

Jak zabránit stárnutí – je to snadné

O tom – mimo jiné vypráví Tara Swartová, Dr. ve své knize ZDROJ. Otevřete svou mysl, změňte si život. Knihu vydala GRADA Publishing, a.s., pod značkou METAFORA, objednávky: GRADA Publishing, a.s. u Průhonu 22, 170 00 Praha 7, www.grada.cz, www.metafora.cz. Ukázka je z kapitoly: *Tvárná mysl: Jak přestavět nervové dráhy.*

Před čtyřmi roky mi oční lékařka řekla, že zanedlouho budu potřebovat brýle na čtení. Začala jsem od sebe oddalovat knihy a telefon, abych text viděla ostřeji, a zapnout náhrdelník bylo stále obtížnější. Sdělila mi, že můj zrak se bude „nevyhnutelně“ dál zhoršovat a bránit se nošení brýlí na čtení je „nesmyslné“. Ale jelikož toho vím hodně o neuroplasticitě – schopnosti mozku přizpůsobit se a měnit -, brýle jsem odmítla.

Vysvětlila jsem jí, že zhoršující se zrak chci využít k pokusu, abych zjistila, zda dokážu jeho oslabování zpomalit, nebo dokonce zastavit. Zatvářila se zmateně a varovala mě, že když nebudu používat brýle, pravděpodobně začnu trpět bolestmi hlavy a trvalou únavou očí.

K experimentu mě inspirovaly články o vlivu psychologického primingu na stárnutí. „Psychologický priming“ je vliv myslí, jež je nastavena na stárnutí, tedy na fyzické tělo – jde o to, jak myšlenky týkající se stárnutí ovlivňují fyzické schopnosti. Jeden výzkum se zabýval vlivem prostředí na úbytek fyzických a duševních sil u starších lidí (původní studie z roku 1979 nebyla nikdy publikována v odborném časopise, ale závěry byly zmíněny v knize *Counter Clockwise od Ellen Langerové*). V roce 1979 skupina osmdesátníků strávila týden v prostředí zařízení ve stylu doby před dvaceti lety – byl tam „staromódní“ nábytek, pot slouchaly se rozhlasové pořady z 50. let dvacátého století apod. Po pouhém týdnu u nich došlo ke zlepšení paměti, zraku, sluchu, a dokonce fyzické síly. Ačkoli lokace nebyla přizpůsobena jejich staršímu, méně hbitému tělu (nesměli používat chodící pomůcky, jestliže je nepoužívali o dvě desetiletí dříve, a byly jim odebrány brýle na čtení), zdraví účastníků výzkumu se zlepšilo i v těchto oblastech. Jelikož museli žít bez věcí, na něž předchozích dvacet let spoléhali, a vzpomínali, jak žili, když jim bylo šedesát, mozek se rychle přizpůsobil a účastníci experimentu získali perspektivu lepšího života. U kontrolní skupiny, která žila ve stejném prostředí následující týden, ale na dřívější život jenom nostalgicky vzpomínala, místo aby ho prožívala, bylo také zaznamenáno zlepšení, avšak v menší míře.

Mezi oběma skupinami bylo několik zásadních rozdílů: Pokusná skupina musela napsat o svém životě v roce 1959 v přítomném čase a všichni účastníci vyhledali své fotografie z doby, kdy byli mladí (ostatní

viděli tyto snímky ještě předtím, než byly v místě, kde experiment probíhal, vystaveny). Kontrolní skupina na minulost jenom nostalgicky vzpomínala, životopis napsala v minulém čase a místo fotografií z roku 1959 měli pouze fotografie současné. U pokusné skupiny se projevilo větší zlepšení, pokud jde o flexibilitu a obratnost, a u testů inteligence došlo ke zlepšení o 66 procent, zatímco u kontrolní skupiny o 44 procent. Když cizím lidem ukázali jejich fotografie před experimentem i „po“ něm, účastníci z první skupiny na fotografii „po“ jim připadali mladší než na fotografii „před“! Pokus byl zopakován v pořadu *The Young Ones*, kdy se ho zúčastnily stárnoucí celebrity, výsledky byly podobné. **Mějte tedy na paměti: nemusíme být otroky svého biologického věku!**

Premýšlela jsem, zda bych dokázala dosáhnout podobného účinku tím, že bych se pokusila „nepodlehnout“ zhoršujícímu se zraku a raději četla z určité vzdálenosti (což bylo trochu nepohodlné), než abych stále víc oddalovala telefon nebo používala brýle. Jsem ráda, že můžu potvrdit, že to fungovalo. Nezačala jsem trpět bolestmi hlavy a zvykla jsem si držet text ve stejné vzdálenosti od očí jako předtím, ačkoli zpočátku jsem se na to musela soustředit. Zrak se mi nezhoršil ani nezůstal stejný, nýbrž se během čtyř let, kdy jsem techniku praktikovala, trochu zlepšil. Připadá mi to velice posilující a uklidňující a můžete to vyzkoušet i vy.

Jak můj miniexperiment ukazuje, soustředěným úsilím a odhodláním je možné některé z údajně „nevyhnutelných“ následků stárnutí oddálit nebo se jim vyhnout. Kdybych začala nosit brýle, oční svaly by si na ně zvykly a mozkové dráhy by se nové situaci rychle přizpůsobily. **Jelikož je mozek tvárný, dokáže zvrátit celou řadu změn, které by se jinak mohly zdát nevyhnutelné.**

Z rezignace na některé příznaky stárnutí a na jakékoli zhoršení duševních nebo fyzických funkcí se může stát sebenaplňující proroctví. Je to proto, že mozek je velmi citlivý na jakékoli změny. Jak víme, využívá 25-30 procent naší energie a prakticky vždy volí neefektivnější a zároveň nejjednodušší cestu. Ovšem vyzbrojení touto informací ho můžeme přimět, aby se choval jinak. Samozřejmě to neplatí u všeho, protože neznám nikoho, kdo by dokázal zastavit nebo oddálit šedivění vlasů... Zatím!

Cesta k novému já – neuroplasticida

Když vyvineme potřebné úsilí a budeme udržovat mozek ve vrcholné fyzické kondici, můžeme zavést nové způsoby myšlení, posílit mozkové „exekutivní“ funkce (složité rozhodování, řešení problémů, plánování, sebereflexe) a naučit se zvládat reakci strach – útok/útek.

Lidé se mě často ptají, jak dlouho to trvá, než si nový zvyk (jehož základ tvoří nová nebo upravená mozková dráha) osvojí. Záleží na tom, o jak složitý zvyk jde. Například zlepšit emoční inteligenci trvá mnohem déle než zavést nový cvičební režim. Díky neuroplasticitě je změna možná, pokud vyvinete potřebné úsilí. Tento princip neuroplasticity – schopnost vytvářet nové dráhy v podvědomých a vědomých částech mozku – je podstatou mojí práce koučky a klíčem k hlubokým a trvalým změnám ve zvycích a myšlení.

Příklady neuroplasticity v každodenním životě jsou všude kolem nás. Moje kolegyně z Massachusettského technologického institutu (MIT), kde vyučuji, se rozhodla, že zjistí víc o nejnovějším neurovědeckém výzkumu, který tam probíhal, a pak mi vyprávěla o setkání s jedním neurovědcem, který se jí zeptal, co měla minulě úterý k obědu. Zamyslela se, a když mu odpovíděla, zajásal: „Tohle je neuroplasticita! Právě jste posílila spojení s konkrétní vzpomínkou už jen tím, že jste si ji vybavila.“ Možná se to zdá být maličkost, ale je to jednoduchý příklad, jak každou myšlenkou nebo vzpomínkou posilujeme spojení v mozku.

Vyzkoušejte to hned teď. Vyberte si nějaký den: například minulý pátek nebo památný den ze vzdálenější minulosti, třeba kulaté narozeniny. Premýšlejte o něm v sekvencích. Co se stalo? Kde jste byli? Kdo jiný tam byl? Jak jste se cítili? Je to radostná, nebo nepříjemná vzpomínka? Tím, že jste si ji vybavili, jste nastartovali další spojení mezi neurony v paměťové oblasti hippokampu hluboko v mozku. Čím častěji vzpomínku prožíváte a nebo čím intenzivnější jsou emoce s ní spojené, tím pevnější je spojení. Je to výsledek opakování a také intenzity emoce. Stává se z ní příjemná vzpomínka, která snadno vypluje na povrch, nebo vzpomínka děsivá, kterou chcete zapomenout, ale kterou neustálým přemítáním posilujete. Tak či onak, zapamatujte si tvrzení, že „neurony, které se vzájemně aktivují, se vzájemně spojují“. Ať už je výsledek dobrý, nebo špatný.

Dr. Tara Swartová