

## Witajcie!

Przed Wami kolejna odsłona @tramentu. Zgodnie z obietnicą – podjęliśmy się tym razem tematu pamięci. Pamięć to kopalnia obrazów, dźwięków, zapachów, pamiątek, wspomnień. Czasem nawet nie zdajemy sobie sprawy jak wielką rolę odgrywa w naszym życiu i ile kłopotu może sprawić jej brak, o czym przekonali się niektórzy z bohaterów prezentowanej porcji artykułów. Ale pamięć niesie też często niemiłe konsekwencje: kiedy usiłujemy o czymś lub o kimś zapomnieć, i im bardziej do tego dążymy, tym trudniejsze się to wydaje... W niniejszym numerze prezentujemy również i takie sytuacje. Pamięć to także zapis dziejów i dokonania ludzkości, to nasza historia i genealogia. Jak widać: ma wiele odsłoni, a my staraliśmy się zaprezentować jak najwięcej z nich.

Co można znaleźć w numerze? Po pierwsze, artykuły teoretyczne, dotyczące pamięci, jej zaburzeń i technik zapamiętywania. Ale oczywiście nie tylko. Prezentujemy także opowiadania i poezję, w jakiś sposób dotykające zagadnienia pamięci, wspomnień, przeszłości. Możecie przeczytać także parę słów o tym jak i gdzie szukać inspiracji do pisania, dowiadując się, że każda, nawet niepozorna sytuacja, może być natchnieniem do tworzenia. W poradniku pisarza kilka cennych rad jak wykombinować kasę na wydanie swoich utworów, czasem z przymrużeniem oka. W kąciку z recenzjami polecamy książki, po które naszym zdaniem warto sięgnąć. I jeszcze przepiękne zdjęcia, wpasowane w klimat numeru. A na dokładkę – **konkurs**. Szczegóły w środku :)

Wrzesień i październik to charakterystyczne miesiące, zwiastujące koniec lata. Dla uczniów, studentów, nauczycieli, wykładowców i innych pracowników szkoły jest do czas powrotu z wakacji do kolejnych obowiązków. Ale zmiany odczuwają wszyscy: rodzice, posyłający pociechy do szkoły i ludzie powracający z urlopów, bo dni stają się coraz chłodniejsze, lato staje się wspomnieniem. W związku z tym postanowiliśmy stworzyć numer podwójny magazynu, na wrzesień i październik, akcentując tym samym ów przełom i zmiany. Zapraszamy do lektury!

## Mężczyzna, który zapominał drogi powrotnej

Agnieszka Kupczak

Nazywam się Judy Jenkins. Mam trzydzieści dziewięć lat – ale gdzie ja, do cholery, jestem?

Wie, że jest rok 1976.

– Tylko nie gadajcie, że coś mi się pomieszało! – rzuca – Wiem, jaki mamy rok. (...)

Mężczyzna staje przed nią, w ręku trzyma gazetę, wskazuje na datę u góry strony: niedziela, 10 kwietnia 1999 roku. Błysk logiki zmienia nastrój Judy.

– Dajcie mi lustro!

Paul Broks *Niedostępny świat. Podróż w głąb umysłu.*

Pamięć jest czymś, co przypomina encyklopedię, stanowi skarbnicę różnorodnych informacji, ale nie obowiązuje w niej zasada porządkowania alfabetycznego. Każda pozycja obejmuje opis nie tylko kawałka świata lub nas samych, lecz zawiera połączenia i odsyłacze do innych pozycji. Z drugiej strony nasza pamięć przypomina film – zapisuje zdarzenia, w których sami niegdyś uczestniczyliśmy, czy też uczestniczyli w nim inni bliscy nam ludzie. U niektórych osób ten film to telenowela, u innych, głęboko przeżywających swe życie, to film z wieloma wątkami, zawierający wiele niedopowiedzeń i pytań<sup>1</sup>.

Obecnie psycholodzy wyróżniają bardzo wiele rodzajów pamięci. Jeden z nich, Endel Tulving, postanowił kiedyś rzeczywiście je policzyć. Doszedł do dwustu pięćdziesięciu sześciu<sup>2</sup>. Bez wątpienia każdy z nich jest odpowiedzialny za inne funkcje. Aby wyjaśnić działanie ludzkiej pamięci naukowcy posługują się często modelem przetwarzania informacji Atkinsona i Shiffrina. Jego głównymi

---

<sup>1</sup> T. Maruszewski: *Psychologia poznania. Sposoby rozumienia siebie i świata*, GWP, Gdańsk 2001.

<sup>2</sup> D. Draaisma *Fabryka nostalgii. O fenomenie pamięci wieku dojrzałego*, Wydawnictwo Czarne, Wołowiec 2010.

elementami są magazyny sensoryczne, pamięć krótkotrwała i długotrwała. Pierwszy z nich odpowiada za przekazywanie informacji z zewnątrz, które szybko ulegają zanikowi. Natomiast pamięć krótkotrwała zatrzymuje informacje na dłużej, niemniej jednak posiada ograniczoną pojemność. Wszelkie detale zatrzymują się w pamięci tak długo, jak to jest konieczne do wykonania danej czynności. Potem niepotrzebne wiadomości całkowicie z niej ulatują<sup>3</sup>. Wyjątkiem jest pamięć długotrwała, która nie jest uzależniona od czasu i pojemności. Jednakże każde uszkodzenie struktury mózgu może spowodować wystąpienie specyficznych zaburzeń pamięci.

Poważnie uszkodzenie funkcjonowania mózgu, które wpływa na życie społeczne, a nawet na własną tożsamość, nazywane jest amnezją. Choroba może mieć różny charakter, o czym decyduje głównie struktura mózgu, która uległa uszkodzeniu. Przyczyny amnezji mają także różnorodne pochodzenie i mogą powstać wskutek przypadkowego uderzenia głowy, wstrząsu mózgu lub zaburzenia centralnego układu nerwowego. Inne formy amnezji mogą pojawić się w następstwie psychozy Korsakowa, choroby Alzheimera czy przeprowadzonych operacji. Powodem utraty pamięci może być także silny stres. Ofiary przemocy lub żołnierze biorący czynny udział w walce próbują chronić się przed koszmarnymi doświadczeniami poprzez zablokowanie pamięci. Mechanizm ten może pociągać za sobą także poważne problemy natury emocjonalnej<sup>4</sup>. Utrata pamięci może mieć również inne konsekwencje. Niekiedy chory nie potrafi zapisywać nowych wydarzeń lub odtworzyć wspomnień związanych z epizodami poprzedzających amnezję. Pojawiać się mogą także problemy z dostępnością do istniejących już informacji i ich osiągalnością. To właśnie zachowywanie informacji, czyli tzw. amnezja następcza jest bardzo powszechna i może mieć poważne konsekwencje. Najślynniejszym przypadkiem głębokiej amnezji jest historia H.M. Jego imię i nazwisko, Henry Gustav Molaison, zostało ujawnione dopiero po jego śmierci pod koniec 2008 roku. Urodził się i spędził całe swoje życie w Hartford, w stanie Connecticut. Jego ojciec był elektrykiem i Henry pragnął pójść w jego ślady.

---

<sup>3</sup> *Tajniki ludzkiego umysłu w pytaniach i odpowiedziach*, Przegląd Reader's Digest, Warszawa 1997.

<sup>4</sup> *Tajniki ludzkiego umysłu w pytaniach i odpowiedziach*, Przegląd Reader's Digest, Warszawa 1997.

W wieku siedmiu lat wpadł prosto pod koła rozpędzonego rowerzysty. Być może właśnie to zdarzenie stało się przyczyną późniejszych nieszczęść. W dniu szesnastych urodzin dostał pierwszego ataku padaczki, które z czasem zaczęły się nasilać. W wieku 26 lat stał się człowiekiem kompletnie pozbawionym perspektyw. Doświadczał kilku małych napadów padaczkowych dziennie, w trakcie których na kilkadziesiąt sekund tracił kontakt z otoczeniem, zamykając bezwiednie oczy oraz krzyżując ręce i nogi. Raz na tydzień dochodziło do poważnego napadu, połączonego z konwulsjami i dłuższym brakiem przytomności. Żadne wówczas stosowane leki nie przynosiły poprawy. Jediną nadzieją wydawała się operacja mózgu<sup>5</sup>.

Zabieg przeprowadzony w 1953 roku przez dr Williama Beechera Scoville'a w Hartford Hospital okazał się bardzo poważny. W owym czasie jedyną metodą leczenia epilepsji było usunięcie hipokampu, ciała migdałowatego i kory mózgowej przylegającej do tych struktur.

Operacja udała się i ataki ustąpiły, ale pamięć H.M. całkowicie zatraciła swoje funkcje i możliwości. Sam neurochirurg nazwał operację eksperymentem, gdyż zamierzał wyciąć spory fragment mózgu. Jednakże już po zabiegu szybko zorientował się, że pacjent nie potrafił niczego zapamiętać. Scoville na początku bez najmniejszych wyrzutów sumienia zaczął się jednak niepokoić stanem H.M. Zwrócił się, więc o prośbę konsultacji do dr Wildera Penfielda, pracującego w Montrealu i uważanego za jednego z najwybitniejszych neurochirurgów i specjalistów od leczenia epilepsji. Już pierwsze spotkanie Penfielda, z pacjentem było ogromnym zaskoczeniem. Doktor miał przed sobą młodego, sympatycznego człowieka, który normalnie widział, słyszał, czuł, mówił, żartował, reagował śmiechem lub irytacją. Jego IQ pozostało nienaruszone. Kompletnie jednak znikła u niego zdolność zapamiętywania<sup>6</sup>. Pamiętał ludzi, wydarzenia i miejsca, z którymi zetknął się przed operacją<sup>7</sup>, natomiast nowe informacje mogły zostać zapisane tylko w wyniku kilkukrotnego ich powtarzania, z wykorzystaniem

---

<sup>5</sup>Opracowane na podstawie:

[www.polityka.pl/nauka/czlowiek/1504430,2,o-czlowieku-z-amputowana-pamiecicia.read](http://www.polityka.pl/nauka/czlowiek/1504430,2,o-czlowieku-z-amputowana-pamiecicia.read)

<sup>6</sup>Opracowane na podstawie:

[www.polityka.pl/nauka/czlowiek/1504430,2,o-czlowieku-z-amputowana-pamiecicia.read](http://www.polityka.pl/nauka/czlowiek/1504430,2,o-czlowieku-z-amputowana-pamiecicia.read)

<sup>7</sup> P. Winkielman: *Nierozłączne nauki dwie. Charaktery*. Wydanie specjalne nr 1, 2006.

w tym celu pamięci krótkotrwałej. Podczas przerwy lub zakłóceń tych czynności Molaison nie potrafił przypomnieć sobie danego zdarzenia. Nie mógł zapamiętać także, czy jego rodzice żyją, ani utrzymać w pamięci najnowszych wydarzeń, o których czytał codziennie w gazetach albo które oglądał w telewizji. Nie wychodził także z domu, bo zapominał drogi powrotnej. Nie spotykał się również ze znajomymi, bo nie wiedział, kim są. Robiąc każdego dnia te same rzeczy, był święcie przekonany, że wykonuje je po raz pierwszy w życiu<sup>8</sup>. H.M., jako najślynniejszy w dziejach pacjent z amnezją tuż przed śmiercią zapisał swoje ciało na cele naukowe. Jego mózg w 2009 roku został pokrojony na 2401 kawałków, czemu przyglądali się przez Internet uczeni z całego świata. Podczas operacji przeprowadzonej na University of California w San Diego przebadano każdy kawałek mózgu, a następnie zakonserwowano, tak, aby mógł służyć nauce jeszcze przez wiele lat<sup>9</sup>. Nie ulegało wątpliwości, że dzięki nieszczęśliwemu przypadkowi dokonano niezwykłego odkrycia. Okazało się, że hipokamp, o nieznaney dotąd funkcji, odgrywał kluczową rolę w zapamiętywaniu. To najwyraźniej dzięki niemu dochodziło do utrwalania śladów pamięciowych. Przypadek Henry’ego stał się punktem zwrotnym badań nad skomplikowaną strukturą ludzkiej pamięci.

O tym jak dużą rolę odgrywa pamięć w życiu człowieka świadczy również przypadek Cliva Wearinga. W połowie lat 80. brytyjski śpiewak i dyrygent zachorował na ciężkie zapalenie mózgu, które doprowadziło go do niemal całkowitej utraty pamięci<sup>10</sup>. Z powodu amnezji następczej nie był w stanie pamiętać różnych informacji przez czas przekraczający kilka minut. We własnym dzienniku, który prowadził, znajdowały się zapisy typu: „15.15 – odzyskałem świadomość”; „15.20 – odzyskałem świadomość” i tak dalej. Żył on w wiecznej terażniejszości i nie pamiętał swojego poprzedniego zapisu o odzyskaniu świadomości. Podobne zachowanie przejawiał w stosunku do swojej żony. Ilekroć pojawiała się w poko-

---

<sup>8</sup>Opracowane na podstawie:

[www.focus.pl/nauka/zobacz/publikacje/w-otchlani-niepamieci/](http://www.focus.pl/nauka/zobacz/publikacje/w-otchlani-niepamieci/)

<sup>9</sup>Opracowane na podstawie:

[www.focus.pl/nauka/zobacz/publikacje/w-otchlani-niepamieci/](http://www.focus.pl/nauka/zobacz/publikacje/w-otchlani-niepamieci/)

<sup>10</sup>Opracowane na podstawie:

[www.polityka.pl/spoleczenstwo/niezbednikinteligenta/164096,1,pamiec--skomplikowana-funkcja-mozgu.read#ixzz1WLHFR0ko](http://www.polityka.pl/spoleczenstwo/niezbednikinteligenta/164096,1,pamiec--skomplikowana-funkcja-mozgu.read#ixzz1WLHFR0ko)

ju witał ją tak, jak gdyby nie widział jej od bardzo dawna. Clive Wearing zdawał sobie sprawę ze złego funkcjonowania pamięci, ale tylko w niewielkim stopniu potrafił sobie z tym poradzić. Prowadzenie pamiętnika pozwalało mu przechowywać ślady pamięci na papierze, ale gdy pamiętnik stał się długi, odszukanie jakiejś myśli zabierało za dużo czasu, a poza tym mógł w ogóle nie wiedzieć, jakiej myśli czy informacji szukać. Co ciekawe, jego zdolności muzyczne nie zostały właściwie naruszone – nadal potrafił dyrygować, grać na instrumentach i śpiewać.

Kolejnym przypadkiem jest historia Judy Jenkins, którą opisał znany neuropsycholog Paul Broks w swojej książce *Niedostępny świat. Podróż w głąb umysłu*. Kobiecie pewnego dnia po powrocie z pracy wymazano z pamięci dwadzieścia trzy lata. Całe jej życie osobiste w tym okresie to biała kartka<sup>11</sup>. To samo odnosiło się do wydarzeń publicznych. Po długim czasie udało się jednak odzyskać odrobinię jej wspomnień. Jak przyznaje sam autor, pacjenci niezwykle pręźnie i zdumiewająco gładko przystosowują się do nowych okoliczności.

Amnezja wsteczna występuje natomiast zdecydowanie rzadziej, a chorzy są świadomi swojego stanu. Często problemy te wynikają z traumatycznych doświadczeń, udaru, wylewu lub uderzeń w głowę podczas wypadków drogowych. Powoli niepamięć może się cofnąć, a pacjent odzyska możliwość odtworzenia zapisanych wydarzeń do chwili wypadku.

Ceniony naukowiec amerykański Alan Baddeley opisywał przypadek dwudziestodwulatka, który po wypadku motocyklowym w 1933 roku nie był w stanie przypomnieć sobie wydarzeń z lat 1922–1933. Dzięki ponownemu przedstawieniu mu niegdysiejszych kolegów z pracy, pokazywaniu zdjęć, zadawaniu pytań i ogólnie dostarczaniu jak największej liczby odpowiedzi, pacjent stopniowo w ciągu kilku tygodni odzyskał pamięć minionych jedenastu lat<sup>12</sup>. Znacznie poważniejszym przypadkiem był P.Z. – wybitny naukowiec, który nadużywając alkoholu nabawił się psychozy Korsakowa. Jednakże przed amnezją zdołał opublikować autobiografię, która wkrótce miała pomóc w badaniach pamięci długotrwałej. Wydarzenia z różnych okresów życia pozwoliły poznać wzór rozwoju choroby. Okazało się, że znacznie gorzej odtwarza nowe wspomnienia w stosun-

---

<sup>11</sup> P. Broks: *Niedostępny świat. Podróż w głąb umysłu*, GWP, Gdańsk 2003

<sup>12</sup> J.Henderson: *Pamięć i zapomnienie*, GWP, Gdańsk 2005

ku do wcześniejszych. Ponadto amnezja P.Z. w miarę czasu znacznie się pogorszyła.

Alan Baddeley analizując wiele przypadków stwierdził, że amnezja może dotyczyć raczej zaburzenia odtwarzania, a nie zaburzenia procesu przechowywania. Oznacza to, że informacje nadal mogą znajdować się w pamięci, a osoba dotknięta amnezją nie potrafi dotrzeć do tych informacji<sup>13</sup>. Mimo wielu badań i ogromnych środków na nie przeznaczanych, nadal nie ustalono dokładnie, na jakiej zasadzie ludzki mózg zapamiętuje informacje. Wiadomo, że uszkodzenie pewnych struktur skutkuje amnezją lub poważnymi zaburzeniami pamięci, ale pełny mechanizm nie jest jeszcze poznany. Dlatego współczesna medycyna nie potrafi zatrzymać, a tym bardziej odwrócić procesu utraty pamięci związanej z postępującą chorobą<sup>14</sup>. Znaczący sukces w leczeniu pacjentów dotkniętych amnezją odniósł jedynie zespół naukowców prof. Hansa-Joachima Markowitscha z Gedächtnisambulanz (ambulans pamięci) na Uniwersytecie w Bielefeld. Zdaniem Sabine Borsutzky, neuropsychologa należącego do zespołu, największe postępy specjaliści poczynili w leczeniu amnezji wstecznej. Stawiają szczegółową diagnozę i pytają chorych o te odcinki życia, których ci nie pamiętają. Zespół sprawdza także, jak wygląda świat uczuć pacjenta. Ponieważ u większości pacjentów z amnezją stwierdza się znaczne spłylenie emocjonalne, na podstawie zdjęć chorzy muszą np. rozpoznać czy ktoś jest smutny, wściekły czy zakochany. W szczególnych przypadkach badacze wykorzystują także funkcjonalny rezonans magnetyczny (fMRI). Dzięki temu mogą obserwować mózg pacjenta podczas wykonywania zadań i sprawdzić, które obszary są mniej aktywne. Naukowcy z Bielefeld uważają, że niektórzy pacjenci mogą odzyskać pamięć w wyniku działania bodźców wzrokowych, jakiegoś zapachu lub ulubionej melodii. Często dochodzi do tego w ciągu pierwszego roku od jej utraty; później prognozy są znacznie mniej optymistyczne<sup>15</sup>. Amnezja sprawia, że wspomina znikają z dnia na dzień, ale dramat do-

---

<sup>13</sup> T. Maruszewski: *Psychologia poznania. Sposoby rozumienia siebie i świata*, GWP, Gdańsk 2001

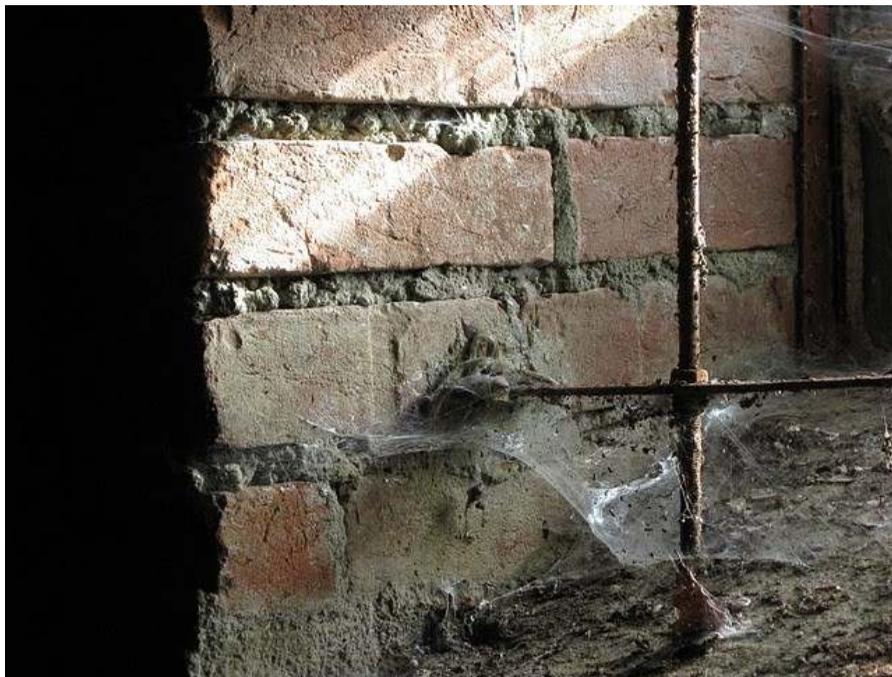
<sup>14</sup>Opracowane na podstawie: [odkrywcy.pl/kat,111396,title,Amnezja-niejedno-ma-imie,wid,12405456,wiadomosc.html](http://odkrywcy.pl/kat,111396,title,Amnezja-niejedno-ma-imie,wid,12405456,wiadomosc.html)

<sup>15</sup>Opracowane na podstawie: [www.charaktery.eu/wiesci-psychologiczne/3177/Ambulans-bada-przyczyny-amnezji/](http://www.charaktery.eu/wiesci-psychologiczne/3177/Ambulans-bada-przyczyny-amnezji/)

tyka nie tylko chorych, ale także rodzinę i znajomych. Jednakże chorzy to wyjątkowi ludzie, którzy mimo wszystko cieszą się tym, co jest im dane.

\*\*\*

Motyw utraty pamięci jest często obecny w literaturze popularnonaukowej, beletrystyce, kinematografii a nawet w grach komputerowych. Pomimo że często traktowany jest ogólnikowo i niedbale warto zwrócić uwagę na kilka pozycji. O amnezji pisał, więc m.in.: Olivier Sacks (*Mężczyzna, który pomylił swoją żonę z kapeluszem*), Paul Broks (*Niedostępny świat. Podróż w głąb umysłu*), Robert Ludlum (*Tożsamość Bourne'a*), Tadeusz Dołęga-Mostowicz (*Znachor*) i Éric-Emmanuel Schmitt (*Małe zbrodnie małżeńskie*). Na amnezję cierpiał także bohater *Memento* (2000) Leonard Shelby oraz Joel w filmie *Zakochany bez pamięci* (2004).



## Techniki wspierania pamięci

Beata Szymura

Gdyby człowiek nie potrafił przechowywać w pamięci przyswajanych treści, znacznie naruszyłoby to jego egzystencję. Taka osoba nie tylko nie miałaby przeszłości i nie wiedziałby kim jest, ale wszelkie codzienne czynności (łącznie z poranną toaletą, posługiwaniem się sztuczcami itd.) byłyby dla niej niewykonalne. Człowiek pozbawiony funkcji pamięci żyłby w dezorientacji, bezradny jak noworodek.

Praca pamięci jest procesem czynnym, który można wspierać na wiele sposobów. Poniżej prezentuję zestawienie najbardziej powszechnych z nich.

### Koncentracja

Zdarza się, że chociaż uczeń był obecny na lekcji, zapytany później o jakąś podstawową informację przekazywaną przez nauczyciela, rozkłada bezradnie ręce. Powodem takiego stanu jest rozkojarzenie ucznia, błędzenie gdzieś myślami i nie skupianie się na tym, co nauczyciel starał się mu przedstawić. Informacja może się dostać z rejestru zmysłowego do pamięci krótkotrwałej tylko wtedy, gdy zostanie na nią skierowana uwaga. Dlatego tak bardzo ważna jest nauka kontroli własnej uwagi, koncentrowanie się na informacjach, które mamy przyswoić.

Czasem czytając jakąś książkę łapiemy się na tym, że nie mamy pojęcia o czym właśnie czytamy, gdyż nasza uwaga nie jest skoncentrowana na tekście, czytamy go mechanicznie, a zamiast tego zastanawiamy się np. co będziemy jeść na obiad albo gdzie wybierzemy się wieczorem. W takim wypadku musimy przewracać kartki i jeszcze raz zagłębiać się w tekst od początku, by zrozumieć, co autor chciał nam przekazać. Ludzie skarżą się na to, że nie mają pamięci do nazwisk, a może po prostu w chwili, gdy nowo poznana osoba im się przedstawia, nawet nie rejestrują jej danych? Nie ma więc tu mowy o zapominaniu – wiadomość nie dostała się przecież do pamięci długotrwałej. Dobrze w takich wypad-

kach reagować odpowiedzią: „Miło mi, że pana poznałem, panie XYZ”, co kontroluje naszą uwagę i ułatwia zapamiętanie.

### **Aktywne radzenie sobie z nowymi informacjami**

Przyswajanie nowego materiału nie jest uwarunkowane jedynie czasem, jaki poświęciliśmy na naukę, ale również tym, jakie czynności podejmowaliśmy w tym momencie. Często samo przeczytanie podręcznika niewiele daje, uczeń nie zapamięta zbyt wielu szczegółów z przerobionego tekstu. Jeśli natomiast mamy do czynienia z aktywnym przetwarzaniem treści, zapamiętany materiał znacznie się rozrasta. W jaki sposób to osiągnąć?

Rozpoczynając naukę najlepiej zacząć od **przeglądu**, a mianowicie przyjrzeć się spisowi treści, tytułom poszczególnych rozdziałów i podrozdziałów, układowi podręcznika. Zorientowanie się na zawartość pomaga w zrozumieniu treści. Przyśpieszając do czytania tekstu warto od czasu do czasu zadawać sobie **pytania** związane z materiałem i udzielać na nie odpowiedzi. Dobrze jest np. przekształcać tytuły rozdziałów na pytania, co pobudza zainteresowania treścią znajdującą się poniżej. Pytania wiążą się z ciekawością poznania, a ta aktywizuje pracę naszej pamięci.

Gdy już jesteśmy świadomi wszystkich wstępnych zabiegów, możemy poświęcić się **aktywnemu czytaniu**. Aby nie ulec pokusie bierności, należy wspierać czytanie poprzez wymyślanie własnych przykładów dla opisywanych zjawisk, zastanawianie się jakie znaczenie dla mnie mają poznawane właśnie fakty, odnośnienie ich własnych doświadczeń.

Istotne jest także robienie przerw w czasie lektury i **powtarzanie** najważniejszych fragmentów. Po zakończeniu czytania tekstu należy pamiętać także o **streszczeniu**, które pozwala usystematyzować zdobytą wiedzę, przypomnieć sobie najważniejsze pytania i odpowiedzi, ewentualnie powrócić do kwestii, które nie są jeszcze do końca zrozumiałe.

## Mnemotechniki

Mnemotechniki to sposoby, wspomagające zapamiętanie materiału, przydatne podczas przygotowań do sprawdzianów i egzaminów, ale także w codziennym życiu. Podstawą ich działania jest uporządkowanie materiału, który na pierwszy rzut oka wydaje się bezsensowny i trudny do przyswojenia. Jest to metoda znana już w starożytności, dzięki której wielcy mówcy Rzymu i Aten potrafili wygłaszać długie przemówienia, nie posiłkując się słowem pisanym.

Trudno jest nauczyć się ciągu słów lub cyfr, które nie są ze sobą w żaden sposób powiązane. Badania Gordona Bowera i Michaela Clarka dowiodły, że osoby badane zapamiętują więcej, jeśli mają ułożyć krótką historyjkę ze słowami, które mają przyswoić. **Tworzenie krótkich zdań**, a następnie opowiadań pomaga, metodą skojarzeń, zapamiętać i w dowolnym momencie przywołać potrzebne wyrazy. Podobnie działa **metoda hasel**, polegająca na przyporządkowaniu cyfrom określonych wyrazów, układając je w wierszyk łatwy do zapamiętania. Taka lista wyrazów może być później dowolnie przetwarzana: do hasel można dodawać inne słowa, tworząc z nich rymowanekę. Metoda hasel jest jednak skuteczna dopiero wtedy, gdy każde z hasel zostanie trwale skojarzone z odpowiednią cyfrą.

Inną znaną mnemotechniką jest **metoda miejsca**, stosowana już w 500 roku p.n.e. Polega ona na kojarzeniu słów z obrazami. Grecki liryk Symonides, objaśniając ową metodę swoim uczniom, kazał im przespacerować się w umyśle po pomieszczeniu, które dobrze znają. W każdej z sal powinni „odłożyć” w myślach to, co chcieliby zapamiętać. Miejsca musiały być ułożone w stałej kolejności, a co piąte, co dziesiąte uczniowie oznaczali znakiem specjalnym liczby 5 lub 10. W każdym z pomieszczeń uczniowie mieli wybierać inne przedmioty do przechowywania informacji np. stół, okno, kredens, by uniknąć interferencji. Gdy uczniowie chcieli później odtworzyć materiał, musieli przechodzić się po znajomym budynku i w kolejnych salach odnajdywać „pozostawione” tam informacje. Obrazy służyły więc jako bodziec wywołujący. Oznaczanie co piątego, bądź co dziesiątego miejsca, stanowiło element orientacyjny, dzięki któremu mogli oni uniknąć pominięcia któregoś z elementów. Metoda ta była niezbędna dla mówców, którzy przekształcali na symbole argumenty i kwestie, potrzebne w ich przemówieniach, a potem kolejno odnajdywali je w swojej pamięci. Dziś metoda ta może przydać

się np. przy robieniu listy zakupów, zapamiętywaniu terminów spotkań czy ważnych dat.

\*\*\*

Badacze twierdzą, że człowiek nie wykorzystuje w pełni swoich możliwości pamięciowych, że nie korzysta ze wszystkich komórek nerwowych. Z tego powodu powstają wciąż nowe programy i szkolenia, mające pobudzić potencjał ukryty w naszym mózgu. Nie ma na razie podstaw by sądzić, że nowe metody zrewolucjonizują tradycyjne metody uczenia się, ale badania wciąż trwają, a nauka idzie do przodu. Trzeba pamiętać, że ćwiczenie pamięci, koncentracja, uwaga i aktywność wpływają pozytywnie na pamięć, aktywizują ją i ułatwiają przyswajanie nowych treści, dlatego warto korzystać z tych metod, szczególnie gdy zbliża się kolejny sprawdzian<sup>16</sup>.

---

<sup>16</sup> Artykuł powstał na podstawie podręcznika – G. Mietzel: *Wprowadzenie do psychologii*. Gdańsk 2000.

## Jak powstawały moje książki, czyli słów kilka o procesie twórczym

Krystyna Habrat

Uwielbiam moment zajarzenia się pomysłu i stan, jaki po nim następuje: żarłocznego pragnienia, aby ubrać to w słowa, co bywa tyleż męką, co i rozkoszą, a na pewno czymś niecodziennym, jakby nie z tego świata.

Niełatwo pisać o własnych dokonaniach. Szczególnie, gdy ma się świadomość ich znikomości. Ale czasem trzeba. W obecnej sytuacji wydawniczej skromny autor, to jak przysłowiowa panna na wydaniu, której kiedyś wpajano: siedź w kącie, a znajdą cię. Panuje opinia, że prawdziwy talent sam wypłynie. Może, ale niejedna urodziwa, pełna cnót dziewczyna długo sieje w kącie rutkę i czasem pozostaje sama, zatem i książki chyba lepiej wystawić na widok ludzkich oczu.

Autorzy nieraz narzekają na lęk przed białą kartką i brak pomysłów do pisania. Myślę więc, że osoby piszące, skupione na portalu literackim, zainteresują się problem, jak rodzi się utwór literacki, skąd twórcy czerpią swe pomysły. Zacznę od mojej niewielkiej powieści pt. *Klatka Guliwera* z tomu: *Podręcznik Czarownicy. Klatka Guliwera*.

Pisałam kiedyś pracę magisterską na ten temat. Studiowałam wtedy Psychologię na UJ i ta dziedzina bardzo mnie pasjonowała, a szczególnie tematyka: myślenia, osobowości, nawet uwagi i pamięci, a jeszcze bardziej: rozwijanie inteligencji czy wyobraźni, potem psychiatria i wszelkie zagadnienia związane z życiem człowieka. Ale najbardziej pociągała psychologia twórczości, czyli praca twórcza i predyspozycje twórcy, a tam owiane tajemnicą i legendą problemy powołania twórczego, natchnienia, geniuszu, nawet szaleństwa. Zastanawiające przecież jest: skąd się to bierze, że ktoś potrafi wymyślić i napisać dużą książkę i że mu się chce, a inny próbuje i nic z tego.

Na początku czwartego roku, gdy wybieraliśmy tematy do pracy magisterskiej, na zrobienie której było dwa lata, zgłosiłam chęć pisania właśnie o tym. Profesor doprecyzował temat na: *Geneza pomysłu twórczego*. Odtąd przesiadywałam w bibliotekach, wertując kolejne roczniki pism literackich i różne biografie,

autobiografie, wywiady, artykuły, w poszukiwaniu wypowiedzi autorów na temat: jak powstawały ich utwory, skąd czerpali pomysły, jak je przetwarzali, co wpływało na ich twórczość. Materiałów zebrałam tyle, że starczyło na pracę magisterską bez konieczności przeprowadzania wywiadów w środowisku twórczym. Może szkoda, może nie. Pierwszy, modny wówczas literat, z jakim rozmawiałam, okazał się mało kontaktowy. Ale otwartych i życzliwych poznałam później więcej.

Sama jeszcze wtedy nie pisałam, ale naczytałam się tyle o źródłach pomysłów, powołaniu twórczym, pasji pisania, natchnieniu, że zaraziłam się tą piękną chorobą, jak określił to zjawisko jeden poeta, i postanowiłam sama kiedyś tego spróbować.

Najpierw jednak porwało mnie życie, dużo ciekawsze niż zaczernianie białych kartek wymyślonymi opowieściami: asystentura, małżeństwo, przeprowadzki do kolejnych miast (po Krakowie Zamość, Rzeszów itd., w końcu Katowice), nowe miejsca pracy, nowi ludzie, wreszcie syn, potem drugi. Trudno było znaleźć wolną chwilę, żeby zrealizować zamierzenia twórcze. Łatwiej było skupić się na lekturze. Czytałam dużo i gdzie tylko się dało. Nawet w kolejce po mięso. Dalej też notowałam wypowiedzi twórców na temat powstawania ich dzieł. Drukowałam już w prasie literackiej opowiadania. Wydałam ich zbiór w książce pt. *Sprzedawca karykatur*. Tylko niepokoił mnie fakt, że nie uda mi się wykorzystać zebranych materiałów na temat pracy twórczej. Szczególnie, że byli chętni do przedstawiania mego opracowania jako swoje.

Któregoś dnia wpadł mi do głowy pomysł, by zrobić z tych materiałów większy tekst beletrystyczny, nawet powieść. Bohaterem powinien być człowiek piszący, który przeżywa momenty natchnienia oraz pasji na przemian z niemocą twórczą. Takie przedstawi najciekawsze wypowiedzi pisarzy, poetów i innych twórców, jakie zawarłam w pracy magisterskiej i późniejszych uzupełnieniach. Dlatego zrobiłam go naukowcem. Oczywiście zdolnym i z sukcesami na niwie naukowej. Nie mógł być żalonym nieudacznikiem. Tylko z pisaniem nie powinno mu się za dobrze układać, bo wtedy powstałby z tego kicz, gdzie wszystko jest cacy i dobrze się kończy. Tu miałoby być, jak w życiu. Więcej wątpliwości, dociekań i zdziwień, niż gotowych tez, popartych naukowo.

Chodziło mi też o zasugerowanie czytelnikowi pytania, czy do pisania dobrej

literatury pięknej trzeba nieco bardziej wyrafinowanych predyspozycji, tego czegoś, co nazywa się talentem. Mój bohater, naukowiec, Kacper Literowicz, postanowił to sprawdzić i napisać powieść. Piekielnie inteligentny, zdolny humanista, czytany w dobrej literaturze, o szerokich horyzontach myślowych, w pisaniu powieści napotyka na opór. Okazuje się to trudniejsze.

Aby dać mu okazję do prezentowania moich wypowiedzi o twórczości, a szczególnie wypowiedzi poetów, prozaików, malarzy, rzeźbiarzy czy uczonych, powierzam mu prowadzenie kółka literackiego dla studentów. Tam wszyscy próbują pisać i starają się zgłębiać tajniki warsztatu pisarza. Żeby mieć o czym pisać, zwiedzają instytucje, gdzie koncentruje się życie człowieka w jego różnych etapach, a więc: żłobek, fabrykę, biuro projektów, więzienie i dom starców. Chciałam tym sposobem wykorzystać doświadczenia ze studiów, kiedy odbywaliśmy właśnie tam praktyki. Nie dbałam, że wyśmiewano wycieczki pisarzy w czasach socrealizmu do hut i fabryk w celu poznawania pracy prostego człowieka...

Wszystko to rzucam na szersze tło: życie naukowców w pracy i poza nią, gdzie ludzie przeżywają miłości, zawody, jakieś zdrady i odejścia bliskich. Są tu sympatyczne, naiwne studentki, ale i drapieżne intelektualistki, od których lepiej trzymać się z dala. Ludzie ocierają się o ostre kany swych osobowości i czasem ranią wzajemnie. Czegoś pragną, przed czymś uciekają. A za oknem realia przelomu roku 1989 i wielkie nadzieje.

Pisałam to szybko, w natchnieniu, przez miesiąc, a przepisywałam na maszynie dwa miesiące, bo, nie niszcząc koncepcji, wprowadzałam poprawki. Z żalem zrezygnowałam z nadmiaru cytatów, żeby była to powieść, a nie coś z pogranicza pracy naukowej. Żał mi było moich ulubionych cytatów, jak np. powstało opowiadanie Czechowa *Archijerej: Czechow zobaczył u fotografa zdjęcie arichijereja tandryckiego – Michala. Wywarło na nim silne wrażenie, kupił je i często oglądał. Twarz arichijereja bardzo nędzna, uduchowiona i zmizerowana, o suchym, bolesnym wyrazie. Skłonił głowę ku staruszce: twarz jej przykuwała uwagę wyrazem wielkiej zgryzoty. Patrząc na matkę i syna czuło się, jak ciężkie bywa ludzkie życie i chcieli się płakać.*

Potem Czechow zbierał informacje o wielebnym Michale. *Cóż za wspaniały materiał do opowiadania – Archijerej odprawia mszę w Wielki Czwartek. Jest*

*chory. Cerkiew pełna ludzi. Chór śpiewa. Archijerej czyta ewangelię o męce Pańskiej, przejmując się głęboko tym, co czyta... wokół jakiś smutek... Wkrótce umiera. (Czechow we wspomnieniach współczesnych. 1960 r.).*

Tak powstało to opowiadanie. Tylko Czechow tak potrafił.

Po namyśle upchnęłam to w mej mikropowieści (ok. 100 stron). I jeszcze zwierzenie Jana Kasprowicza: jak powstał jego wiersz: *Święty Boże*. Potem odpowiedź Saganki na pytanie o źródło jej utworów: *Zazwyczaj jest jakaś scena, jakiś krajobraz, pogodne niebo lub słońce, coś tkwiącego w atmosferze (...) co wyzwała tkwiący we mnie talent. Moja pierwsza książka zaczęła się od opisu domu, widoku słońca, lata, później już słowa potoczyły się gładko. Druga od błysków słońca w kawiarnianej szybie. Zachowałam to w sobie. (Życie Literackie).*

A skąd tytuł: *Klatka Guliwera*? Wyjaśnienie zawarte jest w książce, a znaczenie mają jeszcze same litery: KL: Kacper Literowicz, Klub Literacki, Klatka...

Czułam, że to jest dobre. Bezcelnie wysłałam do renomowanego wydawnictwa. Po pół roku, załączając entuzjastyczną recenzję, odpowiedzieli, że podpiszą ze mną umowę jeśli znajdę sobie sponsora.

Zarzuciłam pisanie i wydałam tę powieść dopiero po kilkunastu latach w innym wydawnictwie, My Book, wraz drugą małą powieścią pt. *Podręcznik Czarownicy. Klatka Guliwera*.

*Podręcznik Czarownicy* zawiera moje doświadczenia z pracy psychologa, choć użyczam ich innej osobie, mało sympatycznej terapeutce, która, tak bardzo chciała naprawiać świat i ludzi, że bardziej się wszystkim narażała niż osiągała jakieś efekty. Swoje przemyślenia spisywała w „Podręczniku życia”. Jej osoba wzorowana jest na konkretnej postaci, a nawiązuje do jeszcze innej, o której zrobiłam drukowane w miesięczniku „Opole” i potem książce, opowiadanie pt. *Pstra szata błazna*. Skąd taki tytuł?

Tu cofnę się znów do czasów zbierania materiałów do pracy magisterskiej. Wynałazałam wtedy starą i kwiecistą pisaną pracę naukową Heilperna *Przyczynki do psychologii twórczości* z 1913r. Tam, przedstawiając Ibsena napisał, co cytuję z pamięci: *Niejeden cichy obywatel, którego życie latane kompromisami niczym pstra szata błazna, staje się na moment człowiekiem, gdy czyta „Brandta” Ibsena.*