

Přečtěte si náš blog

Na vlně extáze – fenomén Flow (část I.)

25. ledna 2017

Možná jste už někdy zažili situaci, kdy vás nějaká činnost pohltila natolik, že jste zapomněli na plynutí času a vše kolem. Dokonce i sami na sebe. Mohlo tak uplynout pět i deset hodin, aniž byste pomysleli na hlad, žízeň nebo únavu.

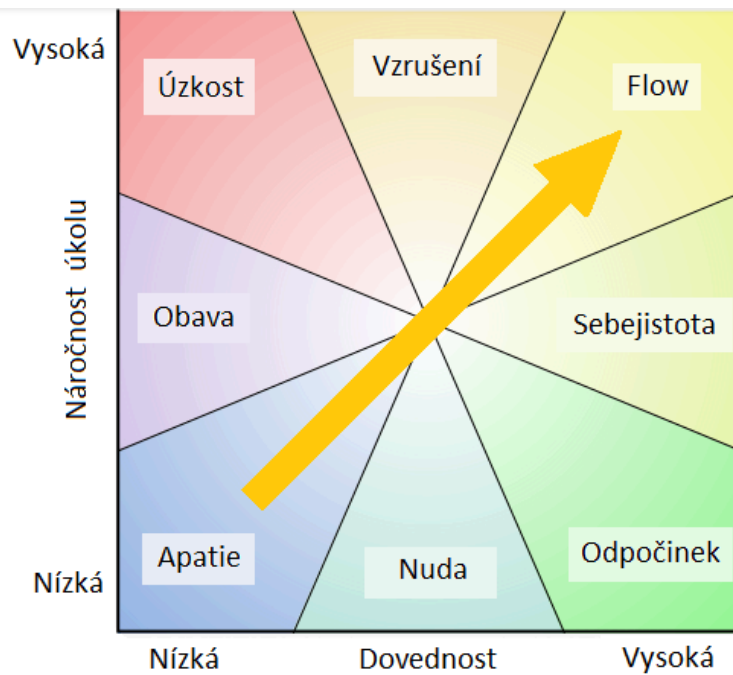
Jde o zvláštní stav mysli, který se nazývá Flow fenomén. Do češtiny se nejčastěji překládá jako plynutí. Okrajově se o něm zmínil už třeba antický myslitel Marcus Aurelius nebo vídeňský psychiatr Viktor Frankl, jehož poutavá teorie smyslu života se opírá o vlastní přežití koncentračního tábora. S ucelenou teorií fenoménu Flow však přišel až americký psycholog maďarského původu, který vlastní poněkud krkolomé jméno - Mihaly Csikszentmihalyi (výslovnost je přibližně tato: Miháj Číksentmiháji). Flow fenomén právem náleží do směru tzv. pozitivní psychologie, která se zabývá aspekty, jež nám zpřijemňují život a činí nás šťastnými. Při prožitku Flow-plynutí totiž zažíváme pocity smysluplnosti a energizujícího nadšení, které může vést až k prožitkům extáze.



Co je to Flow

Pojďme nyní zabrousit trochu hlouběji do fenoménu Flow. Jeho teorie je prostá, ale o to geniálnější. Pracuje totiž se dvěma proměnnými a tím jsou 1) dovednost člověka a 2) náročnost úkolu. Představíme-li si těžký úkol, k jehož provedení nemáme odpovídající dovednosti, nečísí z toho nic dobrého. Pravděpodobně nás totiž bude zužovat pocit napětí, úzkost a obava ze selhání. Je-li naopak úkol příliš jednoduchý, ale dovednost vysoká, budeme se potýkat buď s nudou, nebo si příjemně odpočineme.

Pokud je mezi dovedností a náročností souhra, je napůl vyhráno. Záleží totiž ještě na jedné věci – na intenzitě obou proměnných, byť jsou sebelépe sebrané. Je-li úkol zároveň jednoduchý a naše dovednost ne zrovna oslňující, nastává pocit apatie. Ten zažíváme například u nekonečného přepínání televizních kanálů – to od nás totiž nevyžaduje nic než mačkání ovladače. Teprve když se náročnost i dovednost zvyšují, nastává to pravé zaujetí a pocit smysluplnosti – tedy Flow. Pokud máme to štěstí, že vykonáváme nad míru těžký úkol, který nám jde krásně od ruky, můžeme se dostat až do stavu extáze.



Jak prožíváme Flow

Lidé, kteří zažívají stav extáze (extrémní Flow), popisují své pocity jako naprostou ztrátu pojmu o čase a sobě samém. Jen sledují například své ruce, které jakoby oddělené od těla tvoří symfonii nebo román. Pocit kontroly a přemýšlení „jak na to“ je minimální – není ani zapotřebí, stejně jako když se necháváme unášet opravdovým proudem vody. Zároveň však nejde o bezmyšlenkovitost a pocit „vymytého mozku“. Právě naopak.

Csikszentmihalyi spolu s psycholožkou Jeanne Nakamurou (2001) popsali okolnosti vzniku stavu Flow. Některé z nich se mohou vyskytovat izolovaně, ale to ještě nemluvíme o Flow v tom pravém slova smyslu. Pro zážitek toho správného „plynutí“ by totiž měly být přítomny všechny tyto okolnosti:

- dostavuje se intenzivní a soustředěná koncentrace na přítomný okamžik,
- daná činnost a povědomí jsou v silném spojení,
- dochází ke ztrátě sebereflexe,
- získáváme okamžitou zpětnou vazbu ohledně úspěšnosti naší aktivity (k tomu nám stačí naše vlastní smysly),
- zintenzivňují se pocity nadhledu nad celou situací,
- ztrácíme pojem o čase a plyne nám rychleji,
- zkušenost z činnosti je vnitřně obohacující a zakoušíme pocit smysluplnosti.

Výzkumy Csikszentmihalyiho dokazují, že stav Flow není kulturně podmíněný. Probíhá stejně u lidí z celého světa, z odlišných kulturně-sociálních zázemí. A netýká se zdaleka pouze umělců. Flow můžeme zažít prakticky při každé činnosti, pokud splňuje „pravidla plynutí“ znázorněné v grafu výše. Můžeme tak zažívat šťastné chvíle jak u sportu, tak při chirurgickém zákroku (pochopitelně ze strany operátora) nebo u vykonávání domácích prací.

Protože fenomén Flow si zaslouží mnohem více prostoru, budeme se mu věnovat i v dalším článku. Dozvíte se například, jak Flow ovlivňuje naše kognitivní funkce a co se při něm odehrává v celém těle.

Zdroje:

- https://www.ted.com/talks/mihaly_csikszentmihalyi_on_flow?language=cs
- C. R. Wright & S. H. Lopez (2001). Flow Theory and Research. *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press, 195-206.



V minulosti působila jako terapeutka EEG biofeedbacku, kde se poprvé seznámila s problematikou trénování mozkových funkcí. Ve spolupráci se sdružením Cerebrum a FN Bohunice se v současnosti věnuje kognitivně rehabilitačnímu tréninku osob po poranění mozku.

extáze

čas

sebereflexe

smysluplnost

Podobné články

Na vlně extáze – fenomén Flow (část II.)

Minulý článek věnovaný fenoménu Flow se zaměřil na zákonitosti, při kterých tento

...

21. dubna 2017

Mgr. Tereza Procházková



ČÍST DÁLE

Mindfulness: nepotřebujeme zázračné pilulky

Mindfulness je pojem hojně užívaný v moderních sebezvoňových publikacích.

...

11. července 2017

Mgr. Tereza Procházková



ČÍST DÁLE

Úzkost, panické ataky a jak je zvládat (část první)

Jak odlišit úzkost, která nás chrání, od úzkosti, která nás ohrožuje? Které poritv a

...

21. září 2017

Mgr. Kristína Medalová



ČÍST DÁLE

Úzkost, panické ataky a jak je zvládat (část druhá)

Jak odlišit úzkost, která nás chrání, od úzkosti, která nás ohrožuje? Které poritv a

...

27. září 2017

Mgr. Kristína Medalová



ČÍST DÁLE