



MENAS
KURTI
PRISIMINIMUS

KAIP SUKURTI IR ATSIMINTI
LAIMINGAS AKIMIRKAS



MEIK WIKING



LAIMĖS TYRIMŲ INSTITUTO KOPENHAGOJE VADOVAS



MENAS
KURTI PRISIMINIMUS

MENAS
KURTI PRISIMINIMUS

KAIP SUKURTI IR ATSIMINTI
LAIMINGAS AKIMIRKAS



MEIK WIKING

Iš anglų kalbos vertė Agnė Puzauskaitė



VILNIUS 2021

Versta iš
ART OF MAKING MEMORIES
by Meik Wiking

First published
as THE ART OF MAKING MEMORIES
by Penguin Life, an imprint of Penguin General.
Penguin General is part of the Penguin Random House
group of companies.

© Meik Wiking, 2019
© Vertimas, Agnė Puzauskaitė, 2021
© Leidykla VAGA, 2021

ISBN 978-5-415-02627-2

Leidykla VAGA, Gedimino pr. 50, LT-01110 Vilnius
El. p. info@vaga.lt; www.vaga.lt
tel. +370 5 249 8121; faks. +370 5 249 8122

Spausdino UAB BALTO print, Utenos g. 41A, LT-08217 Vilnius
Tiražas 2000 egz.

TURINYS

IŽANGA	6
I SKYRIUS: PASITELKITE PIRMŪJŲ KARTŲ GALIĄ	35
II SKYRIUS: PAVERSKITE POTYRIUS MULTISENSORINIAIS	59
III SKYRIUS: SKIRKITE DĖMESIO	93
IV SKYRIUS: KURKITE PRASMINGAS AKIMIRKAS	117
V SKYRIUS: NAUDOKITE EMOCINĮ ŽYMIKLĮ	139
VI SKYRIUS: FIKSUOKITE PASIEKIMUS IR SUNKUMUS	163
VII SKYRIUS: PASITELKITE ISTORIJAS, KAD ĮVEIKTUMĖTE UŽMIRŠIMO KREIVĘ	187
VIII SKYRIUS: PERKELKITE ATMINTĮ KITUR	213
PABAIGAI: PRAEITIS LAUKIA ŠVIESI ATEITIS	244



ĮŽANGA

Vienas iškiliausių XX amžiaus filosofų – Mikė Pūkuotukas – yra sakęs: „Mes nesupratome, kad kuriame prisiminimus, žinojome tik, kad mums smagu.“

Būtent tai iki šiol dariau ir aš, o tada kai kas nutiko: šiemet man suėjo keturiasdešimt. Dabar daug kas kitaip.

Praėjusią savaitę pačiame kaktos viduryje aptikau plauką. Ir ne vieną tą, nusprendusių išsikelti į antakių priemiesčius. Ne, tai buvo plaukas, panūdęs palikti civilizaciją už nugaros. Atsisakyti patogumų. Leistis atgal į gamtą. Tai buvo tarsi antakių plaukelių Thoreau. Kai tau keturiasdešimt, geriausias naujas draugas – pincetas.

Kai sueina keturiasdešimt, keičiasi tavo kalba; jau gali leisti sau sakyti „šiais laikais“. Ir spalvas imi matyti kitaip: plaukai – ne žili, o „išskirtinai šviesūs“. Pradeda džiuginti nauji dalykai – pavyzdžiui, orkaitėje iškepęs daržovės, palieki dureles praviras, kad „išnaudotum šilumą“.

Visgi, kalbant statistiškai, keturiasdešimtmetis reiškia, kad nugyvenau pusę savo gyvenimo. Danijoje vidutinė vyrų gyvenimo trukmė – apie aštuoniasdešimt metų. Ir nors aš netikiu gyvenimu po mirties, esu įsitikinęs, kad prieš mirštant iš gyvenimo reikia paimti kuo daugiau.

Kol kas gyvenimas man davė 40 metų, arba 480 mėnesių, arba 14 610 dienų. Kai kurios dienos pranyksta nepalikusios pėdsako, o kai kurių laimės akimirkos visam laikui įsirašo atmintin. Mūsų gyvenimą iš tikro sudaro ne praėjusios dienos, o tos, kurias įsimename. Taigi susimąščiau: kiek iš tų 14 610 dienų atsimeņu? Ir kodėl? Kaip galėčiau ateityje išgyventi kuo daugiau įsimintinų dienų? Kaip iš praeities susigrąžinti, o dabartyje kurti laimingus prisiminimus?

Prisimeņu visus pirmo bučinio kartus, bet sunkiai atmeņu, kas įvyko 2007-ųjų kovą. Pamenu pirmąjį kartą, kai paragavau mango, bet visiškai užmiršau, ką valgydavau būdamas dešimties. Atsimeņu šviežią žolės kvapą pievoje, kurioje žaisdavau su kitais vaikais, bet man reikėtų gerokai pasistengti, kad prisiminčiau tų vaikų vardus.

Iš ko sudaryti prisiminimai? Kodėl tam tikros melodijos, kvapai, skoniai geba grąžinti mums tai, ką buvome pamiršę? Kaip išmokti kurti laimingus prisiminimus ir gebėti juos išsaugoti?

Šiuos klausimus keliu ir atsakymų ieškau kaip Laimės tyrimų instituto įkūrėjas. Mano darbas yra tyrinėti laimę, aiškintis, kas daro žmones laimingus, kas yra geras gyvenimas, ir suvokti, kaip padaryti savo gyvenimą kokybiškesnį. Laimės tyrimų institute – idėjų kalvėje, skirtoje gerovei, laimei ir gyvenimo kokybei, – tiriame laimės priežastis ir siekiame pagerinti žmonių gyvenimo kokybę visame pasaulyje.

Kai kurias dienas prisimename todėl, kad jų būta liūdnų. Jos – žmogiškojo patyrimo, atminties ir to, kas mus sukuria tokius, kokie esame, dalis. Visgi man, kaip laimės tyrinėtojai, įdomiausia aiškintis, kokie ingredientai sudaro laimingus prisiminimus.

Laimės tyrimai rodo, kad žmonės, teigiamai ir su nostalgija žvelgiantys į savo praeitį, yra laimesni. Nostalgija – universali, pačius seniausius

laikus siekianti žmonių emocija, ir šiandien viso pasaulio mokslininkai tiria, kaip ji kuria teigiamus jausmus, didina savivertės jausmą ar suvokimą, kad esame mylimi. Taigi, išeitų, jog ilgalaikė laimė gali priklausyti nuo jūsų gebėjimo kurti teigiamą savo gyvenimo naratyvą.

Sutelkiau dėmesį į laimingų prisiminimų ir to, kas juos sudaro, tyrimus. Jau patį klausimą tiriamiesiems keblu suformuluoti. Kaip nepažįstamų žmonių klausti apie jų prisiminimus, kad nenuskambėtum kaip Hani-balas Lekteris? „Papasakokite man apie savo vaikystės prisiminimus, Klarise.“

Panašius klausimus kėliau ir atsakymų į juos ieškojau kaip archeologas, leidžsis į savo paties praeitį, – siekiau atgauti prarastus laimingų prisiminimų lobius.

Aplankiau savo vaikystės namus – namą, kurį mūsų šeima pardavė prieš dvidešimt metų, – kad įsitikinčiau, kaip vietos kvapas veikia prisiminimus. Ačiū naujiesiems savininkams, kad jie neužtrenkė durų man prieš nosį, kai paklausiau: „Gal galėčiau užėiti ir pauostyti jūsų namus?“

Prarastų atminties lobių beiėskant atėjo supratimas, kad vaikystės prisiminimus kuriame, formuojame ir juos atkuriame kartu su savo tėvais. Mano mama mirė prieš du dešimtmečius, o kartu su ja išnyko ir visas prisiminimų žemynas. Šia prasme, mes visi ieėskome Atlantidos. Prarastų prisiminimų.

Surasti ir atkurti tuos prisiminimus noriu todėl, kad jie – kertiniai mūsų tapatybės akmenys. Jie – klėjai, kurie, bėgant laikui, leidžia mums suprasti ir patirti save, kaip tą patį asmenį. Jie – mūsų supergalia, suteikianti galimybę keliauti laiku ir išsilaisvinti iš esamos akimirkos apribojimų. Prisiminimai formuoja mus ir mūsų veiksmus; jie veikia nuotaiką ir padeda kurti ateities svajones.

1 000 LAIMINGŲ PRISIMINIMŲ

2018 metais Laimės tyrimų institute atlikome didžiulės apimties pasaulinę „Laimingų prisiminimų studiją“.

„Nupasakokite koki vieną laimingą prisiminimą“, – paprašėme. Nesiekėme kokių nors konkrečių prisiminimų, todėl žmonės tiesiog turėdavo užrašyti tą, kuris pirmiausia atėjo į galvą.

Gauti rezultatai mane pribloškė. „Laimingų prisiminimų studija“, mano žiniomis, yra kol kas didžiausia globali tokių atsiminimų kolekcija.

Sulaukėme daugiau nei tūkstančio atsakymų iš viso pasaulio. Mums parašė žmonės iš septyniasdešimt penkių šalių, įskaitant Belgiją, Braziliją, Botsvaną, Norvegiją, Nepalą ir Naująją Zelandiją. Laimingi prisiminimai liete liejosi.

Laimingi prisiminimai iš įvairiausių planetos kampelių, iš skirtingų kartų, skirtingų lyčių, iš liūdnujų žmonių ir iš tų, kurie jaučiasi pakylėti. Ir nors šaltiniai buvo tokie skirtingi, kiekviename iš nupasakotų prisiminimų galėjau rasti kažką, artimo ir man. Supratau, kodėl viena ar kita akimirka buvo laiminga vienam ar kitam žmogui. Kas, kad esame danai, korėjiečiai ar afrikiečiai. Pirmiausia ir svarbiausia esame žmonės.



Įdėmiau pastudijavę laimingus prisiminimus, žmonių istorijose pastebėjome tam tikrus atsikartojimus. Tuose prisiminimuose užsilikdavo patirtys, kurios buvo naujos, prasmingos, kėlė emocijas ar įtraukė pojūčius.

Pavyzdžiui, 23 % prisiminimų buvo susiję su naujumu ar ypatingais po-tyriais – tarkime, pirmą kartą aplankyta šalimi. 37 % sudarė prasmingi įvykiai – vestuvės ar vaiko gimimas, 62 % siejosi su pojūčiais – pavyzdžiui, viena moteris pamatė, užuodė ir paragavo poblano paprikų, kurias vaikystėje jai kepdavo mama.

Žmonių taip pat paklausėme, kaip jiems atrodo, kodėl jų mintyse iškilo būtent toks, o ne kitoks prisiminimas. 7 % užsiminė, kad taip nutikti galėjo išgirdus pasakojant vieną ar kitą istoriją arba prisiminimą sukėlus iš-oriniais veiksniais: gautoms dovanoms, dienoraščiams, fotografijoms.



Naujumas ir išskirtinumas:
23 %



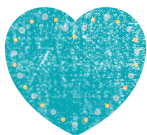
Pojūčiai:
62 %



Dėmesys:
100 %



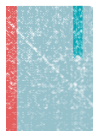
Prasmingi įvykiai:
37 %



Emocijos:
56 %



Iššūkiai ir sunkumai:
22 %



Istorijų pasakojimas:
36 %



Prisiminimas iš šalies:
7 %

Pastaba: Vienas prisiminimas gali tikti keletui kategorijų.



Sulaukėme daug prisiminimų apie svarbius įvykius žmonių gyvenime: vestuvių dieną ar pirmuosius dukters žingsnius.

Su mumis dalijosi ir prisiminimais apie paprastus dalykus: saulės spindulių jausmą ant nuogos odos, futbolo varžybas, stebėtas su tėčiu krentant sumuštinis su sūriu ir marinuotais agurkėliais, arba rytinį pabudimą šalia mylimo žmogaus.

Mums atsiuntė prisiminimų apie patirtus nuotykius: skriejimą rogėmis su šunų kinkiniu, kelionę vienam po Italiją arba persikraustymą gyventi į Amsterdamą. Ir prisiminimų apie nutrūktgalviškus laikus, kuomet šokinėta į šieno kupetas, šaudyta apelsiniais, o vyno butelis atkimšinėtas sportiniu bateliu ant užšalusio ežero.



Tarp prisiminimų būta ir pergalių: istorijų apie išlaikytus egzaminus, laimėtas futbolo varžybas, kai šansų, rodos, nebuvo, drąsa paimti į rankas mikrofoną ir užlipus ant scenos paskaityti savo kūrybos.

Kai kurie žmonių pasakojimai buvo susiję su kasdiena: kaip jie stebėjo saulės spindulius pro langą, ėjo į knygyną, praleido popietę su mama valgydami pyragą ir žiūrėdami *Keeping Up Appearances**.

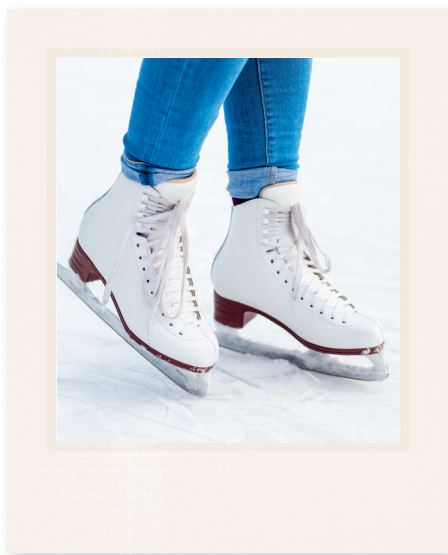
Perskaitėme ir prisiminimų apie gamtą: maudynes mėnesienoje Šveicarijos ežere, pasivaikščiojimus laukinėje Norvegijos gamtoje, žvalgymąsi nuo Didžiojo Suro – kur vien kalnagūbriai ir Ramusis vandenynas.

* Britų TV serialas, kuriame snobas veikejas vardu Hyacinthas Bucketas bando įtikinti pasaulį, kad jo pavardė tariama „Bouquet“; žodžių žaismė: angliškas žodis „bucket“ reiškia „kibiras“, o „bouquet“ – „gėlių puokštė“ (čia ir toliau – *vert. past.*).

Ne vienas tarp ryškiausių prisiminimų minėjo linksmas akimirkas pramogaujant: mūšius besilaidant vandens pripildytais balionais ar sniego gniūžtėmis, čiuožinėjimą lygutėliu ledu tuščioje čiuožykloje.

Arba tuos kartus, kai kažkas mumis tiesiog pasirūpino: mylimas žmogus reikiamą minutę apkabino, kolegos, žinodami, kad išgyvenate nelengvą metą, papuošė darbo vietą.

Visa tai – smulkios dėlionės detalės, atskleidžiančios, iš ko susideda prisiminimai, kokie ingredientai būdingi laimingiems prisiminimams ir kodėl apskritai prisimename tai, ką prisimename. Šios dėlionės dalis ir apžvelgsime būsimoose knygos skyriuose.

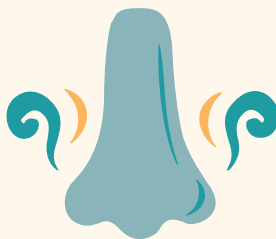


PRISIMINIMŲ MANIFESTAS

8 LAIMINGŲ PRISIMINIMŲ INGREDIENTAI



Išnaudokite galingą pirmųjų kartų poveikį. Siekite naujų patirčių ir paverskite dienas ypatingomis.



Pasitelkite multisensoriką. Svarbu – ne tik matyti. Prisiminimai – tai ir garsai, kvapai, prisilietimai, skoniai.



Skirkite dėmesio. Tegul laimingos akimirkos svarbumu prilygsta pasimatymams. Negailėkite dėmesio!



Kurkite prasmingas akimirkas. Prasmingos akimirkos virsta įsimintinomis.



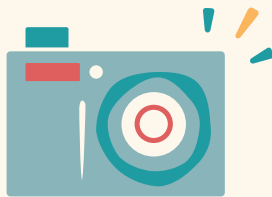
Naudokitės „emociniu žymikliu“.
Būkite gyvi.
Įsijauskite.



Užkariaukite viršūnes, įveikite kliūtis.
Sunkumai įsimena, o pergalės juos
įveikus – nepamiršamos.



Dalykitės istorijomis,
kol jos nepamiršo.
Ar prisimenate, kai mes?..



Fiksuokite prisiminimus.
Rašykite, fotografuokite, filmuokite,
rinkite. Būkite aršiausias
Marie Kondo priešas.

MANIPULIACIJA NUOTAIKA

Vienas „Laimingų prisiminimų studijos“, kurią atlikome Laimės tyrimų institute, aspektų buvo patyrinėti, ar galime dabarties akimirką paveikti asmens laimę, paprašę jų mintyse atkurti laimingą prisiminimą.

Paprašėme žmonių įsivaizduoti kopėčias, kurių pakopos sunumeruotos nuo nulio (apačioje) iki dešimties (viršuje). „Tarkime, kad viršutinė pakopa simbolizuoja geriausią įmanomą jūsų gyvenimą, o apatinė – blogiausią. Ant kurios pakopos šiuo metu jaučiatės stovintys?“ Šiuo klausimu aiškinamės, kiek žmogus yra patenkintas savo gyvenimu, ar jis / ji yra laimingas (-a) ilgalaikėje perspektyvoje, ko dar reiktų, kad pasitenkinimo gyvenimu lygis būtų aukštesnis. Toks pat klausimas yra pasitelkiamas ir renkant duomenis „Pasaulio laimės indekso“ ataskaitai.

Kitas klausimas, kurį užduodame, toks: „Kokiu balu šią minutę įvertintumėte savo laimę (0 reiškia – labai nelaimingas, o 10 – ypatingai laimingas)?“ Atsakymai į šį klausimą leidžia suprasti, kokią įtaką laimės jausmui turi savaitės diena, oro sąlygos, dabarties įvykiai arba, galbūt, mintys apie praeitį.

Mūsų tyrimas parodė, kad tarp žodžių, kuriuos apklausos dalyviai vartojo savo laimingiems prisiminimams ar esamos akimirkos laimei nusakyti, skaičiaus egzistuoja nedidelis, bet reikšmingas ryšys. Kuo daugiau žodžių žmonės vartojo laimingiems prisiminimams iš praeities nupasakoti, tuo laimesnes jie jautėsi dabarties akimirką. Negalime būti tikri, kad jie buvo laimesnesni, nes mąstė apie vieną ar kitą laimingą prisiminimą – gali būti ir atvirkščiai. Tikėtina, kad kai jūsų nuotaika gera, esate labiau linkę skirti laiko atsakymams į kvailus mokslininkų klausimus – šioje srityje galima atlikti dar ne vieną gilesnį tyrimą.

Be to, paaiškėjo šis tas įdomaus. Suprantu, kad šiuo klausimu žmonės pasiskirstę į skirtingas stovyklas ir nesinorėtų pilti žibalo į ugnį, tačiau mano, kaip mokslininko, prievolė yra skelbti tiesą. O tiesa ta, jog išanalizavęs daugybę laimingų žmonių prisiminimų, negalėjau nepastebėti, kad septyniolika jų paminėjo savo šunis ir tik du apklaustieji pasisakė apie savo kates. Ką gi tai reiškia? Na, viena teorijų šitai motyvuotų naminių gyvūnų paplitimu. Jei daugiau žmonių laiko ne kates, o šunis, tuomet šunys – tikėtina – dažniau dalyvauja laiminguose prisiminimuose. Antroji teorija skelbtų, kad šunys tiesiog yra šaunūs. Kas yra gera teorija? Tu esi gera teorija!







EPIZODINĖ ATMINTIS

Užduodame dar vieną klausimą: „Ką vakar valgėte vakarienei?“ Mintimis nukeliavkite į praėjusį vakarą. Ką valgėte? Kur ir su kuo buvote? Kokius gėrimus gėrėte? Ar patys gaminote ir ką darėte su nešvariais indais?

O dabar atsakykite į šiuos klausimus: Kas yra Kambodžos sostinė? Kaip vadinasi aukščiausias pasaulio kalnas? Kuo vardu buvo Britanijos ministras pirmininkas Antrąjo pasaulinio karo pabaigoje?

Išgauti informaciją apie vakarykštę vakarienę – tai viena, o štai ištraukti informaciją apie Winstoną Churchillį – visai kas kita. Egzistuoja skirtumas tarp prisiminimo ir žinojimo. Šiuo atveju autobiografinė arba epizodinė mūsų atmintis stoja priešais mūsų semantinę atmintį.

Kalbant apie prisiminimus, būtina atskirti šias dvi atminties rūšis. Semantinė atmintis – tai gebėjimas prisiminti, kad Prancūzijos sostinė yra Paryžius, epizodinė – gebėjimas prisiminti savo kelionę į Paryžių. Takoskyrą tarp šių dviejų 1972 m. Toronte pirmasis išvelgė psichologas ir kognityvinių neuromokslų specialistas Endelis Tulvingas. Tiesiai jūsų semantinės atminties saugyklon – matote, ką padariau?

Traukiant prisiminimus iš epizodinės atminties, jums reikia grįžti laiku atgal ir iš naujo juos išgyventi. O štai pastangos atgaminti, kas Antrąjo pasaulinio karo pabaigoje buvo Britanijos ministras pirmininkas – visai kitokia patirtis. Jūs greičiausiai nė nenumanote, kada ir iš kur tai sužinojote. Žinote ir tiek. Jokio asmeniškumo. Toks faktas iš atminties jums neturi jokio skonio, kvapo, garso. Neturi to pojūčių sodrumo, koku galbūt pasižymi jūsų vakarykštės vakarienės prisiminimas.

Epizodinė atmintis apima asmeninius, unikalius ir konkrečius prisiminimus, kuriuos galime susigražinti iš savo pačių praeities. Semantinė atmintis – laike neapribotos žinios apie pasaulį, kuriomis su pasauliu ir dalijamės.

Maža to, epizodinė atmintis kartais vadinama šeštuoju jausmu – praeities jausmu. Ji yra mūsų gebėjimas keliauti laiku. Nereikia nei DeLoreano 88mph ar Marty McFly iš filmo „Atgal į ateitį“!

Tulvingui būtent kelionė laiku – jausmas, kad iš naujo patiri įvykį, – ir atrodo esminis epizodinės atminties elementas. Epizodinę atmintį dažnai sudaro trumpos patyrimų atraižos su perspektyva – jūsų požiūriu, – apytiksliai tokia seka, kada ir nutiko. Jūs kepėte žuvį, per radiją dainavo Natas Kingas Cole’as, gurkštelėjote vyno, jis buvo šaltas ir sausas, keptuve nusideginote pirštą, garsiai nusikeikėte, sutuoktinis iš kito kambario paklausė „Kas nutiko?“. „Nieko, – atsakėte. – Vakarienė ant stalo!“ Iš orkaitės ištraukėte daržoves. Palikote dureles praviras, pajutote karščio bangą, nusišypsvojote ir atsisėdote.

Jūsų epizodinė atmintis yra labai sudėtinga ir vaikystėje pradeda vystytis vėliau nei semantinė. Faktus apie pasaulį sužinote anksčiau, nei gebate prisiminti savo asmeninius pasaulio patyrimus. Abi šios atminties sistemos – ilgalaikės jūsų atminties dalis, kurios trečioji, išskirta Tulvingo, yra vadinama procedūrine atmintimi. (Be išvardintų ilgalaikės atminties tipų, yra ir trumpalaikė atmintis.) Vis dėlto semantinė ir epizodinė atmintis yra apibrėžta, o štai procedūrinė atmintis – numanoma. Ji leidžia mechanškai atlikti įprastas užduotis apie jas negalvojančiam. Būtent dėl jos prisimename, kaip važiuoti dviračiu, valyti dantis, plauti indus, išrašyti parašą ar užgrojus grupei *The Bangles* atlikti egiptiečių šokio choreografiją. Šioje knygoje visą dėmesį skirsime epizodinei atminčiai. Tad jei norite prisiminti, kaip šokti makareną ar įsiminti kuo daugiau begalinės dešimtainės neperiodinės trupmenos *pi* skaitmenų, manykitės patys.

PRISIMINIMAI NAUDINGI JŪSŲ SVEIKATAI

Dėl savo darbo man dažnai tenka kalbėtis su žmonėmis, kenčiančiais arba praeityje kentėjusiais nuo depresijos.

Vienas dažniausiai pastebimų požymių tarp jų yra visiško nelaimingumo būseną: jie ne tik kad nesugeba pajusti bent kokio džiaugsmo, bet taip pat yra nepajėgūs prisiminti jokios džiaugsmingos praeities akimirkos. Be to, kad nuo depresijos kenčiantys žmonės negeba atgaminti laimingų prisiminimų, jie dar ir yra linkę koncentruotis ties negatyviais įvykiais.

Laimei, vykdoma daugybė tyrimų, siekiant padėti tokiems žmonėms. Kembridžo universiteto klinikinės psichologijos dr. Timas Dalgleishas kenčiantiems nuo depresijos taiko vadinamąjį „loci“ metodą (vaizduote ir erdvine atmintimi paremtą įsiminimo būdą), kad padėtų jiems lengviau atgaivinti laimingus prisiminimus. Vienaime tyrimų jis ir kolegės dirbo su keturiasdešimt dviem depresija sergančiais žmonėmis ir padėjo jiems atkurti penkiolika laimingų prisiminimų, kuriais, atsidūrę visiškoje emocinėje duobėje, galėtų remtis.

Tai reikalauja nemenkų pastangų, nes depresija pakenkia žmonių gebėjimui atkurti pozityvius prisiminimus. Kai kurie tyrimo dalyviai pareiškė: „Aš neturiu penkiolikos pozityvių prisiminimų“, tad mokslininkams teko padėti gryninti jiems prisiminimų detales, kad jie taptų gyvesni ir papildytų sensorinėmis kvapų, spalvų, garsų detalėmis. Kitas žingsnis buvo tuos prisiminimus įkurdinti pažįstamuose namuose ar erdvėse, pasitelkiant „loci“ metodą. Kontrolinė tyrimų grupė praėjo kitokius mokymus, kuriuose dalyviai buvo skatinami prisiminimus burti į prasmingus rinkinius ar gabaliukus ir juos repetuoti – ši strategija dažnai taikoma ruošiantis egzaminams.



Abiem grupėms per vieną mokymų savaitę pavyko pasiekti veik optimalų prisiminimų atkūrimo lygį. Visgi dar po savaitės iš anksto nepranešę mokslininkai paskambino tyrimo dalyviams, kad patikrintų jų gebėjimą prisiminti. Paaiškėjo, kad tik „loci“ metodą taikę dalyviai išlaikė gebėjimą atkurti laimingus prisiminimus.

Vis dėlto svarbu pažymėti, kad nors tyrimo dalyviai ir teigė besijaučiantys geriau, pačioje depresijos matavimo skalėje ženklus jų būsenos rodiklių pagerėjimo nepastebėta. Maža to, kadangi tyrimo dalyviai žinojo, ko siekiama šiuo eksperimentu, gali būti, kad toks jų pačių deklaruotas pagerėjimas – tik placebo efektas. Kaip bebūtų, sugebėjimas atkurti laimingus prisiminimus yra progreso ženklas ir šiandien nostalgija yra laikoma naudingą psichologiniu mechanizmu, padedančiu atremti vienatvę, nerimastavimą ir pasijusti laimingesniems.



PATARIMAS LAIMINGIEMS PRISIMINIMAMS KURTI: ĮŽENKITE Į RŪMUS

*Man žengiant į vaikystės namus, koridoriuje kaunasi
Trys muškietininkai.*

Tūpteliu, kad išvengčiau užsimojusio Porto ir pasuku virtuvėn. Ten randu Bethoveną, betraukiantį iš orkaitės keptą vištą. Virtuvėje, priešais sofą ir fotelius, yra židinyš. Popiežius Pranciškus bando įkurti ugnį, tačiau tik suodžiais išsitepa baltą savo kepuraitę ir prapliumpa keiktis. Gretimame kambaryje fortepijonu skambina Neilas Armstrongas. Jis vilki kosmonauto skafandrą, tad kiekvienu pirštu kaskart paspaudžia po kelis klavišus.

Tai ne sapnas, o dėmesingai prižiūrimi atminties rūmai. Jums leidus, paaiškinsiu. Kai kurios atminties lavinimo technikos, kurias taikome šiandien, buvo atrastos dar senovės Graikijos ir senovės Romos laikais. Viena jų – vadinamasis „loci“ (lot. „vieta“) metodas dar žinomas atminties rūmų vardu. Jei esate BBC detektyvinės dramos „Šerlokas“ gerbėjas (o kas gi nėra?), galbūt girdėjote Benedicto Cumberbatcho Holmsą tai vadinant „proto rūmais“.

Pasak legendų, pirmasis šį metodą dar 500 m. pr. Kr. pritaikė senovės graikų poetas Simonidas. Jis garsėjo kaip „medaus liežuvis“ – vis džiugindavo puotų dalyvius savo poezija. Po vieno tokių banketų, baigęs pasirodymą, Simonidas paliko rūmus. Vos jam išėjus, rūmų stogas įgriuvo, o visi buvę viduje žuvo. Kūnai taip stipriai sužaloti, kad jų negalėjo atpažinti. Visgi Simonidas gerai įsiminė to vakaro vaizdą ir galėjo išvardyti, kas kur sėdėjo. Vėliau jis išplėtojo šią savo patirtį, sukurdamas „loci“ metodą.



Šį metodą dažnai pasitelkia atminties varžybų dalyviai, kuriems reikia kuo greičiau įsidėmėti, kokia tvarka viena paskui kitą sukrito kortos kaladėje. Jie iš anksto mintyse susikuria atminties rūmus – vietas, kurias gerai pažįsta, pvz., vaikystės namus ar minčiai žinomą kelią. Be to, kiekvienai kortai priskiria po asmenį ar personažą. Mano galvoje pikų šešiaakė yra Marilyn Monroe, širdžių bartukas – mano brolis, o kryžių karalius – King Kongas.

Taip pat visas kryžių kortas priskiriu išgalvotiems personažams (Robinsonui Kruzui ar kapitonui Džekui Sperou); širdies kortas – žmonėms, kuriuos asmeniškai pažįstu; būgnus – šiuolaikinėms įžymybėms (Donaldui Trumpui ar Danijos karalienei Margaretei II); pikų kortos skirtos jau mirusioms garsenybėms ar istorinėms asmenybėms (Frankui Sinatrai ar Kleopatrai).

Be to, visos aštuoniukės man reiškia žmones, kurie nešioja akinius (pvz., Gandhis); devyniukės – vokiečius*; ketveriukės – žmones, kurie turi keturkojus draugus (pvz., Tintinas su Sniegiumi).

Kortos skaičiaus ir rūšies kombinacija irgi padeda atsiminti. Pvz., devyniaakė (=vokietis) pikų (=mirusi garsenybė) korta yra Beethovenas. Kai pamatote pirmąją kortą, su ja siejamą personažą įkurdinate atminties rūmuose arba kelyje ir mintyse sukuriate situaciją, kurioje tas personažas yra.

* Angliškas žodis „mine“ skamba kaip vokiškas „nein“ (liet. „ne“).

Geriau įsiminsite, jei jis kažką veiks – kuo nepadoresnė ar politiškai nekorektiška bus scena, tuo geriau.

Taigi, pabandykite prisiminti: kas virtuvėje traukė keptą vištą iš orkaitės? Beethovenas. Kas kūrė ugnį, išsisuodino aprėdus ir nusikeikė? Popiežius Pranciškus, tiesa? (Man jis yra būgnų dešimtakė.) Kas skambino fortepijonu? Neilas Armstrongas su skafandru: pikų tūzas.

Tik noriu įspėti. Kurdamas šią būdo geriau įsiminti sistemą, sėdėjau lėktuve, skrendančiame į Kanadą. Tiek įsijaučiau mokytis, kaip įsiminti kortas, kad priešais esančios sėdynės kišenėje palikau nešiojamąjį kompiuterį. Ironiška, pats puikiai suvokiu. Jei skaitėte mano knygą „Mažoji laimės knyga. Lykke“, žinote, kad tai ne pirmas kartas, kai lėktuve pamiršau kompiuterį. Kad taip nenuitektų trečią kartą, skrisdamas į tą atlošę įtaisyty kišenę šalia kompiuterio įkišu vieną savo batą.

Naudodamasis atminties rūmais, visų kortų kaladėje esančių kortų seką gebu įsiminti per šešias minutes, tačiau atminties rūmų metodą galima pasitelkti ir kur kas svarbesniems dalykams nei vakarėlių triukai.





KIEKVIENAIŠ METAIS MUMS SKIRIAMAS FIKSUOTAS
DIENŲ SKAIČIUS. KAI KURIOS DIENOS PRALEKIA
NEPALIKDAMOS PĖDSAKŲ, KAI KURIAS –
ĮSIMENAME VISIEMS LAIKAMS.

Ar prisimenate pirmąjį savo bučinį?
Gardžiausią ragautą patiekalą? O šviežiai nupjautos
žolės kvapą nuostabią vasaros dieną?

Sužadindami pojūčius, pasitelkdami pirmųjų kartų
galią, pažindami savo jausmus ir emocijas,
galime išsaugoti laimingus prisiminimus.

Meiko Wikingo knygoje „Menas kurti prisiminimus“
surinkti mokslinių tyrimų duomenys, privatus dieno-
raščiai, interviu, pasaulinės apklausos ir bihevioristikos
mokslo ekperimentai atskleidžia, kaip gimsta akimirkos,
kurios įsirėžia atmintin. Akimirkos, kurios sukuria
mus tokius, kokie esame.

Meikas Wikingas – Laimės tyrimų instituto Kopenhagoje
direktorius, vienas garsiausių pasaulio ekspertų, tyrinėjan-
čių laimę. Tarptautinių bestselerių „Mažoji laimės knyga.
Hygge“ ir „Mažoji laimės knyga. Lykke“ autorius.

