



ODPOVÍDÁ EXPERTKA
NA LIDSKOU PAMĚŤ,
PAMĚŤOVÉ TECHNIKY
A PROCES UČENÍ,
MISTRYNĚ
V PAMĚŤOVÉM SPORTU
A DRŽITELKA
GUINNESSOVA
REKORDU
MICHAELA KARSTEN
@michaelakarsten.official

ly i produktivitu. Když mozek není neustále stimulován, začne bloudit. Vytváří si souvislosti, představuje si scénáře a generuje nápady. Nuda tak může sloužit jako jakýsi odrazový můstek. Někdy se jako příklad udává Einsteinovo působení coby patentového úředníka. Rutinní povaha práce dala géniově myslí svobodu zkoumat složité vědecké koncepty, což nakonec přispělo k některým z jeho nejdůležitějších průlomů, včetně slavné teorie relativity.

Co se vlastně děje s naším mozkiem, když se nudíme? Jak nedostává podněty zvenčí, začne si vyrábět vlastní obsah. Odtud přicházejí nápady, asociace, „aha“ momenty – zapíná se tedy kreativita. Posiluje se i zvědavost, vnitřní motivace, schopnost soustředění a sebeovládání. A prostor konečně se ozvat dostávají emoce. Příznějme si, že právě toho se ovšem hodně z nás obává. Tušíme totiž, že v takových okamžicích se odhalí, co potlačujeme, a že nám to může být setsakra nepříjemné. Jenže i proto je nudit se tak cenné – dostáváme se díky němu víc k sobě.

To je spousta chvály, že? Pojdme si ale říct, že nuda, zejména pokud by byla dlouhodobá, nese svá rizika. „Je prokázáno, že jak nadměrné stimuly, tak dlouhodobý nedostatek podnětů našemu mozku škodí. V neurovědě nebo psychologii se popisuje takzvaný boreout syndrom. Je to chronická nuda s nedostatkem stimulů pro mozek, která vyvolává pocit stresu. Jde o opak stavu burnout – pocitu vnitřního vyhoření. Boreout vede paradoxně k psychickému vyčerpání. Následkem jsou vyšší zapomnětlivost, neschopnost koncentrovat se, pomalejší komunikace a celko-

Pauza není ztracený čas, ale investice

Vaší specialitou je trénink paměti. Má v něm své místo i nicnedělání?

Máte pravdu, ve své práci se zaměřuju především na aktivaci mozku – na zefektivnění učebního procesu, podporu paměti a rozvoj kognitivních funkcí, jako je logické, kombinační a asociativní myšlení či kreativita. Trénink mozku ale není jen o výkonu a disciplíně. Stejně důležitou součástí je i jeho regenerace. Učím nejen, jak mozek aktivovat, ale taky jak pracovat s nervovým systémem, snižovat stres a vědomě zařazovat fáze klidu. U některých klientů víc „přidávám plyn“, u jiných naopak pomáhám vědomě brzdit, aby si jejich mozek zachoval dlouhodobou výkonnost a plnohodnotnou funkčnost i ve vyšším věku.

Jenže já, když nic nedělám, cítím vinu, že nejsem produktivní...

Tohle je pro někoho skutečně velký oříšek. V dnešní náročné digitální době se z mnoha lidí stávají workoholici, kteří už neumějí odpočívat. Sice si stěžují, že nemají čas na sebe, ale i kdyby si ho vyšetřili, stejně by se zase zaměstnali nějakou aktivitou. Ale tělo i mysl odpočinek bezpodmínečně potřebují, jinak budou i rychleji stárnout.

Co by mi pomohlo přijmout nudu jako součást svých všedních dnů?

Prvním krokem je právě ono uvědomění si toho, že dlouhodobé tělesné i duševní vyčerpání organismu škodí. Že pauza není ztracený čas, ale investice do zdraví a dlouhodobé výkonnosti. Druhým krokem je

plánování. Stejně jako si zapisujete schůzky, zaveďte si do kalendáře pravidelné časové úseky označené třeba „mé zdraví a vitalita“. Posílí to váš pocit, že děláte něco dobrého, prospěšného a potřebného nejen pro hlavu, ale i pro tělo. Pokud nejsou pauzy naplánované, většinou se totiž neuskuteční. Neschopnost odpočívat taky často souvisí s neustále kroužícími myšlenkami na úkoly a s obavou, že pokud zpomalíte, všechny je nestihnete. Paradoxně opak je pravdou: Dostatečný odpočinek nebo i vědomě zvolená „nuda“ – pokud netrvá extrémně dlouho – doplňují energii, zvyšují schopnost soustředění, podporují učení i kreativitu a umožňují řešit náročné úkoly s větší lehkostí a nadhledem.

vý duševní úpadek. Může vést až k depresivním stavům,“ varuje mentální koučka Michaela Karsten. Takže to zase nepřežene a neunude se příliš.

NE PRÁZDNOTA, ALE RESET

Celý tenhle text měl být v podstatě jakousi pozvánkou k přijetí pauzy. Zkuste brát tu trochu nudy jako mentální půst. Ne jako trest, ale regeneraci. Přičemž to nemusí být nic dramatického, na co byste potřebovali návod – stačí chvíle bez mobilu, bez podcastu, bez „něčeho v pozadí“. Nebo až budete příště sedět v čekárně u lékaře, stát na zastávce nebo ve frontě v obchodě, odolejte nutkání vyplnit ten prostor a vytáhnout mobil. Nechte raději svou mysl bloudit. Dovolte si uvědomit si, jaké to je, prostě jen tak existovat bez cíle. Nuda není prázdnota. Je to reset. Je to nádech. Připomínka toho, že život nemusí být každou chvíli mimořádný, aby měl smysl. Když tohle přijmete, můžete přestat měřit své životy pouze podle nejzajímavějších momentů a začít si vážit textury všedních dnů.

„Člověk je jediný tvor schopný pociťovat nudu; je to jeho nezadatelné právo, část důstojnosti lidské bytosti,“ prohlásil duchovní guru Osho. Možná je tedy čas přestat před nudou utíkat a začít ji vnímat jako luxus. Není to totiž chyba systému, ale jeho skrytá funkce. ■

LENKA BROŽ