

# Mensantrop: Ve prospěch lidstva

## Díl třináctý: Dr. Michaela Karsten

HOnza Koudelka, foto: archiv Michaely Karsten

**Výraz Mensantrop jsem vymyslel jako označení člověka, který naplňuje hlavní poslání Mensy, využití inteligence ve prospěch celého lidstva, tím, že dělá něco prospěšného pro všechny, k čemu se bez inteligence neobejde.**

**Michaela Karsten, rozená Buchvaldová, jen těžko mohla poslání mensantropa naplnit více doslova. Již při studiu medicíny se začala zajímat o lidský mozek. Brzy po studiích narazila na ukázkou paměťového sportu a ten ji natolik uchvátil, že se mu začala věnovat naplno. Na mezinárodních soutěžích několikrát získala titul mistryně světa, zapsala se do Guinnessovy knihy rekordů a od té doby učí lidi nejen efektivně pracovat s pamětí, ale celkově rozvíjet své mentální schopnosti.**



### *Jak jste se dostala k paměťovým technikám?*

To bylo jednou krátce před silvestrem ve Špindlerově Mlýně. Byla jsem tam se skupinou kamarádů na lyžích a v jednom kulturním centru jsem měla možnost zaslechnout rozhovor mého nynějšího manžela ohledně jisté sázky. Hovořili anglicky a já jsem tou dobou potřebovala angličtinu i profesně, takže jsem naslouchala, jestli budu rozumět. Najednou jsem zjistila, že se baví o paměti a o nějakých paměťových technikách. To mně bylo naprosto vzdálené, tak jsem zbystrila. Potom jsem viděla praktickou ukázkou a výsledkům jsem nechtěla věřit. Hledala jsem za tím nějaký trik. Ale bylo mně naprosto pohodově řečeno, že za tím vším stojí paměťové techniky a že se to dá trénovat. Také jsem se dozvěděla, že existují soutěže, mistrovství a poháry v paměťových schopnostech. Pro mě to bylo pole neorané, ale naprosto fascinující.

### *To bylo ještě za studii, nebo až po skončení?*

To bylo už po skončení studií. Škoda, mohla jsem si studium usnadnit. Na medicínu jsem se dozvěděla, že je možné výkon paměti zvýšit, ale pouze o pár procent. Praxe mně však ukázala něco jiného. Byla to pro mě výzva, zjistit, jak moc se dokáže člověk rozvinout. Na fyzické limity se dnes dostáváme díky olympiádám a podobně. Z toho vycházela i myšlenka Tonyho Buzana, Angličana, který organizoval světová mistrovství v paměťových schopnostech. Jeho cílem bylo zjistit, jestli existují nějaké kognitivní limity, konkrétně hlavně v oblasti paměti. Je obdivuhodné, že i po tolika letech výsledky z disciplín na světových soutěžích stále ještě narůstají. Máme tedy nějaký paměťový limit?

### *Kde nastal ten zlom od pouhého zájmu k tomu, že jste si řekla, že tohle budete dělat profesionálně?*

Na samém začátku mého rozhodování byl test mé přirozené paměti, v kterém jsem

dle mentora podala dobrý výkon. To mě samozřejmě motivovalo. Takže jsem začala zvažovat, že se touhle cestou nejspíš pustím a zkusím se ještě zlepšit. Po osvojení prvních paměťových technik jsem se začala testovat každý den, vždy za stejných podmínek. Své výkony jsem si zanášela do tabulky, na jejímž základě mně pak vznikla růstová křivka paměťového výkonu. Velmi motivující a rozhodující bylo, že můj paměťový výkon začal rychle narůstat. To mně potvrdilo i funkčnost paměťových technik.

Než jsem se však dostala ke své současné profesi trenéra paměti, pracovala jsem nejdříve v klinickém prostředí pro americkou společnost Merck Sharp & Dohme. V tu dobu mně vstoupil do života můj současný manžel (pochází z Hamburku), tak přede mnou stálo rozhodování – odejít do Německa, nebo zůstat v Čechách. Nakonec jsme se oba shodli na tom, že pro tohle zaměření je větší šance k hlubšímu rozvoji v Německu, a tak jsem odešla do Mnichova. Tam přede mnou stála další překážka. Musela jsem zvládnout němčinu. Takže ty první roky jsem medicínu úplně opustila a dala jsem se pod Goethe Institutem na studium německého jazyka. Paralelně jsem se však začala připravovat na paměťové soutěže a zároveň jsem začala pracovat s nadanými dětmi, kde se mi potvrdilo, že výuka a předávání znalostí dál je něco, co mě naplňuje a co dělám velmi ráda. Tak jsem se rozhodla, že u téhle cesty zůstanu. A bylo to správné rozhodnutí.

### *Hodně lidem se v souvislosti s medicínou a pamětí vybaví z Básníků Marečkův dědeček. Zkoušela jste si zapamatovat jeho jméno?*

Když jsem film tehdy viděla, tak jsem ještě paměťové techniky neznala. Ale nad jménem Marečkova dědečka jsem se skutečně zasmála. První otázka, kterou si vždy položím, když pracuji s informacemi, je:



### *Mišo, čím jste chtěla být jako malá?*

Určitě jsem si přála něčeho dokázat a asi nejvíce mě táhlo vyučování. Všechna svá plyšová zvířátka jsem stavěla vedle sebe a měla jsem tendenci je učit, něco jim vykládat. Moje maminka je kantorka a tatínek je lékař, takže tuhle touhu jsem asi zdědila po mamce. Po vzoru táty jsem zase vystudovala lékařskou fakultu a pak se to nějak skloubilo dohromady.

### *Měla jste sama nějakého nezapomenutelného učitele nebo učitelku?*

Ano. Na základní škole jsem měla fantastickou matematikářku. To byla kantorka jak řemen, která dokázala ukázat lásku, ale na druhou stranu hodně požadovala. Hlavně ale uměla nádherně vysvětlit matematiku. Trpělivě, srozumitelně a s dostatečnou motivací (její čokoládové bonbóny, které po nás házela, když jsme vyřešili obzvlášť náročné úlohy, nikdy nezapomenu). Právě čísla se díky ní stala mou velkou láskou.



„Potřebuji to, nebo to nepotřebuji?“ I tohle rozhodnutí ovlivňuje můj ukládací proces. Tehdy mně ta scénka připadala vtipná, ale vyhodnotila jsem ji jako nepotřebnou informaci. Kdyby má odpověď byla ano, chci si to zapamatovat, tak bych dnes využila nějaké techniky k zapamatování. V praxi, když někdo přijde například na mítink s nezájmem, chybí mu motivace a vyhodnotí, že tohle si zapamatovat nechce nebo nedokáže, tak je to vlastně už první blokáda v učebním procesu a paměť bude mít problém informace uložit.

**Možná by ta medicína mohla být otočená, že se nejdřív naučíte, jak zvládat paměť, a teprve potom všechno ostatní...**

Tohle jsou témata, která se ve škole zatím moc neprobírají. Proto jsem se i podílela na založení spolku MemoryXL, jehož snahou je právě dostat vědomosti z paměťového sportu i do školství, a to do co nejvíce evropských zemí. Někte se to již podařilo, jinde to zase ztroskotalo na financích. Ale určitě to je něco, co by podle mne mělo být už v základních školách. Možná už i ve školkách.

**To mě vede k otázce, jestli ty paměťové techniky používat hodně, málo, nebo jenom pro něco. Je nějaký limit, co už je moc?**

Na prvním místě je vždycky logika a porozumění. Když zacházím s nějakým učebním materiálem, tak vycházím z toho, jestli tomu rozumím, a snažím se to číst tak dlouho, až najdu souvislosti, včetně informací, které už mám. Díky tomu aktivuji mnohem více nervových spojů a zvyšuji šanci, že nové informace skončí v dlouhodobé paměti. Ale pak jsou témata nebo informace, třeba abstraktní, telefonní čísla, odborné pojmy, slovíčka, příjmení, a ty má naše paměť tendenci zavrhnout. Mezi mé klienty patří třeba právníci. Opakují mnohonásobně nějakou definici a prostě si to nepamatují. Nebo za mnou chodí účetní, kteří mají velice náročnou přípravu na zkoušky. Tehdy je vhodné sáhnout po nějakých dalších cestách učení, jako jsou třeba právě paměťové techniky.

**Setkávám se s takovým názorem nebo oblíbenou výmluvou: já si to schválně nechci zapamatovat, protože si šetřím mozkovou kapacitu na to, abych mohl řešit složitější problémy. Opravdu se paměť, logika a další mozkové funkce dělí o stejnou kapacitu?**

To je velmi náročná otázka, na kterou nemohu přesně odpovědět. O paměti toho už sice víme hodně, ale pořád ne všechno s naprostou jistotou. Například je známo, že v mozku probíhají různé očistné procesy. Informace, které se delší dobu nepoužívají, přechází z aktivní formy uložení do nějaké pasivní. Ale již nevíme, zda tyto informace vymizí někdy úplně, anebo zůstávají ve slabé formě uložení. Také víme, že naše krátkodobá paměť informace filtruje. To vše napovídá tomu, že je paměťová kapacita asi omezená. Ale jistě je natolik obrovská, že se do ní vejde dostatek informací.

Kdyby naše paměť nefiltrovala informace a nebyl žádný limit, asi by s každou budoucí generací měla narůstat velikost hlavy. To by byl však z pohledu porodníka problém.

A ještě krátce k vašemu druhému dotazu – naše paměť jsou propojené mozkové buňky, které vytvářejí velkou asociační síť. A logické myšlení je součástí paměti. U logického myšlení se využívá informací uložených v dlouhodobé paměti. Takže se asi jedná o stejnou kapacitu.

**Zhoršuje se paměť s věkem, nebo to závisí jen na tom, jak s ní pracujeme?**

Věk má velký vliv na náš paměťový výkon. Pokud je však člověk duševně aktivní až do vysokého věku, odbourávání nervových spojů v paměti nemusí být spojováno s výpadky paměti, tzv. věkovou demencí. V neurovědě se k tomuto tématu pojí název kognitivní rezerva.

**Hodně se zmiňuje spánková hygiena a že nejlépe ukládání do dlouhodobé paměti probíhá ve spánku. Pracujete s tím nějak cíleně?**

V noci probíhá takzvaná konsolidace informací. To je upevnění informací do dlouhodobé paměti. Čím jsme se v průběhu dne zabývali víckrát nebo co bylo pro paměť neobvyklé a atraktivní, to náš mozek vyhodnotí jako důležité k dlouhodobému uchování. Toho se dá krásně využít při učení. Třeba studentům doporučuji, aby si k večeru před spánkem prošli alespoň bodově, co se ten den naučili. Tohle opakování je pro podvědomí signál, že tyhle informace asi aktuálně potřebujeme pro přežití, a je tedy důležité je uložit.

**Co polední spánek? Je užitečný?**

Já jsem jeho zastáncem. Neměl by být dlouhý, dvacet až pětadvacet minut je pro regeneraci vynikající. Z vlastní zkušenosti můžu říct, že když si zdřímnu, nebo stačí i třeba odpolední autogenní trénink na 25 minut, tak mám odpoledne aktivnější paměť a silnější koncentraci. Mozek je pak prostě bystřejší.

**Pokud nechci zrovna pracovat jako špión, jaké to má další praktické využití, že si toho budu víc pamatovat? Zvlášť dnes, když si mohu všechno napsat do telefonu.**

Přiznám, že si taky spoustu informací zanáším do mobilního telefonu. Ale taková ta nejdůležitější data se snažím si zapamatovat za pomoci vlastní paměti. Mozek je geniální v tom, že chce šetřit energii. Takže když jistá propojení neuronů nebudou aktivovat informacemi k zapamatování, začnou se rozpadat a já začnu danou schopnost ztrácet. To sledujeme u dnešní generace v souvislosti s používáním techniky. Ztrácí se schopnost pamatovat si čísla a orientace v prostoru. V testech, které provádím v rámci seminářů, pozoruji, že pro někoho už je nadlidský výkon zapamatovat si třeba jedno telefonní číslo. Tím se dostávám zpátky k tomu rozhodovacímu procesu. Potřebuji to, nebo to nepotřebuji? Spousta lidí to vyhodnotí, že to nepotřebuji. Ale je potřeba si u tohoto rozhodnutí uvědomit, že té technice předáváme zodpovědnost. Jak daleko chceme technice a technickému pokroku předávat své schopnosti lidské bytosti? To je něco, kde bychom měli jako lidstvo zpozornět.

**Máte pocit, že ty enormní schopnosti dnešní techniky způsobují, že lidé leniví?**

Mladí jedinci, když jsou třeba nějaké diskuse a oni neznají odpověď, tak první, co udělají, je, že si otevřou mobil a vyhledají si odpověď. Tu odpověď přečtou a málokdo z nich to přebírá aktivně. Když nebudeme mít dostatek vědomostí, tak je omezeno kombinační myšlení, tzn. i schopnost najít skvělé řešení nějakého problému. Manfred Spitzer ve své knize Digitální demence na tuto problematiku společnost provokativně upozorňuje.

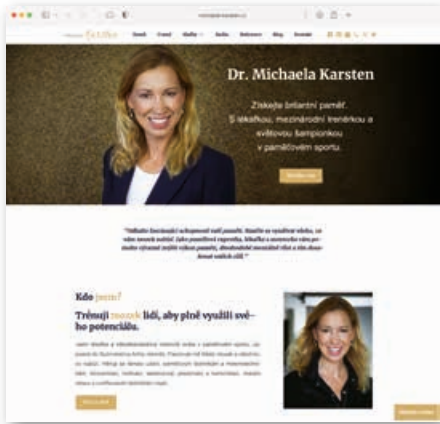
Pokrok techniky je určitě velkým přínosem, u řady lidí ale nadměra informací, které si nedokážou správně vybírat, produkuje stres. Stres sám pak blokuje nervové spoje na úrovni krátkodobé paměti v oblasti hipokampu. Tihle jedinci se v důsledku toho hůř učí. Toto téma je velice komplexní, ale primárně by se nad tím měli zamyslet rodiče, kteří mají kontrolu nad přístupem svých dětí k technice. Ten dohled už tam není dostatečný. Někdo zachází s internetem kvalitně, snaží se nad nalezenými informacemi zamyslet, ale čistě pasivní přístup je kontraproduktivní. Tady vidím i možný přínos Mensy, která by měla ukazovat i tu druhou stránku mince, co to může přinášet za eventuální nebezpečí.

**Kdy vy jste se dostala k Mense?**

To už je hodně dlouho, myslím, že to bylo někdy na přelomu let 1997–1998. Měla jsem kamaráda z letecké společnosti a ten jednou při obědě říká: „Hele, tys mně jednou říkala o inteligenčním testu. Nepůjdeme si ho dát spolu?“ Já si myslěla, že je jakoby přípravný test, že tam pojedou, vyzkouším si to a pak teprve půjdu na nějaké hlavní přijímací kolo. Pak bylo vyhodnocení a mně bylo pográtulováno a nabídnuto, jestli chci být







členem Mensy. To byla taková docela vtipná story. Tak jsem se pro to rozhodla a jsem v Mense dodnes velice ráda.

### **Jste v kontaktu s jinými Mensany? Účastníte se nějakých aktivit Mensy?**

Jsem ve velmi blízkém kontaktu. Můj manžel je členem Mensy, ale v Německu. I v paměťovém sportu byla řada lidí členy Mensy. S nadanými dětmi jsem pracovala v Hochbegabtenförderung e. V., kam jsou přijímány děti s intelligenčním kvocientem od 125 bodů. Díky tomu jsem se dostala později i na dětskou Mensu v Německu. Němci českou Mensu, co se týká dětské kategorie, velice chválí a berou ji jako inspiraci. Na to jsem samozřejmě pyšná. Také velice ráda čtu jak časopis české Mensy, tak i té německé, protože tam jsou často zajímavé a přínosné články.

### **Je něco, co byste na Mense změnila?**

Sama se snažím každé lidské bytosti, se kterou se setkávám, dát impuls, aby skutečně inteligenci využívala ku prospěchu společnosti, a ne k sebeodstranění. Třeba u nadaných dětí hraje Mensa důležitou roli a v Čechách pro ně dělá poměrně hodně. Skvělé by bylo dát jim i možnost se třeba dostat do nějakých firem a podílet se tam na projektech. To jsem zažila v Německu, kde dětem bylo nabídnuto na dobu letního tábora, že šly do nějaké společnosti, měly svého mentora a z toho týdne potom provedly vyhodnocení, které prezentovaly zbytku tábora. Tak se mohly rozvíjet i být přínosem pro ostatní.

### **Vy trénujete i jiné záležitosti než jenom paměť. Kam až ten přesah jde, jaké další schopnosti mozku pomáháte trénovat a jak souvisí paměť s inteligencí?**

Primární pro dobrou paměť je mít dostatek životní energie. Takže se svými klienty hledáme její zdroje a také je učím různým technikám uvolňování mysli. Na druhém místě je téma koncentrace. A vedle toho se zabývám optimalizací učebního procesu, zvyšováním psychické odolnosti a tématy komunikace s prezentací.

### **Jak je to s mozkovými hemisférami? Běžně se říká, že levá je odpovědná za logiku,**

### **kdežto ta pravá spíše za emoce, kreativitu a podobně.**

To je mýtus. Přesto je to pořád populaci dál předáváno. Co se týká třeba té funkčnosti a paměti, tak se v poslední době nejvíce sledovala hlavně třeba levá hemisféra, až teď neurověda sleduje, že verbální paměť souvisí víc s levou hemisférou a neverbální část jde víc tou pravou. Při kreativním řešení nějakého problému se snažíme kombinovat ze všech areálů mozku, nepoužíváme jenom jen jednu část mozkové kůry nebo jenom jednu hemisféru. Ale ještě to není dostatečně prozkoumáno.

### **V nějakém rozhovoru mě zaujala myšlenka, že schopnost vybavit si věci má vliv na stres. Znamená to, že tréninkem paměti mohou přispět k jeho redukci?**

Dobře fungující paměť dodává na sebevědomí a to snižuje vnímání zatěžujících situací jako stresujících. A obráceně. U jedince, který je ve stresu, se může vyskytovat blokáda na úrovni krátkodobé paměti, čímž si daný jedinec hůře něco pamatuje a také z paměti vybavuje. Proto se vedle tématu paměti také zabývám tématem redukce stresu.

### **Kde stojí paměťové dovednosti vedle dalších disciplín, jako je třeba populární rychločtení?**

V příjmu informací se snažím co nejvíce aktivovat kritické myšlení. Co se týká rychločtení, tak moje kritické myšlení mně říká, že čím rychleji budu číst, tím menší mám šanci, že tomu budu ještě rozumět. Věřím, že se dá rychleji číst a slouží k tomu řada technik, ale od jisté rychlosti už nevěřím tomu, že se dá všechno zapamatovat a porozumět. Je to schopnost, která také pomáhá v procesu učení, ale je třeba si položit otázku, kolik jsem tomu rozuměla, kolik si toho odnáším.

### **Občas se ve filmech objevuje fenomén tzv. fotografické paměti. Je to mýtus, nebo někdo tuto schopnost opravdu má?**

Kdybychom měli jít do definice, tak by to měla být schopnost naskenovat nějaký text a potom ho přesně reprezentovat tak, jak vypadal v té originální formě, a to třeba i po nějakém delším časovém odstupu. V populaci jsou skutečně popisovány osoby, které mají na úrovni krátkodobé paměti pravděpodobně narušenou filtraci a všechno ukládají. Přesto se u osob, které byly dlouhodobě sledovány, zjistilo, že i ony chybují. To byl i jeden ze zajímavých dotazů na paměťových soutěžích, jestli má někdo z nás soutěžících fotografickou paměť. A soutěžící odpovídali, že kdyby tady někdo takový byl, tak si jdou rovnou zabalit kufr a odjíždí, protože by nejspíš neměli žádnou šanci.

### **Co považujete za svůj zatím největší životní úspěch?**

Asi největší úspěch je to, že jsem na takovém místě a za takových životních podmínek, kde jsem chtěla být před spoustou let nazpátek. Že mám rodinu s dětmi, že mám krásné

vztahy, že mám profesi, která mě baví, a že žiju s milujícím partnerem. Co si člověk může přát víc? Můžu si přát samozřejmě ještě to, aby lidstvo bylo rozumné, aby zvítězil zdravý rozum, aby nebyly války, abychom byli zdraví. Ale myslím, že svůj život jsem si doposud tvořila tak, jak jsem chtěla. A to považuji za úspěch.

### **Čeho dalšího chcete dosáhnout?**

Představuji si nějaký dům s pohledem na jezero, za sebou obrovskou velikananánskou knihovnu plnou knih, které jsem přečetla, s velkým křeslem. To je takový můj největší životní sen. Víím, že možná mimo téma Mensy a toho, o čem si povídáme, ale je to jedno z takových mych velkých životních přání.

### **Jak je pro vás důležité, aby vaše bytí tady mělo význam i pro lidstvo jako takové?**

Když půjdu ke své bytosti jako celku, nejen do té své profese, tak mám jisté morální zásady. Se všemi se snažím vždycky jednat fér a snažím se ty své zásady a to svoje morálno předávat dál. Nesmírně bych si přála, aby se lidi jeden k druhému chovali stylem fair play, aby si nelhali a byli schopni stát třeba i za svými chybami, aby si vzájemně pomáhali a aby byli pozitivně nastavení. Aby to, co v životě dělají a jak žijí, bylo k prospěchu společnosti a planety, ne proti ní.

### **Kam byste ráda lidstvo posunula?**

Úplně nejkrásnější by bylo, kdyby slova jako válka už úplně zmizela. Je to momentálně aktuální téma, tak možná i proto mně to asi nejintenzivněji v paměti nějak naskakuje. Ale myslím, že i ta doba nám teď hodně ukázala, že spousta lidí chce žít v míru, chce se posouvat, chce se vzdělávat. Asi to nejcennější, čeho by lidstvo mohlo dosáhnout, je, abychom skutečně využívali našich schopností ku prospěchu společnosti a abychom si umělou inteligenci nenechali vzít naše životy.



### **Odkazy na web:**

- [www.michaela-karsten.cz](http://www.michaela-karsten.cz)
- [www.michaela-karsten.com](http://www.michaela-karsten.com)
- [www.mindkarat.de](http://www.mindkarat.de)
- [www.brilliantbrain.com](http://www.brilliantbrain.com)
- [www.topvision.cz](http://www.topvision.cz)
- [www.memoryxl.de](http://www.memoryxl.de)