

Pražská vysoká škola psychosociálních studií



**TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI
NÁSTROJ AKTIVIZACE SENIORŮ V ČR**

Helena Kubů

Vedoucí práce: Mgr. Lucie Vacková

2013

Prague college of psychosocial studies



**THE MEMORY TRAINING AS A TOOL TO
ACTIVATE THE SENIORS IN THE CZECH REPUBLIC**

Helena Kubů

The Diploma Thesis Work Supervisor: Mgr. Lucie Vacková

2013

Anotace:

Předmětem této teoretické práce je náhled na stárnoucího člověka v české společnosti a na změny v oblasti psychiky, které se stárnutím souvisejí. Autorka se zaměřuje na paměť jako důležitou součást celé psychiky a možnosti její podpory. Jako nástroj aktivizace a pozitivního vlivu na stárnoucí psychiku zvolila autorka metodu trénování paměti. Stručně představuje její historii a vznik Společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging v ČR. Zaměřuje se i na specifika práce se skupinou při trénování a na užívané paměťové techniky. V poslední kapitole popisuje skupinu trénování paměti podle vlastní zkušenosti, tam zahrnuje i očekávání a motivaci seniorů ke cvičení paměti. Konec věnuje autorka zamyšlení nad možnostmi vývoje této metody.

Klíčová slova:

Senior, paměť, psychika, aktivizace, trénování paměti.

Abstract:

The focus of this theoretical essay is an insight into ageing citizens in the Czech society and changes in their psychological state, which has been linked with ageing. The author is focusing on the memory and its support as an important part of the ageing citizen psychological state. As a tool to activate and positively influence the elderly citizens mind the author chose a method to train their memory. She briefly introduces its history and start of the Czech society for memory training and memory jogging. She even focuses on the specific tasks with the group during their training sessions and the memory techniques used. In the last chapter she describes the memory training group from her own experiences. There she includes the expectation and motivation of elderly citizens towards the memory exercises. The end is dedicated to the thought about the option and opportunity of developing this method.

Key words:

The senior, the memory, psyche, the activation, the memory training.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a všechny použité prameny řádně citovala a uvedla. Originální německé texty jsem opatřila vlastním překladem.

Datum: 23. 7. 2013

Podpis:

OBSAH

Úvod	8
1 Výklad pojmů	9
1.1 Paměť	9
1.2 Senior	10
2 Proces stárnutí	12
2.1 Úspěšné a neúspěšné stárnutí	12
2.1.1 Co je stáří	12
2.1.2 Znepokojení stářím	13
2.1.3 Úspěšné stárnutí	14
2.2 Kognitivní schopnosti v procesu stárnutí	16
2.3 Aktivizace seniorů	18
2.3.1 Osobní motivace	18
2.3.2 Podpora motivace zvenčí	19
3 Paměť a její role v psychice člověka	21
3.1 Psychické procesy	21
3.1.1 Paměť a učení	22
3.1.2 Emoční procesy	23
3.2 Druhy paměti	24
3.2.1 Krátkodobá paměť	25
3.2.2 Dlouhodobá paměť	26
3.2.3 Zapomínání	27
3.3 Podpora paměti	27
3.3.1 Představivost	28
3.3.2 Pozornost	28
3.3.3 Pozitivní naladění	29

4	Metoda paměťového tréninku	31
4.1	Pohled do historie	31
4.2	Společnost pro trénování paměti a mozkový jogging.....	32
4.3	Práce se skupinou, osobnost trenéra	33
4.3.1	Tvorba skupiny a její dynamika.....	33
4.3.2	Osobnost trenéra	34
4.4	Paměťové techniky	36
4.4.1	Vizualizace.....	36
4.4.2	Asociace	36
4.4.3	Metoda loci	37
4.4.4	Strategie prvního písmene.....	37
4.4.5	Zapamatování pomocí příběhu.....	37
4.4.6	Kódování číslic do slov.....	37
4.4.7	Master systém	38
4.4.8	Akronyma a akrostika	38
5	Současný stav trénování paměti (osobní zkušenosti).....	40
5.1	Očekávání a motivace seniorů	40
5.1.1	Prevence	40
5.1.2	Obavy	40
5.1.3	Zapomínání	41
5.2	Metody a způsoby cvičení	42
5.2.1	První setkání.....	42
5.2.2	Průběh kurzu	43
5.2.3	Závěr kurzu	44
5.3	Zamyšlení nad dalším vývojem trénování paměti	44
	Závěr.....	46
	Literatura.....	48

Úvod

Ústředním tématem mé teoretické práce je stárí a s tím spojené změny v psychice člověka. Tyto změny vedou stárnoucí lidi k obavám o zdraví a nezávislost. Metodu trénování paměti nabízím jako jednu z aktivizačních metod, která podporuje a rozvíjí kognitivní potenciál člověka.

Téma stárnutí, udržení zdraví, aktivizace seniorů, jejich motivace a další související témata vnímám jako velmi důležitá a jsem si vědoma toho, že se jich vzhledem k předepsanému rozsahu této práce jen jemně dotýkám. Přesto se chci pokusit o širší pohled a nastínit některé z mnoha vlivů, které hrají svou roli při stárnutí, v psychických procesech, v motivacích i při výběru aktivity, jako je trénování paměti.

S trénováním paměti mám osobní zkušenosti, absolvovala jsem několik kurzů pro trenéry paměti, protože mě zajímaly příčiny zapomínání a možnost je ovlivnit. Potom jsem několik let vedla cvičení paměti pro seniory. Plně vnímám důležitou roli paměti a vzájemné sepjetí všech psychických procesů. Stručně chci upozornit na základní druhy paměti a možnosti jejich kognitivní podpory, např. prostřednictvím trénování pozornosti nebo představivosti.

V jedné z kapitol se zaměřím na trénink paměti jako takový, na jeho dlouhou historii a jeho ukotvení v dnešních aktivizačních programech. Pozornost chci věnovat trénování paměti z pohledu práce se skupinou, kde probíhají významné sociální děje. Stručně osvětlím také několik vybraných zajímavých paměťových technik.

Závěrečná kapitola bude věnovaná mým osobním zkušenostem s trénováním paměti. Zaměřím se na složení skupiny trénování, na práci s ní a na očekávání seniorů, kteří do ní vstupují. Velmi mně zajímá, jak tato metoda může rozvíjet svůj mnohostranný pozitivní vliv na seniory. Chci se proto zamyslet nad potenciálem trénování paměti, nad dalšími možnostmi využití této metody nejen v práci trenérů paměti, ale i sociálních pracovníků.

1 Výklad pojmů

Pro potřeby této práce jsem se rozhodla objasnit pojmy paměť a senior, které jsou pro celou práci zásadní. V práci tyto pojmy používám, ale na rozdíl od dalších klíčových slov už je blíže nevysvětluji.

Při výkladu pojmů vycházím z odborné literatury a definic ze slovníku.

1.1 Paměť

Žijeme v době externích pamětí. Dlouhá léta byla externí paměť kniha. Dnes je paměť uložena v počítači a vrcholem nové vzdělanosti je internet a databázová vyhledávání. Paměť je pojem, který dnes úzce souvisí nejen s lidským mozkem, ale také s počítačem. Hartl definuje paměť RAM jako paměť s libovolným přístupem a konstantní přístupovou dobou k jakémukoliv adresovatelnému místu (HARTL, 1994, s. 140).

Neurovědci Aamodtová a Wang srovnávají lidský mozek a počítač. Rozdíl vidí v tom, že počítač většinou zpracovává informace postupně, zatímco mozek s rozmanitými informačními kanály pracuje zároveň (AAMONDTOVÁ a WANG, 2012, s. 41).

Interní paměť člověka je přístupná jenom za určitých okolností a jenom člověku samotnému. Paměť člověka je fascinující schopnost lidského mozku a odborníci se shodují, že zatím zůstává stále záhadou. Nakonečný ve své obsáhlé psychologické monografii otevírá celou složitost paměti. „*Fenomén paměti zůstává neurobiologickou záhadou, třebaže nechybí řada hypotéz o její podstatě. Problém komplikuje zejména řada různých druhů paměti a učení a nejasnosti týkající se podstaty, resp. způsobů kódování v neuronových sítích*“ (NAKONEČNÝ, 2011, s. 448).

Jako jednu z možností dělení paměti uvádí Hartl paměť biologickou, imunologickou, nervovou a mnestickou. Na biologické úrovni jde o paměť genetickou, která obsahuje stavební plány všech bílkovin, jež se předávají z generace na generaci a jsou uchovány v deoxyribonukleové kyselině jádra každé buňky. Imunologická paměť je zakotvena v ribonukleové kyselině určitých buněk, pomáhá odhalení cizích látek v organismu. Základem nervové, psychické paměti, je podmíněný reflex. Mnesticke paměťový proces se skládá z osvojení informací, uskladnění a uchování a vybavení nebo znovupoznání (HARTL, 1994, s. 139).

Filosof Brugger v souvislosti s pamětí poukazuje na proces znovupoznání u důležitých událostí vlastního života a reprodukci obrazu i smyslových představ. Při této reprodukci jde o smyslovou paměť, spojenou s tělesným podnětem, zatímco duchovní paměť, latentní vědění, drží obsahy a významy (BRUGGER, 1994, s. 297).

Plháková o paměti píše: „V nejširším slova smyslu ji lze definovat jako schopnost zaznamenávat životní zkušenosti“ (PLHÁKOVÁ, 2005, s. 193).

„Paměť je schopnost centrální nervové soustavy uchovávat a používat informace o předchozích zkušenostech,“ píše o paměti neurofyziolog Králíček (2002, s. 217).

Klucká ji definuje takto: „Paměť je psychická funkce, díky které přijímáme, uchováváme a následně si vybavujeme nové informace, vjemy, zážitky“ (KLUCKÁ a VOLFOVÁ, 2009, s. 13).

Obrovský význam paměti zní také ve slovech psychologa Říčana: „Paměť je důležitá pro vnímání okolí, sebe sama a fungování ve světě. Díky paměti rozumíme, můžeme myslet i plánovat svůj život“ (ŘÍČAN, 2007, s. 338).

Pojednání o pojmu paměť a jeho významu, uzavřu definicí Milana Nakonečného. „Význam slova paměť je každému znám, vyjadřuje neuropsychickou dispozici, bez níž by byl život člověka zcela nemožný, totiž uchovávat a používat svou zkušenost, a tak se přizpůsobovat novým situacím. Bez používání paměti by člověk nevěděl, jak se jmenuje, kým vůbec je, kde bydlí, neznal by ani své nejbližší, neuměl by chodit ani mluvit.“ (NAKONEČNÝ, 1999, s. 426).

Všechny uvedené definice jsou zajímavé, mne nejvíc oslovuje právě výše uvedená definice Milana Nakonečného, totiž že paměť je základním předpokladem pro sebeurčení a orientaci ve světě, bez níž by byl život člověka nemožný. V tom vidím její obrovskou důležitost a také obrovské ohrožení při hrozbě její ztráty.

1.2 Senior

Pojem senior se v 90. letech 20. století rozšířil jako varianta termínu důchodce, se kterým se z dob komunismu pojil punc neužitečnosti, nemoci, smutku a blízkosti smrti. Význam pojmu senior se během let vžil, senioři se stali symbolem nového pohledu na stáří, které je aktivní a má nové možnosti pro plnohodnotný život. Nicméně běžně užívaný význam slova se rozšiřoval a dnes se používá v mnoha dalších spojeních, např. označení „senioři 50+“ určuje osoby starší než padesát let, ale pocitově mu každý dává trochu jiný význam.

Hartl nabízí pro pojem senior tři možná použití –

„Označení skupiny osob starších na rozdíl od skupiny mladších, juniorů.

Jedinec na vrcholu sportovní výkonnosti.

Starší ze dvou nositelů téhož jména“ (HARTL, 1994, s. 187).

Slovník cizích slov pod pojmem senior jmenuje ještě staršího nebo nejstaršího člena společenství, který užívá zvláštní úcty nebo práv. V oblasti církve je senior představený seniorátu, který spravuje několik církevních sborů (KLIMEŠ, 1981, s. 643).

Zajímavé je, že český právní řád pojem senior nezná (podobně jako např. pojem „přestárlá osoba“ aj.). Macháčková zmiňuje právní předpisy z oblasti sociálního zabezpečení, které sice běžně užívají termín „starý občan“, nikde jej však nevysvětlují (cit. dle TOŠNEROVÁ, 2002).

Věkovou hranici seniorů, ve významu skupiny starších osob či starých občanů můžeme najít různou, ale většinou se objevuje údaj 60 a 65 let věku. Slovník cizích slov uvádí presenium jako věk před stářím, od 50 do 60 let, pak následuje rané stáří, tj. do 75 let, ustálené stáří do 90 let a po něm nastává dlouhověkost (KLIMEŠ, 1981, s. 554).

Hartl dělí sénium na podobná stádia:

počínající sénium 60 – 74 let

vlastní sénium 75 – 89 let

dlouhověkost 90 a více let (HARTL, 1994, s. 187).

Stejně členění uvádí i řada dalších autorů, někteří jako definici geriatrickou. Na internetu jsem našla definici Domova pro seniory Rožďalovice, která zní takto: *„Domov pro seniory je určen pro seniory (věková hranice - ženy od 55 let, muži od 63 let), kteří jsou příjemci starobního nebo plného invalidního důchodu“ (DOMOV PRO SENIORY, 2013).*

Pavel Loužecký se ve svém článku v Pozitivních novinách zamýšlí: *„Pojem SENIOR cítím jako ideální pojem pro zralého člověka ve věku od 60 let více bez ohledu na to, zda již pobírá důchod či nikoliv, a v jaké míře se momentálně cítí být či nebýt v duševní či fyzické kondici“ (LOUŽECKÝ, 2009).*

Loužecký také předkládá pěkný návrh oficiální definice pojmu senior. *„Člověk, který dosáhl věku 60 let a výše, požívající ve společnosti zvláštní úcty s ohledem na svůj věk a získané životní zkušenosti“ (LOUŽECKÝ, 2009).*

2 Proces stárnutí

2.1 Úspěšné a neúspěšné stárnutí

2.1.1 Co je stáří

Stáří člověka tvoří procesy a jevy, které můžeme posuzovat z různých úhlů. Nejčastěji mluvíme o kalendářním věku, tedy o završeném počtu let od našeho narození. Toto číslo si připomínáme při každých narozeninách a zařazuje nás do určité skupiny vrstevníků. *„Stáří je životní fáze člověka, ohraničená dvěma časovými body. Horní věková hranice stáří je ostře vymezena smrtí, spodní je rozmazána tím, že jevy a procesy, které tvoří stáří, do života člověka vstupují postupně“* (SAK a KOLESÁROVÁ, 2012, s. 14).

Mluvit o biologickém stáří, znamená sledovat např. výkonnost, stav jednotlivých orgánů a buněk, tělesnou kondici apod. *„Biologické stáří posuzuje konkrétní změny způsobené stárnutím na daném organismu“* (POKORNÁ, 2010, s. 52).

Každý člověk se ke svému biologickému stavu vztahuje jinak, ale většinou ovlivňuje jeho vnímání a hodnocení sebe sama. S tím, více či méně, souvisí subjektivní pocit stáří, tedy jak sami sebe vnímáme. Jakou máme představu sami o sobě, o svých schopnostech, možnostech, plánech či snech. Z psychologického hlediska se člověk může cítit mladý v sedmdesáti a starý ve čtyřiceti.

Stáří z pohledu sociologického prozrazuje, jak nás vidí okolí. Vrásky na tváři, šedivé vlasy, výraz v obličeji, nachýlená postava, to všechno může být signálem pro okolí, že je člověk starý. Jak píše ve své knize o strategii stárnutí David Mahoney, psychologické testy dokazují, že přitažliví mladí lidé jsou často považováni za bystřejší a lépe orientované než lidé starší, kteří zrovna dobře nevypadají (MAHONEY a RESTAK, 2000, s. 30).

Na stáří jsou tedy dva základní pohledy – subjektivní vnímání stáří osoby samotné a postoj společnosti ke stáří. Sociologické hledisko může být pro starého člověka někdy tvrdé. Jak píše Helena Haškovcová: *„Každá společnost si utvářela vlastní pojetí stáří, od něhož se pak odvíjelo i konkrétní pojetí starých lidí“* (HAŠKOVCOVÁ, 2010, s. 37).

Sociologický pohled se odráží v médiích, v postoji mladších generací a následně v přístupu samotných starých lidí k sobě. *„Pojem role vyjadřuje očekávání, které na jedince klade jeho sociální okolí z hlediska určité situace a z hlediska jeho základních charakteristik*

(věku, pohlaví a sociálního statusu). Je to tedy něco vyžadovaného, s čím se jedinec více či méně identifikuje“ (NAKONEČNÝ, 1999, s. 71). Jedinec může svou sociální roli považovat za vynucenou. Potom je na jeho vůli, aby prosadil svojí představu a koncept vlastního programu, života, aby upravil a posunul svou roli starého člověka k vyšší důstojnosti.

V naší společnosti existuje o stáří řada mýtů, opakovaných zakořeněných představ. Haškovcová zmiňuje mýtus neužitečného času. „*Co ti staří, stejní, šediví, případně shrbení lidé vlastně dělají?... Kdo pracuje, je užitečný, kdo nepracuje, byť proto, že je v penzi, ten není k ničemu*“ (HAŠKOVCOVÁ, 2010, s. 43).

Při úvahách o stáří a jeho vymezení nechci zapomenout, že senioři netvoří jen jednu generaci a také nejsou všichni stejní. „*Generace seniorů je velice diferencovaná, vždyť mezi věkem šedesát a sto je stejně velký věkový rozdíl jako mezi novorozencem a čtyřicátníkem anebo mezi dvacátníkem a šedesátníkem*“ (SAK a KOLESÁROVÁ, 2012, s. 165).

Všechno, co dnes ovlivňuje pohled na stáří v České republice, má podle mého mínění tři hlavní zdroje. Po II. světové válce, resp. v 50. letech, se začíná odvíjet nitka s heslem „dědeček a babička, ujídat nám chlebička“, pryč je respekt ke stáří. V komunistické společnosti se potom ustálilo heslo „zasloužený odpočinek“, které s sebou neslo falešnou představu „odpočinku“ a zakořenilo ono „nic nedělání“ lidí v důchodovém věku. Ideologie komunismu chtěla ukázat, jak dobře se lidem daří. Po listopadu k nám za Západu pronikl zcela opačný model, žádný odpočinek, práce a aktivita do vysokého věku. Narodilo se heslo, které platí i dnes „aktivní stáří“.

2.1.2 Znepokojení stářím

Jak jsem již zmiňovala, stáří je u nás opředeno různými mýty, což je velká škoda nejen pro staré, ale i pro mladé lidi. Jedním z mýtů, je mýtus homogenity, tedy že všichni staří lidé jsou stejní. Mají stejné neduhy, stejné potřeby, jsou stejně unavení a neužiteční. Senioři sami často přijímají zastaralé pohledy a předsudky o neschopnosti a senilních lidech a podceňují své duševní možnosti (srov., SHEEHYOVÁ, 1999, s. 395).

Subjektivní pocit člověka a jeho úvahy o sobě samém jsou v procesu stárnutí zcela zásadní. Rakouský spisovatel Jean Améry ve svém eseji O stárnutí napsal „...z hlediska společenského je třeba podniknout všechno, aby se stárnoucím a starým lidem jejich neblahý osud ulehčil“ (AMÉRY, 2008, s. 22). Tím neblahým osudem myslí právě stárnutí, když hovoří o tragických útrapách stáří. Podobný pocit jako existencialista Améry mají někteří stárnoucí lidé, kteří se odcizují sami sobě, odcizuje se jim okolní svět a uzavírají se do sebe.

Proces stárnutí každý prožívá jinak, nicméně celospolečensky má stáří svou interpretaci. Role starého člověka má sociokulturní kontext a vedle zmíněné slabosti a neschopnosti stáří je tu např. úzká vazba s pozicí člověka na pracovním trhu. „*Málokdo vnímá odchod do důchodu pouze jako negativní nebo pouze jako pozitivní změnu. Vždy je to však výrazný předěl v životě, vždyť práce byla po celý aktivní život člověka tím, co nejvíce určovalo jeho život v řadě dimenzí*“ (ŘÍČAN, 2004, s. 338).

Důchod může připravit člověka o zbytek sil, motivace a vlastní hodnoty. Jedná se o ztrátu společenského statusu, s tím se pojí snížení vlastní hodnoty a sebevědomí. Jediná uznaná role je prarodičovská a ta nemá vždy náležité ocenění. Takový člověk nutně potřebuje podporu zvenčí, podporu svých blízkých, svého okolí, společnosti.

Negativní stárnutí nenabízí motivaci pro budoucnost. „*Stát se starým znamená: ztratit zájem o život, smířit se s myšlenkou, že je příliš pozdě něco měnit, věřit, že na životě již nezáleží, neklást si žádné cíle a nepřijímat nové závazky, ztratit schopnost žasnout a propadat nudě*“ (MAHONEY a RESTAK, 2000, s. 27).

Vědecký pracovník Pensylvánské univerzity, Martin Seligman provedl experiment, kterého se zúčastnili studenti, nikoli senioři, ale i tak mi připadá zajímavý a koreluje s mou osobní zkušeností se seniory. Seligman se pokusil změnit postoj skupiny studentů, kteří vykazovali vysoký stupeň pesimismu. Jedna skupina prošla kurzem a druhá skupina ne. V průběhu dalšího jednoho a půl roku se u účastníků kurzu vyskytovala deprese o 50% méně, než u netrénované skupiny. Seligman potvrdil, že optimismus je možné se učit a trénovat (cit. dle MAHONEY a RESTAK, 2000, s. 78).

Irové mají přísloví „*Člověk se stává tou písní, kterou zpívá.*“ Pokud člověk získá nový smysl, nové cíle, znovu se ponoří do života, získá novou hodnotu pro sebe i pro společnost.

2.1.3 Úspěšné stárnutí

Jak dobře prožít stáří, bylo už tématem antických filozofů. Mimo jiné i řecký filozof a politik Cicero tvrdil, že stáří nemusí ubrat na svěžesti tělesných a duševních sil (CICERO, 1947).

Velmi zajímavá je monografie Sociologie stáří a seniorů, postavená na osmnácti kvalitativních a kvantitativních výzkumech, analytických a komparativních studiích, z let 2007-2011. Uveřejněné výzkumy, které mapují fenomén stáří v naší společnosti, jsou celkem povzbudivé a potvrzují rozdíl mezi náhledem člověka a politické či mediální scény. „*Celkový obraz hodnocení a postojů české populace k fenoménu stáří je překvapivě kulturní a sociální.*“

Překvapivý je v tom, že se pozitivně odlišuje od názorů prezentovaných politiky, médií a experty na důchodovou reformu“ (SAK a KOLESÁROVÁ, 2012, s. 154). Jak píší autoři dál, až 78% seniorů a 62% ostatní populace se domnívá, že „kulturní úroveň společnosti se pozná podle toho, jak se společnost chová k seniorům“. Nicméně jeden z výzkumů také potvrzuje, že společnost není připravena na své stárnutí (tamtéž, s. 150).

Mezi znaky stáří, patří také získaná svoboda. *„V prvním plánu se jedná o svobodu v jednání a naplňování životního stylu, ale návazně se senior osvobozuje i ve svých názorech, postojích a celkově se prohlubuje autenticita jeho bytí“ (SAK a KOLESÁROVÁ, 2012, s. 22).*

William Safire v předmluvě ke knize „Moderní příručka dlouhověkosti“ poukazuje na význam přípravy na stáří. Upozorňuje na promyšlenou přípravu na poslední čtvrtinu života, jejíž součástí má být kladný postoj k možnostem, které delší život přináší. Taková příprava se vyplatí, protože přináší obohacení života, dodává mu kvalitu a radost (cit. dle MAHONEY a RESTAK, 2000, s. 15).

Známa socioložka Jiřina Šiklová, sama seniorka, je toho názoru, že o pozitivní image stáří se musí starat také staří lidé. Podobného názoru je i socioložka Haškovcová: *„Záleží na osobní angažovanosti každého člověka, zda se pokusí minimalizovat či kompenzovat ty vlastnosti, které on sám nebo jeho rodina, případně širší okolí, považují za nepříjemné,“* píše Haškovcová, *„předpokladem moudrého stáří s převahou pozitiv jsou znalosti jak o zákonitostech psychického stárnutí, tak o prostředcích, jak je mírnit“ (HAŠKOVCOVÁ, 2010, s. 156).*

Sheehyová píše o výsledku rozsáhlé studie třinácti tisíc mužů a žen v texaském Dallasu. Ženy i muži měli ve svém denním režimu, zaměřeném na úspěšné stárnutí, dlouhé procházky. Srovnání těchto mužů a žen s těmi, kteří žili sedavým způsobem života, prokázalo, že alespoň půlhodinová procházka denně snížila úmrtnost o polovinu (SHEEHYOVÁ, 1999, s. 397).

Mezi charakteristické znaky stoletých, pozitivně stárnoucích lidí, patří vysoká inteligence, živý zájem o současné dění, dobrá paměť, málo nemocí, vyhýbání se lékům, vysoká míra optimismu, smysl pro humor a vysoká míra přizpůsobivosti. Osobní angažovanost na svém vlastním životě a odpovědnost za něj je na každém člověku. *„Úspěšné stárnutí musí být vědomou volbou a odhodláním k nepřetržitému sebevzdělávání a rozvíjení celé řady strategií... Lidé s pozitivními názory, kteří se nepřestávají spojovat s budoucností a sbírat energii k boji... mnohem spíše rozšíří svou druhou dospělost do zdravého a spokojeného pozdního života“* (SHEEHYOVÁ, 1999, s. 391).

Typickým příkladem častého uvažování nejen seniorů, je nápis, který má na svém stole laureát Nobelovy ceny, neurovědec Francis Crick: *„Jsem starý muž a měl jsem mnoho problémů. Většina z nich se nikdy nestala“* (cit. dle MAHONEY a RESTAK, 2000, s. 77).

Nicméně většina autorů, zabývajících se stárnutím a jeho aspekty, vyzývá k optimistickému postoji k životu, který nejen že život vylepšuje, ale i prodlužuje.

2.2 Kognitivní schopnosti v procesu stárnutí

Pojmem kognitivní schopnosti rozumíme vnímání, paměť, myšlení, pozornost, orientaci, představivost a řeč. Pojem je odvozen od slova kognice. Nakonečný definuje tento pojem jako „*souhrnný název pro oblast poznávání, tj. procesy vnímání, pozornosti, představování, myšlení a pro jejich strukturální základ v paměti*“ (NAKONEČNÝ, 2011, s. 771).

Tradičně se stárnutí přisuzuje úbytek kognitivních schopností. Jde o zhoršování krátkodobé paměti, zhoršené soustředění, pomalejší reakce, nepřesnost, zhoršené smyslové vnímání apod. Psychické změny mohou být přímo ovlivněny i tělesnými změnami, např. vegetativní labilitou. Říčan píše o životní únavě, setrvačnosti, žití bez radosti a vysvětlení hledá v ubývání výběžků mozkových buněk a v řídnutí jejich propojení (srov. ŘÍČAN, 2007, s. 338).

Dle Jarošové je nejzávažnější ztrátou stáří úbytek výkonnosti smyslových orgánů. Vedle chuti, hmatu a čichu jde o slábnutí sluchu a zraku, o sníženou schopnost rozpoznat slyšené a viděné kolem sebe. Tyto změny mohou ovlivnit ostatní úroveň lidské osobnosti. Starý člověk s poškozeným sluchem hůře slyší, což je handicap při komunikaci. Senioři, kteří se stydí užívat naslouchadla nebo jim z nějakého důvodu nevyhovují, mohou být značně znevýhodněni ve společnosti. Projevit se to může i na zhoršení vztahů v rodině a sociální izolovanosti. Jarošová uvádí i snížení kognitivních funkcí, s tím spojené zvýšené zapomínání, a snížení schopnosti zapamatování (JAROŠOVÁ, 2006, s. 24). Podobný obraz mentálního úbytku, který poznamenává stáří, vidí i Nakonečný. „*Jen málo lidí si až do vysokého věku zachová mentální čilost a tvořivost... a proto je určitou fikcí moudrost stáří., neboť ta je vzácná*“ (NAKONEČNÝ, 2011, s. 689).

Neurovědkyně Aamondtová a Wang vidí věkem nejvíce zasažené dvě oblasti, paměť a prostorovou orientaci, ovšem zmiňují i zhoršení příjmu některých smyslových informací. Se zhoršováním paměti souvisí zejména souhrn schopností, které se nazývají exekutivní funkce, tj. soustředění na cíl, přiměřené chování apod. a zhoršení pracovní paměti.

Naopak verbální myšlení, chápání, slovní zásoba zůstávají stejné. Člověk si dokáže vyvinout nové metody, kterými kompenzuje kognitivní pokles daný věkem (srov. AAMONDOVÁ a WANG, 2012, s. 120-122).

Ztráta paměti je pro každého člověka elementární věc. Staří lidé to dobře vědí a pojem „Alzheimer“ je pro ně strašákem, který vzbuzuje oprávněnou obavu. *„Ztrácí-li člověk paměť, ztrácí i integritu vlastní osobnosti – a to jak na úrovni vlastní historie, tak i přítomnosti. Jinak řečeno, pamatovat si znamená rozumět tomu, proč se v určité situaci chovám určitým způsobem, znamená to rovněž spojit do jednoho celku zkušenosti, které mám v kontaktu s druhými lidmi“* (VÝROST a SLAMĚNÍK, 1997, s. 185).

Staří lidé, kteří dnes navštěvují univerzity třetího věku, kurzy cizích jazyků, mají bohatý životní program a žijí nezávislý život, se snaží vystoupit z navyklého nebo očekávaného rámce stáří. Snaží se pozitivně ovlivnit svůj život, úspěšně stárnout. I vědecký pohled na kognitivní procesy v průběhu stárnutí se mění. *„Badatelé se po léta domnívali, že funkce mozku a především mozkové kůry se ve stáří zhoršuje. Soudobý výzkum s takovým pesimistickým názorem nesouhlasí“* (MAHONEY a RESTAK, 2000, s. 44).

Úroveň svých kognitivních schopností může člověk ovlivňovat svým životním stylem, vhodnou a cílenou aktivitou a celoživotním vzděláváním. *„Zajímavé jsou výsledky studií, které dokládají, že navzdory různým potížím není intelektuální úroveň seniorů výrazně poškozena a může dokonce vzrůstat“* (MAHONEY a RESTAK, 2000, s. 156).

Stuart-Hamilton upozorňuje, že staří lidé si udržují stejné metody myšlení, ale protože se zhoršuje jejich celková úroveň schopností, nedokáže se už centrální nervový systém s těmito nároky vyrovnat. Uvádí, že na vině je snížená rychlost přenosu nervového vzruchu a důsledkem tohoto stavu je nepřiměřené zhoršení celé řady schopností (STUART-HAMILTON, 1999, s. 233). Z toho pak plyne, že člověk nejen během života, ale i ve stáří potřebuje hledat nové způsoby myšlení. Trénování paměti a kognitivních funkcí působí na rozvoj myšlení, zahrnuje učení se novým postupům i kreativnímu přístupu k řešení situací.

Právě techniky kognitivního tréninku mohou být podporou při vývoji člověka v poslední životní etapě. Křivohlavý spojuje moudrost, kterou může starý člověk získat, s porozuměním a věděním, jak dobře žít svůj život, jak odlišit věci podstatné a nepodstatné, a to včetně vztahů, představ a myšlenek. Dívat se na vše, co se děje s nadhledem a nebát se neobvyklého. Rozlišovat nadějně směřování života od toho, co naději nemá a žít v nadějném duchu (KŘIVOHLAVÝ, 2009, s. 11).

2.3 Aktivizace seniorů

Aktivita je symbolem naší doby. Aktivizace seniorů je mottem sociálních pracovníků, heslem úspěšných projektů a tématem mnoha studentských prací. Aktivita je dnešní recept ke zdravému stáří a je řada důvodů, proč jí podporovat. Aktivní stárnutí má mnoho významů a zahrnuje mnoho aspektů kvality života. Aktivní stárnutí souvisí s udržováním tělesného a duševního zdraví, s nezávislostí, zapojením ve společnosti, s pocitem sounáležitosti, sebezpojetím, sebezpřesahem i celkovým pocitem spokojenosti.

První, co člověku přináší důchodový věk, je osvobození od práce, a to je zároveň ztráta hlavní životní aktivity. Před čerstvým důchodcem tak vždycky vyvstane otázka jak vytvořit svůj nový životní program. Právě to může být příležitost pro sociálního pracovníka využít empatie a komunikačních dovedností k povzbuzení vlastních zdrojů seniora.

Se stárnutím populace a pohodlným životem v západním světě se pojí heslo „co neužíváš, o to přijdeš.“ Aktivita je doporučena ve všech oblastech – tělesné, duševní, emocionální i sociální, jako prevence před úbytky a ztrátou, způsobenými pokročilým věkem.

Bio-psycho-sociální podstata zdraví vede stárnoucí populaci k využívání mnoha nabízených aktivit. Univerzit třetího věku, univerzit volného času, vzdělávacích kurzů, přednášek, různých forem cvičení, společenských a kulturních aktivit.

2.3.1 Osobní motivace

Slovo motiv je převzato z latiny, kde *motus* znamená pohyb, je to tedy faktor, který uvádí do pohybu. Může jít o pohyb v prostoru nebo pohyb psychický, pohyb myšlenek, představ, přání, rozhodnutí (srov. ŘÍČAN, 2007, s. 92).

Za aktivitou, kterou člověk projeví, stojí vždycky motivace a za tou se skrývá motiv, pohnutka. Plháková definuje motivaci jako souhrn intrapsychických dynamických sil, které zpravidla aktivizují a organizují chování a prožívání. Cílem působení je změna existující neuspokojivé situace nebo jde o možnost získat něco pozitivního (PLHÁKOVÁ, 2005, s. 319). Také Nakonečný objasňuje, že aktivita je motivována očekáváním přínosu či uspokojení. „*Daný stav je stavem určitého nedostatku, stavem ztráty psychické rovnováhy, žádaný stav je stavem psychické rovnováhy, která je příjemná*“ (NAKONEČNÝ, 1999, s. 99).

Každý člověk má nějaké motivační dispozice, motivační preference. Ty existují v návaznosti na osobnostních vlastnostech a životních cílech člověka. Tyto motivy se během života aktualizují, mění se jejich síla a směr. Součástí motivace jedince jsou i jeho převládající potřeby. Jednou z nejvyšších hodnot, zejména u starých lidí, je zdraví. Křivohlavý definuje zdraví jako tělesný, psychický, sociální a duchovní stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života (srov. KŘIVOHLAVÝ, 2009, s. 40).

Obecně se traduje, že člověk si uvědomí hodnotu něčeho, až když to ztratí. Zřejmě to je důvod, proč hodnotu zdraví staví senioři na nejvyšší příčky a dokáže je motivovat k aktivitě. Zdraví a motivace si ho udržet vedou seniora k aktivitám, které souvisejí s péčí o udržení stávajících schopností a dovedností i k dalšímu osobnostnímu rozvoji. *„Jsou-li pohnutky a očekávání dosti silné, dochází k vytvoření intence či úmyslu uskutečnit příslušné jednání“* (NAKONEČNÝ, 2011, s. 39).

2.3.2 Podpora motivace zvenčí

Stárnutí a staří lidé, tyto pojmy byly dlouho spojované s pasivitou až apatií, jak už bylo zmíněno. Pěkně to vysvětluje psycholog Říčan, totiž že *„starý člověk je k činnosti méně motivován, protože řady příjemností mladého věku stejně nedosáhne“* (ŘÍČAN, 2007, s. 337). Tento pohled souvisí s určitým modelem myšlení a je stále rozšířen, i když mnohde už naštěstí ustupuje.

Dosažení uspokojení nebo potřeby může pro starého člověka znamenat představu náročné realizace. Nakonečný mluví o tom, že sama motivace vyjadřuje více či méně dlouhou časovou tendenci, tedy proces (NAKONEČNÝ, 2011, s. 380). Pokud se starý člověk domnívá, že na něj nestačí, rezignuje. Posilování negativních symptomů stárí vede od ztráty aktivity až k depresi. V takovém případě potřebuje senior podporu zvenku, ať už od rodiny, přátel nebo sociálního pracovníka.

Křivohlavý dělí podporu na informační, emocionální a hodnotící. U emocionální podpory jde o empatický projev blízkosti a dodání naděje. Hodnotící opora obsahuje úctu, respekt, posiluje kladné sebehodnocení a sebevědomí člověka. Je podporována jeho snaha řídit věci podle vlastního přání, je povzbuzován ve víře a naději apod. (KŘIVOHLAVÝ, 2001, s. 98).

Je třeba vědět, že při touze aktivizovat starého člověka vstupujeme na území, kde fungují jemné síly. Takový člověk může být ve složitém psychickém rozpoložení, kdy potřebuje nejprve provázet. Jakmile člověk cítí významný úbytek duševních a psychických sil, musí slevovat ze svých představ a zvyků, opouštět některá území osobního světa a s těmito ztrátami se každý

vyrovnává jinak. Říčan používá metaforu: „*Nestačíme už na složitý psychologický román, spokojíme se s detektivkou*“ (ŘÍČAN, 2007, s. 319).

Nejsnáze ovlivnitelnou část struktury osobnosti představují zájmy. Zájmy lze zesilovat, zeslabovat i vytvářet, z této plastičnosti ovšem nevyplývá, že můžeme zájem díky působení zaručit. Zájmy mohou být blízké hodnotovým orientacím, které určují životní styl a orientaci člověka ve světě (ŘÍČAN, 2007, s. 105). Zaujmout seniora pro nějakou aktivitu může být první známka úspěchu.

Pokud vycházím z Maslowovy hierarchie potřeb, člověk musí mít nejprve uspokojeny potřeby biologické, potřeby jistoty a bezpečí, přijetí a sounáležitosti, pak mohou nastoupit potřeby další. Sociální pracovník musí poznat životní okolnosti seniora, aby věděl, v jaké rovině jeho potřeby převažují. Podle toho také může postupovat jeho podpora. Aktivně vytvářet pro starého člověka pocit bezpečí a přijetí je základním předpokladem pro práci s motivací nebo zaujetím k aktivitě.

3 Paměť a její role v psychice člověka

3.1 Psychické procesy

Většina autorů dělí psychické procesy na kognitivní neboli poznávací, citové, neboli emoční a motivační neboli volní.

Nakonečný uvádí tyto kategorie psychických procesů:

kognice (prožívané jako vnímání, představy a myšlení, obvykle spojené s užíváním vnitřní řeči),

emoce (prožívané jako city),

motivace (prožívané jako snahy),

paměť a učení v užším smyslu (komplexní procesy vědomého osvojování si vědomostí, dovedností a návyků, v nichž se uplatňuje interakce kognitivních, emocionálních a motivačních procesů... (NAKONEČNÝ, 2011, s. 232).

Psychické procesy významně ovlivňují náš spokojený život, a to v každém věku. Jsem to já, respektive moje myšlení a prožívání, které vytváří můj obraz, obraz mého života, jeho hodnoty a kvality. „V psychických procesech prožívá člověk svůj subjektivní vztah k dané situaci, vztah, v němž intervnuje jeho zkušenost i jeho aktuální psychický stav. Dynamika psychických procesů tak vytváří vnitřní duševní život člověka“ (NAKONEČNÝ, 2011, s. 233).

Psychické procesy tvoří složitý systém, kde se jednotlivé části vzájemně ovlivňují.

Výzkumy amerického neurovědece Michaela Gazzaniga ukazují, že všechny duševní pochody jsou výsledkem přestavby nezávislých aktivit mnoha mozkových systémů (cit. dle MAHONEY a RESTAK, 2000, s. 50).

Psychika se v procesu života a stárnutí proměňuje. Některé psychické změny, které provázejí stárnutí, jsou podmíněné biologicky, jiné spíše psychosociálně. Znepokojující je pro starého člověka zhoršení funkce některých smyslů, např. zhoršování sluchové či zrakové ostrosti. K biologicky podmíněným změnám patří např. strukturální či funkční změny mozku.

Mezi hlavní hrozbu dnes patří Alzheimerova demence. U starých lidí postupuje často pomalu, proto se jí říká „dlouhé sbohem“. Je těžká pro postiženého člověka i pro pečující. „Ztrácí-li člověk paměť, ztrácí i integritu vlastní osobnosti – a to jak na úrovni vlastní historie, tak i přítomnosti. Jinak řečeno, pamatovat si znamená rozumět tomu, proč se v určité situaci

chovám určitým způsobem, znamená to rovněž spojit do jednoho celku zkušenosti, které mám v kontaktu s druhými lidmi“ (VÝROST a SLAMĚNÍK, 1997, s. 185).

Sociální síť člověka je po celý život zdrojem významného vlivu na celou psychiku. Vzájemné mezilidské kontakty jsou nositeli informací, příležitostí ke sdílení, přemýšlení, k vývoji názorů či postojů. Starý člověk při kontaktu s druhými lidmi procvičuje psychické procesy, včetně paměti a také dostává potvrzení své hodnoty a místa ve světě.

3.1.1 Paměť a učení

Paměťový proces se definuje jako schopnost uchovat a použít informace. Skládá se z procesu přijetí a kódování, uchování a vybavování informací a zkušeností. Běžný paměťový proces tedy probíhá ve třech etapách. Herbie Brennan píše o zakódování, vlastním ukládání údajů do dlouhodobé paměti a vyvolání určité informace (BRENNAN, 2000, s. 63).

Paměť má v psychice člověka zásadní roli. Součástí paměti jsou naše vzpomínky, dovednosti, znalosti, ale také paměť smyslová, jako jsou vůně, zvuky, chutě a paměť emoční. Ve svém myšlení neustále pracujeme s různými obsahy paměti. *„Obsahy paměti jsou velmi různorodé – obrazy, pojmy, výroky, vědění, dovednosti, avšak i návyky a komplexní vzorce jednání, přičemž jim odpovídá i různé kódování v nervových strukturách“ (NAKONEČNÝ, 2011, s. 448).*

Paměť je součástí interakce kognitivních, emocionálních a motivačních procesů. Paměť dokáže v jednu chvíli využívat mnoha svých zdrojů, aby vyhodnotila situaci. Nakonečný uvádí, že paměť a učení jsou komplementární, totiž že obsahy paměti jsou produktem učení a současně proces učení ovlivňují. K tomu je ovšem třeba dodat, že kromě vědomého vštěpování a vybavování probíhá i nevědomé ukládání a nevědomá intervence těchto obsahů (NAKONEČNÝ, 2011, s. 426).

Člověk, aniž by si to uvědomoval, může přijímat ze svého okolí podněty, které jsou významné pro jeho přemýšlení, chování, pocity. Na starého člověka mohou mít proto zvýšený vliv omezené zdroje informací a podnětů, např. média, pokud senior nemá rovnováhu v běžné komunikaci s lidmi. Zároveň je zásadní, jaké má člověk dosavadní obsahy paměti, tedy jaké má zkušenosti, vzdělání, vzorce chování i charakterové rysy osobnosti.

Krátkodobá paměť a schopnost vědomého učení novým věcem jsou v procesu stárnutí ohroženy, jak už jsem se dříve zmínila. Říčan uvádí, že od šedesáti let se involuce omezuje jen na zhoršování paměti a některých složek inteligence (srov. ŘÍČAN, 2007, s. 339). Senioři, kteří

jsou psychicky čilí, učí se novým věcem, vstupují do řešení problémů, jsou společensky aktivní, zajímají se a přemýšlejí nad novými podněty, přirozeně trénují tyto schopnosti.

Senioři, kteří přestanou používat a zatěžovat paměť, pocítí její nedostatečnost a chátrání. Myšlení je vedeno snahou porozumět okolnímu světu, jak píše Klucká, orientovat se v něm. Zhoršování paměti vede k horší orientaci ve světě a následně se snižuje celkový pocit duševní rovnováhy a spokojenosti (KLUCKÁ a VOLFOVÁ, 2009, s. 17).

3.1.2 Emoční procesy

Z předchozí kapitoly vyplývá, že kognitivní a emocionální procesy probíhají společně. Emoce jsou významnou součástí psychických procesů, jsou to prožitky libosti nebo nelibosti, které často doprovázejí fyziologické změny. Emoce hodnotí skutečnosti, události, situace a výsledky činností podle odezvy psychiky a našeho vztahu k tomu, co hodnotíme. Podle libosti a nelibosti vedou emoce k zaujetí pozitivního nebo negativního postoje k dané situaci.

Paměťový deficit ovlivňuje negativně naše emoce a obráceně, emoce výrazně ovlivňují paměťové procesy. Plháková uvádí, že emoce jsou citlivé na změny ve vnějším i vnitřním prostředí organismu a prožíváme je jako odchylky od klidného toku prožívání. Samozřejmě ani ten není zcela citově neutrální (PLHÁKOVÁ, 2005, s. 386).

Starý člověk zachází s emocemi jinak než mladý. Ve stáří mohou být emoce více skryté, člověk se snaží o racionální přístup ke skutečnosti a jednotlivým situacím. Slabé vnější emoční projevy některých starých lidí nemusejí znamenat vyrovnanost a duševní pohodu. Může to jen poukazovat na jejich práci s emocemi, zvyk neprojevat své emoce navenek, v souvislosti s dobou a prostředím, ve kterých žili. Nicméně potlačování emocí neznamená, že jejich vliv zmizí. Platí beze zbytku, že emocionální osobnostní rysy spoluvytvářejí kognitivní schémata, scénáře a stereotypy, jak zmiňuje Stuchlíková (STUHLÍKOVÁ, 2002, s. 113).

Emoční reakce mohou mít ovšem různé příčiny. V případech, kdy se nestala žádná zjevná událost, která by emoci vyvolala, se dá obvykle zjistit, že proběhla nějaká myšlenka, vzpomínka či představa v proudu vědomí, která tuto emoční reakci způsobila. Oproti tomu při vzrušení vnímáme a posuzujeme jinak než ve stavu pohody a klidu, proto může docházet k deformaci poznávání. Uvědomit si tyto procesy může být pro každého, tedy i starého člověka, zdrojem lepšího sebepoznání.

Silné emoce provázejí ohrožení zdraví, života, ztráty apod. To všechno postihuje staré lidi ve velké míře. Úzkost, depresivní stavy nebo zoufalství mohou ovlivnit psychiku starého člověka tak, že není schopen se soustředit, vnímat, souvisle hovořit, selhává mu krátkodobá

i dlouhodobá paměť. Právě tato provázanost psychických procesů by neměla zavádět k mylnému úsudku o starém člověku a jeho celkovém zdravotním stavu.

Citové vztahy jsou pro každého člověka, i pro stárnoucího, relativně stálé. Ve vyšším věku není snadné navazovat nové vztahy a s přibývajícím věkem staří lidé ztrácejí své blízké. Existující vztahy jsou proto důležité a významné je také potvrzení vztahu kladnými reakcemi. Pozitivní potvrzení vztahu má pro seniory mnohem větší význam, než pro mladé. Pozitivní naladění pak pomáhá zvládat zátěžové situace.

Pozitivní versus negativní emoce jsou zdrojem mnoha odborných studií a zamyšlení. Výsledky nás vedou k rozvoji pozitivních myšlenkových schémat a podpoře optimismu. „*Optimismus nás chrání proti depresi, která dovede i zabít. Mnohé nemoci, zejména migréna, bolesti zad, vysoký krevní tlak a srdeční choroby, mohou být vyvolány nebo alespoň ovlivněny našimi pocity*“ (MAHONEY a RESTAK, 2000, s. 72).

Emoce jsou tedy výraznou součástí psychiky a ovlivňují všechny její složky. Emotivní naladění starých lidí je možné pozitivně ovlivňovat a při práci s nimi mu věnovat zvýšenou pozornost. Prožívání určitých pozitivních emocí vede člověka k tomu, aby odložil svoje rutinní automatické každodenní vzorce chování, jak píše Stuchlíková. Může se tak pustit do nových, kreativních a často ještě předchozí rutinou neprozkoumaných cest myšlení a jednání (STUCHLÍKOVÁ, 2002, s. 107).

3.2 Druhy paměti

Plháková a Nakonečný hovoří z hlediska časového rozsahu o třech typech paměti.

Jsou to:

senzorická paměť, chová informace, přicházející ze smyslů – záznamy všeho, co momentálně vidíme, slyšíme, cítíme, jíme, čeho se dotýkáme. Záznamy zůstanou maximálně pár sekund a zmizí. Do krátkodobé paměti vstupují tehdy, když se stanou předmětem bezděčné nebo záměrné pozornosti. Nicméně na základě výzkumů (implicitní paměti) dospěli psychologové k závěru, že některé informace mohou putovat ze senzorické přímo do dlouhodobé paměti.

krátkodobá paměť, postupuje významné informace dál do dlouhodobé paměti. Informace uchová několik sekund až minut, autoři se značně liší. Důležité je její využití jako pracovní paměti.

dlouhodobá paměť, uchovává paměťovou stopu v podstatě neomezeně dlouho. Má tři složky – epizodickou - uchovává životní události, sémantickou – vybavování slov a významů a procedurální – automatické činnosti (PLHÁKOVÁ, 2005, s. 197-198; NAKONEČNÝ, 2011, s. 432).

3.2.1 Krátkodobá paměť

Odborníci definují krátkodobou paměť jako kognitivní systém, kde jsou dočasně uložené informace ze sensorických systémů, které člověk aktuálně zpracovává, ale také data z dlouhodobé paměti. Krátkodobá paměť se proto také nazývá operační nebo pracovní (PLHÁKOVÁ, 2005, s. 202).

Senzorické vjemy, které proběhnou mozkiem a vzbudí zvláštní pozornost, přecházejí do krátkodobé paměti, která je zpracovává. Podle svého volního a motivačního zaměření člověk usoudí, jaký má informace význam. Významné obsahy se pak z krátkodobé paměti přenášejí a ukládají do dlouhodobé. Kromě toho se mohou také ihned podílet na momentálním procesu rozhodování.

Některé informace se zpracovávají automaticky, nevěnujeme tomu žádné úsilí. Vědomé zpracování naopak vyžaduje vědomou pozornost. Čím větší pozornost člověk věnuje zpracování informace při jejím uložení, tím snadnější bude pak její vybavení. To je možné si vyzkoušet i při trénování paměti.

Jedním z faktorů, které definují krátkodobou paměť, je její kapacita. „*Kapacita krátkodobé paměti bývá označována jako tzv. magické číslo a její rozsah je 7± 2*“ (NAKONEČNÝ, 2011, s. 434). V praxi to znamená, že když budu číst seznam, který bude mít 10 položek, posluchač si jich zapamatuje 5 – 9. Pokud ale položky tvoří smysluplné celky nebo porozumím jejich uspořádání, může jich být i více. Např. řada T B C A D D A R O E U K C S T R. má 16 položek, tedy vysoce předčí daný rozsah. Cestou by tedy mohlo být vytvoření shluků písmen, čímž zmenším počet znaků k zapamatování, v tomto případě na 8 - TB CA DD AR OE UK CS TR. I tak je zapamatování bez nějaké mnemotechniky těžké. Pokud řadu ale změním tak, že shluky písmen dostanou smysl používaných zkratk – TBC ADD ARO EU KC STR, kapacita dočasného zapamatování se změní na 6 a 16 položek mohou přeříkat bez chyby.

Pracovní paměť je prostor krátkodobé paměti, kde probíhají kognitivní operace. Úkolem pracovní paměti je udržet použitelnou informaci po dobu vykonávaného úkolu. Pracovní paměť umožňuje využívat zároveň přijímané sensorické vjemy a obsahy dlouhodobé paměti. Její kapacitu zvyšujeme, pokud pracujeme s celými skupinami dat (LAIROVÁ, 1999, s. 31).

Například při řešení úkolu posloucháme či čteme zadání a zároveň si vybavujeme potřebné znalosti z dlouhodobé paměti. Vzhledem k probíhajícím dějům je proto krátkodobá paměť zcela mimořádná a její trénování důležité.

3.2.2 Dlouhodobá paměť

Dlouhodobá paměť slouží k uskladnění velkého objemu informací. Plháková píše, že někteří teoretici se domnívají, že její kapacita je téměř neomezená (PLHÁKOVÁ, 2005, s. 203).

Dlouhodobá paměť má dva hlavní subsystémy, které se liší v systému ukládání, explicitní a implicitní. Autoři se shodují, že údaje, přecházející do explicitní paměti, musí projít vědomím, lépe si je můžeme vybavit a popsat. Údaje přecházející do implicitní paměti jsou na vědomí nezávislé. „*Proces ukládání je nejen automatický, ale také nevědomý. Nevíte o něm, nemáte nad ním žádnou kontrolu, zaznamenáváte i věci, které si ani zapamatovat nechcete,*“ píše o nevědomém ukládání Brennan (BRENNAN, 2000, s. 62).

Implicitní paměť, také známá pod názvy nedeklarativní paměť či procedurální paměť, obsahuje všechno, co si nevybavujeme vědomě. Patří sem například emoční a jazyková paměť. Pod implicitní paměť také spadá senzomotorické učení, patří sem reflexy a návyky.

Do dlouhodobé paměti ukládáme informace, zprostředkované našimi smysly a dále i obsahy, pramenící z vnitřních zdrojů, jako jsou myšlenky, představy, pocity (PLHÁKOVÁ, 2005, s. 204). Máme tam uložené znalosti a dovednosti, které využíváme každý den k běžnému životu.

Podle obsahu má dlouhodobá paměť tyto kategorie:

deklarativní – uspořádání informací, které mohou být sdělovány ve verbální formě (také explicitní paměť),

procedurální – poznání ve formě dovedností, např. hra na hudební nástroj, kognitivní operace a fakta, které obtížně komunikujeme slovy (také implicitní paměť),

epizodickou – vzpomínky na významné osobní události nebo na ty, kterých byl svědkem,

sémantickou – obecné poznatky o světě, např. významy pojmů, matematika, sémantické kódování dává konkrétní i abstraktní význam (NAKONEČNÝ, 2011, s. 435-436).

Někteří autoři dělí dlouhodobou paměť nejprve na deklarativní a procedurální, a pak teprve přiřazují ostatní uvedené paměti. Pro porozumění strukturám paměti na cestě k praktickým účelům cvičení a učení nejsou tyto nuance důležité.

3.2.3 Zapomínání

Zapomínání je přirozenou součástí procesů paměti. Není důsledek rozpadu pamětních stop, jak se dříve soudilo. Zapomínání je ztráta přístupu k informaci, která je uložena v paměti, ale nemůže být nalezena a vybavena (NAKONEČNÝ, 2011, s. 443). K zapomínání dochází v zásadě proto, že člověk něco dlouho neopakuje, nepoužívá, nemyslí na to apod.

V souvislosti se zapomínáním se hovoří i o znovupoznání. Jestliže jdu po ulici, potkám jiného člověka a jde o osobu, kterou jsem už někdy viděla, dojde ke znovupoznání. Opačný případ je úmyslné vybavení obrazu člověka z paměti, kterého nevidím. To už je přímé vybavení z uložených informací v paměti.

Zapomínání vnímáme většinou jako negativní kognitivní proces. Zapomínání má i své pozitivní významy. Starý člověk zapomene na to, na co nemyslí a nechce myslet. Na mnohá strádání, křivdy, neúspěchy. Zapomínání má zvláštní ochranný charakter a napomáhá vytváření a přetváření vlastní historie.

3.3 Podpora paměti

Na paměť má vliv řada faktorů, jak už vyplývá z předchozích kapitol. Dobře fungující paměť podporuje např. kvalitní spánek, pozitivní ladění, zdravá a pestrá strava, používání a trénování paměti, zájem a učení, komunikace a dobré mezilidské vztahy apod.

Mezi podporu paměti lze zařadit i tzv. externí techniky. Je známou zkušeností, že si člověk vytváří kolem sebe vlastní systémy, např. strukturu uložení věcí v bytě. Pokud se jednoho dne rozhodnu přestavět nábytek v pokoji, změní se tím i struktura uložení věcí. Najednou se dostanu do situace, kdy jdu automaticky k oknu, kde stávala skříň s prádlem, ale není tam skříň, není tam prádlo. Snad ještě horší je změna místa uložení ve stejné struktuře bytu, je tam skříň, ale není tam prádlo. Struktura, která dlouhodobě platí, je tedy podporou paměti.

Podobně platí, že nezapomenu jít někam, kam chodím pravidelně, zatímco mimořádnou pochůzku musím hlídat s pomocí záznamu v kalendáři. Ovšem zase platí, že musím najít kalendář nebo se jen dojít podívat. To je velká nevýhoda těchto pomocníků paměti. Informace jsou uloženy mimo paměť, snadno je ztratím nebo neodhalím. Nicméně staří lidé na ně často spoléhají.

K podpoře paměti jistě patří také paměťové techniky, ale o těch budu psát později. V této kapitole se zaměřím především na kognitivní podporu paměti, jako je představivost, pozornost a pozitivní myšlení, které lze trénovat a rozvíjet. Jako dobrý trenér paměti, nabídnu strategii tří P.

3.3.1 Představivost

Naše schopnost vidět vnitřním zrakem obrazy je schopnost, která se dá dobře pro podporu paměti využít, představivost je totiž předpokladem tvořivé činnosti. Jedna z forem představivosti, je vizualizace. „*Obrázky se pamatují daleko snadněji, než cokoli jiného*“ (BRENNAN, 2000, s. 56).

Brennan objasňuje, že představivost je víc, než schopnost vidět v mysli obrázky. Jednu z metod, jak rozvíjet vlastní představivost, vymyslela Američanka Jean Houstonová. Metoda postupně rozvíjí jednotlivé smyslové představy, např. představa západu slunce, operní árie, písku v dlani, vůně mokrého listí, chuti kyselých okurek apod. Potom pokračují pohybové představy a nakonec několikanásobné, které spojují jednotlivé smyslové a pohybové představy dohromady, např. chůze po rušné ulici, ruku v ruce s blízkým člověkem, kolem zvuky aut, hovor a výkladní skříň plná zboží (cit. dle BRENNANA, 2000, s. 37).

Díky představivosti je možné v jednom obraze spojit více smysluplných informací. Pro dobré zapamatování by informace v naší představě měly ožívat. Běžné obrazy, splývající s každodenní realitou snadno z paměti vymizí, nejlépe se pamatují živé obrazy doprovázené emočním nábojem (LAIROVÁ, 1999, s. 84).

K představivosti patří velmi mnoho fantazie, která je nutná při zapamatování obrazů, píše, Christiane Stenger. Na fantazii a její rozvoj je třeba dát si čas. Zejména pro staré lidi může být těžké, vytvářet absurdní, bláznivé, neskutečné představy. Je ale možné jít krok za krokem, pomalu. Trocha fantazie přináší seniorům rozptýlení a může být zdrojem přívětivého humoru (STENGER, 2011, s. 13-16).

3.3.2 Pozornost

Pozornost můžeme definovat jako zaměřenost. Soustředěnost duševní činnosti na určitý proces nebo objekt. V procesu tréninku nebo rehabilitace kognitivních funkcí hraje pozornost velmi podstatnou úlohu, neboť její poškození ovlivňuje řadu dalších funkcí, např. právě paměť (KLUCKÁ a VOLFOVÁ, 2009, s. 15).

Zaměřená pozornost se děje vědomě, se záměrem dosáhnout cíl, vyřešit úkol. Při soustředění hrají roli nápaditost, neočekávanost, novost vnímaného, prostředí, postoj, zájem, očekávání, únava apod. zatímco bezděčná pozornost je nezávislá na úmyslu člověka a děje se náhlostí, novostí apod. Výrost uvádí, že existuje princip, podle kterého člověk vyhledává a pamatuje si informace, kterým přikládá velkou důležitost a těm také věnuje zvýšenou pozornost a ty zůstávají v paměti dobře uložené (VÝROST a SLAMĚNÍK, 1997, s. 185).

Pokud ve vědomí seniora sídlí pocit zhoršující se paměti, může negativně ovlivnit právě jeho pozornost. Pozornost rozptyluje také silná emoce, zaměřená jiným směrem, než by vyžadovala pozornost a mimo jiné i řada léků, které staří lidé užívají, aniž by si byli vědomi těchto jejich vedlejších účinků.

Pozornost je možné dobře trénovat. Trenér by měl ovšem vědět, v jaké psychické kondici jsou přítomní senioři, co může ovlivnit jejich výsledky a podle toho pracovat. Cvičení, vyžadující zvýšenou pozornost, jsou psychicky náročná a stojí mnoho sil. Někdy více prospěje uvolnění a dobrá nálada.

3.3.3 Pozitivní naladění

Emoční naladění úzce souvisí s paměti, jak už jsem uvedla v předchozích odstavcích. Citové prožitky můžeme rozdělit na převážně kladné, pozitivní a převážně záporné, tedy negativní. Začnu u negativních emocí, které jak píše Stuchlíková, zužují momentální myšlenkově akční repertoár člověka (STUHLÍKOVÁ, 2002, s. 106). Nicméně vyjádření a projev negativních emocí i s tím spojený slovník, bývají v naší kultuře pestřejší. Záporné emoce snižují duševní pohodu, mají vliv nejen na zúžení myšlení, ale i vzorce chování.

Pozitivní versus negativní naladění má také kulturní kontext. Staří lidé si často nevěří, říkají, že nic nedokážou, neumějí, nestačí na různé věci. Mnohdy se jedná o tzv. falešnou skromnost, která jim nedovoluje přiznat, co dokážou a otevřeně řešit, co nedokážou. Musejí očekávat nezdar a šířit o sobě, že nejsou dost dobří. Tím trpí jejich sebehodnocení, radost z úspěchu i paměť. V této souvislosti znějí varovně i slova Nakonečného, totiž že „*vnitřní jednota subjektu souvisí se souzněním informací v jeho kognitivní sféře*“ (NAKONEČNÝ, 1999, s. 113).

Pozitivní emoce mají vliv na tvorbu osobních zdrojů, jež mají dlouhodobé trvání. Osobní zdroje, které pozitivní emoce pomáhají vytvářet – ať jde o zdroje fyzické, psychické, duchovní či sociální – zůstávají v našem repertoáru i poté, co pozitivní emoce odezněly. Jsou výzbrojí, jež pomáhá úspěšně zvládat a přežít obtížné životní situace (KŘIVOHLAVÝ, 2006).

Více než pozitivní ladění je humor. Díky humoru se lidé cítí dobře, protože aktivuje mozková centra odměny. Schopnost rozesmát dokáže rozvíjet všechny druhy společenské interakce a snižuje účinek stresu (AAMONDOVÁ a WANG, 2012). Humor předpokládá i schopnost si hrát, nebrat věci zcela vážně, rozvíjí schopnost nadhledu a nadsázky. „*Hravost dovoluje nově kombinovat,*“ jak píše Stenger, „*spojovat představy, dojmy a pocity s novými informacemi pokaždé jiným způsobem*“ (STENGER, 2011, s. 16).

Humor je podle našich předků „sůl života.“ Senioři potřebují humor, potřebují se v něm trénovat a patří neodmyslitelně do rejstříku každého, kdo se starými lidmi pracuje.

4 Metoda paměťového tréninku

4.1 Pohled do historie

Mnohé úvahy o paměti můžeme číst u antických filosofů. V Římě například poučoval filosof Sokrates, že paměť je darem bohyně Mnemosyné. Bez paměti by se zvuk rozplynul, aniž by se stal součástí melodie, každé slovo verše by zmizelo dřív, než by zaznělo slovo rýmu (DRAAISMA, 2003 s. 13). Aristotelés zdůrazňuje fyziologickou stránku paměti. V jeho představě jsou v paměti otisky, stopy, toho, co smysly vešlo dovnitř.

S antickou je také spojena historie mnemotechnik, díky nimž byli antičtí řečníci schopni pronášet několika hodinové proslovy. *„Řekové měli strategii pro zpřístupnění vnitřních prostor paměti. Cicero napsal, že kdo chce rozvinout schopnost pamatování, musí zvolit místa, vytvořit mentální obrazy věcí, které si chce zapamatovat a obrazy na ta místa umístit“* (DRAAISMA, 2003, s. 50).

Během středověku se mnemotechniky, tedy techniky usnadňující zapamatování, prakticky využívaly mezi mnichy i filosofy. V 16. století se staly celkem běžně přístupné i laikům. Koncem 19. století už byla situace odlišná, anglický filosof William Stokes vyjadřoval rozhořčení nad tím, že se paměťových technik nevyužívá. Stokes doufal, že přijde doba, kdy neznalost mnemotechnik bude přirovnána k ngramotnosti.

V našich zemích přišla obroda těchto technik začátkem 20. století. V roce 1913 například vydal Josef Jarušek knihu *„Zázračná paměť a jak ji vypěstovati ku praktickým účelům“*. V knize rozvíjí opravdu praktické rady, které jsou těm dnešním velmi podobné. Např. ohledně zapamatování jmen hned upozorňuje, že nejprve je důležité jméno dobře slyšet, potom zapojit fantazii (JARUŠEK, 1913, s. 123).

V novodobé historii začala v Česku trénink paměti rozvíjet v polovině 90. let minulého století ing. Dana Steinová. Prvním impulsem byla její účast na Evropském sympoziu o trénování paměti v Zürichu, v květnu 1993. Z osmi přítomných na sympoziu měla nejbližší k trénování paměti Arlette van Assel, belgická psychologka, která byla autorkou teoretické práce o trénování paměti, i když měla minimální praktické zkušenosti. Dana Steinová ji proto pozvala do Prahy a v dubnu 1994 proběhlo první školení trenérů paměti v Česku. Další seminář byl na popud Dany Steinové opět s Arlett, a to v dubnu 1996 a v prosinci 1996 pak přijela představitelka německé školy trénování paměti podle Stengelové, Anne Halbach.

Prvních týdenních školení v Praze v roce 1996 se účastnili zejména pracovníci sociálních služeb, včetně účastníků ze zahraničí. Trénink byl zaměřený nejen na procvičování krátkodobé a dlouhodobé paměti, ale i na jemnou motoriku, fyzické cvičení při hudbě a práci s klienty s demencí. Anne i Arlette přinášely praktická cvičení, zaměřená na rozvoj smyslů, koncentraci, rozvoj řečových schopností apod. a současně ukazovaly mnoho jednoduchých pomůcek, se kterými je možné pracovat.

V Německu dodnes vycházejí četné praktické publikace, které obsahují cvičení, pomůcky i návod k použití. V publikaci určené ošetrovatelkám jsou např. hry rozdělené na roční období, podle kterých se se seniory pracuje. Součástí publikace jsou obrázky, kartičky se slovy a písmeny, nicméně kreativita není ponechána na ošetrovatelkách, publikace má jasný manuál jak hry používat (SCHLOFFER a PUCK, 2012).

4.2 Společnost pro trénování paměti a mozkový jogging

Školení Dany Steinové znamenalo víc než jen nadšení pro věc. Během několika let dokázala rozšířit tuto metodu do povědomí mnoha lidí u nás i v zahraničí. Vyvrcholením první etapy této usilovné a nadšené práce byl vznik České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging v prosinci 1998.

V zásadách trénování paměti České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging se říká, že pokud klient neuspěje, je to vina lektora, který nezvládl svůj úkol. Zároveň tam stojí: *„Zaměřujeme se na to, abychom změnili přístup seniorů k jejich vlastním problémům s pamětí v tom smyslu, že je přestanou vnímat jako nevyhnutelnou a negativní součást procesu stárnutí, ale naopak si začnou být vědomi toho, že mají svůj osud víceméně ve vlastních rukou“* (STEINOVÁ, 2013). Z toho vyplývá, že i když senioři mají osud ve vlastních rukou, jsou pod ochranou trenéra, který může vzít odpovědnost na sebe.

V roce 2006 vstoupil v platnost zákon o sociálních službách. V mnoha odvětvích se začal zavádět systém celoživotního vzdělávání. Společnost začala usilovat o akreditaci svého programu školení trenérů paměti. Od roku 2005 do roku 2008 se to nedařilo. Nový obor nezapadal a pokusy na Ministerstvu školství i Ministerstvu zdravotnictví byly neúspěšné. Teprve akreditace MPSV v roce 2008 otevřela možnost akreditovaného vzdělávání pro trenéry paměti - základní kurz s výstupem Certifikovaný trenér paměti I., pokračovací kurz s výstupem Certifikovaný trenér paměti II. a závěrečnou práci s výstupem Certifikovaný trenér paměti III.

Společnost každý rok vyhláší Národní týden trénování paměti, který v rámci celosvětové akce „Týden uvědomění si mozků“, pořádá od roku 1996 organizace Dana Alliance for the Brain. Během tohoto týdne jsou v celé České republice osvětové přednášky o trénování paměti, které zdarma pořádají její trenéři. V letošním roce proběhlo 235 takových přednášek, s účastí 5 932 osob (STEINOVÁ, 2013).

Letos oslavila Společnost pro trénování paměti a mozkový jogging už 15 let svého působení a o kurzy je stále obrovský zájem. S profesionalizací společnosti se proměňují i zájemci o vzdělávání. Modifikují se také cílové skupiny, kromě seniorů jsou to nově také děti, mládež a dospělí v preseniorském věku.

Dana Steinová říká, že stále častěji přicházejí psychologové a speciální pedagogové, většina zájemců o kurzy jsou vysokoškoláci. Kromě tréninků paměti existují i komplexní tréninky kognitivních funkcí, které procvičují obecně všechny poznávací schopnosti.

4.3 Práce se skupinou, osobnost trenéra

4.3.1 Tvorba skupiny a její dynamika

Trénování paměti je ve většině případů také práce se skupinou. Skupinu tvoří obvykle 7 – 12 seniorů, přičemž jedna hodina tréninku trvá 1 – 1,5 hodiny. Samozřejmě záleží na kognitivní zdatnosti účastníků, méně zdatní potřebují menší skupinku a kratší čas. Naopak pokud se sejdou větší skupina, je třeba zapojit asistenta, pracovat ve skupinkách, zadávat individuální úkoly apod.

Složení skupiny většinou není možné ovlivnit, pokud ano, pro účel trénování paměti je lepší skupina homogenní. Vyrovnanější kognitivní zdatnost členů skupiny dovoluje rychlejší postup pro zúčastněné a větší radost ze společné práce i z pokroků. Nicméně každé zapojení do skupiny je pro seniora užitečné, protože přináší interakci s ostatními účastníky. Matoušek vyzdvihuje skupinovou praxi v sociální práci jako zásadní a nezastupitelnou. *„Skupiny poskytují prostor pro výměnu názorů a myšlenek i pro vytváření nových pohledů na řešení problémů“* (MATOUŠEK, 2003, s. 153).

Skupina cvičení paměti má dvě hlavní, stejně důležité funkce, sociální a tréninkovou, které se vzájemně doplňují. Kromě odbornosti trenéra je významnou kompetencí, bez které nelze dobře pracovat, umění práce se skupinou. Jednou z nevyřčených potřeb klienta je totiž také potřeba přijetí, akceptace a porozumění, které se mu může ve skupině dostat. Důležitá

je komunikace, a to verbální i neverbální. Při dobrém vedení skupiny může i z obtížných situací každý člen skupiny něco získat.

Skupinová práce v kombinaci s trénováním paměti vyžaduje od seniora jistou psychickou zátěž. Během cvičení jsou účastníci v časté interakci, nedílnou součástí mnoha úkolů je sebe prezentace, obsahující vlastní názory, řešení, postoje či výsledky. Tady je třeba mít na zřeteli, že lidem velmi záleží na dojmu, jaký udělají před ostatními. Klucká jmenuje jako časté pocity strach ze selhání, strach ze zesměšnění nebo strach z vystoupení před více lidmi (KLUCKÁ a VOLFOVÁ, 2009, s. 26). Většinou hned na začátku se objevuje nutnost změny psychických mechanismů, např. očekávání nezdaru.

Ve skupině se v malém odehrávají makrosociální děje, např. je zřetelné, že i ve stáří probíhá proces socializace. Někteří členové skupiny jsou v nové roli, kterou neznají a jak připomíná Nakonečný, nové vzorce chování se lidé musejí učit (NAKONEČNÝ, 1999, s. 59).

Ve skupině se projevují také jednotlivé sociální tendence, jako je soucítění či pomoc druhým. Když je člověk tázán a neví ihned odpověď, vždycky se najde několik kolegů ze skupinky, kteří spěchají na pomoc. Skupina také dobře učí respektu a vzájemné toleranci. Při trénování se všichni mohou dostat do situace, kdy si nedokážou poradit s daným úkolem. Vždycky je důležité pochválit ty, kterým se daří, a podpořit ty, kteří mají se cvičením potíže.

Jednotlivě i společně se účastníci radují z úspěchu. Radost a uspokojení pomáhá člověku zvládat stresové situace, posiluje sebevědomí a umožňuje člověku pozitivní naladění.

Kromě toho „Člověku přináší úlevu a posilu zjištění, že není ve své situaci sám, že také někdo jiný se potýká se stejným trápením“ (MATOUŠEK, 2003, s. 154).

4.3.2 Osobnost trenéra

Každý trenér paměti rozvíjí svůj osobitý styl učení, který spoluvytváří jeho temperament, hodnoty, postoje, schopnosti apod. Přístup dobrého trenéra se pak proměňuje v závislosti na klientech, kteří skupinu tvoří. Samozřejmě je jiný přístup ke skupině zdravých seniorů a jiný k lidem s demencí, ale také k jednotlivým členům skupiny je třeba citlivě volit individuální přístup.

Osobnost trenéra, jeho motivace, usuzování a zkušenosti mají vliv i na specifické obsahové zacílení a vedení programu. Zaměření na trénink jednotlivých procesů paměti je základ, který trenér více či méně rozšiřuje na celou kognitivní sféru. Osobnost trenéra a jeho dovednosti mají vliv i na práci s dynamikou skupiny a jejími interakcemi.

V zásadě jsou lektoři více techničtí, kteří se zaměřují zejména na trénink a techniky a lektoři se silnějším bio-psycho-sociálním vnímáním, kteří zařazují témata z psychologie, filosofie i biologie.

Respekt ke všem zúčastněným by měl být základní výbavou každého, kdo pracuje se skupinou. „*Motivujeme radostí ze společné práce, kterou spontánně projevujeme i reflektujeme,*“ komentuje Klucká dobře vedené hodiny (KLUCKÁ a VOLFOVÁ, 2009, s. 24). Lektor vnímá se stejnou pozorností každého člena skupiny. Oční kontakt je jedním z nejvýraznějších ukazatelů vnímavosti a pozornosti. Trenér nepotřebuje hodnotit, kdo je lepší, ale měl by dokázat každého ocenit. Důležité jsou jeho dobré komunikační dovednosti.

Během setkání se pracuje nejen s konkrétními úkoly, ale do celého procesu přirozeně vstupují i osobnostní předpoklady účastníků a sociální faktory. Toho dokáže zkušený trenér dobře využít k posílení sociálních dovedností a k podpoře dobrých vztahů ve skupině „*Součástí skupinového tréninku by měl být také nácvik sociálního chování*“ (KLUCKÁ a VOLFOVÁ, 2009, s. 20).

Senioři se často trénovali paměti účastní proto, že pociťují různé kognitivní úbytky. Ve skupině se pak mohou dostat do situace, kdy se to veřejně odkryje před jejich ostatními členy. Lektor může být svědkem obav, strachu, úzkosti, nejistoty až rezignace. Taková situace je pro člověka zatěžující až traumatizující a je na lektorovi, aby dokázal situaci dobře zvládnout. Měl by tedy mít dostatek zkušeností a odhadnout možnosti jednotlivých členů skupiny a zatěžovat je přiměřeně.

Dobry trenér paměti je respektující, ve smyslu respektu ke člověku a k odlišnému názoru, přijímá všechny účastníky stejně a dává jim stejný prostor na vyjádření. Trenér vytváří příjemnou atmosféru, účastníkům projevuje důvěru, nikoho nenálepkuje a nehodnotí, ale dokáže podpořit a ocenit. Trenér na sebe nestahuje pozornost, není dominantní, aktivitu přenáší na skupinu a dobře sleduje dění ve skupině, aby mohl přiměřeně reagovat na situaci. Velkou výhodou trenéra paměti je smysl pro humor (KUBŮ a RADECHOVSKÁ, 2006, s. 33).

4.4 Paměťové techniky

4.4.1 Vizualizace

O představivosti jsem se zmiňovala už v předchozích kapitolách. Staří lidé jí cvičí a rozvíjejí stejně jako jiné techniky, protože je pro jejich využití dalších technik při cvičení paměti nezbytná. Jak píše irský spisovatel Herbie Brennan ve své knize o paměti, *„skoro všechny paměťové techniky jsou založeny na vizualizaci, neboli představivosti, či s ní nějak souvisejí“* (BRENNAN, 2000, s. 37).

4.4.2 Asociace

Druhým důležitým nástrojem při využití mnemotechnik, jsou asociace. Každá příručka o paměti se o asociacích zmiňuje. Brennan připomíná, že veškeré vzpomínky se ukládají do paměti na základě asociací a dodává, že to, co spojitost zesiluje, jsou emoce (BRENNAN, 2000, s. 54).

Asociací je celá řada a jsou nedílnou součástí paměťových procesů. Asociace podle dotyku v čase vyvolá další představy, které se k nim časově vážou. Asociace na základě podobnosti či kontrastu, např. představa jednoho druhu ovoce vyvolá představu dalšího a představa úspěchu vyvolá představu neúspěchu. Asociace, které se dotýkají prostoru, souvisejí např. s místem, kdy, když si vybavíme, s nimi přicházejí i vzpomínky, které jsme zde zažili (NAKONEČNÝ, 2011, s. 280-281).

Sémantická asociace pomáhá zapamatovat si slova, která dohromady nedávají smysl. Jakmile je zabudujeme do vět, zapamatovatelnost se zlepší. Například názvy Smetanových oper, jak byly napsány: „Když byli Braniboři v Čechách, Prodali nevěstu Daliborovi, ten pak dal Dvěma vdovám hubičku a o tom Tajemství se za Čertovou stěnou dozvěděla Viola.“ Fonetické asociace využívají zvukové shody slov, např. Aleš má pleš, Alice jako lvíce, Pavlína ofina, Olinka bolí jí kolínka.

4.4.3 Metoda loci

Tato technika umožňuje zapamatování informací v daném pořadí. Využíváme přitom dobře známý prostor nebo trasu, které si umíme vybavit, např. vlastního bytu, zahrady, cestu do práce, na tramvaj apod. Informace ukládáme postupně na předem určené zastávky, místa (lat. locus), která naše informace uchovají (LAIROVÁ, 1999, s. 104). Informace ukládáme v podobě obrázků, kterým můžeme přiřadit neobvyklé zbarvení či velikost. Pak ve své představě procházíme prostor znovu a na našich místech nacházíme naše informace ve správném pořadí.

4.4.4 Strategie prvního písmene

Běžně tuto strategii člověk využívá při vybavení informace z dlouhodobé paměti. Když si nemohu vzpomenout na jméno osoby nebo místa, přeríkám si postupně celou abecedu a k písmenům zkouším přiřazovat další hlásky, až mi naskočí hledané slovo.

Pro zapamatování nových informací, využíváme to zejména při rychlosti informací, si snažíme zapamatovat či napsat alespoň první písmena. Pro upřesnění je nutné se k textu rychle vrátit a slova doplnit. Technika je náročná na koncentraci, při rychlém zpracování a procvičování je efektivní.

4.4.5 Zapamatování pomocí příběhu

Příběh vytváříme pro zapamatování různých slov, která nemají žádnou vzájemnou souvislost. Příběh musí mít souvislý děj, navazující věty ulehčují zapamatování. Výrazy, které si chceme pamatovat, jsou vloženy do příběhu. Příběh tvoříme se zapojením všech smyslů. Čím neobyčejnější a emotivnější, tím se lépe zapamatuje. Pokud je příběh vtipný, potěší celou skupinu.

4.4.6 Kódování číslic do slov

Kódování vychází z poznatku, že si pamatujeme lépe konkrétní než abstraktní a obrazy než slova. Jednou z možností, jak efektivně pracovat s čísly, je systém číselných rýmů, jiný, je systém číselných symbolů. Číselné symboly jsou typické pro danou číslici, např. ruka, 5 prstů, číslice 5. Dál umožňuje technika spojit symbol 5, ruku, s celou tematickou oblastí těla. Takže

5 bude i noha, prst apod. Pro číslo 4, jako čtyři rohy, které mají např. dveře nebo stůl, platí pak tematická oblast nábytek. Čtyřka potom znamená stejně tak stůl, jako postel, skříň nebo židle.

U číselných rýmů platí fonetika, např. tři – vepři, devět – medvěd. Takový systém stačí pro jednoduchá čísla. Nácvik se seniory, který v praxi může pomoci pro zapamatování pinu do telefonu, dobře poslouží. Pro složitější cvičení a následné pamatování se využívá master-systém.

4.4.7 Master systém

Master systém vyžaduje větší přípravu a učení techniky. Jeho základní myšlenkou je kódování čísel od nuly do devítky pomocí souhlásek, např. číslo 1 je t, má podobný tvar, číslo 2 je n, má dvě nožičky apod. ze souhlásek pak vytváříme slova a při jejich dekódování využíváme pouze souhlásky. Například slovo „táta“, tedy dvě písmena t, bude skrývat číslo 11, slovo nána číslo 22 (BUCHVALDOVÁ a KARSTEN, 2003, s. 70-71).

Je to báječný systém pro ty, kdo si ho osvojí, protože několik konkrétních slov pak může skrývat složitá čísla. Senioři se do něj neradi pouštějí, dílčí výsledky jsou sice rychlé, ale kódování se rychle zapomíná. Master systém má smysl pro pokročilejší a motivované zájemce. Jinak budí spíš obavu a otázky, zda se vložená energie vyplatí.

4.4.8 Akronyma a akrostika

Akronymum je vytvořeno z počátečních písmen slov, která si chceme zapamatovat. Jsou to například dnes už vžitá názvy společností, jako je ČSOB nebo ČSA. Můžeme si tak vytvářet nová slova, která nám pomohou zapamatovat si několik názvů či slov. Já při lekcích paměti používám akronymum SOS, které znamená základní pravidla pro skupinu trénování paměti – soustředění, ohleduplnost, sympatie.

Akrostika naopak představují celé věty, ve kterých jsou první písmena slov stejná, jako slova, která si chceme zapamatovat. Například My všichni zemědělci máme jistou stravu u naší plotny (Merkur, Venuše, Země, Mars, Saturn, Jupiter, Uran, Neptun, Pluto). Akrostická mnemotechnika římských číslic se hodí v praktickém životě – Ivan Vedl Xavera Lesní Cestou Do Města (BUCHVALDOVÁ a KARSTEN, 2003, s. 155).

Technik na lepší zapamatování a vybavení je celá řada a dají se různě kombinovat a obměňovat, jako ukázkou jsem uvedla jen zlomek možností. Techniky často vyžadují fantazii,

představivost a hravý přístup, tedy i celkové naladění. Z toho plyne, že trenér paměti musí dobře volit, odhadnout schopnosti a ladění skupiny.

5 Současný stav trénování paměti (osobní zkušenosti)

Obsah této kapitoly bude převážně založen na mých zkušenostech. Trénování paměti se věnuji s různou intenzitou už skoro deset let. Vedení a témata lekcí, práci se skupinou, výběr cvičení apod. nechci zobecňovat, proto uvádím příklady, které se mi osvědčily s vědomím, že stejně dobrý či lepší může být přístup jiného lektora. Zároveň si uvědomuji, že celá metoda trénování paměti se velmi rychle vyvíjí, je v neustálém procesu, a to platí i o mém pojetí této metody.

Očekávání a motivace seniorů, o kterých se budu zmiňovat, také vycházejí z mé praxe. Tomuto tématu věnujeme dost prostoru vždy hned v první lekci. Spektrum motivací se během let moc nemění, významně se ale zvýšil počet zájemců o trénování paměti. Povědomí o této metodě se rozšířilo zejména neúnavou propagací Dany Steinové a České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging, které je předsedkyní.

5.1 Očekávání a motivace seniorů

5.1.1 Prevence

Prevence je účinný prostředek jak předejít nějaké nežádoucí situaci nebo ji oddálit. Část seniorů, i když musím říct, že jde především o ženy, přicházejí do programu trénování paměti brzy, ještě bez jakýchkoliv potíží. Jako svou motivaci uvádějí obvykle zvědavost, co cvičení obnáší, chuť přijít mezi lidi a trochu si procvičit mozek. Jejich očekávání většinou uspokojí lidsky kvalitní skupina, dobré vedení a přiměřeně náročný program.

5.1.2 Obavy

Poměrně velká část zájemců o trénování paměti je motivována obavou. Vzhledem k věku se cítí ohroženi možností demence a každý malý projev zhoršení kognice oproti jejich celoživotním zvyklostem je vystraší. Že je to početná skupina, to koreluje i s dříve uvedeným faktem, že s věkem jsou drobné úbytky v kognitivních schopnostech běžnou záležitostí.

Tito účastníci od kurzu očekávají někdy až zázračné zlepšení. V obavách o jejich zdraví je někdy podporuje srovnání s vlastními rodiči. Pokud se u nich demence vyskytla, mají strach

z dědičného zatížení. Pokud měli rodiče báječnou paměť do vysokého věku, každý malý úbytek je vyděsí a oni přemýšlejí o možné demenci.

Pro tuto skupinu účastníků jsou důležité informace. Ty začínají u procesu stárnutí, protože zatímco tělesné proměny lidé očekávají, na psychické někdy nemyslí. Musejí si uvědomit svou životní situaci a oddělit to, co mohou přijmout a co je pro ně výzvou, totiž pracovat na sobě. Nemalým úkolem je přenést získané poznatky do praktického života. Učí se, co všechno ovlivňuje zapomínání, jak a co si mohou efektivně zapamatovat. Pro tuto skupinu pomáhá dlouhodobá účast v kurzu, interakce ve skupině i posun v mechanismech myšlení.

5.1.3 Zapomínání

Další větší skupinu tvoří senioři, jejichž motivace je spojena s konkrétními a opakujícími se výpadky paměti. Většinou jmenují celou řadu situací, při kterých jim výpadek paměti komplikuje život. Například hledání důležitých dokumentů v bytě, ztráty osobních předmětů, nejistota, jestli mají zamčeno, nenechali zapnuté spotřebiče, dlouho trávající vybavování správného slova, nemožnost si vybavit jména, propojit jména a tváře apod.

Tito účastníci, více než jiní, potřebují ocenění a podporu, že do skupiny přišli. Očekávají, že během trénování se jim paměť zlepší, ale bývají nejistí a každý neúspěch je snadno utvrdí v jejich očekávání nezdaru. Mám zkušenost, že ve skupině se většinou objeví jednotlivci, kteří jim společně se mnou vyjadřují podporu. Velký význam pro ně má zjištění, že se nemusejí stydět, že jejich problém je celkem běžný. Dobře přijímají i strategie, jak s takovou situací naložit. Nicméně pokud je jejich sebehodnocení už narušené a představa vlastní nedostatečnosti fixovaná, dlouho trvá, než změní své navyklé vzorce.

V této skupině se někdy objevují depresivně ladění senioři, kteří racionalizují svoje trápení do problémů s pamětí a ve skupině je s nimi těžká práce. Také dlouhodobé užívání některých léků bere seniorům část kognitivní zdatnosti a ti se ji snaží dohonit v trénování paměti, aniž by si uvědomovali, kde je pravý zdroj potíží.

Mnozí ze zájemců o trénování paměti mají jedno společné – zapojit se do skupiny lidí, kteří mají podobný nebo stejný problém a nezůstat tak se svými těžkostmi osamoceni. A toto očekávání bývá vždycky naplněno. Dobře vedené cvičení paměti má mnohvrstevnaté působení na psychiku člověka. Jeho součástí je v případě potřeby edukace, potřebná témata vždycky vyjdou za skupiny. V rámci každé lekce jsou prakticky nekonečné způsoby, jak pozitivně působit na kognitivní schopnosti seniorů. A nejen to. Jde o navození celkového pocitu pohody.

Autoři knihy *Mozek a jak ho cvičit* píší: „*Exekutivní a sociální funkce, je evolučně nejmladší zóna inteligence v lidském mozku... vypracovává plány k dosažení vědomě vytyčených cílů. Vybírá takové způsoby sociálních interakcí, které přinesou co největší dlouhodobý zisk. Získává data z dlouhodobé paměti a používá je k vytvoření představy podobných dat v budoucnu*“ (BRAGDON a GAMON, 2001, s. 17).

5.2 Metody a způsoby cvičení

5.2.1 První setkání

První lekci věnuji představení a sdílení očekávání jednotlivých účastníků, nastavení pravidel a navození přátelské, bezpečné atmosféry. Senioři sedí v kruhu, což je výhodné proto, aby na sebe vzájemně viděli. Vzájemně si pokládají otázky a reagují na sebe. Všichni se představují křestním jménem, aby si je ostatní mohli zapamatovat. Rytmus je pomalý a jména se opakují.

V rovině očekávání je významné zjištění, že i ostatním se dějí podobné věci, a že jejich problémy s pamětí spadají jen do „běžného zapomínání“. Tady platí slova Heleny Haškovcové, že „*senioři mají často přirozený a oprávněný pocit, že jejich problémy mohou pochopit jen vrstevníci*“ (HAŠKOVCOVÁ, 2010, s. 151).

Jako v každé skupinové práci, je užitečné nastavení pravidel. Většinou využívám akronymum SOS:

S – soustředění – na to, co děláme, na každý okamžik našeho života, na druhé lidi;

O – ohleduplnost – k lidem, ke zvířatům, k přírodě, k celému vesmíru;

S – sympatie – sami k sobě, mít se rád, ke druhým lidem, ke světu, kde žijeme.

Pravidlo SOS využívá paměťovou techniku trénování, je smysluplné, postavené na srozumitelné životní filosofii.

Do prvního setkání patří také několik jednoduchých, hravých cvičení, pokud možno s trochou humoru. Například vzájemné oslovování, které procvičuje jména účastníků nebo volné asociace, či věty, které začínají posledním slovem věty předchozí. Takových cvičení je nepřeberné množství a jejich výběr vychází z konkrétní situace a času, který zbývá. Na závěr je důležité rozloučení. Používám loučení formou vzájemného oslovování ve skupině – loučím se s paní Marií a jsem ráda, že jsem ji poznala, loučím se s paní Majkou a přeji jí pěkný týden. Pokud se skupina domluvila na domácích úkolech, před rozloučením vysvětlím úkol.

5.2.2 Průběh kurzu

Cvičení zahrnuje trénování dlouhodobé paměti, pracovní i krátkodobé paměti. Trénink paměti může a měl by být hravou záležitostí, ale účastníci nejprve musejí najít v úkolech a cvičení smysl. Senioři potřebují vědět, proč které úkoly dělají a v čem jim mohou pomoci, takže se snažím všechno stručně a srozumitelně objasnit.

V lekcích trénování paměti využívám techniky, uvedené v předchozí kapitole a mnoho dalších cvičení, která se dají nekonečně kombinovat a obměňovat. Nicméně do programu zařazuji i další témata, jako je význam osobního postoje, individuálních hodnot a motivace, sebehodnocení, a s tím spojené vnímání úspěchu a neúspěchu. Dobrým produktem trénování paměti bývá, mimo jiné, i změna psychických mechanismů, např. očekávání nezdaru.

Stejně jako očekávání nezdaru má význam negativní očekávání v mnoha dalších rovinách. Za důležité tady považuji rozvoj myšlení, směřující od automatického myšlení směrem ke hledání alternativ, k rozvoji kreativity, hledání pozitivních a negativních stránek situací apod. Automatické myšlení, které je celkem časté, a to nejen u starších lidí, má vystřídat myšlení tvůrčí. Jedním z takových příkladů cvičení, je příběh bez konce. Ve skupině osm lidí z deseti v situaci, kdy byli ohroženi zlodějem, pokračovali v příběhu zcela stejně - napsali, že je zloděj okrade, půjdou na policii a budou mít nepříjemnosti. Dva zbývající vymysleli jiné konce příběhu. Jeden pobavil zloděje zábavnou historkou o nevydařené krádeži, takže ten si to rozmyslel a odešel. Druhý poté, co rozpředl se zlodějem živý rozhovor, zjistil, že dotyčný není zloděj, ale kontrolor jízdenek a nakonec vyšlo najevo, že je to jeho bývalý spolužák ze základní školy a šli spolu na dvě láhve vína.

Pro seniory je zjištění, co všechno v životě děláme automaticky, bez vědomého rozhodování a vnímání, překvapivé. Jedna paní, která si neustále stěžovala, že neví, kde jí zůstávají věci, si uvědomila, že její mysl je většinu času zaměstnaná ohrožujícími myšlenkami, a proto většinou není soustředěná na to, co dělá. Pečlivě začala trénovat jednotlivé činnosti a chvíle soustředění. Po půl roce řekla, že je to velmi pracné a asi to nezvládne. Její snaha ale nepovolila a po dvou letech už radila nově příchozí kolegyni v kurzu, jak na to.

Skupina se po čase stává přátelským až intimním prostorem, kde může každý vyjádřit svou myšlenku i dělat chyby. Umožňují to reakce lektora i reakce ostatních ve skupině. Jak pravdivě píše Říčan, k vnitřní pohodě vede optimismus, jehož kognitivní vyjádření je dáno přesvědčením, že neúspěchy jsou dočasné, případně se týkají jen jednoho případu, výjimečné situace. Stejně dobře pomáhá přesvědčení, říká Říčan, že špatný výsledek procesu ovlivnily

okolnosti, případně druhí, ale ne člověk sám (ŘÍČAN, 2007, s. 128). Takový postoj může vést k optimismu, ale v praxi se seniory ho nepoužívám.

V kurzu často opakujeme, shrnujeme informace, aby bylo snadnější si je utřídit a zapamatovat, případně znovu vysvětlit. Zajímají mě reflexe seniorů a jejich nápady, čemu se věnovat příště. Souzním se slovy Evy Rheinwaldové, z publikace, věnované práci se seniory: „*Aby byla činnost kvalitní, musí dávat seniorům příležitost k rozhodování, k zodpovědnosti a poskytovat jim možnost ověřovat si své schopnosti*“ (RHEINWALDOVÁ, 1999, s. 23).

5.2.3 Závěr kurzu

Je pro mě velmi důležité, aby si každý z pravidelných setkání něco odnesl. Techniku, kterou využije, náhled, jak vylepšit postoj k vlastní paměti, trochu humoru a dobré nálady nebo zlepšení sebevědomí, dobrou víru, že je v pořádku, či že je stejně dobrý, jako ostatní. Platí, co píše Výrost, že totiž kromě vlastních představ o sobě, jací jsme a jací bychom rádi byli, je pro sebehodnocení důležité, co si o nás myslí lidé, na jejichž mínění nám záleží (srov. VÝROST a SLAMĚNÍK, 1997, s. 196). A právě skupina i lektor se stávají těmi lidmi, na kterých záleží, takže účastníci kurzu mají možnost vzájemně se ovlivňovat.

Členové skupiny rychle získávají náhledy na chování, interpretace a postoje druhých. Mnohem pomaleji než jiní získávají náhled na svoje vlastní myšlenkové pochody a možnosti jejich změny. Přes zjevnou pomalost mám výbornou zkušenost se skupinou, která se scházela 1x týdně v období čtyř let. Po každém roce byly vidět jasné pokroky - posun v myšlení, vnímání sebe sama, druhých lidí a okolního světa. S přibývajícím časem a rozvojem kognice byly posuny rychlejší. Významným rysem této skupiny byla její stálost. Čtyři roky pokračovala ve stejném složení a to jí také umožnilo více zisků, např. integraci každodenního tréninku paměti do života nebo navázání cenných přátelství.

5.3 Zamyšlení nad dalším vývojem trénování paměti

Trénování paměti, které u nás, jak jsem uvedla, začala propagovat Dana Steinová, bylo zprvu určeno seniorům, zdravým i nemocným. Dnes se začíná rozšiřovat i pro další cílové skupiny, jako jsou např. studenti, vedoucí pracovníci organizací nebo děti. Kromě změny cílových skupin se mění i metoda. Sice se stále jmenuje trénování paměti, ale jeho skutečný

rozsah a obsah by podle mého názoru většinou lépe definoval název kognitivní trénink. Pracuje se s logikou, kreativitou i s rozvojem myšlení, s prostorovou orientací či řečovými schopnostmi.

Trénování se obohatilo také o další paměťové metody a trenéři se učí podporu paměti pomocí tance, umění, hudby, pozitivní komunikace apod. Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging pořádá i semináře na téma „Základy koučinku pro trenéry paměti“ apod., ale v závěrečném zamyšlení zůstanu u kurzů, které jsou zaměřené na seniory.

Většina seniorů, které potkávám, jsou ženy a jsou zvyklé své těžkosti řešit samy, případně s blízkým člověkem. Nechtějí obtěžovat svými problémy, spíš je bagatelizují a odmítají pomoc. Když míra zátěže přeroste jejich únosnou hranici, jdou k lékaři a nechají si předepsat léky na spaní, na depresi, bolesti hlavy, vysoký tlak a snaží se přežít. S léčbou psychologickými prostředky nemají zkušenosti, není v jejich rejstříku pomoci.

V lekcích trénování paměti často pracujeme s myšlenkou, že zdrojem emočních potíží je to, jak člověk o událostech uvažuje, nikoli tyto události samy. Nejčastějším zjištěním je, že automatické myšlení vede k automatickým závěrům. Pomoci seniorům by mohlo uvědomění, kde a v jakých situacích pracují s automatickým myšlením a jaká má tento proces pravidla. V tréninku jsme často používali techniku „jako by“, aby se senior mohl připravit na situaci a možnosti, jak k ní přistoupit a jak např. nově reagovat. Jde o to, nahradit staré myšlenky novými a nepřijmout chybnou logiku, ale rozvinout pozitivní očekávání, případně humor. Trénování paměti se tak blíží kognitivní terapii.

Zmínila jsem se už o významu skupinové dynamiky, která je přirozenou součástí trénování paměti. Tady vidím obrovskou příležitost pro dobré působení zkušeného lektora, který by pomohl ve skupině dobře a bezpečně pracovat s ději, které probíhají. Patří sem i určité těžkosti nebo konflikty spojené s věkem a se sociální kognicí, utváření dojmu o sobě a o druhých, včetně jejich chování. Toto směřování trénování paměti se blíží skupinové terapii.

Další možnost, jak rozvinout trénování paměti, dobře přijímanou a oblíbenou aktivitu seniorů, vidím v oblasti biblioterapie. Ta používá četbu k léčbě a rozvoji lidské osobnosti. Zároveň ovšem rozvíjí i fantazii, myšlení a komunikační dovednosti, stejně tak trénuje i paměť.

Pozitivní psychologie, která usiluje o kvalitní život, řeší mnohá témata, která se vyskytují i v kognitivním tréninku. Rozvoj kreativity, řešení náročných situací nebo smysluplnost dějů a věcí v životě mi dobře zapadá do trénování paměti, tak jak ho znám.

Přála bych si, aby trénování paměti se i nadále obohacovalo a rozšiřovalo do takové formy trénování, cvičení nebo setkávání, která pomůže seniorům v oblasti osobnostního rozvoje a harmonizace osobnosti. Vzhledem k seminářům, které společnost pro trénování paměti pořádá, se tak už děje, jen název metody zůstává zatím stejný.

Závěr

Stáří je v naší zemi aktuální téma, lidský věk se prodlužuje a generace seniorů tvoří velkou část populace. Stáří je opředeno mýty a zejména v pojetí médií a politiků je to skupina, která není pro společnost přínosem, je neužitečná, na konci životní cesty, jen bojuje se svými handicapem a zvyšuje náklady na sociální a zdravotní péči. S tím souvisí, že každý ke svému stárnutí a stáří přistupuje jinak. Část seniorů se s uvedeným hodnocením ztotožňuje, přijímá svou neschopnost a neužitečnost, vyžaduje péči a pomoc. Další část seniorů se ale opírá o jiné teze, hledá ve stáří možnost nové kvality života, rozvíjí získanou svobodu a nové aktivity.

Aktivní stárnutí, které je už zažitým synonymem pro kvalitní život ve vyšším věku, je trendem v západní společnosti, tedy i u nás. Lidé i v důchodu zůstávají aktivní, učí se novým věcem, pečují o své zdraví. Během života samozřejmě dochází k úbytku fyzických sil a stejně tak psychických. Kognitivní část psychiky, spojená s řečovými schopnostmi, pamětí a prostorovou orientací, je pro každodenní fungování člověka nezbytná. Starý člověk, který se na stáří nepřipravuje, může být zaskočen úbytkem fyzických sil a psychických schopností a nedokáže s tím pracovat. Takový člověk potřebuje pomoc - dodávat naději, zaujmout, motivovat k aktivitě.

Alzheimerova demence, která postihuje převážně lidi ve vyšším věku, je hrozbou, která budí obavy. Lidé postižení touto chorobou ztrácejí paměť, orientaci ve světě a schopnost řídit svůj život. Díky tomu jakékoliv problémy s pamětí provází ve stáří obava z této nemoci. To je dobrá motivace, pro preventivní rozvoj kognitivních schopností. Informace o fungování paměti, o její podpoře i o propojení celého kognitivního systému umožňují lepší porozumění jednotlivým dějům a procesům, kterých si staří lidé všímají. Dlouhodobá paměť je také nositelem historie našeho života a ve stáří, když přirozeně dochází k bilancování, ji každý potřebuje.

Znalost procesů a jejich souvislostí pomáhá rozeznat, co je v životě běžné a co už může být začátek patologie. Trénování paměti, které u nás začala v devadesátých letech minulého století rozvíjet Dana Steinová, může stárnoucímu člověku pomoci právě k takovým znalostem a navíc pomáhá motivovat i k práci na sobě. Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging, jejíž založení Steinová iniciovala, vznikla v roce 1998 a dnes je garantem několika stupňového vzdělávání trenérů paměti.

Osobnost trenéra je ve skupině cvičení paměti velmi důležitá. Trenér podporuje jednotlivce ve skupině, sleduje sociální děje, provází je a usměrňuje. Přináší informace,

vhodným způsobem je předává, citlivě volí cvičení i jejich vyhodnocení. Trénování paměti je práce se skupinou a trenér může s pomocí vlastních dovedností pracovat se seniory nejen na tréninku paměti a kognitivních funkcí, ale i na osobnostním rozvoji seniorů, na zvyšování jejich sebevědomí a sebedůvěry.

Doufám, že se mi podařilo ozřejmit potřebu trénování paměti pro seniory, představit metodu a smysl trénování paměti a kognitivních schopností pro seniory. Zároveň věřím, že možnosti této metody jsou otevřené a rozvoj metody může seniorům v budoucnu nabídnout významnou psychosociální podporu.

Literatura

- AAMODTOVÁ, S. a WANG, S. *Vítejte ve svém mozku*. Praha: Levné knihy, 2012. ISBN 978-80-7309-723-3.
- AMÉRY, J. *O stárnutí*. Praha: Prostor, 2008. ISBN 978-20-7260-207-0.
- BRENNEN, H. *Ach, ta paměť*. Praha: Amulet, 2000. ISBN 80-86299-52-X.
- BRUGGER, W. *Filosofický slovník*. Praha: Naše vojsko, 1994. ISBN 80-206-0409-X.
- BUCHVALDOVÁ, M. a KARSTEN, G. *Úspěšná paměť*. Praha: Scientia, 2003. ISBN 80-7183-309-6 .
- CICERO M. T. *Tuskulské hovory*. Praha: Svoboda, 1947.
- DRAAISMA, D. *Metafory paměti*. Praha: Mladá fronta, 2003. ISBN 80-204-0919-X.
- GAMON, D. a BRAGDON, A. *Mozek a jak ho cvičit*. Praha: Portál 2001. ISBN 80-7178-374-9.
- HARTL, P. *Psychologický slovník*. Praha: Jiří BUDKA, 1994. ISBN 80-90 15 49-0-5.
- HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. Praha: HAVLÍČEK Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9.
- JAROŠOVÁ, D. *Péče o seniory*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2006.
- JARUŠEK, J. *Zázračná paměť*. Královo pole na Moravě: Nové české myšlenky, 1913.
- KLIMEŠ, L. *Slovník cizích slov*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1981. ISBN 14-608-81
- KLUCKÁ, J. a VOLFOVÁ, P. *Kognitivní trénink v praxi*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2608-3.
- KRÁLÍČEK, P. *Úvod do speciální neurofyziologie*. Praha: Karolinum, 2002. s. 217. ISBN 80-246-0350-0.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie moudrosti a dobrého života*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2362-4.
- KŘIVOHLAVÝ, J. a PREIS, M. *Trénování paměti a poznávacích schopností*. Praha: Grada, 2006. ISBN 978-80-247-2738-7.
- KUBŮ, H. a RADECHOVSKÁ, J. *Já a životní pohoda*. Praha: Triton, 2006. ISBN 80-7254-905-7.
- LAIROVÁ, S. *Trénink paměti*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-293-9.

- MAHONEY, D. a RESTAK, R. *Moderní příručka dlouhověkosti*. Praha: Academia, 2000. ISBN 80-200-0260-X.
- MATOUŠEK, O. a kol. *Metody a řízení sociální práce*. Praha: Portál, 2003. ISBN 978-80-7367-502-8.
- NAKONEČNÝ, M. *Sociální psychologie*. Praha: Academia, 1999. ISBN 80-200-0690-7.
- NAKONEČNÝ, M. *Psychologie*. Praha: Triton, 2011. ISBN 978-80-7387-443-8.
- PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia, 2005. ISBN 80-200-1387-3.
- POKORNÁ, A. *Komunikace se seniory*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3271-8.
- RHEINWALDOVÁ, E. *Novodobá péče o seniory*. Praha: Grada, 1999. ISBN 80-7169-828-8.
- ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-829-5.
- ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1174-4.
- SAK, P. a KOLESÁROVÁ, K. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3850-5.
- SHEEHYOVÁ, G. *Průvodce dospělostí*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-185-1.
- SCHLOFFER, H. a PUCK, M. *Kurzaktivierung in der Pflege*. München: Olzog, 2012. ISBN 978-3-7892-2991-6.
- STENGER, CH. *Jak si vybudovat fantastickou paměť*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3776-8.
- STUHLÍKOVÁ, I. *Základy psychologie emocí*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-553-9.
- STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-274-2.
- TOŠNEROVÁ, T. *Špatné zacházení se seniory a násilí v rodině*. Praha: Ambulance pro poruchy paměti, 2002. ISBN 80-238-9505-2.
- VÝROST, J. a SLAMĚNÍK, I. *Sociální psychologie*. Praha: ISV, 1997. ISBN 80-85866-20-X.

Internetové odkazy:

- LOUŽECKÝ, P. *Senioři, důchodci, penzisté, třetí věk, 60+ ... aneb Zrádné názvosloví?* /online/. c2008, /cit. 2013-5-4/. Dostupné z <http://www.pozitivni-noviny.cz>.
- STEINOVÁ, D. *Zásady, cíle a specifika trénování paměti v ČR* /online/. c2010, /cit. 2013-4-4/. Dostupné z <http://www.treovanipameti.cz>.
- DOMOV ROŽĎALOVICE. *Poslání a cíle domova Rožďalovice* /online/. c2013, /cit. 2013-6-6/. Dostupné z <http://www.seniori.net/>.

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno a příjmení autora/ky:	Helena Kubů
Studijní program:	Sociální politika a sociální práce
Studijní obor:	Sociální práce se zaměřením komunikaci a aplikovanou psychoterapii
Název práce:	Trénování paměti nástroj aktivizace seniorů v ČR
Počet stran (bez příloh):	51
Celkový počet stran příloh:	0
Počet titulů české literatury a pramenů:	36
Počet titulů zahraniční literatury a pramenů:	1
Počet internetových odkazů:	3
Vedoucí práce:	Mgr. Lucie Vacková
Rok dokončení práce:	2013

Evidenční list knihovny

Souhlasím s tím, aby má bakalářská/diplomová práce byla využívána ke studijním účelům.

V Praze dne: 23. 7. 2013

.....

Uživatel/ka potvrzuji svým podpisem, že pokud tuto bakalářskou/diplomovou práci využiji ve své práci, uvedou ji v seznamu literatury a budou ji řádně citovat jako jakýkoliv jiný pramen:

Jméno, příjmení	Adresa	Datum	Podpis

**Posudek vedoucího bakalářské práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studentky: Helena Kubů

Obor studia: Sociální práce se zaměřením na komunikaci a aplikovanou psychoterapii

Název práce: Trénování paměti - nástroj aktivizace seniorů v ČR

Vedoucí práce: Mgr. Lucie Vacková

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 51

Počet stránek příloh: 0

Počet titulů v seznamu literatury: 37

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Oborová příléhavost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	x			
--	---	--	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	x			
--	---	--	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	x			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	x			
--	---	--	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

x				
---	--	--	--	--

Využití praktických zkušeností

	x			
--	---	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

	x			
--	---	--	--	--

Naplnění cílů práce

	x			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	x			
--	---	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	x			
--	---	--	--	--

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

	x			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

	x			
--	---	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

- 1) Jak souvisí očekávání a motivace s kvalitou života seniorů?
- 2) Zamyslete se nad hranicemi a možnostmi paměťového tréninku.
- 3) Za jakých podmínek může rezonovat paměťový trénink s psychoterapeutickou aktivitou?

Celkové zhodnocení (klady a nedostatky):

Autorka bakalářské práce se zabývá významným společenským tématem, aktivizací seniorů prostřednictvím metody paměťového tréninku. Vychází přitom nejen z osobních zkušeností s vedením aktivizačních skupin seniorů, ale především z dlouhodobé spolupráce se Společností pro trénování paměti a mozkový jogging, kterou v BP blíže představuje.

Jedná se o teoretickou práci, v níž se autorka věnuje historickým i současným pohledům na problematiku stárnutí. Dále svoji pozornost zaměřuje na involuční změny paměti, které jsou u seniorů často spojeny s obavami ze ztráty osobní důstojnosti, flexibilní orientace ve světě či soběstačnosti. Kvalita očekávání přicházejícího nového má zásadní význam pro tvorbu motivačních vodítek člověka a pocit zakotvenosti ve světě.

Autorka v souladu s touto hlavní myšlenkou BP vyzdvihuje pozitivní vliv aktivního životního stylu na psychiku seniorů, k němuž cvičení paměti, svými specifickými metodami nepochybně přispívá. Podrobněji zde představuje paměťové techniky, seznamuje čtenáře s průběhem i obsahovou skladbou tréninkových kurzů a v závěru se zamýšlí nad jejich dalším vývojem.

Domnívám se, že autorka BP oprávněně poukazuje na fakt proměny tohoto představeného typu skupinové psychosociální pomoci, který již přesahuje hranice pouhého běžného nácviku. Je zřejmé, že pod vedením odpovídajícího profesionála by tato činnost mohla rezonovat s psychoterapeutickou aktivitou, neboť dle autorčiných zkušeností ovlivňuje nejen kognitivní funkce seniorů, ale přispívá i k jejich osobnostnímu rozvoji. Bakalářskou práci hodnotím jako velmi zdařilou a oborově přínosnou. Doporučuji autorce navázat na toto téma v diplomové práci a podpořit vyvstávající fenomény kvalitativním výzkumným šetřením.

Doporučení k obhajobě: doporučuji

Navrhovaná klasifikace: výborně

Datum, podpis: 8. 9. 2013

Mgr. Lucie Vacková

**Posudek vedoucího/opponenta bakalářské/diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studentky: Helena Kubů

Obor studia: sociální práce

Název práce: Trénování paměti nástroj aktivizace seniorů v ČR

Vedoucí/oponent* práce: Mgr. Lucie Vacková/Mgr. Ondřej Bezdíček

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 47.

Počet stránek příloh: 2.

Počet titulů v seznamu literatury: 38.

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

	1			
--	---	--	--	--

Oborová příslušnost tématu

	1			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

			3	
--	--	--	---	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

		2		
--	--	---	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	1			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	1			
--	---	--	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

			3	
--	--	--	---	--

Využití výzkumných empirických metod

			3	
--	--	--	---	--

Využití praktických zkušeností

	1			
--	---	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

0				
---	--	--	--	--

Naplnění cílů práce

	1			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

		2		
--	--	---	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

		2		
--	--	---	--	--

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěš/a

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

		2		
--	--	---	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

		2		
--	--	---	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

1. Proč paní Kubů nezvolila jakýkoliv empirický design výzkumu, aby ověřila vliv trénování paměti na paměťovou výkonnost u seniorů?
2. Proč neanalyzovala i pouze data, kterými disponuje z tréninku paměti seniorů, které osobně trénovala?
3. Jak by teoreticky integrovala trénování paměti do teorií paměti, konkrétně teorií zapomínání?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Klady: bez větších pravopisných či stylistických nedostatků.

Nedostatky:

- nekvantitativní design studie, nejasné cíle a hypotézy;
- neuvedení základních teorií a hypotéz o mechanismech stárnutí;
- necitování základní zahraniční literatury k vývojové psychologii stárnutí, např. od T. Salthouse;
- vzhledem k metodice práce neověřitelná tvrzení a zobecnění: s. 42, ř. 11: „V rovině očekávání je významné zjištění, že i ostatním se dějí podobné věci, a že jejich problémy s pamětí spadají jen do „běžného zapomínání“ [...]“. To právě autorka studie objektivně nemůže říci, protože vyšetření paměti je nepoměrně složitější diagnostický proces, a to, že ostatní zapomínají podobně, nevylučuje zcela, že se může jednat o projev určitého neurodegenerativního onemocnění, protože tyto osoby nejčastěji ztrácejí náhled na povahu svého zapomínání (anosognosie).
- autorka ve své práci zcela vynechává a neproblematizuje souvislost, že i kdyby se pomocí tréninku paměti dařilo zvýšit sebevědomí seniorů (což je podložená hypotéza, kterou ale empiricky nijak neověřuje), tak bohužel neexistuje evidence, že existuje jakákoliv vazba mezi sebevědomím a (ne)rozvojem příznaků onemocnění, např. Alzheimerovy nemoci. A tak i domněnka, že by trénink paměti mohl pomáhat jakýmkoliv způsobem proti onemocněním způsobujícím poruchu paměti, se jeví jako nepodložená a zasluhující přezkoumání, což mělo být předmětem této BP, která k tomu však nenabízí žádnou oporu.
- pravopis: s. 46, ř. 15 nezaměňovat spojovník a pomlčku.
- stylistické nedostatky: název studie (bez dvojtečky či pomlčky či propojení), určitý člen v Keywords ad.

Doporučení k obhajobě: doporučuji/nedoporučuji*

Navrhovaná klasifikace: velmi dobře.

Datum, podpis: V Praze dne 10. 9. 2013, Ondřej Bezdíček

* nehodící se, škrtněte