

FLOW

PLYNUTIE NA VLNE ŠŤASTIA

Kedy ste v poslednom čase boli ponorení do nejakej činnosti a zabudli na čas? Kedy sa vám pri náročnej činnosti zdalo, že ju robíte s ľahkosťou ako majstri sveta? Zažili ste, že ste si užívali činnosť aj vtedy, keď na vás všetci pozerali? Máte nejakú prácu, ktorá vás uspokojuje tak, že by ste ju robili i zadarmo? Máte koníčky, pri ktorých vám je jedno, čo si o vás druhí myslia?

TEXT: ALEŠ BEDNAŘÍK

Ak ste na niektorú z týchto otázok odpovedali kladne, potom zažívate počas danej činnosti chvíle šťastia. Mihály Csikszentmihályi (čítaj Miháj Čiksentmiháj), psychológ, ktorý desaťročia skúmal toto duševné rozpoloženie, ho nazýval optimálne prežívanie. Alebo jednoducho flow – plynutie. Ľudia, ktorých skúmal, tento stav porovnávali s príjemným pocitom unášania prúdom. Akoby činnosť, ktorej sa venovali, zrazu robili „bez vedomia“, úplne ponorení v činnosti samotnej.

PRI AKÝCH ČINNOSTIACH ZAŽIJETE FLOW?

Je jedno, či je danou činnosťou niečo intelektuálne alebo spojené s pohybom. Flow môžete zažiť pri čítaní kriminálky alebo pri stúpaní na miestny kopec. Je jedno, či činnosť, ktorou sa necháte uniesť, je práca alebo koníček. Môžete ho zažiť, keď brúsíte súčiastky na sústruhu počas smeny, alebo keď na svojej záhrade staviate altánok. Je jedno, či daná činnosť je umenie ako tanec, šport, ako sálový futbal alebo



každodenná činnosť potrebná na chod domácnosti, akou je varenie. Všetky tieto činnosti majú niekoľko spoločných prvkov:

- Bavia vás, alebo majú zmysel.
- Vidíte, ako v nich postupujete.
- Sú také náročné, že vyžadujú vaše sústredenie a zručnosti, ale darí sa vám v nich.

FLOW – NÁMAHA A ZRUČNOSTI

Flow nezažijete pri aktivitách, kde nemusíte vynakladať fyzickú alebo mentálnu námahu. Pri pozeraaní televízie alebo prezeraní príspevkov na sociálnych sieťach stratíte síce pojem o čase, ale flow nezažijete. Zabijete dve hodiny, ale uspokojenie sa nedostaví. Uspokojenie z činnosti príde vtedy, keď musíte vynaložiť úsilie, preukázať svoju vytrvalosť aj zručnosti. Keď je však činnosť príliš namáhavá, zdá sa vám ťažšia, ako ste schopní zvládnuť, potom budete vystresovaní a flow sa kvôli úzkosti zo zlyhania nedostaví.

Naopak, keď bude pre vás činnosť príliš jednoduchá, potom sa budete nudiť. A aj keď danú prácu zvládnete ľavou zadnou, flow nezažijete.

Aby ste zažili plné ponorenie do činnosti a potom stav flow, potrebujete zažívať, že činnosť zvládnete tak-tak, musíte a chcete sa na ňu plne sústrediť a v každej chvíli robíte, čo najlepšie viete. Po celý čas máte stále sebavedomie, že to dokážete. Akoby ste boli surfista, ktorý sa drží na oblúku vlny, sviští rýchlosťou, ale stále udržiava rovnováhu.

Mne sa to stáva v práci často – keď školím. Stojím alebo sedím pred skupinou a rozprávam sa s nimi o veciach, ktoré zaujímajú mňa aj účastníkov školenia. Hľadáme, ako zvládnuť komunikačne náročné situácie, preberáme alternatívy, skúšame si ich predstaviť aj zahrať. A čas prestáva existovať.

Flow je spôsobený aj niekoľkými vecami, ktoré sú časté práve pri práci s ľuďmi – nikdy neviete, čo sa presne bude diať, ale máte dôveru, že každú situáciu nejako zvládnete. Máte radosť z toho, ako sa to vyvíja, že ste prospešní – a tak flow nastane. Nastane dokonca aj u účastníkov školenia – keď sa cítia zapojení a vidia, že aj ich vplyvom školenie postupuje k riešeniam, ktoré ich zaujímajú.

V časoch, keď M. Czikszenmihályi skúmal tento fenomén, neboli smartfóny, ale iba pagery. Pager bola škatuľka, ktorú ste mohli mať vo vrecku alebo pripnutú k opasku. Ozval sa pípaním, keď doň prišla správa. Czikszenmihályi skúmaným osobám posielal náhodne počas dňa správy. Po pípnutí pagera si mali zaznamenať, čo robili

FOTO: SHUTTERSTOCK



Mgr. Aleš Bednařík

PSYCHOLÓG, REČNÍK, SPISOVATEĽ A HAPPYTARIÁN

Školí firmy, neziskovky aj štátnu správu v komunikačných zručnostiach. Venuje sa psychológii šťastia a negatívnemu vplyvu digitálnych technológií.

Píše blog www.psychologiastastia.sk

a ako sa cítili. Neprekvapujúco – najčastejšie zažívali ľudia flow v práci a najmenej pred televíznymi obrazovkami.

SÚSTREDENIE A FLOW

Z dnešného pohľadu je veľmi pravdepodobné, že ľudia nezažívajú flow tak často ako v minulosti – sme totiž oveľa viac vyrušovaní digitálnymi tech-

**LUDIA DNES NEZAŽÍVAJÚ FLOW
TAK ČASTO AKO V MINULOSTI
– SME TOTIŽ OVEĽA VIAC
VYRUŠOVANÍ DIGITÁLNYMI
TECHNOLÓGIAMI.**

nológiami. Príliš často sme vyrušení a prinútení zamerať pozornosť na niečo iné – maily, smsky, notifikácie sociálnych sietí, kolega stepuje pri stole, nadriadený nás mávaním ruky privoláva k sebe, kolegyňa nahlas telefonuje v open space, klient volá na mobil...

Na to, aby sme sa dostali do sústredeného stavu, potrebujeme aspoň 10 – 15 minút. Keď však



AKO SA DOSTAŤ DO STAVU FLOW?

Doprajte si sústredenie, bez toho to nejde.

- Vyhradte si na činnosť nerušený čas.
- Vypnite si vyrušenia z mobilu.
- Ak nechcete na niečo zabudnúť alebo niečo stihnúť, tak si nastavte budík, aby ste si nemuseli strážiť čas.
- Vyberte si činnosť, v ktorej vidíte pokrok počas jej vykonávania.
- Vyberte si činnosť, ktorá je dostatočne ťažká, aby ste sa museli na ňu sústrediť.
- Vyberte si činnosť, ktorej vykonávanie vám prináša radosť a uspokojenie.
- Sústreďte sa na to, čo robíte, nie na konečný výsledok.

Jedna z vecí, ktorá pri téme šťastia spôsobuje nedorozumenie je, že ľudia si šťastie predstavujú ako konečný stav bezpracného blaha. Práve flow je jedným z dôkazov, že to tak nie je. Šťastie prichádza aj vtedy, keď robíme niečo namáhavé, vidíme pokrok, činnosť nás napína, prejavujeme svoje zručnosti a zabudneme na seba aj na celý svet. A keď sa vynoríme z flow – sme unavení, spokojní, sebavedomí a hrdí na svoju prácu.

pozornosť počas dňa preskakuje každé tri minúty z jednej činnosti na druhú, tak sa flow nedostaví. Preto sme aj v práci oveľa nespokojnejší, ako by sme mohli byť.

Na flow je nevyhnutné sústredenie a istá doba „ponorenia sa“ do činnosti. Aj keď vybehnete počas futbalového zápasu na ihrisko, i vtedy potrebujete istý čas, aby ste sa do toho dostali. A až potom to príde – beh, oberanie, držanie lopty, nabiehanie do priestoru, nahrávky aj strelba na bránu pôjdu s vypätím všetkých síl –, ale radosť a ako po masle.

Napísať presvedčivú správu o skončenom projekte, vytvoriť kvalitnú odpoveď klientovi na jeho otázku si vyžaduje to isté – neprerušované sústredenie a využitie svojich najlepších zručností. A potom sa objavujú výsledky a nastáva flow.

FLOW A NEUSTÁLY POKROK

Keď sa počas činnosti dostanete do stavu flow, pri naša vám hlboké uspokojenie. Toto uspokojenie vyplýva z niekoľkých vecí – robíte, čo viete dobre robiť a baví vás to.

Aby vás to bavilo, je potrebné, aby ste v činnosti videli, že postupujete. Maliar vidí, ako mu pribúdajú farby na plátne, basketbalista vie, koľko dal nahrávok a košov, spisovateľovi pribúdajú vety, robotníkovi sa naplňa škatuľa s vysústruženými skrutkami.

Psychiatria a psychoterapia je z tohto pohľadu oveľa menej uspokojujúca práca – výsledky sú oveľa nepredvídateľnejšie, dlhodobejšie a ani sa nemusia objaviť. Na druhej strane, chirurgovi sanitka privezie od autohavárie na nosidlách človeka v bezvedomí, celého dorážaného, ale po pár hodinách pílenia, vŕtania, rezania a zošívania je zoperovaný a na druhý deň vám už pri vedomí môže poďakovať, že ste mu zachránili život.

Je dôležité, že má niekto prospech z našej práce a potrebujeme, aby nám iní za našu prácu prejavili vďačnosť. Vďačnosť iných nám však flow neprinesie.

Flow nám prinesie činnosť samotná: keď počas jej vykonávania zažívame uspokojenie z toho, že ju práve robíme, keď vidíme, ako postupujeme a darí sa nám, potom nastane flow.

DO FLOW SA VIEME DOSTAŤ

Keďže prácou, koníčkami, športovaním a inými činnosťami trávime väčšinu nášho bdieľého času, má význam, aby sme si ho vedeli usporadúvať (pokiaľ sa dá) tak, aby nám prinášal uspokojenie. Naozaj je dôležité si uvedomiť, že nejde až tak o to, čo robíme, ale ako to robíme a ako máme usporiadajú danú činnosť. ■

inercia BMFF 19033

FOTO: STOKPIC

Očistiť sa, zosilniť a schudnúť!

Prečo zelené potraviny? Zelené potraviny sú bohaté na vitamíny, minerály a antioxidanty, ktoré pomáhajú očistiť organizmus a zlepšiť jeho funkciu.

Zelené potraviny sú bohaté na vitamíny, minerály a antioxidanty, ktoré pomáhajú očistiť organizmus a zlepšiť jeho funkciu. Sú to potraviny, ktoré obsahujú chlorofyl a majú silné detoxikačné účinky.

Zelené potraviny sú bohaté na vitamíny, minerály a antioxidanty, ktoré pomáhajú očistiť organizmus a zlepšiť jeho funkciu. Sú to potraviny, ktoré obsahujú chlorofyl a majú silné detoxikačné účinky.

Zelené potraviny sú bohaté na vitamíny, minerály a antioxidanty, ktoré pomáhajú očistiť organizmus a zlepšiť jeho funkciu. Sú to potraviny, ktoré obsahujú chlorofyl a majú silné detoxikačné účinky.



Zelené potraviny sú bohaté na vitamíny, minerály a antioxidanty, ktoré pomáhajú očistiť organizmus a zlepšiť jeho funkciu. Sú to potraviny, ktoré obsahujú chlorofyl a majú silné detoxikačné účinky.

Zelené potraviny sú bohaté na vitamíny, minerály a antioxidanty, ktoré pomáhajú očistiť organizmus a zlepšiť jeho funkciu. Sú to potraviny, ktoré obsahujú chlorofyl a majú silné detoxikačné účinky.

Zelené potraviny sú bohaté na vitamíny, minerály a antioxidanty, ktoré pomáhajú očistiť organizmus a zlepšiť jeho funkciu. Sú to potraviny, ktoré obsahujú chlorofyl a majú silné detoxikačné účinky.

Zelené potraviny, ktoré podporia organizmus nielen v zime

Zelené potraviny sú bohaté na vitamíny, minerály a antioxidanty, ktoré pomáhajú očistiť organizmus a zlepšiť jeho funkciu. Sú to potraviny, ktoré obsahujú chlorofyl a majú silné detoxikačné účinky.

Zelené potraviny sú bohaté na vitamíny, minerály a antioxidanty, ktoré pomáhajú očistiť organizmus a zlepšiť jeho funkciu. Sú to potraviny, ktoré obsahujú chlorofyl a majú silné detoxikačné účinky.



Zelené potraviny sú bohaté na vitamíny, minerály a antioxidanty, ktoré pomáhajú očistiť organizmus a zlepšiť jeho funkciu. Sú to potraviny, ktoré obsahujú chlorofyl a majú silné detoxikačné účinky.