

Vážení přátelé,

dlouho očekávané letní měsíce jsou tady! Nevím, jak vy, ale já se těším nejen na sluníčko a pobyt v přírodě, ale i na deštivé dny, kdy konečně budu mít důvod se někam zašít se zajímavou knížkou. Už od dětství patřím k vášnivým čtenářům. Tak vášnivým, že při čtení opouštím realitu všedního dne, přestávám počítat hodiny a dny a uznávám, že pro své okolí můžu být i nepřijemná. Balancuji totiž na tenké hraně dvou světů, dokud knihu nedočtu a vlastně si čtený příběh svým způsobem neprožiji. Až jsem se svého chování začala bát. Říkala jsem mu „závislost na knihách“. Onehdá jsem ji dokonce konzultovala i s MUDr. Cimickým, ale taky mi nijak nepomohl. Jen krčil rameny. Neshledal na ní nic škodlivého. Říkal, že „to má“ skoro každý, kdo rád čte a že mi nezbyvá, než se ovládat.

Vypadalo to, že své „závislosti“ neporozumím a do čtení napínavých knih se budu pouštět raději jen na opuštěných místech nebo v izolaci. Nedávno se mi do ruky dostal článek Štěpánky Klumparové Flow v estetickém zážitku, aneb o štěstí ze čtení a v něm byla schovaná odpověď, kterou hledám celý život.

Co myslela tím FLOW?

V 70. letech minulého století přišel s pojmem prožitku flow chicagský psycholog s maďarským původem Mihaly Csikszentmihalyi (vsadím se, že to jméno nevyšlovíte). Krátké a jednoduché slovo flow dobře popisuje stav optimálního prožívání, který se překládá jako stav plynutí (respektuji překlad, ale mně je blíže výraz splývání. Plyne řeka, já v ní ležím a ona mě nese, ale berte moji soukromou polemiku jen pro lepší pochopení). Csikszentmihalyi tvrdí, že ve flow se skrývá klíč k trvalému prožívání pocitu štěstí a svá tvrzení opírá o téměř čtvrt století zkoumání pomocí metodických nástrojů sociálního výzkumu.

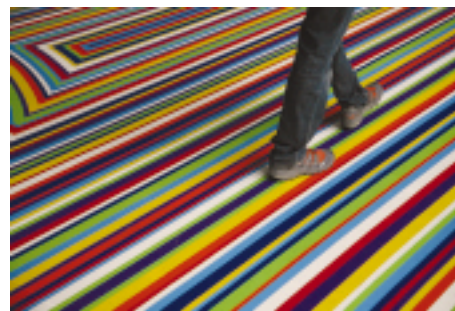
Ve flow se ocitneme, když děláme něco, co nás tak baví, že se celou svou duší „ponoříme“ do své milované činnosti. Čas nám nádherně plyne a my „nevidíme, neslyšíme“. Jsme tak zaujati tím, co děláme, že jednáme spontánně, skoro automaticky. Nemusí vůbec jít o nějakou činnost, která sleduje nějaký náš prospěch, ale samo vykonávání má pro nás hodnotu. Je něčím osobním a vnitřním, hluboce se dotýká naší osoby a prožívání našeho života.

A jak tohle souvisí s mou „závislostí“ na knihách? Samotnou by mě to nenapadlo, ale Csikszentmihalyi zmiňuje, že mezi „šťastné“ činnosti patří i čtení. Noříme-li se do četby, můžeme zažít právě popsany prožitek vnitřního štěstí. Troufám si tvrdit, že intuitivně právě proto se s očekáváním noříme do četby. Vlastní čtení si většina z nás nespojuje s radostí či s pocitem štěstí, význam četby se zdůvodňuje obohacováním slovní zásoby a sebezvzděláním, ale jistě jste stejně jako já zažili okamžiky, kdy jste přestali vnímat čas a prožívali jste vnitřní časovou dimenzi, kterou lze měřit jen rytmem čteného a prožitého textu.

Günter Kuvert k tomu dodává: „Jakmile se sbratříme s nějakou knihou, zažijeme unii mystica, splyneme s textem tím, že ho ze stavu zrakové abstrakce v naší hlavě proměníme v obrazy. V tomto stavu se ztrácejí chaotické úzkostné myšlenky, do duše vstupují uspořádané odvahu dodávající impulzy, které mohou vést k proměně života. V tom spočívá proměnná síla knihy, na které se zakládá biblioterapie.“
Veškerá literatura, fikční, nefikční, náročná, nenáročná - všechny mohou být podnětem ke vzniku flow zážitku. Teprve teď jsem pochopila tak jednoduchou věc, jako proč mám na dovolené potěšení i ze čtení všelijakých „škvárů“ kvality nevalné. Ono totiž ani tak nejde o obsah čteného, jako o „ponoření se“ do čteného. A i když výsledkem mého čtení není žádné „obohacení“, přesto se cítím psychicky velmi očištěna.

Přátelé, já nejsem závislá! Nosím si knihy na hromádku a těším se na léto. Mraky se nalévají a obloha krásně temní!

Chcete-li být alespoň na chvíli šťastni v tomto bláznivém světě, lidé čtete!
Lenka



LABOR 02|08 AKTUELL

Vydává ROCHE s.r.o.
Diagnostics Division
Karlovo náměstí 17, 120 00 Praha 2
www.roche-diagnostics.cz
prague.labor-aktuell@roche.com

Připravila ing. Lenka Nováková ve spolupráci s MUDr. Olgou Bálkovou, ing. Igorem Klimičkem, RNDr. Katarínou Lepejovou, ing. Petrem Kopecským, ing. Kateřinou Málkovou, ing. Pavlem Prouzou a Milošem Nejedlým.

Vychází čtvrtletně,
uzávěrka tohoto čísla: 30. 4. 2008.
Časopis je možné bezplatně
objednat na adrese vydavatele.

Stanoviska a názory podepsaných příspěvků se nemusejí shodovat se stanovisky a názory redakce a vydavatele.

Registrace MK ČR 7374
ISSN 1214-7672
Podávání novinových zásilek
povoleno Českou poštou, s.p.
Odštěpný závod Přeprava,
č.j. 27/96, dne 3. 1. 1996
Copyright © Roche 2008

Foto obálky: „Podlaha v MoMA
v New Yorku“, ing. Lenka Nováková