

Keď telo odletí, ALE HLAVA ZOSTANE DOMA

Dovolenka sa skončila, kufre sú vybalené, opálenie ešte drží, no v hlave akoby sa nič nezmenilo. Namiesto pocitu, že sme si oddýchli, prichádza tiché podozrenie, že by sme potrebovali dovolenkové repete. Prečo sa podľa facilitátorky metódy PSYCH-K Vandy Zajacovej náš mozog nevie pod palmami či Gerlachovským štítom automaticky vypnúť a ďalej otvára nevybavené e-maily a robí si zoznamy všetkého, čo sme nestihli?

ANNA ŽILKOVÁ

Na dovolenku odchádzame s očakávaním, že si konečne oddýchame. Napriek tomu sa mnohí vracajú domov ešte unavenejší. Ako je to možné?

Mnohí ľudia začínajú dovolenkovať v stave výrazného fyzického aj psychického vyčerpania. Prvé dni voľna tak organizmus často iba dobieha deficit nahromadenej únavy. Objavuje sa zvýšená potreba spánku, telo sa prirodzene spomaľuje a nervový systém sa snaží znovu nájsť rovnováhu. Zmena prostredia však automaticky neznamená regeneráciu. Mozog reaguje nielen na to, čo človek prežíva, ale aj na to, o čom premýšľa. Ak ležíme na pláži, no hlavou sme stále v práci, pri e-mailoch alebo povinnostiach, telo naďalej spúšťa stresové reakcie. Skutočná regenerácia prichádza až vo chvíli, keď pocit voľna nezažíva len telo, ale aj myseľ.

„Zmena prostredia automaticky neznamená regeneráciu. Mozog totiž reaguje nielen na to, čo človek prežíva, ale aj na to, o čom premýšľa.“

Takže to, že sme zmenili destináciu, ešte nič neznamená?

Presne tak. Mozog je orgán učenia a opakovania. Ak človek dlhodobo funguje v režime neustálej dostupnosti, pravidelne kontroluje telefón a neustále plánuje ďalšie úlohy, vytvára si silné návykové vzorce. Tie pokračujú aj počas dovolenky. Prostredie sa síce zmení, no mozog funguje podľa rovnakých neurálnych dráh. Dovolenka preto často odhalí, aký vzťah

máme k oddychu, výkonu a schopnosti byť prítomní.

Nevieme si oddych rozkázat?

Výskumy ukazujú, že až 95 percent nášho každodenného správania prebieha automaticky na základe naučených vzorcov. Mozog si totiž už od raného veku vytvára asociácie o tom, čo je bezpečné, hodnotné a prijateľné. Ak človek vyrastal v prostredí, kde sa oceňovala najmä výkonnosť, môže si vytvoriť presvedčenie, že musí stále niečo robiť a oddychovať môže až vtedy, keď bude všetko hotové. Keď spomalí, zlyhá, lebo jeho hodnota závisí od výkonu. Takéto nastavenia potom ovplyvňujú aj dovolenku. Človek síce túži oddychovať, no cíti pri tom nepokoj alebo výčitky, že nič nerobí. Práve preto sa mnohí ľudia cítia paradoxne bezpečnejšie v neustálej aktivite ako pri oddychu.

Dá sa s tým niečo robiť? Alebo to takto máme v sebe uložené už navždy?

Moderná veda dnes veľa hovorí o neuroplasticite, čo je schopnosť mozgu meniť svoju štruktúru aj fungovanie na základe skúseností, opakovaných myšlienok a správania. Každá opakovaná myšlienka tak posilňuje nové neurálne spojenia, zatiaľ čo nepoužívané sa prirodzene oslabujú. Preto je možné meniť aj dlhoročné návyky a automatické reakcie, a to v každom veku.

Vy v tejto súvislosti pracujete s metódou PSYCH-K. Čím sa líši od bežného koučingu alebo terapie?