

PAMĚŤ

Pokud jste dneska nezapomněli vyzvednout dítě z kroužku nebo dorazit do práce, můžete se pochválit. Není to samozřejmost, ale bezchybná práce celé centrální nervové soustavy. Jak paměť funguje a proč na ni občas není spoleh, zjišťovala redaktorka Anna Bortlová.

Lidský mozek je pořád velká neznámá. Vědci ale letos publikovali výzkum, v němž detailně popsali milimetr krychlový mozkové tkáň. Obsahuje 57 000 buněk a 1400 terabytů dat. Výraz „dutá hlava“ bych tedy považovala za naprosto nevhodný. Milimetr krychlový lidské tkáň totiž obsahuje paměť čtrnácti set počítačů! Kam se na nás hrabe chytrý telefon, co? Přesto nás tento podřadný konkurent ohrožuje digitální demencí. „Bez koncentrace není paměť. A mobility dělají vše pro to, aby naše soustředění zhoršily. U dětí je to však opravdu velký problém,“ tvrdí Jakub Pok, zakladatel Školy paměti. On sám s pamětí problém nemá, v přesném pořadí si

do pěti minut umí zapamatovat 650 binárních čísel. Tvrdí, že vše je jenom o cviku a správných paměťových technikách. Některé naučíme i vás!

Pro správné fungování paměti je důležitý nejen její trénink, ale i pravidelný pohyb. Ten je základní prevencí Alzheimerovy choroby, která ve většině případů není dědičná, ale propuká v důsledku nezdravého životního stylu. „Mezi první příznaky patří ztráta krátkodobé paměti, naopak ta dlouhodobá přetrvává nejdéle, proto se nemocní lidé vrací ve vzpomínkách do dětství a postupně žijí v jiné realitě,“ vypráví Veronika Frühbauer, zakladatelka organizace Dementia. V Hořovicích pořádá i únikovou hru Demetrix,

díky které jsme si na hodinu vyzkoušely, jak se nemocní lidé cítí.

Je potřeba pečovat nejen o svou paměť, ale také o paměť celého národa. Sběrka Paměť národa zaznamenala už vyprávění desítky tisíc pamětníků dvacátého století. „Vzpomínám si na jedno branné cvičení. Kluci se spolu bavili a učitelka jim řekla, že všude po škole jsou odposlouchávací zařízení a ředitelka si zapisuje, co si říkají. Do konce základky jsem tomu věřila,“ přidává svoji vlastní vzpomínku Barbora Šťastná, editorka Paměti národa. Není divu, že se jí z dětství vybavil právě tento zážitek. Bizarní situace spojené se silnými emocemi si totiž náš mozek pamatuje nejlépe. ➔

ŽIVOT v jiné realitě

Zoufalství, frustrace, rezignace. Asi tak bych popsala své pocity z únikové hry, z níž nebylo úniku. Cílem hry Demetrix je přiblížit život těch, kteří onemocněli Alzheimerovou nemocí či jinou formou demence. „Vše, co člověk s demencí zažívá, je pro něj reálné bez ohledu na skutečnost,“ říká Veronika Frühbauer, zakladatelka organizace Dementia.

Ahoj mami, jdu do práce a odpoledne dorazím!“ loučí se s námi v Hořovicích lektorka. Hra začíná. Za „naší dcerou“, která nám připadá stejně stará jako my, se zavřely dveře a já spolu se dvěma kolegyněmi začínáme bloumat po kuchyni. Nakonec si najdeme činnost a pouštíme se do prvního úkolu. Když se nám podaří rozklíčovat zpřeházená čísla, máme ze sebe radost. To byl ale taky poslední úkol, který se dal vyřešit logicky. S postupující hrou a nemocí totiž žádná logika neexistuje, nic nedává smysl a věci, na které jsme byly zvyklé, neplatí. Když nám pečovatelka začne tvrdit, že trouba není trouba, ale obyčejná skříňka, dostavuje se u mě pocit rezignace a říkám si, ať už skončí tahle hra, kterou evidentně nemůžeme vyhrát. Do toho nám občas volá naše nervózní dcera, která nám ale vůbec nepomáhá.

„Jak jste se cítily, když zazvonil telefon?“ ptá se Veronika Frühbauer při závěrečné diskusi. Přiznáváme, že jsme ho ani nechtěly zvedat. Dcera byla stejně jako my zoufalá a frustrovaná a kdykoli nastal nějaký problém, přecházela do útoku. Nedokázala se do nás vcítit a její rady pro nás byly naprosto zmatené. Někdy jsme už radši předstíraly, že tušíme, o čem je řeč. Oproti tomu návštěvy poučné pečovatelky byly vždycky vysvozením. Byla milá, vstřícná, empatická, úkoly neřešila za nás, ale vedla nás v jejich plnění. „Asi by bylo jednodušší, kdyby to udělala za vás. Ale takhle by nemocní velmi rychle přišli o všechny schop-

ností. Navíc každý člověk – i ten nemocný – potřebuje zažít pocit, že něco dokáže. Souvisí s tím totiž vnímání vlastní sebehodnoty,“ vysvětluje Veronika.

Každopádně jsme si říkaly, že jsme asi docela nemožné, když během únikovky nestačily dceřiny telefonáty a musela za námi přicházet pečovatelka. Takže když se ke konci z reproduktoru ozve „docela to šlo, trochu pomalejší“, bereme si komentář lektorek osobně a jdeme zkontrolovat telefony, jestli nejsou vyvěšené – nebyly. Ušily to na nás dokonale. Tenhle komentář totiž zaznívá pravidelně a je součástí hry. „Měly jste zažít, jaké to je, když se o vás někdo baví ve vaší přítomnosti. Navíc lidé s demencí mají často problém pochopit kontext řeči. A tím pádem si mohou lehce vztáhnout na sebe věci, které někde zaslechnou, přitom se jich vůbec netýkají,“ říká nám Veronika a ještě se směje, jak jsme vyřešily problém s reproduktorem. Kolegyni totiž rozčiloval, protože občas sám od sebe začal hrát. Nešel jí ale vypnout, a tak ho schovala do šuplíku. „Po-

dobně to vyřešil jeden nemocný pán s televizí. Díval se na ni, pak ho začala štítat, ale neuměl ji vypnout. Tak ji shodil berlí na podlahu. Když účastníkům změníme realitu, tak se v určitých situacích začnou chovat jako člověk s demencí. A s tím reproduktorem jste to dotáhly k dokonalosti!“

PTÁME SE, ZDA MÁ vůbec smysl nemocným cokoli vysvětlovat a vyvracet. Zmiňovaná situace s troubou mě totiž nejdřív doce-

Lidé s postupující demencí přicházejí nejen o kognitivní schopnosti, ale i o kontrolu emocí. Kdo byl celý život vůdčí osobnost, snadno propadne agresi.



VERONIKA FRÜHBAUER (48)

Péči o lidi s demencí se věnuje od devatenácti let. Vystudovala Slezskou univerzitu v Opavě a později vedla domov pro lidi s demencí v Berouně. V roce 2017 založila společnost Dementia, která se věnuje osvětě a podpoře nemocných i jejich rodin. Vydali také knihu Deník ze života s Alzheimerem. Má dvě děti a mezi její koníčky patří procházky v přírodě a hra na saxofon.

to ale byla vůdčí osobnost, která měla věci pod kontrolou, vyvolá to v ní možná vztek a může se s vámi hádat,“ říká ředitelka a její kolegyně vzpomíná na dvě paní v pečovatelském centru, které si začaly myslet, že jsou manželé: „Chovaly se k sobě velmi laskavě a bylo jim takhle dobře. Nemělo cenu je z jejich světa vytrhávat. Přistoupily na to pečovatelky i děti obou žen. Když za nimi přišly na návštěvu, přinesly něco i té ‚druhé manželce‘, aby nebylo divné, že ‚tatínek‘ dnes nic nedostal.“

ONA SAMA SE S DEMENCÍ setkala i v rodině. Onemocněla jí její babička a celá

rodina se zapojila do péče, aby dědečkovi ulevila. „Babička měla frontotemporální demenci a v jejím případě docházelo k velkým změnám nálady. Navíc byla celoživotní generál naší rodiny. Takže ty situace byly občas strašné. Když jí přišly dcery domů uklidit, rvala jim kýbl z ruky a křičela na ně na celý činžák, že není žádná spindíra a tohle je její domácnost. Přišly jí pomoci a ona za to na ně byla jenom zlá. Tohle je psychicky strašně náročné, je těžké si pořád opakovat, že za to nemocný nemůže. Navíc je to často forma projevu důvěry, před cizími lidmi se nemocný tolik neprojevuje,“ vypráví Veronika, která se v devatenácti letech

la naštvála. Vztek ale velmi rychle vystřídala rezignace a nechuť pokračovat. „Stejně pocity mají i nemocní lidé, pokud máme tendence vyvracet jim jejich realitu. Nedokážou to pochopit a ani si to nezapamatují propříště. Ztrácejí schopnost naučit se jakékoli nové věci a opakováním se akorát vzájemně frustrujete. Jaká bude jejich reakce, záleží kromě důsledků nemoci i na jejich osobnosti. Lidé totiž přicházejí nejen o kognitivní schopnosti, ale i o kontrolu emocí. Pokud byl člověk celý život flegmatik a nemocí se to nezměnilo, asi to nechá být a bude spíš rezignovat. Trouba prostě už není trouba. Jestliže

začala věnovat nemocným lidem i jako pečovatelka. „Tahle skupina lidí mi hned přirostla k srdci. Svět, ve kterém žiji, je totiž hrozně náročný pro ně samotné i pro jejich pečovatele. Život s Alzheimerem netrvá půl roku, v průměru lidé žijí dalších sedm až deset let. Měli jsme i paní, která pečovala o nemocnou babičku šestnáct let. Začala, když se jí narodilo dítě, a skončila, když bylo téměř dospělé. Takový život může být velmi nekvalitní, ale i relativně pohodový, záleží hodně na okolí, jak to zvládne. Jedna pečující paní mi řekla, že vůbec nežije svůj život, že žije život své maminky, který navíc nikdy nebude spokojený. Tahle věta mi utkvěla v paměti. Takže mi dává velký smysl pomáhat nemocným lidem i jejich rodinám. Systém totiž na pečující zapomíná a koneckonců i oni zapomínají sami na sebe.“

POTÉ CO DESET LET VEDLA stacionář a domov pro lidi s demencí, založila organizaci Dementia. Ta se zaměřuje právě na podporu rodin a celkovou osvětu. „Dlouhodobě pracujeme na projektu dementia friendly společnosti. Cílem je, aby komunity a regiony co nejvíce podporovaly pečující rodiny. Součástí jsou nejrůznější školení pro různé segmenty. Třeba pro policisty, aby uměli komunikovat s nemocným člověkem, když je zavolá ochranka v obchodě, že dotyčný nechce zaplatit. Někdy jsou to detaily, jejich každodenní řešení ale hází rodinám klacky pod nohy a domácí péči pak často vzdávají. Projekt už funguje celorepublikově ve spolupráci s ministerstvem zdravotnictví a dalšími aktéry,“ říká ředitelka.

Kromě toho založila organizace poradny pro rodiny v celém Středočeském kraji. V Hořovicích a v Brandýse nad Labem navíc fungují podpůrná centra, kam můžou pečující své blízké přes den vozit, popřípadě tam s nimi trávit čas a zkoušet nejrůznější aktivity. Důležité je totiž nemocné aktivizovat nějakou činností, aby si zachovávali své schopnosti v co největší míře. Provozují i svépomocné skupiny, kde mohou pečující vzájemně sdílet své pocity a zkušenosti. Každoročně se také koná Běh proti demenci a poslední aktivitou je zmiňovaná úniková hra. Ve světě je unikátní a zájem o její licenci projevil i Švýcarsko. Účastní se jí nejen lidé, kteří třeba mají onemocnění v rodině, ale je také součástí kurzů pro pečovatele, zdravotníky nebo vedení měst, které zajímá projekt dementia friendly společnosti.

OSVĚTA A VZÁJEMNÁ PODPORA mezi lidmi bude totiž čím dál důležitější. Když v roce 1907 německý lékař Alois Alzheimer poprvé popsal nemoc, považovala se za velmi vzácnou. Nyní se nějaká forma demence vyskytuje u více než pětadesáti milionů lidí. V Česku podle odhadů trpí demencí sto sedmdesát tisíc lidí, v roce 2050 by se číslo mohlo vyšplhat na téměř tři sta tisíc. Prognóza je dána stárnutím

populace i jejím životním stylem. „V menší části jde o dědičné onemocnění. Hodně můžeme ovlivnit svými životními návyky. Vhodnou prevencí je například dostatek pohybu, co nejméně stresu a zdravá strava. Hlavně ten pohyb je klíčový. Bohužel to ale neznamená, že celoživotní sportovec nemůže onemocnět Alzheimerovou chorobou, i takové pacienty máme. Přesný mechanismus vedoucí k propuknutí nemoci není dosud známý,“ vysvětluje ředitelka.

Klíčový je přitom včasný záchyt. Dostupné léky totiž dokážou výrazně prodloužit první fázi onemocnění, kdy je člověk ještě relativně soběstačný. „Mezi první příznaky patří ztráta krátkodobé paměti. Lidé také mívají problém se vyjádřit, vypadávají jim slova. Někdy si ale okolí začne všimnout, že se dotyčný jenom jinak chová. A právě změna povahy může být projevem určitého typu demence. Na začátku stačí, když pečující osoba třeba jednou za týden udělá nákup a kontroluje, jestli jídlo adekvátně mizí. Nemocní totiž často zapomínají jíst, anebo zapomínají, že už jedli. Postupem času ale musejí být návštěvy častější. Důležité je dodržovat pravidelný režim, podle kterého se nemocní orientují v čase, opakující se věci jsou pro ně zároveň bezpečné. Časem dochází ke ztrátě orientace, lidé nejsou schopni dokončit činnost, něco si naplánovat. Nakonec se to projevuje i na pohybu, vylučování, schopnosti se sám najíst, až ve finále ztrácejí i polykací reflex a můžou se u jídla dusit. Ke konci už je nutná péče čtyřadvacet hodin denně včetně podávání jídla a polohování. A to nemůže člověk zvládnout sám,“ říká Veronika, která tvrdí, že smyslem péče není ztratit sám sebe. „Někteří lidé berou domov pro nemocné jako selhání, ale důležité je říct, že neexistuje jediné správné řešení. Někdy dochování doma nemusí být nejlepší variantou,“ vypráví Veronika v hořovické kavárně Včera, kterou organizace také provozuje. Její název odkazuje k tomu, že se nemocní často ve vnímání reality vracejí do minulosti, protože dlouhodobá paměť přetrvává velmi dlouho. Sami sebe tak mnohdy vnímají jako daleko mladší, vnoučata zaměňují za vlastní děti a partnery za rodiče. „I naše poradny se jmenují Včera, ale asi to budeme muset změnit,“ směje se Veronika a prozrazuje, že se k nim jeden pán dostal až na třetí pokus. Nápis Poradna Včera ho totiž opakovaně mátl, že přišel o den později. ■



„Dvě paní v pečovatelském domě si začaly myslet, že jsou manželé, a bylo jim tak spolu dobře. Přistoupily na to jejich děti i pečovatelky. Někdy nemá cenu nemocným cokoli vyvracet.“

CIZÍ JAZYK za půl roku

Obrazy a asociace – na ty naše paměť výborně slyší.

A pokud s nimi umíme pracovat v paměťových technikách, můžeme dosáhnout skvělých výsledků.

„Když budeme využívat při učení asociace, zapamatujeme si klidně sto slovíček za hodinu,“ říká zakladatel Školy paměti Jakub Pok.

V jednom rozhovoru jste řekl, že paměť je nástroj úspěchu a moci. Věděli to už římscí senátoři, kteří fascinovali lidi několikahodinovými proslovy zapaměti. Podle vás to bylo ale jenom tím, že vyvinuli jednu z nejgeniálnějších paměťových technik vůbec. Popište nám ji.

Jedná se o paměťovou cestu, římscí senátoři jí tenkrát říkali metoda paměťových paláců. Jde o to, že si vytvoříme cestu, na jejíž body si ukládáme jednotlivé informace. Na kurzu začínáme s pár body většinou na vlastním těle. Vytvoříme si deset záchytných bodů, jako jsou palec, koleno, genitálie, pupek, prsa a tak dále. Já pak nadiktuji deset věcí, třeba položek nákupního seznamu, které si na jednotlivé body pomyslně navěsíme. Využíváme zde právě zmíněné asociace a fantazijním způsobem spojujeme body na těle s věcmi, které potřebujeme koupit. Lidé si tak třeba představí, jak si na palec na noze napíchnou bochník chleba, koleno omyjí jarem – jde o to, využít co nejvíce naši imaginaci. Všichni pak bezchybně zopakují deset věcí v přesném pořadí, klidně i po zpátku. Ale to je jen začátek, můžeme si vytvořit i stobodovou paměťovou cestu třeba v okolí svého bydliště a uložit na ni paragrafy občanského zákoníku. Funguje to na prakticky neomezené množství informací.



JAKUB POK (46)

Vystudoval Institut mezinárodních studií IMS, Fakultu humanitárních studií a Právnickou fakultu UK. Spolu se svou ženou vede Školu paměti, mají pětiletého syna. Jeho zálibou je cestování, sport a četba inspirativních knih.

Mě ještě zaujal systém spojování. Upřímně mi to celé připomíná moment, kdy usínáte a začínají se vám zdát nesmysly, ale funguje to skvěle!

Systém spojování je úplně základní paměťovou technikou. Používá se na kratší seznamy informací. Například u deseti položek nákupního seznamu si mezi nimi vytvoříte příběh.

Čím absurdnější, vtipnější a zajímavější, tím lépe. Nefunguje to samozřejmě jen na nákup. Dejme tomu, že si chcete zapamatovat zásadní umělecké slohy do devatenáctého století v přesném pořadí. Můžete si třeba představit, jak sedíte doma a čtete ROMÁN – ROMÁNSKÝ SLOH, z toho románu vyskočí Karel GOTT – GOTIKA, vyjde ven z baráku a nasedne do auta značky RENault – RENESANCE, přijede do svého oblíbeného BARu – BAROKO, kde hraje hrozně nahlas ROCK, úplně ROKOKO. Karel Gott je ale klasik, a tak raději pustí cédéčko KLASICKÉ hudby – KLASICISMUS. Tohle už nikdy nespletete!

A takhle uložené informace tam zůstanou dlouhodobě? Co máme dělat pro to, aby se po týdnu zase nevypařily?

Vše je otázka opakování. Myslím, že každý by měl znát Ebbinghausovu křivku zapomínání. Z ní jednoznačně vyplývá, že první opakování by mělo být na konci naučeného, další za čtyřicet hodin, potom za tři a sedm dní. Po týdnu by už zopakovaná informace měla být v dlouhodobé paměti. Samozřejmě záleží, jestli s látkou dál pracujete, nebo informace už více nepoužívám. Pokud ano, pak je dobré udělat opakování třeba ještě za měsíc a mít tak informaci navždy v paměti.

Už jsme to naťukli v předchozích odpovědích, ale řekněte nám, na co obecně paměť dobře reaguje.

Pro naši paměť jsou nejzásadnější dvě věci. Tou první je vizualizace – lépe si zapamatujeme, jak vypadal hotel, kde jsme byli na dovolené, než jak se jmenoval. Obrazy jsou pro nás obecně dobře zapamatovatelné. Paměť si je vybavuje lépe než pouhá slova, jako je třeba jméno. Na druhém místě jsou asociace, kterých máme každý den tisíce, jen by bylo třeba je více používat při učení. Například na začátku kurzu rozdám všem deset dvojic slov a lidé mají za úkol je spojit – vytvořit asociaci. Kabel a velbloud. Co si představíte jako první? Třeba kabel omotaný kolem krku velblouda, za který ho někdo vede. Asociací může být celá řada, ale nejsilnější je právě ta vaše. Motorka a lepidlo. Může vás napadnout, jak rozbitou motorku slepíte lepidlem. Takhle spojené dvojice nikdo nezapomene, všichni mají na kurzu stoprocentní úspěšnost. Koneckonců asociace vládnu i marketingu a politické propagaci. Jde o to, zapamatovat si produkt, proto jsou reklamy často tak bizarní. Část mozku, která se jmenuje amygdala, vypouští na základě hodně emotivních obrazů dopamin. A to je látka, která je mimo jiné zodpovědná za lepší uložení informace do paměti. Takže čím je představa emotivnější, třeba i nechutná nebo erotická, tím více je zapamatovatelná. V asociacích je tak dobré nedržet se při zemi. Kravi-

„Z paměti na prvním místě nejčastěji vypadávají jména a obličeje, pak čísla a na třetím místě slovíčka a složité názvy. Na tyto oblasti používáme paměťové techniky, protože přirozená paměť to sama nezvládá.“

ny si totiž každý pamatuje dobře. Víme, že Karel Čtvrtý měl hodně manželek, ale kdy postavil Karlův most, to už taháme z paměti.

Pojďme se pobavit o dvou oblastech, které lidem dělají problémy, ale hodilo by se je ovládat. První jsou telefonní čísla. Máte nějakou radu, jak si zapamatovat devět čísel alespoň pro tu chvíli, než je přepíšu z esemesky?

Čísla mají svoji speciální paměťovou techniku – master systém – kterou učíme u nás na kurzech. Díky ní si zapamatujeme stovky čísel v přesném pořadí, ale na její osvojení bychom potřebovali více prostoru. Pokud si chcete zapamatovat devět telefonních čísel nebo PIN ke kartě, využijeme techniku, která je založena na tom, že každé číslo se něčemu podobá. Nula je trochu jako vajíčko, jednička je svíčka, dvojka je labuť, trojka želízka, čtyřka židle, pětka hák, šestka sloní chobot, sedmička sekyra, osmička sněhulák a devítka balonek na provázku. Takže pokud je váš PIN 2031, vytvoříte si fantazijní příběh, třeba jak labuť (2) nakráčela do banky, vyprdla vajíčko (0), nasadili jí želízka (3) a zavedli k výslechu, kde si na ni posvítí svíčkou (1). S telefonním číslem budete mít příběh o to napínavější. Tady už je ale třeba znát master systém, se kterým pak jakékoli číslo nebo heslo není žádný problém.

Potom mě zajímají ještě jména a obličeje. Zmiňoval jste, že z dlouhodobých výzkumů vyplývá, že pětadevadesát procent jmen zapomeneme v prvních pěti vteřinách po představení. Upřímně to potvrzují i moje zkušenosti. Jak z toho ven?

Z paměti nám na prvním místě nejčastěji vypadávají jména a obličeje, pak čísla a na třetím místě slovíčka a složité názvy. Na tyto oblasti používáme paměťové techniky, protože přirozená paměť to sama nezvládá. Takže jména. Na prvním místě je mentální příprava a soustředění, většina lidí totiž jméno vůbec nevnímá. Při představování se v tu chvíli zaměřují na to, jak se tvářit nebo jak stisknout ruku, a jméno daného člověka často ani neposlouchají. Dobré je celý proces představování trochu zpomalit a na jméno se koncentrovat. Dále přicházejí na řadu zmiňované asociace. Vybereme si specifický rys v obličeji a s ním spojíme dané jméno. →

„Aktuální světový rekord je dvanáct set padesát binárních čísel v přesném pořadí do pěti minut. Já sám jsem si zapamatoval šest set padesát binárních čísel. Je to jenom o cviku.“

→ Vy se jmenujete ANNA a já si rychle představím, jak se vám na tváři svíjí malá ANAkonda a okolo ní roste BORový háj, díky čemuž si zapamatuju, že se jmenujete BORTlová. Moje příjmení je POK, mám výrazný nos, tak si můžete představit, jak si do něj narvu POKladnu.

Zmiňovali jsme ale, že v první řadě je zásadní koncentrace. Dědala jsem rozhovor s cestovatelkou, podle níž bhútánští mniši působili, že mají

geniální paměť. Zeptala se jich na to, ale oni jí odpověděli, že pouze žijí v přítomném okamžiku a soustředí se. Máte nějaké tipy, jak tohle zlepšit, jak ovládat svoje myšlenky?

Zklidnění mysli je naprosto zásadní. A umět se zklidnit a koncentrovat vyžaduje trénink. Asociace jsou dobrý sluha, ale zlý pán a nám maskakují i ve chvíli, kdy nechceme. Čím více povinností máme, tím více asociací nám najíždí. V této souvislosti mi to nedá a musím zmínit také mobilní telefony. Chytré telefony a hlavně sociální sítě dělají vše pro to, aby nám snižovaly koncentraci. A u dětí je to opravdu velký problém. Děti hrozně rychle přepínají mezi jednotlivými podněty, jenomže už je nevrátíte nazpátek. A když je budete chtít něco naučit, tak budou za vteřinu vyžadovat další podnět. Schopnost koncentrace se dlouhodobě zhoršuje.

To mi potvrzují lidé na kurzech i učitelé. Nejvýraznější je to právě u dětí, které mají daleko horší výsledky ve škole, než tomu bylo před deseti lety. Když jim dáte každých deset vteřin na TikToku dopamin, co by měl učitel celou vyučovací hodinu dělat, aby je zabavil? Svléknutí donaha by nestačilo. Navíc poslední výzkumy ukazují, že z digitálních médií se toho naučíme vždy méně než z knihy. A pozor, pokud se budeme učit z učebnice, ale vedle sebe budeme mít položený mobil, budou nabíhat nechtěné asociace. Co kdybych se na něco podíval? A každá tahle představa naší koncentraci narušuje. Stejně to funguje, i když si hrajete s dětmi a máte u sebe telefon. Bez koncentrace není ani dobrá paměť. Proto se mi na paměťových technikách líbí také to, že nás vlastně učí se koncentrovat. Když vytváříte příběh pro nákupní seznam nebo si ukládáte informace do paměťové cesty, nelze se u toho nesoustředit. Takže je to vlastně i takový trénink naší koncentrace.

Vy sám díky koncentraci a paměťovým technikám dosahujete obdivuhodných výsledků. Na paměťové olympiádě jste si zapamatoval dvaapadesát kanastových karet v přesném pořadí do dvou minut. Jaká technika vám tehdy pomohla?

Já jsem nikdy paměťové olympiády moc neobcházela, na to jsou jiní rekordmani. Aktuální světový rekord je dvanáct set padesát binárních čísel v přesném pořadí bez jediné chy-

by do pěti minut. Já sám jsem si pro sebe stanovil cíl šest set padesát binárních čísel do pěti minut, třicet devítimístných telefonních čísel do pěti minut a zmiňované karty. A to je jenom o cviku, může to zvládnout úplně každý, kdo ovládá techniku na čísla master systém a paměťové cesty. Zrychlení je pak již jen otázkou tréninku. Mě ale vždycky nejvíce zajímalo praktické použití paměťových technik v běžném životě a při studiu.

Takže binární čísla nebo karty jsou pro mě spíš jen takovým potrérováním mozku.

Jste také autorem bestselleru Jak se naučit sto slovíček za hodinu. Je začátek školního roku, to by se mohlo hodit. Za jak dlouho se podle vás člověk může naučit cizí jazyk?

Aby člověk mohl v pohodě komunikovat, měl by umět kolem dvanácti set slovíček a ovládat základy gramatiky. A to se myslím dá zvládnout za půl roku až rok na úroveň B1, když se učení budeme věnovat třikrát týdně padesát minut. Samozřejmě za předpokladu, že si budu umět správně a efektivně ukládat věci do paměti a opakovat. Bavíme se o jazycích, jako jsou například angličtina nebo španělština, na takovou čmštinu bychom potřebovali o něco více času. Na slovíčka opět výborně fungují asociace. Když jsme zmiňovali tu španělštinu, tak vlajka se španělsky řekne bandera. Můžu si to opakovat stokrát v hlavě, ale když si představím, jak se na VLAJCE na Pražském hradě houpe nahý herec BANDERAs, zapamatují si to okamžitě. Touto metodou se v pohodě naučíte deset slovíček za pět minut. To pak rychle přibývá, ne?

V roce 2009 jste založil Školu paměti a pořádáte kurzy pro veřejnost. Kdo jsou vaši klienti? Kolik bylo nejstaršimu účastníkovi? A jak moc paměť věkem degraduje?

Nejstarší účastnice kurzu byla dvaadvadesátiletá Miluška. Přihlásila se, protože se chtěla učit španělsky. Ptal jsem se jí, jestli se chystá na dovolenou, nebo se jí do Španělska přestěhovaly děti. Odpověděla mi, že se učí nový jazyk jenom proto, aby nezblblá. Byla to geniální ženská. Pracovala jako tlumočnice, pak studovala univerzity třetího věku a celý život paměť trénovala. O polovinu mladší klienty si mazala na chleba. A to je asi i moje odpověď na otázku, jak moc paměť věkem degraduje. Když ji člověk netrénuje, degraduje výrazně. Jako sval, který se nepoužívá. Paměť se samozřejmě věkem trochu zhoršuje, ale sedmdesátiletý člověk ji může mít pořád lepší než třicátník, který se nesnaží. A nesportuje. Poslední výzkumy ukazují, že pro paměť je úplně nejzásadnější pohyb a s ním spojené okysličování mozku. Proto chodí na paměťových olympiádách ráno všichni běhat. ■ →

**BARBORA
ŠTASTNÁ (50)**

Vystudovala scenáristiku na FAMU. Od roku 2019 pracuje jako editorka pro Paměť národa, kde čerpá inspiraci i pro své knížky. Samotářky nebo Hotel Atlantic jsou založené na příbězích, se kterými se při své práci setkala. V současné době připravuje knížku

Prstýnek z drátu, vyprávějící milostné příběhy pamětníků.

Má manžela a dvě dospělé dcery. Mezi její koníčky patří pes, jóga a malování.

ŽENA A ŽIVOT v komunistickém Československu

Pojďme si trochu zavzpomínat na historii ne tak dávnou. Sbíрка Paměť národa už zaznamenala vyprávění desítky tisíc pamětníků. „Jejich životy se střetly s dějinami dvacátého století, často dost fatálně,“ vypráví Barbora Štastná, editorka Paměti národa.

Když přijdete o paměť, přijdete o všechno.“ Tuhle myšlenku jsem našla v jednom z textů zveřejněných na stránkách Paměti národa. Co děláte pro to, aby lidé nezapomněli?

Paměť národa je jednou z nejrozsáhlejších sbírek vzpomínek pamětníků v Evropě. Už od roku 2008 zaznamenáváme vyprávění lidí, kteří byli přímými svědky událostí dvacátého století. Řada z nich už zemřela a jejich vzpomínky by jinak nadobro odešly spolu s nimi.

Máme nahráno zhruba deset tisíc svědectví. Jsou uložena ve veřejně dostupné databázi. Kromě toho pořádáme během roku i různé doprovodné akce. V průběhu celého listopadu si budeme připomínat Den válečných veteránů. Při této příležitosti spustíme i sbírku, jejíž výtěžek podpoří pamětníky. Jinak Centrum pomoci Paměti národa funguje celoročně a seniorům pomáháme nejen finančně. Naši podporovatelé se mohou stát taky členy Klubu paměti národa. →

INZERCE

jízda

2.-6. 10. 2024

Designblok 2024
Muzeum Prahy
Na Poříčí 52

UM PRUM
Vysoká škola
uměleckoprůmyslová
v Praze

KOUP
LOVE

des-
ignblok
24

→ **Editujete příběhy pamětníků, které natáčejí vaši dokumentaristé. Rukama vám už prošly stovky záznamů. Jaké příběhy vás zasáhly nejvíce?**

Zrovna nedávno jsem zpracovávala příběh Marty Neuzilové. V devadesáti dvou letech vzpomínala na své dětství. Vyrůstala v Bohušovicích nedaleko Terezína. Ve vesnici zastavovaly vlaky s deportovanými Židy, kteří odsud museli jít pěšky do ghetta. Jejich maminka začala vězňům pomáhat, brala si od nich adresy a zprostředkovala jim korespondenci. Zapojila do toho i své děti. Tehdy devítiletá Marta se svým starším bratrem tajně přebírali od vězňů dopisy nebo jim je doručovali. Sami jezdili vlakem, protože malé děti Němci tolik nekontrolovali. Trvalo to ale jen několik měsíců, někdo je udal a maminku zavřeli, později zemřela v Osvětimi. Otce už děti neměly, a tak je do konce války vychovávala jejich babička. Maminka byla Židovka, sourozenci nesměli chodit do školy, nedostávali potravinové lístky, postupně je babička vůbec nepouštěla z domu. Po válce děti žily pod dohledem poručnice v jediné místnosti, nedostaly nazpět nic z majetku matky ani svých příbuzných. Potom se mě také hodně dotkl příběh Romky Růženy Ďordové, na jejímž osudu se podepsal zase komunistický režim.

Co se stalo?

Chodila do první třídy, když jí a její sestru jednou při cestě do školy naložili do auta a odvezli do dětského domova. Nebyly nijak zanedbávané, ale jejich maminka byla vdova a sama vychovávala sedm dětí. Dětský domov zřejmě potřeboval doplnit stavy, takže sáhli do početné romské rodiny a odvezli je do domova v Krupce u Teplic. Většinou se při editování moc nedožívám, ale když popisovala příchod do ústavu, rozplakala jsem se. Ostříhali je dohola a svlékli donaha, jako kdyby nastoupily do koncentračního tábora. Pak svolali ostatní děti, aby se na ně šly podívat. Holky se krčily pod umyvadlem, bylo to strašně ponižující. A nebylo to samozřejmě první ani poslední násilné jednání. Dívky nakonec strávily v dětském domově dva roky. Jejich maminka, přestože byla negramotná, si najala právníka a během dvou let se jí podařilo získat dívky zpátky. Na dětech se ale pobyt podepsal dlouhodobě. Nesměly tam mluvit romsky. „Ještě jednou promluvíš tou řečí a poznáš, co je děcák,“ zaznělo. Takže za tu dobu řeč úplně zapoměly a později měly problém s návratem do své komunity. Polovojenský řád a šikana jsou dvě vzpomínky, které se ve vyprávění pamětníků o dětských domovech objevují nejčastěji. S dalšími ústrky se pak děti setkávaly v rámci školní docházky, když jim ostatní spolužáci někdy nechtěli ani podat ruku.

Za prvních dvanáct let komunistické totality se počet dětí v dětských domovech zvýšil patnáctinásobně. Jaké byly důvody pro odebrání?

Průzkum z roku 1951 ukázal, že pouze čtyři procenta dětí žily v dětských domovech kvůli nezájmu rodičů. Důvody k odebrání dítěte z rodiny byly v zákoně formu-

„Růženu a její sestru cestou do školy naložili do auta a odvezli do dětského domova. Nebyly zanedbávané, domov zřejmě potřeboval doplnit stavy, tak sáhli do početné romské rodiny.“

lovány velmi vágně a příběh Růženy Ďordové nebyl ojedinelý. Máme zaznamenané i vyprávění Marie Ronešové, na kterou máma jednou marně čekala před školou. Důvody odebrání se nikdy nedověděla, rodiče se opakovaně odvolávali, posílali jí dárky, a navíc mohla na prázdniny domů. V září si pro ni ale vždy přišli. V ústavech často končily děti politických vězňů nebo odpůrců režimu, Damoklův meč odebrání dětí byl silnou zbraní komunistického režimu. Jedním z nejkřiklavějších případů byla matka tří dětí Drahomíra Šinoglová. V roce 1982 ji uvěznila za rozšiřování samizdatových knih. Nejmladšího, půlročního syna Pavla jí při zatýkání vyrvali z náručí. Její případ vyvolal i v zahraničí takové pobouření, že se stala jedinou politickou vězeňkyní Husákovy éry, která dostala od prezidenta milost.

Jste také autorkou článku Oslavy MDŽ jako pokrytecká odměna pro diskriminované ženy. Proč takový titulček? Popište nám, jaké bylo postavení žen v komunistickém Československu.

S nástupem komunismu v roce 1948 skončily všechny ženské spolky a hnutí, které do té doby existovaly. Emancipaci žen vzal do rukou stát a hlavním znakem bylo, že všechny ženy musely nastoupit do práce. Předtím nebylo samozřejmostí, aby mámy chodily do zaměstnání. Stát to prezentoval jako výhodu, kterou jim nabízí. A zároveň sliboval, že vzniknou různé prádelny, společné jídelny a další služby a ženám tak ubude práce v domácnosti. To se ale už nestalo. Průzkum z roku 1966 ukázal, že ženy pracovaly v domácnosti v průměru čtyři celé devět desetin hodiny denně, kdežto muži jednu celou osm desetin hodiny denně. Navíc ženy mohly dosáhnout jen na nižší pracovní pozice, popřípadě dělaly stejnou práci za nižší mzdu. V průměru ženy vydělávaly o pětadvacet procent méně. Další nepokrytá diskriminace se odehrávala na základě věku. Čtyřicetiletá lékařka, která se v sedmdesátých či osmdesátých letech ucházela o místo v pražských nemocnicích, byla otevřeně odmítnuta jako „moc stará“ a práci získala jen na méně žádaných pracovištích. →

Mateřská dovolená byla v padesátých letech stanovena na osmnáct týdnů, teprve od roku 1965 byla postupně prodlužována. Jaké možnosti měly ženy, které se po zhruba čtyřech měsících vracely do práce?

Mnoho žen to řešilo tím, že nechávaly děti u svých matek nebo tchyní. Koneckonců i já jsem do svých šesti let vyrůstala u babičky, máma byla samoživitelka a jezdila za mnou jen na víkendy. Když ale babička tuto roli zastat nemohla, zbývaly jesle. Samozřejmě to ale nebyly respektující dětské skupinky, jaké známe dnes. Jak to tam chodilo, nám vyprávěla například Eva Dědková, učitelka z Karlových Varů. Popisovala, že dítě každé ráno svlékly donaha, ošetřovatelka si ho položila na stůl a strčila mu do zadečku teploměr.

Jakmile se teplota přehoupla o jeden dílek přes sedmatřicet stupňů, vrátila ho mamince a řekla jí, že se má rozhodnout, zda dítě, nebo práce ve škole. Jako kdyby měla na výběr. Postupně se mateřská dovolená prodlužovala, až se v období normalizace vyšplhala na tři roky.

V jednom článku popisujete, že komunistický režim stavěl budoucí matky do role nesvéprávných bytostí. Jaký byl příchod na socialistický svět?

Prioritou byla lékařská péče, které bylo podřízeno vše a nějak se z ní vytratila laskavost a lidskost. Žena na porodním sále bylo více a hlasité projevy nebyly vítány. Editovala jsem jeden rozhovor, kde lékařka Dagmar Pohunková vzpomínala na svůj porod. Byla tenkrát čerstvě po škole a pracovala v oddělení zdravotní propagace, kde tehdy propagovali bezbolestný porod. Měla ho sice perfektně nastudovaný z knih, ale když se jí to začalo osobně týkat, zaskočilo ji, že realita je úplně jiná. Nakonec ležela sama v polozatměné vykachličkované místnosti. V ruce měla masku spojenou s bombou s rajským plynem. Toho si měla dýchnout vždy, když přijde bolest. Když syna porodila, mohla ho vidět až za několik hodin, jak bylo tehdy zvykem. Otcové si museli počkat ještě déle. Nejenže nemohli být přítomni u porodu, ale nemohli ani svou ženu a dítě navštívit na novorozeneckém oddělení. Postávali tak pod okny porodnice a čekali, až ho uvidí přes zavřené okno. Ještě horší bylo, když se žena rozhodla nemít dítě. V šedesátých letech vznikly interrupční komise. Byl v ní lékař, zástupce z národního výboru a ně-

jaká žena, většinou zasloužilá matka a komunistka, která měla ženě potrat rozmluvit. I když komise dívkám většinou vyhovely, celý proces musel být strašně ponižující a traumatizující. Navíc byla velmi špatně dostupná antikoncepce i s tím spojená osvěta. Takže interrupce, bohužel, byla i jeden ze způsobů antikoncepce. Ještě bych v této souvislosti zmínila naopak nedobrovolné sterilizace, které se týkaly asi výhradně romských žen. V Paměti národa máme zaznamenáno několik příběhů. Až do poloviny devadesátých let to byla v některých nemocnicích častá praxe. Prováděli je ženám, které už měly více dětí, a určitě to nebylo s jejich informovaným souhlasem. Máme svědectví Eleny Gorlové, které provedli sterilizaci při porodu druhého syna v roce 1990. Bylo jí tehdy jednadvaacet let. Zdůvodnili to tím, že se při druhém porodu císařským řezem sterilizace provádí běžně. Těsně před podáním narkózy, ve zmatku a v bolestech, jí sestra dala podepsat nějaké papíry, které si neměla šanci přečíst. Myslím, že mohlo být hodně případů, kdy na to ženy vůbec nepřišly, jenom nechápaly, proč už nemohou znovu otěhotnět.

Pojďme se přesunout z porodnice do školních lavic. Sezení s rukama za zády, dvojky za úpravu, hesla na nástěnkách nebo cvičení v plynových maskách. To jsou vzpomínky některých pamětníků. Jaké se vybavují vám? Protože vy jste maturovala v roce 1991.

Já jsem se narodila v roce 1973, kdy už normalizace byla v plném běhu. Brala jsem to jako něco daného, jakési neutrální pozadí, které jsem v každodenním životě vlastně nevnímala. Na druhou stranu vzpomí-

nám, jak nám doma pořád hrála Svobodná Evropa, maminka a její manžel na režim nadávali. Vzpomínali na rok 1968, který byl pro ně poměrně nedávnou historií, a také jsme si dopisovali s příbuznými, kteří emigrovali. Ale neměla jsem si představit, že by to mohlo být jinak. Pokud bych se měla zaměřit na školní vzpomínky, tak mám jednu úplně bizarní na branné cvičení, během kterého jsme se měli připravovat na jadernou válku. Když jsem byla asi ve třetí třídě, dotáhli to dost k dokonalosti. Začalo to hlášením rozhlasu, že byl vyhlášen radiální poplach, znělo to opravdu strašidelně. Školník zadělával dveře, prvníáci plakali, iluze války byla najednou hrozně reálná. Nasazovali jsme si plynové masky na obličej a pytlíky na ruce a boty. Když jsme šli ze třídy do sklepa, kluci ze třídy se mezi sebou bavili a vyrušovali. Třídní učitelka jim řekla, že všude po škole jsou odposlouchávací zařízení a ředitelka právě teď přepisuje na stroji, co si kluci říkají. Byla to naprostá blbost, ale já tomu snad do konce základky věřila. ■

„V šedesátých letech vznikly interrupční komise, které měly ženám potrat vymluvit. I když jim většinou nakonec vyhovely, celý proces musel být strašně ponižující a traumatizující.“

+ další tipy k tématu

JESTLI MĚ PAMĚŤ NEŠÁLÍ

Netrénovaná paměť ochabuje jako sval, který se nepoužívá. Jak paměť procvičovat? Co na ní nejlépe funguje? A kam vyrazit, když máte pochybnosti, nebo jste jenom zvědaví, jak na tom jste?



BĚH PRO PAMĚŤ

Běháním můžete pomoci nejen svému tělu, ale i ostatním. Společnost Paměť národa pořádá každoročně Běh pro Paměť národa, kde můžete poměřit síly na několika okruzích. Vítězek ze startovního jde na natáčení vzpomínek pamětníků, vzdělávání a pomoc hrdinům.

Společnost Dementia zase organizuje Běh proti demenci. V rámci akce si můžete nechat i otestovat paměť. Obě akce se konají v průběhu května a června, ale trénovat můžete už teď. Pravidelný pohyb je totiž pro správné fungování naší paměti a celého těla klíčový.

NECHTE SI OTESTOVAT PAMĚŤ

„Občas zapomínám. Asi jako každý. Nebo víc?“ Podobné úvahy dovedly vedoucí vydání Lenku Švábovou do pražské vinohradské nemocnice na testování paměti. Nechcete ho také vyzkoušet?



„Aktuální celkový výkon vašich poznávacích schopností je v normě, v pásmu nadprůměru. Bezprostřední paměť je v pásmu nadprůměru, oddálené vybavení v pásmu vyššího průměru...“ Výsledky mého testu paměti, na který se lze zdarma přihlásit na abadeco.cz, mi udělaly radost. Test, při němž plníte úkoly s čísly, písmeny, slovy a obrázky, je zajímavý, zábavný, ale dost náročný na pozornost a soustředění. Každopádně můžu jen doporučit.

Mezinárodním dnem Alzheimerovy choroby je 21. září.

V Česku podle odhadů trpí demencí 170 000 lidí, v roce 2050 by se číslo mohlo vyšplhat na téměř 300 000.



DOKONALÁ PAMĚŤ

„Poznejte paměťové techniky, díky kterým si všechno, co se chcete naučit, zapamatujete rychle a bez problémů,“ slibuje kniha Jakuba Poka s podtitulem Jak si zapamatovat úplně cokoliv.