślenia, zawiera cenne wskazówki i opisy. Książka wyrasta z pnia NLP, więc trudno się dziwić, że nie ma w niej zbyt wiele praktycznej wiedzy.
- Krzysztof Galos: *Porozumieć się bez przemocy*. Książką, którą napisałem, a która jest dostępna bezpłatnie w serwisie Wikibooks. Dotyczy techniki wzmocnienia własnej empatii, opracowanej przez doktora Marshalla Rosenberga. W sprzedaży są też dostępne książki Rosenberga, dodatkowo wzbogacone o przykłady a nawet ćwiczenia rozmów, choćby książka *Porozumienie bez przemocy*.

Epilog

Gdy zaczynałem pisać tę książkę, tytułowy bohater serialu *Mentalista* zakończył sezon zabijając człowieka, który jego zdaniem był czarnym charakterem, okrutnym seryjnym mordercą, który zabił brutalnie jego żonę i córkę. Patrick Jane z pewnym wyraźnym oporem i wysiłkiem wyjął pistolet i zastrzelił tego człowieka na oczach tłumu, dając upust swojej zemście. Jak się jednak okazało potem, nie był to właściwy człowiek. Był także okrutny i popełniał czyny, których nie chciałbym aby doświadczyli ich na sobie najwięksi wrogowie.

Tytułowy mentalista może robić rzeczy, które nie śniły się zwykłym

ludziom, dzięki wiedzy, jaką posiada. Ma doskonałą pamięć, bo praktycznie korzysta z mnemoniki. Potrafi czytać mowę ciała i interpretować ją, więc sprawia wrażenie, jakby czytał w myślach. Dokładnie wie, czym jest hipnoza i dokładnie wie, jak z niej korzystać. Ma zdecydowaną przewagę nad innymi.

Życzę Ci, abyś sam pozostał kimś takim, jeśli tylko chcesz. Otrzymałeś już załączek stosownej wiedzy, więc wybór należy do Ciebie. Korzystaj z tej wiedzy mądrze. Jeżeli wciąż masz niedosyt, sięgnij proszę po pełną wersję tej książki lub do literatury uzupełniającej. Powodzenia.

Bibliografia

- [1] Barrow John D. (2011). *Jak wygrać na loterii?*
- [2] Birkenbihl Vera (2003). *Nowe siano w głowie.*
- [3] Brian Wansink (2010). *Bez troskie jedzenie.*
- [4] Brunyé, T., Ditman, T., Mahoney, C., & Taylor, H. (2011) Better you than I: Perspectives and emotion simulation during narrative comprehension. *Journal of Cognitive Psychology*, 23(5), 659-666
- [5] Chip Heath, Dan Heath (2010). *Pstryk: jak zmieniać, żeby zmienić.*
- [6] Cody S. G. (1983). *The stability and impact of the primary representational system in neurolinguistic programming: a critical examination.*
- [7] Czerwiński Arkadiusz, Gradoń Kacper (2000). *Seryjni mordercy.*
- [8] Derren Brown (2008). *Sztuczki umysłu.*
- [9] Deschner Karlheinz (1996). *I znowu zapiął kur.*

- [10] E. Dale, *Audio-Visual Methods of Teaching* (3rd Ed) Holt, Rinehart and Winston 1959, reprodukowany w wielu polskich wydawnictwach dot. metod aktywizujących, np. B. Kubi- czek, *Metody aktywizujące. Jak nauczyć uczniów uczenia się?*, Nowik Sp.j, Opole 2005.
- [11] Ekman P. (1992). *Why lies fail and what behaviours betray a lie.*
- [12] Ekman P. (2005). *What the Face Reveals.*
- [13] Ekman P. (1989). *Kłamstwo i jego wykrywania: w biznesie, polityce i małżeństwie.*
- [14] Erickson M. H., Ernest L. Rossi (1980). *The Collected Papers of Milton H. Erickson on Hypnosis*, t. 1, ss. 452-477.
- [15] Gazzaniga Michael (2008). *Istota człowieczeństwa.*
- [16] Gustaw Le Bon (1930). *Psychologia tłumu.*
- [17] Hyman R. (1999). *The Mischief-Making of Ideomotor Action*, The Scientific Review of Alternative Medicine.
- [18] Irvin Kirsch (2011). *Nowe leki cesarza.*
- [19] James Surowiecki (2010). *Mądrość tłumu. Większość ma rację w ekonomii, biznesie i polityce.*
- [20] Jan Gawęcki, Teresa Mossor-Pietraszewska i in. (2004). *Kompendium wiedzy o żywności, żywieniu i zdrowiu.*
- [21] John D. Barrow (2011). *Jak wygrać na loterii?*
- [22] Judith Rich Harris (2010). *Każdy inny.*
- [23] Koichi O. (1987). *Superstitious behaviour in humans*, Journal of Experimental Analysis of Behavior t. 47, ss. 261-271.
- [24] Krzysztof Błęcha, Iwona Wawer (2011). *Profilaktyka zdrowotna i fitoterapia.*
- [25] Lilienfield Scott, Lynn Steven (2011). *50 wielkich mitów psychologii popularnej*, s. 360.
- [26] Maciej Kora (2003). *Apteka w ogrodzie.*
- [27] Marshall B. Rosenbert (2003). *Porozumienie bez przemocy.*
- [28] Mastalerz Przemysław (2005). *Ekologiczne kłamstwa ekowojowników.*
- [29] Michael Hanlon (2010). *10 pytań na które nauka nie znalazła odpowiedzi (jeszcze).*

- [30] Michael R. Nash (2001). *Hipnoza - prawda i mity*.
- [31] Nicholas A. Christakis, James H. Fowler (2011). *W sieci. Jak sieci społeczne kształtują nasze życie*.
- [32] Philippe Even, Bernard Debre (2011). *The Guide to the 4,000 Useful, Useless or Dangerous Medicines*.
- [33] Raymond Moody (1994). *Odwiedziny z zaświatów*.
- [34] Robert Greene (2009). *Sztuka uwodzenia*.
- [35] Stephenson, G. R. (1967). *Cultural acquisition of a specific learned response among rhesus monkeys*. In: Starek, D., Schneider, R., and Kuhn, H. J. (eds.), *Progress in Primatology*, Stuttgart: Fischer, pp. 279-288.
- [36] Steven Pinker (2011). *The Better Angels of Our Nature: Why Violence Has Declined*.
- [37] Timothy Ferris (2010). *The 4-hour body*.
- [38] Zimbardo Philip (2008), *Efekt Lucyfera: dlaczego dobrzy ludzie czynią zło?*