**Stenografie kontra demence**

Problémem možného pozitivního vlivu používání těsnopisu na lidský mozek se delší dobu zabývali dva členové Těsnopiseckého spolku v Mindenu (1) – předseda p. Norbert Haake a pí Gunda Steinmetz. V roce 2009 se rozhodli dát podnět k dlouhodobé vědecké studii, jejímž účelem bylo potvrdit nebo vyvrátit jejich domněnku, že používání těsnopisu se vyrovná různým používaným formám prvotřídního duševního tréninku

Po vyřešení finančních a odborných problémů (zejména složení souboru zkoumaných osob a vhodné metodiky) se podařilo vytvořit skupinu šestnácti ochotných dam, jejichž věk byl v době zahájení studie v rozpětí od 63 do 78 let (průměrný věk byl 72,8 roku) a které vesměs psaly pravou rukou, takže v roce 2012 mohl být výzkum zahájen.

Dne 29. března 2014 upořádalo Sdružení německých těsnopisných systémů v Domě stenografů v Treyse (2) sympozium na téma „Těsnopisem proti demenci – kognitivní trénink a zdravé stárnutí“, kde byly předneseny výsledky, jichž bylo od zahájení výzkumu dosaženo. Kromě několika odborníků z oblasti geriatrie se sešlo asi čtyřicet těsnopisných zájemců o uvedenou problematiku.

Účastníkům sympozia poskytl nejprve Dr. Jens Zemke, vedoucí lékař oboru geriatrie na dvou regionálních klinikách, velmi dobře pochopitelný a prvotřídně strukturovaný přehled existujících forem demence, z nichž 50 % představuje Alzheimerova choroba; v současné době je jí v Německu postiženo 1,3 miliónů občanů, přičemž do roku 2050 se počítá se zdvojnásobením tohoto počtu. Tematicky pokrýval referát uvedenou problematiku od průběhu nemoci, přes symptomy a charakteristiky jejích jednotlivých stadií, až po formy používané terapie. V souvislosti s faktory ochrany pak Dr. Zemke zdůraznil zejména pozitivní vliv komunikace, pohybu, správné skladby jídla a pití, hudby a ovšem také těsnopisu.

Odpovědným za meritum této studie je Dr. Manfred Gogol, vedoucí lékař geriatrické kliniky v Coppenbrügge (3) a emeritní prezident Německé gerontologicko-geriatrické společnosti (DGGG), který v úvodu svého vystoupení uvedl stručný přehled toho, co těsnopis vyžaduje a co přináší. Jde o

* výkonnost paměti a transformaci jejích obsahů do řeči,
* spojování řeči a myšlení při zápisu a převodu,
* trénink pozornosti, koncentrace a vytrvalosti,
* ovládání požadavků na výkon,
* rozšiřování všeobecného vzdělání a jazykové dovednosti,
* motorický trénink prostřednictvím psací činnosti,
* interakce v sociální skupině jako důsledku používání těsnopisných zápisů jednání.

Za bohatého dokladování přednášené materie promítáním vhodného grafického a fotografického materiálu se mu podařilo napínavým a srozumitelným způsobem posluchačům zpřístupnit vztah používaných lékařských a neuropsychologických testů, jimž se pravidelně podrobuje soubor statečných stenografek. Pochopení problematiky napomohl také uváděním vhodných výsledků studií z psychologicky a medicínsky blízkých oblastí.

Již výzkumy, provedené v průběhu roku 2013, přinesly velmi zajímavé výsledky. Studie s lidmi, kteří se ve vyšším věku těsnopisu učili nebo jeho dovednost reaktivovali, ukázaly především jedno: nebyly zjištěny žádné nebo zřetelně nepatrné duševní degradační procesy navzdory přibývajícímu věku (kde z jiných studií je patrné konstantní snižování výkonu), v některých oblastech byl naopak konstatován trend ke zlepšování, jež zčásti může být i signifikantní. Podle mínění Dr. Gogola jsou duševní výsledky zabývání se těsnopisem v průměru stabilní a trvalé. Dr. Gogol ovšem varuje: pouhé sezení a psaní však nestačí, duševní svěžest musí být provázena tělesnou aktivitou.

Studie má pokračovat, počet účastníků se má zvětšit.

Tam však, kde nelze nic změnit, jelikož jde o náhodu nebo osud, nebo v poslední instanci o smrt, je samozřejmě nutno situaci akceptovat. Nicméně stárnutí je možno pozitivně ovlivnit tím, že své schopnosti „provokujeme“. A i když svého dřívějšího výkonnostního maxima už nemůžeme dosáhnout nikdy, lze pokles výkonnostní křivky zdravým životním stylem alespoň brzdit. A i když ona aktivita nemusí být výkonnostně vždy úspěšná, stojí za to ji realizovat. I ve vysokém věku se totiž lecčemu naučí ten, kdo se učit chce. A výsledky mindenské studie potvrzují, že kdo se učí nebo používá těsnopisu, vykazuje již po několika dnech měřitelné pozitivní efekty.

POZNÁMKY

(1) Vestfálské okresní město, vzdálené cca 55 km od Hannoveru.

(2) Městská část hessenského Schwalmstadtu.

(3) Coppenbrügge, obec ležící cca 15 km východně od Hameln , Dolní Sasko.

(Dle textu uveřejněno v časopise Der schweizer Stenograf Nr. 3 2014 upravil a poznámkami opatřil /nk/).

(4) Uvedený text je patrně vhodné doplnit dvěma poznámkami.

Především tou, že z konstatování, že studie se zaměřila na jedince, kteří se ve vyšším věku těsnopisu učili nebo jeho dovednost reaktivovali, plyne, že stenografickým nástrojem v popsaném výzkumu zřejmě bylo základní písmo německé těsnopisné soustavy, použité k přepisu latinkou psaných textů, popř. k tvorbě poznámek. A tu je škoda, že není podrobněji uvedeno, které charakteristiky tohoto typu těsnopisného písma ony pozitivní vlivy na duševní stránku souboru osob působily.

A druhou – byť laicky, leč přeci asi se značným oprávněním se lze domnívat, že podstatně větší pozitivní vliv na psychiku uživatele má používání těsnopisu při zápisu mluvené řeči, tedy v praxi komorní. Tu totiž charakterizuje při psaní rychlost aplikace těsnopisného písma s dnes šíří stenografované materie podmíněnou potřebou ad hoc improvizovaného krácení slov a sousloví, a při převodu pak stálá specifická duševní aktivita, umožňující významově správnou intepretaci textu (drtivou většinou ne zrovna kaligraficky napsaného) chápáním smyslu ne jenom jednotlivých slov a větných celků, nýbrž nezřídka i delších textových úseků či účelu projevu jako celku, o často nezbytné jeho redakční úpravě a bezvadném gramatickém, pravopisném a formálním tvaru nemluvě. (nk)