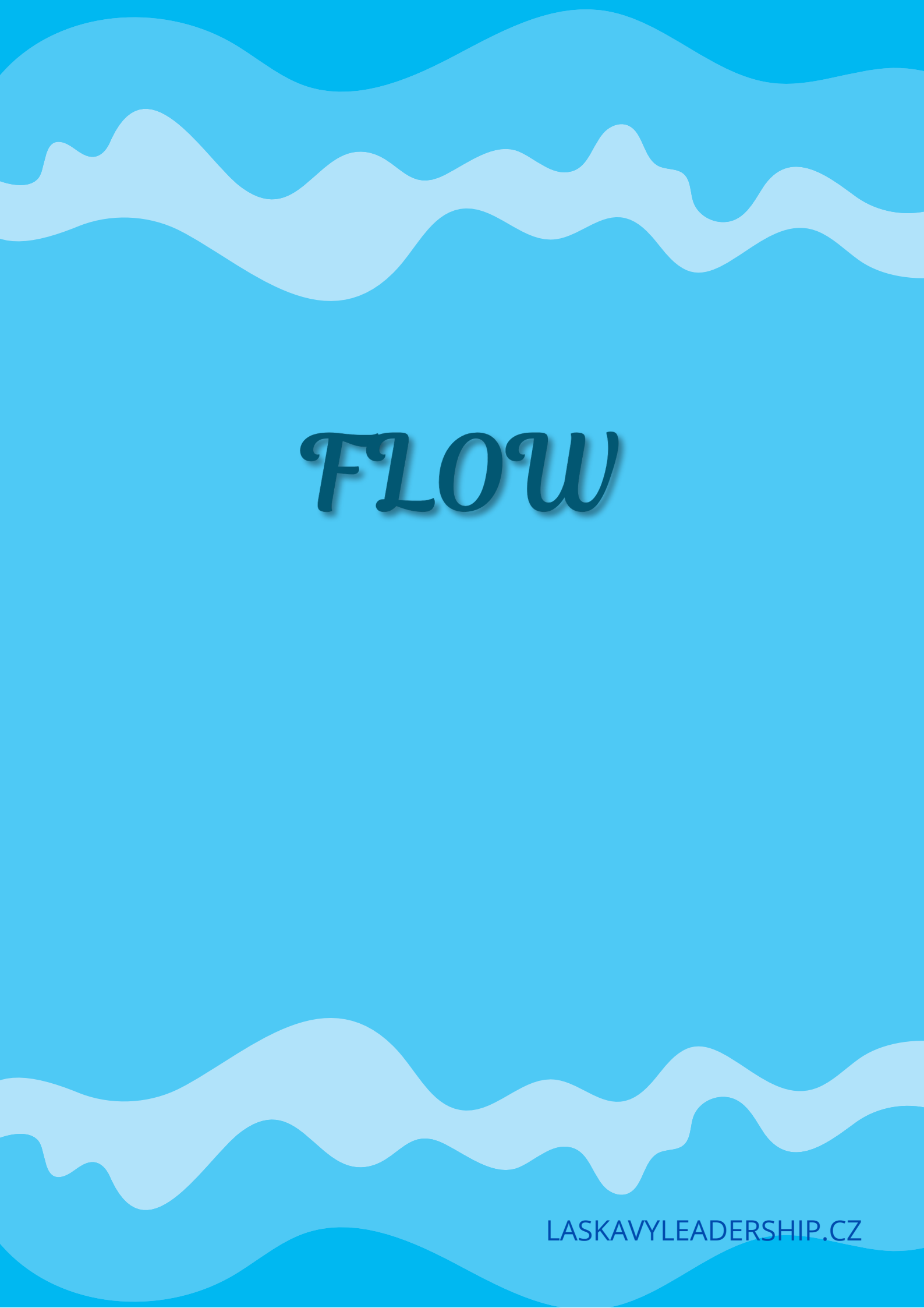




FLOW

LASKAVYLEADERSHIP.CZ

Tento příspěvek přidávám do tématu emocí jako onu pomyslnou třešničku na dortu, která vyšperkuje již hotový zákusek. Berte ji jako malou ochutnávku z mého kurzu JAK podpořit (nejen školní) úspěšnost svých dětí. FLOW jako optimální stav prožívání popsal poprvé pozitivní psycholog Mihaly Csikszentmihalyi. Z mého pohledu je FLOW úžasně zajímavé tím, že je možné k němu přistoupit jako k dovednosti, tedy že je do určité míry možné se naučit si tento stav navodit. V tu chvíli máme vyhráno a vlastně máme celoživotní recept na štěstí.

Podstatu FLOW neboli stavu proudění či plynutí vysvětluje tento americký psycholog maďarského původu takto: „člověk nemůže mít radost, když dlouho vykonává stejnou činnost na stejné úrovni. Začne cítit buď nudu, nebo frustraci, a pak ho touha, aby se znovu cítil dobře, postrčí k tomu, aby rozšířil své dovednosti nebo objevil nové příležitosti pro jejich použití.“(z knihy Flow. O štěstí a smyslu života).

O FLOW už jste nejspíše slyšeli. Zajímavé je, že děti, když jsou malé, jsou ve FLOW velmi často. V podstatě kdykoliv, kdy je necháte samotné spontánně si hrát a delší dobu o nich neslyšíte, nejpravděpodobněji se něčemu nadšeně věnují ve FLOW. Podle některých výzkumů jsou děti do 6 let ve FLOW až 90% svého času. Čím se tedy FLOW vyznačuje? Vyznačuje se velikým zaujetím pro nějakou aktivitu, kdy nevnímáme čas ani nic okolo, jako bychom neměli ani žádné fyziologické potřeby a dokonce přestaneme vnímat rušivé elementy, které nám v soustředění jinak vadí. Jak FLOW souvisí s emocemi? Velmi. FLOW je stav, kdy máme amygdalu zcela pod kontrolou, a tudíž emoce, které jinak mohou paralyzovat náš výkon, např. strach ze selhání – že se nám něco nepovede, nebo to nestihneme včas, nemají šanci. Podle některých neurovědeckých výzkumů jsme ve stavu FLOW schopni se učit až o 450% rychleji.

Stav FLOW lze využít na jakékoliv aktivitu. Kouzlo tkví v kombinaci několika splněných podmínek:

- Musíme si vybrat úkol, který máme šanci dokončit, ve kterém máme šanci uspět. Tudiž k dané činnosti již musíme mít nějaký vztah a v základu ji musíme ovládat.
- Musíme být schopni zaměřit na tuto činnost svou pozornost, skutečně se na ni soustředit.
- Musíme vědět, co je v činnosti náš cíl, tj. k čemu směřujeme, a musíme vnímat, jak se k němu posouváme.

Následně zjistíme, že:

- Činnosti se věnujeme s plným zaujetím, ale necítíme přitom žádnou zvláštní námahu.
- Činnost máme naprosto pod kontrolou.
- Nevnímáme čas ani žádné jiné své potřeby.

Výsledkem tohoto procesu je, že dosáhneme často nečekané produktivity a skvělých výsledků a jakoby mimochodem, bez cíleného snažení, jsme šťastní, nabití energií a spokojení. Ve stavu FLOW Michelangelo maloval Sixtinskou kapli - přitom ani nejedl a nepil. Ve stavu FLOW Marie Curie Sklodowska učinila maximum svých objevů a popáleniny, které při nich utrpěla, nevnímala. Isaac Newton ve FLOW sepsal svou Principia Mathematica. Takto bychom mohli pokračovat. Sportovci, kteří jsou schopni svůj talent kombinovat s tréninkem probíhajícím ve FLOW, dosahují nejlepších výsledků a jsou schopni skokově předběhnout ostatní. Výše uvedené podmínky přitom není nemožné si cíleně navodit, nebo k tomu v činnosti, ke které mají předpoklady, můžete pomoci svým dětem. Výsledky i cesta samotná Vás ohromí. Nezapomeňte se ale předem nerozptylovat dopaminovými lákadly. Ta by Vám cestu do FLOW mohla zkomplikovat.