



Pokud je herecký výkon vynikající, může to vypadat, že vzniká téměř mimoděk: nepůsobí totiž vydřeně. Náročná příprava se za ním ale skrývá vždycky. A začíná perfektním naučením textu. **Díky studování scénáře jsou dnes herci jedni z mála lidí, kteří aktivně cvičí paměť.** V hlavách si drží i několik rolí najednou a na to, jak je nepoplést, mají nejrůznější triky.

text: **Kateřina Pokorná**
foto: **The Bluequill.com**



Díář má plný na několik měsíců dopředu, a to brzy oslaví pětadesátiny! Stanislav Zindulka se v herecké branži pohybuje přes šedesát let, domovskou scénu má dnes v pražském Činoherním klubu. Točí seriály a několikrát měsíčně vyjíždí se souborovými představeními po republice.

„Je toho někdy zbytečně moc, ale nabíjí mě to. Nemám žádné koníčky, až nebudu moct hrát, půjde to se mnou z kopce,“ říká energický senior, který aktuálně vystupuje v osmi divadelních představeních. Nejčerstvěji piluje ruskou hru Tanec bláznů. „Sázím na logickou paměť, neučím se jednotlivá slovíčka, vše si musím vystavět, propojit obsah s pocity. Když memoruji, že prší, musí se mi děšť vybavit, musím si tu situaci přiblížit,“ prozrazuje svoje know-how. Někdy mu s nahazováním replik partnera pomáhá manželka, jindy se učí sám. Běžně zkusí divadelní roli necelé dva měsíce, když je těžší, pak i tři.

Herečka Kateřina Brožová hrála jeden čas ve dvanácti divadelních představeních

najednou! K tomu bylo nutné přičíst natáčení, zpívání, moderování. „Spoléhám především na psychomotorickou paměť. Texty si nejlépe zapamatuji v prostoru, ve kterém probíhá děj hry. Moje paměť je spojená s pohybem po jevišti, během celého zkoušení se mi text postupně ukládá do paměti. Samozřejmě, pokud jde o text typu monologu nebo o delší pasáže, je třeba se je naučit zvlášť,“ vysvětluje osobní taktiku herečka a moderátorka. Někdy si s kolegy náročné dialogy upravuje tak, aby jim šly tzv. lépe do pusy.

„Vím, že jsou herci, kteří ale nutně potřebují odříkat text slovo od slova tak, jak ho mají napsaný. Problém nastává při setkání těchto dvou protipólů na place,“ směje se představitelka doktorky Kellerové. Právě při natáčení stejnojmenného seriálu (Doktorka Kellerová) na televizi Barrandov ale spoléhá na krátkodobou paměť – text se učí ze dne na den s využitím paměti zvukové. „Když něco řeknu nahlas, zapamatuji si to lépe a hned, což je v případě role v seriálu nutné. Tam je tempo práce

MÍT TAK PAMĚŤ JAKO... HEREC!



POCTIVOST NADE VŠE. Ač by si mohl Stanislav Zindulka už dvacet let užívat důchodu, stále naplno pracuje. Ke každé herecké výzvě přistupuje s maximálním nasazením a pokorou a upřímně se děsí chvíle, až nebude moci fungovat.

rychlejší a natáčecí den nabitější," dodává Kateřina Brožová.

Naopak na fotografickou paměť spoléhá z velké části herec Národního divadla Jiří Štěpnička, který na této scéně působí více než čtyřicet let. Role se učí rychle, dokáže je vstřebat i za tři dny. A to hlavně v noci, případně na procházce v lese s diktafonem a sluchátky na uších. „Od maminky jsem v tomto ohledu nic nepřevzal, její finta se nedá aplikovat. Máma scénář role roztrhala po stránkách a pokryla jimi celou podlahu pokoje. Do ruky vzala jehlice, pletla, přecházela k jednotlivým listům a učila se. Doteď mám řadu svetrů pojmenovaných po jejích rolích," popisuje netradiční postup mámy – známé české herečky Jiřiny Štěpničkové.

Tento pražský herec má každopádně profesi spojenou hlavně se zodpovědností a poctivostí, na improvizaci nikdy nespolehal. Momentálně si pamatuje dvě divadelní role, v minulosti jich zvládal běžně třináct najednou. Ty seriálové, týkající se krátkodobé paměti, se prý nepočítají.

„Mrknu na ně jen párkrát před natáčením a pak je hned z hlavy vysypu," naznačuje Jiří Štěpnička postup, který se mu jednou vymstil při natáčení televizní inscenace. „Po jednom záběru mi řekli, že můžu jít do šatny. Obratem jsem roztrhl scénář a hodil ho do koše. Nedošlo mi, že v tu chvíli jsem se textu zbavil i v paměti. Když za moment volali, že je třeba něco přetočit, byl jsem ztracen. Musel jsem si

vyžádat patnáct minut, abych se to znovu naučil," vypráví.

Šprtání na skále i u vody

Paměť je experty popisována jako schopnost ukládat různé vjemy či zážitky do mozku, ale i umění tyto informace ve správnou chvíli vyvolat. Kdo se ponoří do jakékoli učební látky, aktivně spolurozhoduje o tom, zda ji pevně uloží v dlouhodobé paměti, nebo text zvládne jen povrchně.



Test krátkodobé paměti

Přečtete si pouze jednou následující seznam a poté napište slova, která jste si zapamatovali: chameleon, šváb, moucha, kuň, zajíc, lev, jetel, pelikán, slepice, koza, holub, kráva, vlk, ovoce.

„Chceme-li, aby zůstal v dlouhodobé paměti, nabízí se několik možností. Buď se látku naučíme tak, že si ji budeme stále opakovat, nebo si text zapamatujeme nikoli z pouhé povinnosti, ale proto, že v nás vzbudilo dané téma zájem. Jsme vlastně fascinováni tématem, které vyvolá i pozitivní emoce. Třetí cesta spočívá ve snaze textu porozumět, dát si ho do souvislosti s látkou, již jsme se naučili už dříve," radí Michaela Karsten, lékařka a paměťová expertka. Pomáhá také učení na odlišných místech, v prostoru. Při myšlence na ono okolí se vyvolá vzpomínka i na daný text. Prospěšné je si text určený k zapamatování rozporcovat na menší úseky a náročnější pasáže si opakovat každých deset až patnáct minut.

„Text bych se učila maximálně hodinu, poté bych mozku dopřála čtvrt hodinovou pauzu. Potřebuje zpracovat naučené a regenerovat se před přijímáním dalších informací," říká Michaela Karsten, trojnásobná mistryně světa v paměťových disciplínách. Učení je ideální rozplánovat do fází plné koncentrace, tedy zhruba od osmé ranní do jedenácté a poté od patnácté do sedmnácté hodiny. Autorka publikace Trénujte si paměť Jitka Suchá míní, že si pamatujeme deset procent toho, co slyšíme, patnáct toho, co vidíme, dvacet, co vidíme i slyšíme najednou. Z diskuze si pamatujeme čtyřicet procent obsahu, osmdesát toho, co zažijeme, ale nejvíce pak toho, co se pokoušíme naučit druhé. Tady jde o celých 90 procent!



DOKONALE VYCVIČENÁ... Herec Jiří Štěpnička, který působí v Národním divadle více než čtyři desetiletí, si vlastní paměť nemůže vynachválit. Novou roli vstřebá i za pouhé tři dny.

Vtipné figle

Originální, ideálně humorné nebo emočně zabarvené věty můžou pomoci v zapamatování si často frekventovaných záležitostí. Slova by měla být sestavena z počátečních písmen informací. Věta přitom nemusí být nutně smyslná, ale měla by mít podmět a přísudek. Například: Struny na kytáře – Eva Hodila Granát Do Atomové Elektrárny. Římské číslice: 1-5-10-50-100-500-1000 – Ivan Vedl Xavera Lesní Cestou Do Města.

Zdroj: Jak si zlepšit paměť a koncentraci – Lenka Šnajdrová (Grada)

„V minulosti se lidé domnívali, že sídlo paměti má jedno místo v mozku. Od tohoto názoru se postupně neurověda odklonila," konstatuje Michaela Karsten. Památování je proces, na němž se podílejí různé části mozku. Informace nejdříve procházejí strukturami, které rozhodnou, zda je ona informace pro jedince potřebná, či ne. Fungují jako filtr. Většina důležitých informací se poté ukládá na dlouhou dobu do neokortexu – povrchové šedé hmoty mozkové.

Část schopností je dána geneticky, většinu však člověk rozvíjí po narození. Potomek rodičů majících dobrou paměť nemusí dosahovat výborných paměťových výsledků. Naopak ten, jehož rodiče mají méně vy-

konnou paměť, má predispozici dosáhnout vyšších paměťových výkonů než oni, bude-li tyto schopnosti rozvíjet učením. Spojování vysokého IQ s pamětí je mýtus.

Spánek je povinný, odpočinek dobrý

Trénovat, trénovat a zase trénovat. Aby byl mozek schopen přijímat nové podněty, je nutné udržovat paměť v pohotovosti průběžně a různě. Jít nakoupit bez seznamu, nepoužívat kalkulačku, fungovat bez diáře... Na věčně kdesi založené brýle nebo klíče funguje vyhrazení speciálního místa, na upamatování jmen lidí se osvědčuje při prvním setkání opakovat nahlas jejich jméno.

„Rád hraji scrabble, hodně čtu, večer v posteli rekapituluji den a znovu si připomínám všechny drobnosti. Cestou tramvají pozorují okolí a všímám si nových věcí, které při další cestě hledám," prozrazuje pravidelný paměťový trénink herec Stanislav Zindulka. Odpočívat a polevit si dovolí jen na dovolené. I tam si ale s sebou bere sešit s oblíbenými básněmi, které si opakuje, aby je znal stále nazpaměť. „Vypínám na chalupě, se zavřením brány se odstíhávám od kumštu, dál pro mě už divadelní svět neexistuje. Potřebuji fyzicky pracovat, abych si paměť promazal," tvrdí český Indiana Jones Jiří Štěpnička.

Samo učení nových rolí je pro řadu herců tréninkem paměti, nic jiného nepotřebují. „Když nemůžu najít klíče, uvažuji, jestli bych si neměla koupit doplněk stravy na podporu paměti. Považuji to spíš za signál,

NOVINKA

Doplňková strava
Centrum
SPECIAL

MAXI HOŘČÍK
magnézium 350 mg

Snižení únavy a vyčerpání

Pro normální funkci svalů

Vysoká dávka hořčíku v malé, snadno polykatelné tabletě.

Stačí 1 denně!

Může přispívat ke snížení únavy a vyčerpání a k rozvoji svalů.
Doplňková strava s určením pro dospělé.
Kromě toho obsahuje vitamín B6 a kyselina listová.

INZERCE

že si potřebuji odpočinout,“ připojuje své poznatky herečka Kateřina Brožová. V takových chvílích scénáře odkládá, dopřává si odstup a spánek. Tento postup schvalují i experti. Během několikahodinové relaxace dochází ke konsolidaci paměti – do paměťových schémat se v klidu vloží nové informace.

Zvláštní „pamatovací“ potíže většina herců nepocítuje ani ve dnech, kdy musejí během pár hodin přeskočit z jedné role do druhé – například ze seriálu do divadelního představení. „Jde to jednoduše, ač se to může zdát nemožné,“ příkyvuje baronka Duvergerová ze hry Když ptáčka lapají... v civilu Kateřina Brožová. To Stanislav Zindulka se musí hodinu před změnou soustředít a ponořit do „okruhu veřejné samoty“, tam nevnímá nic než sebe. A co dělá se starými rolami? „Jde to automaticky: zemře role, zemřel hrdina. Udělám mu v hlavě pomyslný malý pohřeb,“ přibližuje své čišťování paměti. Když se ovšem hra dostane na jeviště za dva měsíce znovu, začíná s učením od začátku. Jeho kolegyně Kateřina Brožová si sice po derniéře „mozkové šuplíky“ také pečlivě vysypává, ale věří, že kdyby náhodou představení na repertoár divadla vrátili, její paměť automaticky naskočí a roli bude třeba jen lehce osvěžit. Zatím nejdéle v hlavě uchovává dvě role, a to ve hrách A do pyžam! a Noc na Karl-

šteině. Celých třináct let. „Mám pocit, že je nezapomenu nikdy,“ rozesměje se.

Nepoužíváš? Pak se nespolehej...

Přes maximální pečlivost i těm nejzkušenějším text občas z hlavy vypadne... „Zrovna nedávno měl můj partner na jevišti hned dva výpadky. Tak nepříjemné, že jsem nevěděl, jak ho z toho dostat! Mně se to kdysi stalo v ruské hře, měl jsem se představit, a já to své jméno zapomněl,“ přibližuje Stanislav Zindulka krušné chvíle, které děsí každého herce. Tehdy ho zachránila nápověda v portále, ta dnes už funguje jen v některých divadlech. „Nápovědní boudy byly kdysi nutné, hrálo se třeba jen deset repríz jedné hry, herci kolikrát měli na divadle i čtyřicet premiér za rok, a to je nějakého textu!“ vysvětluje, proč to bez nápovědy dříve nešlo.

Mozek zdravých jedinců se podle Michaely Karsten chrání před zbytečným přilivem informací sám. „Informacím, které jedinec dlouho nepoužívá, mozek přidělí pasivní formu,“ doplňuje. Možná právě to je případ, proč si herec Jiří Štěpnička někdy nemůže vybavit civilní jména kolegyně, s nimiž se objevuje na jednom jevišti. „Jinak si bez potíží pamatuji všechna důležitá rodinná data a znám třeba i manželčino rodné číslo,“ tvrdí s úsměvem. Obdobně je na tom i Stanislav Zindulka. Ví, co musí

denně zařídit, co nakoupit, kam ho která tramvaj odveze, kdy má manželka narozeniny, kdy slaví výročí svatby... „Občas těžko lovím jména známých,“ přiznává. O generaci mladší herečka Kateřina Brožová si bez potíží zapamatuje dokonce jakékoli nahlas vyslovené telefonní číslo, i když matematika nepatřila k jejím oblíbeným disciplínám. „To, co si chci zapamatovat, si musím uvědomit, pak vyslovit nahlas a poté si už vše snadno vybavím. Ale jsou dny, kdy si nevzpomenu ani na něčí jméno. Hlava prostě odpočívá,“ vysvětluje.

Co si zapamatujeme, do značné míry závisí na schopnosti vypořádat se stresem i na tom, v jakém se dotyčný nachází rozpoložení. „Nejlépe si pamatujeme věci se silnějším emočním nábojem, mozek má rád obrazy a příběhy. Proto stále aktivní učení, čtení i koníčky oddálí proces stárnutí. Studie dokazují, že v kreativě a inovaci může stárnoucí mozek mladší protějšky předčit,“ tvrdí Jitka Ševčíková, lektorka projektu Brilliant Brain, soustředujícího se na utužování paměti, koncentrace a motivace.

Schopnost vstřebávat nové podněty omezuje stres, nuda, špatná strava, nedostatek tekutin, těkání, nevhodné načasování, přetěžování mysli balastem... „Z emočního hlediska jsou brzdou i vlastnoručně vytvořené katastrofické scénáře a jakákoli sebe-podceňování,“ dodává Jitka Ševčíková. ❑



FOTO: MIROSLAV MRWALD / PRESSEDATA

ZE ZLATÉHO FONDU. Snímek, kde hlavní roli falešného číšníka ztvárnil Josef Abrhám, je plný dnes zlidovělých hlášek. Jednou je i ta v testu, uvedená pod bodem číslo jedenáct.

TEST: Mimochodem, kdo si pamatuje?

V jakém filmu zazněl tento výrok?

1. To jsem si dovolil na ukázkou ze své zahrádky pár švestiček, jestli se neurazíte...
2. Tento způsob léta zdá se mi být poněkud nešťastným.
3. Bierhanzlova mast – na lysinův past.
4. Neber úplatky, neber úplatky, nebo se z toho zblázníš...
5. To neděláš dobře, Jaromíre.
6. Odvolávám, co jsem odvolal, slibuji, co jsem slíbil.
7. Hlavně nenápadně!
8. Nudíte se? Kupte si medvídku mývala.
9. Mě by jenom zajímalo, kde udělali soudruzi z NDR chybu.
10. Máňa říkala, že to není směroplatný.
11. Vyučil jsem se knihkupcem, nastoupil jsem jako knihkupec, pracuji jako knihkupec.
12. Je žízala had?
13. Ručník končí.

Správné odpovědi: 1. Marečku, podejte mi pero 2. Rozmarné léto 3. Rozpuštěný a vypuštěný 4. Jáchyme, hoď ho do stroje 5. Vesničko má středisková 6. Pyšná princezna 7. Návštěvníci 8. Postřižiny 9. Pelíšky 10. Kulový blesk 11. Vrchní, prchni 12. Na samotě u lesa 13. Čtyři vraždy stačí, drahoušku

Zdroj: Trénujte si paměť, Jitka Suchá (Portál)