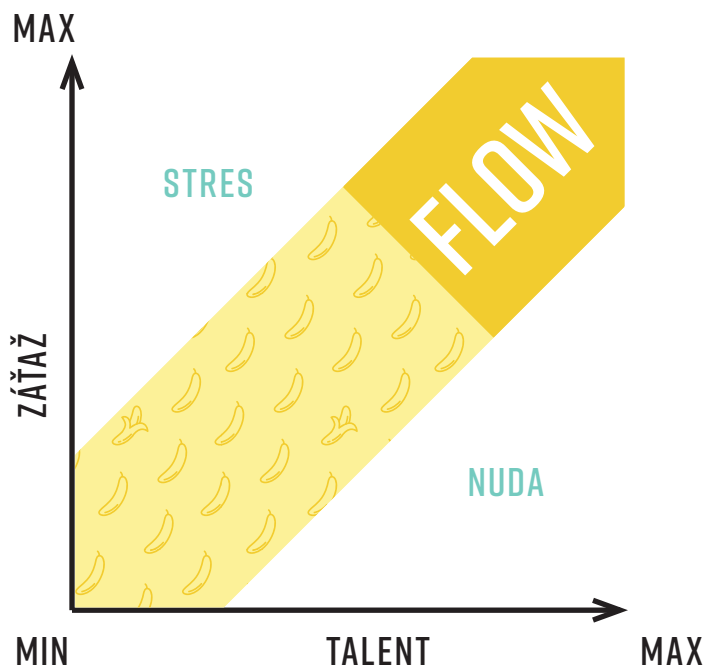


FLOW A OPTIMÁLNY VÝKON

Dlhú dobu sa ľudia domnievali, že aby sme mohli podávať najlepšie výkony, musí náš mozog pracovať vo veľmi vysokých otáčkach, na veľmi vysokých frekvenciách. Vedci však zistili pravý opak. Najlepšie výkony mozog podáva práve vtedy, keď pracuje na nízkych otáčkach, v pomalých frekvenciách alfa alebo théta.

Na vertikálnej osi je záťaž – ako veľmi sú pre nás úloha alebo činnosť, ktoré robíme, ťažké. Na horizontálnej osi je talent – predpoklady a zručnosti, ktoré na zvládnutie danej činnosti máme.



A kde je flow? Stav *flow* sú momenty, keď je pre nás niečo veľmi ťažké, ale súčasne na to máme veľký talent, takže pre nás úloha predstavuje výzvu. Vtedy podávame optimálne výkony. Do flow sa nedostaneme pri riešení niečoho, čo nám nejde a stresuje nás, ani niečoho, čo je príliš jednoduché vzhľadom na naše pokročilé schopnosti.

Pri výskume stavu flow sa zistilo, že keď sa človek do neho dostane, dochádza v prednej časti mozgu (vo frontálnom kortexe) k dvom zásadným javom, ktoré sme si už naznačili na začiatku knihy:

- vypne sa čas – preto ho človek, ktorý robí niečo, čo ho baví, prestáva vnímať;
- vypne sa interný kritik, teda „opička“, ktorá nám inak spôsobuje stres, pretože preskakuje sem a tam a prináša katastrofické scenáre v domnienke, že nás tým uchráni pred nebezpečenstvom alebo zlyhaním.

Vypnutie týchto dvoch častí je dôležitou podmienkou stavu flow. Človek sa zrazu ocitá v prítomnom okamihu, „tu a teraz“, nerieši minulosť ani nemyslí na budúcnosť. Avšak aby k vypnutiu vôbec došlo, musí mozog pracovať na pomerne pomalejšej frekvencii alfa (8 – 12 Hz) alebo na ešte pomalšej frekvencii théta (4 – 8 Hz).

Spokojné malé dieťa sa ocitá v prítomnom okamihu a v stave flow veľmi často. Spozná a vie, čo ho baví a čo mu ide (na čo má talent). A pretože koná prirodzene, snaží sa a rado robí to, čo ho naplňuje. Naopak, bolo by veľmi neprirodzené, keby dieťa samo od seba robilo niečo, čo ho nedostáva do stavu flow – niečo, čo ho nebaví, na čo talent nemá, alebo dokonca niečo, čo ho stresuje.

Dieťa vo flow je výkonnejšie, kreatívnejšie a učí sa rýchlejšie ako dieťa, ktoré vo flow nie je. A to mnohonásobne. Ak má dieťa navyše spokojné detstvo, môže vo flow stráviť väčšinu svojho času.

ŠTYRI FÁZY FLOW

Pri stave flow potrebujeme pochopiť a rešpektovať 4 fázy, ktoré sa s ním spájajú.

1. PRÍPRAVA

Dieťa sa pripravuje na výkon, napríklad na písomku z matematiky. Jeho mozog v tejto fáze pracuje na vysokej frekvencii – ide na plné obrátky.

2. UVOĽNENIE

Fáza tesne pred výkonom, kedy je najlepšie na chvíľu sa uvoľniť, už nepremýšľať nad výkonom, ale sústrediť sa na prítomný okamih – byť tu a teraz.

3. FLOW

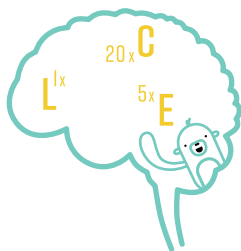
Čas, keď dieťa podáva samotný výkon, robí nejakú činnosť, ktorá mu ide a baví ho, a pri tom sa do jeho mozgu vylučujú 4 chemikálie – endorfín, dopamín, serotonín a oxytocín. (Viac sa o chemických látkach prítomných v stave flow a ovplyvňujúcich ľudské šťastie môžete dočítať na str. 149 – 150.) Flow si môžeme predstaviť ako „svadbu úspechu a šťastia“.

4. OBNOVA SÍL

Chvíľa, keď mozog dieťaťa odpočíva a čistí sa od vylúčených chemických látok, aby sa mohol opäť dostávať do flow. Stav flow je návykový a čím viac sa do neho dostávame, tým viac sa do neho chceme aj naďalej dostávať. Môžeme to opísať ako „absták“ po flow, ale medzi jednotlivými stavmi flow je extrémne dôležité odpočívať, aby sa náš mozog mohol vyčistiť od vylúčených chemických látok (ideálne pomocou spánku). Fáza obnovy v praxi je vlastne fyzický a mentálny odpočinok po výkone. Ak človek nebude po výkone poriadne odpočívať, tak sa skôr alebo neskôr dostane do depresie.

Dieťa skladá maturitnú skúšku a prvý deň má písomnú časť a deň na to ústnu. Ak sa mu prvý deň podarí byť pri písomnej časti v stave flow a nestihne sa do druhého dňa dobre vyspať, je veľmi pravdepodobné, že na ústnej skúške už vo flow nebude, pretože jeho mozog bude zanesený a nebude ideálne čistý. V strese, keď opička doslova drží dieťa za vlasy, sa zvyšuje jeho tepová frekvencia a ono potom hovorí rýchlejšie, horšie sa sústreďí a celkový výsledok nie je taký dobrý, ako keby dieťa bolo vo flow, hovorilo pomalšie, malo optimálny tep atď.

Teraz si ešte rozoberieme **zjednodušený model nášho mozgu** a prepojenie jeho fungovania so stavom flow a optimálnym výkonom.



L = LOGIKA
G = COMPUTER
E = EMÓCIE

Naša **logická časť mozgu** sa volá neokortex. Keby sme jej mali priradiť pomyselnú rýchlosť, bola by veľmi nízka, preto jej dáme hodnotu 1. Potom máme **emočnú časť mozgu**, ktorej súčasťou je amygdala, naša známa opička. Tá beží relatívnou rýchlosťou 5. Akákoľvek informácia do mozgu človeka musí najprv prejsť cez túto opičku. Tá vyhodnotí, či je informácia bezpečná, alebo nie. Keď pokladá informáciu za bezpečnú, v poriadku ju pustí ďalej. Ak sa opičke informácia zdá nebezpečná, človek znervózne a dochádza v jeho mozgu k prareakcii „uteč, alebo bojuj“. A potom máme v mozgu ešte tretiu časť – naše **podvedomie**, ktorému hovoríme počítač (computer). Táto časť pracuje rýchlosťou 20. Naše podvedomie je teda oveľa rýchlejšie ako logická a emočná časť mozgu, a to sa dá celkom dobre využívať. Ak sme v novej situácii, opička vždy musí posúdiť, či je bezpečná, alebo nie, a radí sa o tom práve s podvedomím. Čím lepšie informácie do podvedomia ukladáme, tým má podvedomie väčšiu šancu upokojiť opičku, ešte kým tá rozbehne svoje sólo. Podvedomie, podobne ako počítač, nerozlišuje, či tá alebo oná informácia je pravdivá, alebo nie, preto je veľmi dôležité, čo do podvedomia ukladáme.²⁶

Keď dieťa vo flow píše test z matematiky a dozvie sa, že mu zostáva už len posledných desať minút do konca, jeho opička okamžite vyskočí a začne panikáriť, že už zostáva málo času a čo teraz. Logická časť mozgu tu veľmi nepomôže, pretože tá je príliš pomalá. Ale pomôcť môže podvedomie. Ak má dieťa vypočítané dostatočné množstvo príkladov, a v podvedomí teda skvelé

²⁶ Zdroj: Peters, S.: *Paradox šimpanze*, Zoner Press 2013.