

Przedmowa do wydania XXXVII

całkowicie preredagowanego w stosunku do wydania XXXVI*

Zawsze, kiedy autor ma na swoim „koncie” wiele książek, nasuwa się pytanie, w której z nich najbardziej „zawarł” siebie. Istnieją na przykład autorzy (nie będę podawać nazwisk), którzy obrali sobie niewielką „wysepkę” tematyczną i w swoich kolejnych publikacjach poruszają się tylko w jej obrębie. I są też inni, tacy jak Ken WILBER, którzy nieustannie rozwijają „temat-jądro” – tak, że w każdej nowej książce ich autorские „Ja” osiąga wyższe stadium rozwoju (lub wyższą płaszczyznę świadomości). Kolejnym przykładem takiego autora jest Izaak ASIMOV (jeden z moich autorytetów pisarskich): Na jego dorobek w postaci 120 książek składa się po połowie literatura science fiction i książki specjalistyczne. Ponadto odkrył on *trzy prawa robotyki i pozytoniczny mózg andro-idów*. W jego kolejnych książkach (podobnie jak w moich) przewija się cały czas kilka tych samych tematów i powtórzeń w treści, które są **konieczne do zrozumienia „najświeższego” wydania**. W którychś z wywiadów powiedział on (parafrazuję):

Alternatywą byłoby każdorazowe odsyłanie czytelnika do innej książki, co mogłoby okazać się bolesne dla kieszeni w przypadku autorów mających w swoim dorobku ponad 30 publikacji. Ponieważ uważam to za nie fair w stosunku do ludzi, którzy zapłacili za dany produkt, muszę pogodzić się z koniecznością powtarzania pewnych informacji w swoich kolejnych książkach.

Z tymi słowami zgadzam się w zupełności. Poza tym, jeden temat można przecież przedstawiać na różne sposoby. Długo nie uaktualniałam informacji zawartych w XXXVI wydaniu *Siana w głowie*. W międzyczasie

* Poprzednie, XXXVI wydanie, osiągnęło nakład 400 000 egzemplarzy (plus sześć przekładów).

opracowałam jednak **nowe modele myślowe** i **zasady postępowania przyjaznego dla mózgu**, takie jak na przykład *ANALOGRAFITT®*, *archiwum wewnętrzne®*, *tort kategorii®*, technikę kreatywności *90 sekund plus®*, które prezentuję obecnie na seminariach *zarządzania mózgiem*. Znajdziesz je także w moich ostatnich artykułach/książkach. Teraz, gdy po raz trzeci przededagowałam *Siano w głowie?*, nie mogę w przedmowie pominąć milczeniem swoich nowych odkryć i koncepcji. Poza tym, jak napisał jeden z recenzentów, książka ta zawierała już wcześniej *taką obfitość nowych propozycji, że nie wiadomo było, od czego zacząć*. Kiedy zatem czytelnik zna już tę czy inną koncepcję bądź technikę z moich seminariów, programów telewizyjnych, artykułów czy którejs z moich innych książek, wówczas w nowym wydaniu *Siano w głowie* będzie mógł lepiej **skoncentrować się na poznawaniu najnowszych tematów!** Jednak **ostrzegam**: Jeśli w tej książce spotykasz się po raz pierwszy z moją osobą i teoriami, będziesz potrzebować dużo czasu na przyswojenie sobie jej treści! Czytaj wówczas jednorazowo tylko jeden moduł (☛ por. *Układ książki*, str. 16 i następne) i – **zanim** przejdziesz do **kolejnych** – postępuj na przykład w sposób następujący:

- **Zastanów się** nad tym, co przeczytałeś, aby stało się to dla Ciebie *realne*.
- **Porozmawiaj** na ten temat z innymi (jak mawiali starożytni Rzymianie: *Ucząc innych, uczymy się sami*).
- **Poszukaj przykładów praktycznych** we własnym otoczeniu.
- **Eksperymentuj** ze zdobytą wiedzą.
- **Wykonuj** zadania treningowe!

Trzymając się tych wskazówek, będziesz *czytać aktywnie*, stając się tym samym **nauczycielem samego siebie**. **Zauważ**: Im więcej czasu spędzisz teraz na **aktywnym czytaniu** („przetwarzaniu” czytanych informacji!), tym więcej czasu zaoszczędzisz na **dłuższą metę!** Wiesz już, że informacje w tekście będą się powtarzać.



Mój osobisty rozwój jako autorki będziesz w stanie sobie lepiej wyobrazić, kiedy przedstawię go posługując się **KaGa®** (= obrazem myślowym, ►► por. *ANALOGRAFFITI®*, str. 29 i kolejne):

Moja kariera pisarska rozpoczęła się (w połowie lat 80.) od trzech książek, które pojawiły się szybko jedna po drugiej i których tematyka pokrywała się z tym, co wykładano na seminariach dotyczących pracy mózgu:

1. **Położenie centralne:** Jako pierwsza ukazała się książka będąca podstawą postępowania *przyjaznego dla mózgu: Siano w głowie?** (Wydanie I, 1983).
2. **Położenie na lewo z przodu:** Jako druga ukazała się książka *Szkoła bez stresu** (z pomocą której rodzice starali się „zrekompensować” słabość systemu szkolnictwa).
3. **Położenie na prawo z przodu:** **Konkretny przykład praktyczny uczenia się w sposób przyjazny dla mózgu,** mianowicie: *Jak szybko i łatwo nauczyć się języka**. W książce tej ostro zakazuje *wkuwania* słówek! (►► por. T – *Nauka języków*, str. 188 i kolejne). Później opracowałam także kursy językowe metodą Birkenbihl® (angielski, francuski, włoski i hiszpański).

Oczywiście nie poprzestałam na wydaniu tych trzech pozycji i kontynuuję do dziś twórczość pisarską. W międzyczasie wydałam artykuły/książki, płyty CD i kasety audio (z kursami językowymi) oraz wykłady na kasetach wideo – *rodzina metod przyjaznych dla mózgu*** rozrasta się zatem nieustannie, tak jak ilustruje to przedstawiony obok rysunek:



* Książki te ukazały się w Polsce nakładem Wydawnictwa „KOS” – przyp. tłum.

** Mowa tutaj oczywiście o grupie **prac przyjaznych dla mózgu**.

Kasety wideo z wykładami zawierają szczególnie ważną część mojej pracy, a mianowicie *przyjazne dla mózgu wprowadzenia* w tematy, które są powszechnie uważane za „ciężkie”, „trudne” i „suche” – mowa tu na przykład o *przyjaznym dla mózgu* wprowadzeniu do **fizyki kwantowej, teorii złożoności** czy **memetyki** (*wirusy umysłu*). Wykłady te są przeznaczone przede wszystkim dla osób, które spotykają się z tymi tematami **po raz pierwszy. Z drugiej strony**, stanowią one dla nauczycieli namacalny dowód na to, że te (rzekomo) „ciężkie” i „suche” dziedziny wiedzy można przedstawiać uczniom w sposób **przyjazny dla mózgu** (☛ por. Moduł T – *Nowe informacje jako przyjazne dla mózgu*, str. 111 i kolejne). Chodzi mi tutaj o dwie zasadnicze kwestie:

1. Mój tata miał zwyczaj mawiać: *Nie ma suchych teorii, tylko wielu suchych teoretyków – profesorów, docentów, nauczycieli, autorów, szefów, doradców klienta, rodziców...*
2. Na moich seminariach dotyczących komunikacji apelowałam, aby nadawcy wiadomości *brali* większą *odpowiedzialność za przekazywane przez siebie informacje*, zamiast „obciążać” nimi „tępych” (pozbawionych motywacji) odbiorców.

Niestety jestem zmuszona stwierdzić na podstawie własnych obserwacji, że ambitni nauczyciele, którzy są otwarci na odkrycia w dziedzinie metodyki nauczania, są przez system szkolnictwa zwalczani – **za nierozumienie przekazywanych informacji wini się bowiem z przyzwyczajenia tylko uczniów**. Pomyśl tylko:

1. Od ponad 100 lat Anglosasi udowadniają nam, że **każdy** temat można przedstawić w sposób wesoły, „wolny od garba”, „na luzie” i zgodny z ideą *infortainmentu*.
2. Ten sposób uczenia się jest również **zgodny z pracą mózgu**, dlatego około 1973 r. wprowadziłam określenie **przyjazny dla mózgu** (ang. *brain-friendly*, niem. *gehirn-gerecht*). W międzyczasie zato-

czyło ono tak szerokie kręgi, że większość używających go osób nie zdaje sobie nawet sprawy z jego popularności.

3. Minęły **dziesiątki lat** nim *infotainment* (i *edu-tain-ment*) zaczął wywoływać coś więcej niż tylko nieskrywaną **niechęć ignorantów nauki**. Przypominają mi się tutaj słowa VIRCHOWA, który powiedział kiedyś do jednego z kolegów: *Musicie odzwyczaić się od nasміewania się z rzeczy, których nie możecie pojąć, to jest czysta głupota!*
4. Dopóki będziemy szykanować tę **garstkę** ludzi, którzy są zwolennikami *infotainmentu*, dopóty **cierpieć będą „ofiary”**, a zatem **wszyscy uczący się!** Ten, kto myśli o dzieciach, młodzieży i dorosłych jako „końcowych odbiorcach” lekcji (w sensie *przekazywania wiedzy*) jest niemal linczowany – dokąd dojdziemy postępując w ten sposób?!
5. Kiedy nie można czegoś pojąć (zrozumieć), można to **albo zapamiętać, albo zacząć czynnie stosować** – dlatego Japończycy od tysiącleci podążają drogą prowadzącą **poprzez naśladownictwo do ulepszania i samodoskonalenia**. Pomyśl tylko o buddyzmie, który, pochodząc pierwotnie z Indii, w Chinach został zmodyfikowany tylko nieznacznie, natomiast w Japonii rozwinął się w swoją nową odmianę – buddyzm Zen. Stanowi on tak bardzo specyficzną formę buddyzmu, że jest dziś „eksportowany” w świat (a nawet został „re-importowany” przez same Indie!).
6. **Najpierw naśladowanie, potem samodoskonalenie** – taką drogą podążali również rzemieślnicy i artyści (pierwotnie był to jeden i ten sam zawód). Najpierw naśladowali wielkich mistrzów, a dopiero potem koncentrowali się na własnym rozwoju artystycznym. Dlatego apeluję do wszystkich osób nastawionych sceptycznie do idei *infotainmentu*: Udowodnijcie, że jesteście w stanie stosować „nie-dorzeczny” *infotainment* w praktyce zanim zaczniecie go udoskonalać. **Uwaga:** Suche wykłady, które wyróżnia wielka powaga i nic poza tym, nie są żadnym rozwiązaniem!

7. Tylko krytykować potrafi każdy. Ale to **nie mówi nic** o fachowych kompetencjach krytyków!

W ten sposób dotarliśmy do sedna sprawy. Ta książka chce ci pokazać, jak i dlaczego „**stare**” **sposoby uczenia się** (*anty-infotainmentowe*) wywoływały w milionach ludzi wrażenie, że są „za tępi”, aby cokolwiek zrozumieć (albo że mają „za słabą” pamięć). Książka ta opiera się na fenomenalnych odkryciach dotyczących mózgu i pamięci i tłumaczy między innymi, **dłaczego wkuwanie słówek jest tak bardzo antyproduktywne!**



Robienie na drutach byłoby raczej trudne...

Można to porównać do sytuacji, w której chciałbyś robić na drutach mając na rękach grube, jednopalcowe rękawice: oczka wciąż spadałyby ci z drutów, ty byłbyś sfrustrowany, a po pewnym czasie uznałbyś, że robienie na drutach jest „straszliwie trudne” lub też doszedłbyś do błędnego wniosku, że ty sam się do tego zupełnie „nie nadajesz”!

Gdybyś natomiast zdjął rękawice i zaczął posługiwać się wszystkimi dziesięcioma palcami, stwierdziłbyś ze zdziwieniem, że robienie na drutach może być o wiele łatwiejsze!

Użyłam metafory o *dziesięciu palcach* po to, abyś zaczął postępować w sposób *przyjazny dla mózgu* (wykorzystując obydwie półkule i ich możliwości) – tak, aby nauka szła ci łatwiej i sprawniej niż dotychczas. **Muszę jednak cię ostrzec:** Im bardziej będziesz wierzyć w to, że uczenie się jest trudne (lub, że nie potrafisz się uczyć), tym większe istnieje ryzyko, że twoja podświadomość zamknie się na informacje, które temu przeczą. Nasuwa się tutaj powiedzenie: *Lepsze stare cierpienie niż nowa radość*, co odnosi się do sytuacji, w której przybywa *Nowe* i żąda, aby „wyrzucić za burzę” stare, utarte poglądy, do których jesteś od lat przyzwyczajony. Amerykański lekarz (i autor książek) Bernie SIEGEL powiedział kiedyś w swoim wywiadzie, że ludzie, którym ktoś lub coś chce

odebrać ich stary (= dobrze znany, „utarty”) światopogląd, reagują podobnie do *nałogowców pozbawianych środka uzależniającego* (☛ por. świadome rozpoczynanie czegoś nowego, moduł T – *NEUROBIK*®, str. 161 i kolejne). Zadaj sobie zatem dwa pytania:

1. Czy masz odwagę przemyśleć ten problem?
2. **Czy jesteś gotów zacząć czynnie „dziergać na drutach” swój sukces?**

Ten mały zajaczek  będzie odtąd Twoim **towarzyszem treningu!**

Zaprasza on cię do **odkrywania** (przy pomocy zadań treningowych), do **jakich niesamowitych rzeczy zdolny jest tak naprawdę twój umysł!** Zaskocz sam siebie! A kiedy już raz zrozumiesz, że o twoje dotychczasowe problemy z uczeniem się można w 95% obwiniać **szkolnictwo i system edukacji** (a nie rzekomo brakujące ci talenty czy predyspozycje umysłowe), wówczas **zacznij to sobie powtarzać!**

Ponieważ im więcej osób zrozumie, że **postępowanie przyjazne dla mózgu** idzie w parze z **odczuwaniem satysfakcji** (= radości i polepszenia samopoczucia), tym lepiej. Wówczas slogan o *uczeniu się przez całe życie* przestanie przerażać, a zacznie brzmieć jak słodka obietnica...

Obietnica, która nas (i nasze dzieci) ukierunkuje pozytywnie na przyszłość!

Tego Wam serdecznie życzę...



Vera F Birkenbihl

Układ książki

w porównaniu z wydaniem XXXVI

„*Nowe*” siano na głowie? ma **układ modułowy**, natomiast wydanie XXVI – jeszcze **liniarny**. Od czytelnika oczekiwano, aby zaczął czytać książkę od pierwszej strony i systematycznie posuwał się dalej. Taki układ miał sens w latach 80-tych, ponieważ wówczas prawie nikt – poza elitą naukową – nie wiedział o badaniach nad mózgiem i sposobem jego pracy. A zatem moi czytelnicy, podobnie jak seminarzyści na seminariach, podążali wzdłuż „czerwonej nitki”. W międzyczasie sytuacja zmieniła się tak dalece, że kongres amerykański nazwał lata 90-te **dekadą mózgu***. Tym samym, temat ten nabrał nadzwyczajnego, światowego rozgłosu, co znalazło odzwierciedlenie zarówno w wydaniu wielu „suchych” (naukowych) publikacji, jak również (typowo anglosaskich) **coraz bardziej przyjaznych dla mózgu** książek dla przeciętnego czytelnika. Dzięki temu, z wynikami badań nad mózgiem zaznajamiali się coraz więcej ludzi.

Dla porównania: Kiedy pod koniec 1969 r. organizowałam swoje pierwsze seminarium (*Brain-friendly Procedures or: How to Really Use Your Head*) w St. Louis, Missouri (USA), musiałam dosłownie namawiać ludzi, aby na nie przybyli. Wówczas wprowadziłam zasadę: *satysfakcja gwarantowana albo zwrot pieniędzy*. Po tym pierwszym, przełomowym seminarium spotykałam się już przez cały czas z następującymi wypowiedziami seminarzystów: *Gdybym wcześniej wiedział, co da mi to seminarium, wziąłbym ze sobą jeszcze przyjaciół (pracowników, kolegów...)*. Dziś sytuacja wygląda zupełnie inaczej: część moich „końcowych klientów”, którzy uczęszczają na moje seminaria, oglądają moje kasety wideo i czytają moje artykuły/książki, wie już dość dużo i chciałoby uzupełnić swój i tak już wysoki zasób wiedzy o najnowsze informacje. Inni wiedzą

* W międzyczasie zaproponowano wprowadzenie podobnej „dekady mózgu” również w krajach europejskich.

mniej, a jeszcze inni tyle, co nic, w zależności od tego, czy mieli już okazję spotkać się ze mną i moimi teoriami (co również jest po części **kwestią przypadku!**) Dlatego układ tej książki różni się całkowicie od poprzedniego wydania: **Jest modułowy.**

Wprawdzie **kolejność** modułów sugeruje **możliwą kolejność** czytania (**możesz** zatem czytać książkę „tradycyjnie” – od strony pierwszej do ostatniej), jednak określenie: *modułowy* oznacza przede wszystkim to, że możesz pracować **z każdym z rozdziałów (modułów) oddzielnie**. Świadomie piszę „pracować z” zamiast „czytać”, ponieważ wiele modułów zawiera propozycje małych „**eksperymentów inwentaryzacyjnych**” lub **ćwiczeń**, dzięki czemu **ty sam** możesz przekonywać siebie do moich metod i koncepcji, a to z kolei jest o wiele bardziej przekonujące niż moje argumenty! Oczywiście pod warunkiem, że **czynnie** włączysz się we współpracę.

Część 0 – **Wstęp**. Należy tutaj: spis treści, przedmowa, jak również rozdział *Układ książki*.

Część I – **Wiedza bazowa**: Moduły zawarte w tej części wyjaśniają sposób pracy mózgu, kładąc szczególny nacisk na *pamięć* (ponieważ pamięć jest podstawą wszystkiego, o czym zresztą jeszcze się przekonasz). Kto przeczytał poprzednie wydanie *Siana w głowie*, jak również inne moje książki (lub był na seminarium poświęconym pamięci) i **chciałby teraz zająć się konkretnymi zagadnieniami**, ten może poszukać w spisie treści interesujących go tematów i od razu przejść do nich. Przypomnij sobie wiadomości, z którymi spotkałeś się już w „**starym**” *Sianie w głowie*, a potem odszukaj je w odpowiednim miejscu w indeksie, np. E jak EBBINGHAUS, H jak hipokamp lub T jak trening mentalny. Do wykładowców, nauczycieli i trenerów, którzy stosują już (dość długo) na swoich lekcjach techniki przedstawione w „starym” *Sianie w głowie* zwracam się z następującą uwagą:

Najważniejsze „stare” modele myślowe, które są „uniwersalne” i cały czas pomocne, zostały w nowym wydaniu zachowane.

wane, jednak niektóre musiały „odpaść”, ponieważ albo zdezaktualizowały się w świetle najnowszych wyników badań mózgu albo musiały „ustąpić” miejsca *Nowemu* (bez tego „zabiegów” selekcji książka ta miałaby zapewne 600 stron!)

Poszukaj **nowych tematów**, ponieważ – skoro znasz „stare” *Siano w głowie?* – odkryjesz teraz mnóstwo **nowych** dla siebie informacji!

Część II – Praktyka („Część T”): Ta część książki oznakowana jest literą „T”, co oznacza **trening**. Należy zauważyć, że część II (praktyczna) ma około dwa razy większą objętość niż część I (teoretyczna), co również sugeruje ukierunkowanie nowego wydania na praktyczne zastosowanie informacji. Znajdziesz tutaj na przykład ważne wskazówki, jak uniknąć szkodenia swojemu mózgowi przez **normalny** sposób oglądania telewizji oraz porady, jak wykorzystać telewizor do tego, aby uczyć się bez wysiłku, bezboleśnie i bez inwestowania w to swojego cennego czasu (☛ por. Moduł T – *Nawyki telewizyjne*, str. 212 i kolejne).

Najlepiej rzuć okiem na spis treści i wybierz sobie ciekawy „punkt startowy”. W tekście książki znajdziesz także liczne odsyłacze wskazujące ci inne ważne informacje, które mogą okazać się pomocne w uzupełnieniu wiedzy z jakiegoś tematu i uzyskaniu ogólnego rozeznania w zawartości całej książki.

Część III Dodatek

Dodatek 1 – Dalsze instrukcje obsługi mózgu: mniej istotne informacje **dla zainteresowanych**. Muszę tutaj powiedzieć, że podczas redagowania nowego wydania zaskoczyło mnie to, jak wiele pomysłów ze „**starych**” instrukcji do dziś nie straciło nic ze swojej aktualności, tym bardziej, że wiele z nich opublikowałam jeszcze w roku **1982** (w *Encyklopedii Techniki i Nauki*). Oczywiście czytelnik znajdzie tu również kilka zupełnie nowych instrukcji – odnośniki znajdują się w tekście książki, aby można było do nich od razu „przeskoczyć”.

Dodatek 2 – Spis literatury: Znajdziesz tutaj literaturę zarówno wykorzystaną przeze mnie w redagowaniu tej książki, jak i dalszą. Abys

mógł bez trudu rozpoznać kilka tytułów, które szczególnie ci polecam, zostały one odznaczone pismem **półgrubym**; pozycje te stanowią doskonale uzupełnienie dla wszystkich, którzy lubią czytać i chcieliby wiedzieć więcej!

Dodatek 3 – Indeks (spis *słów-kluczy*) – abyś mógł szybko „przeskoczyć” w odpowiednie miejsce.

Ponadto: Ponieważ stwierdziłam, że **mam więcej materiału niż byłabym w stanie zmieścić w tym wydaniu *Siana w głowie***, dlatego planuję stworzyć **kolejny tom** o dość charakterystycznym tytule „**Po sianie w głowie?**” – **xxx**, gdzie „**xxx**” oznacza podtytuł. Przedstawię w nim zarówno najnowsze wyniki badań nad mózgiem, jak również dalsze sposoby postępowania *przyjaznego dla mózgu*.

PS: Jakkolwiek nie jestem człowiekiem zazdrosnym, zazdroszczę Anglosasom tego, że w ich języku o wiele łatwiej jest pisać **bez „dyskryminowania” którejkolwiek płci**: czytelniczka/czytelnik (*reader*), nauczycielka/nauczyciel (*teacher*), itd. Wprawdzie przez sposób pisania „z ukośnikiem” można zaznaczać, że kieruję swoją wypowiedź do obydwu płci, jednak ten sposób zapisu jest uciążliwy zarówno dla czytelnika (w czytaniu), jak i autora (w pisaniu). Proszę zatem płec żeńską o zrozumienie, gdy będę używać gramatycznej formy „męskiej” – jako kobieta piszę oczywiście również dla i do czytelniczek.