

# FLOW

## VE SPORTU

O BUDOVÁNÍ  
POZITIVNÍ  
MOTIVACE  
VE SPORTU  
I V ŽIVOTĚ





---

Adam Blažej  
Katarína Kostolanská

# FLOW VE SPORTU

O BUDOVÁNÍ POZITIVNÍ MOTIVACE

VE SPORTU I V ŽIVOTĚ

Grada Publishing

Mgr. Adam Blažej  
PharmDr. Katarína Kostolanská

## FLOW VE SPORTU

O BUDOVÁNÍ POZITIVNÍ MOTIVACE VE SPORTU I V ŽIVOTĚ

Vydala Grada Publishing, a.s.  
U Průhonu 22, Praha 7  
obchod@grada.cz, www.grada.cz  
tel.: +420 234 264 401  
jako svou 7689. publikaci

Recenzovali  
PhDr. Marian Jelínek, Ph.D.  
Doc. PhDr. Taťjana Búgelová, CSc.

Odpovědný redaktor Mgr. Ivan Truhlička  
Obálka a sazba Eva Hradiláková  
Počet stran 112  
První vydání, Praha 2020  
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2020  
© Masarykova univerzita, Adam Blažej, Katarína Kostolanská, 2020  
Cover Photo © Depositphotos/bonninturina

*Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy  
Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být  
reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího  
písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.*

ISBN 978-80-271-1678-2 (ePub)  
ISBN 978-80-271-1677-5 (pdf)  
ISBN 978-80-271-1392-7 (print)

# Obsah

|          |                                                                                      |    |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>1</b> | <b>PROLOG</b>                                                                        | 7  |
| <b>2</b> | <b>CÍLE A METODOLOGICKÉ OKÉNKO</b>                                                   | 11 |
| <b>3</b> | <b>HISTORIE FLOW</b>                                                                 | 13 |
| <b>4</b> | <b>CO TO JE FLOW?</b>                                                                | 17 |
| <b>5</b> | <b>JAK POZNÁME, ŽE JSME VE FLOW? ANEB RYSY<br/>A PŘEDPOKLADY VRCHOLNÉHO PROŽITKU</b> | 25 |
|          | PSYCHOSOCIÁLNÍ PŘEDPOKLADY PRO FLOW                                                  | 27 |
|          | Sebehodnocení a flow                                                                 | 27 |
|          | Ego a flow                                                                           | 31 |
|          | Autotelická osobnost                                                                 | 38 |
|          | Může být maratonec extrovert?                                                        | 38 |
|          | ČÍM BLÍŽE JSME SMRTI, TÍM ŽIVĚJŠÍ SI PŘIPADÁME                                       | 45 |
|          | CÍLE – ANO, ČI NE?                                                                   | 49 |
|          | MOTIVACE A FLOW                                                                      | 55 |
|          | Dosáhnout úspěchu, nebo se vyhnout neúspěchu?                                        | 57 |
|          | Jednoznačná zpětná vazba coby determinant chování?                                   | 60 |
|          | ČAS JE RELATIVNÍ!                                                                    | 60 |
| <b>6</b> | <b>FLOW Z POHLEDU LÉKAŘSKÝCH VĚD</b>                                                 | 65 |
|          | BIOCHEMIE FLOW                                                                       | 65 |
|          | Mobilizace zdrojů, aneb proč překonáváme své limity?                                 | 65 |
|          | Biochemie motivace při stavu flow                                                    | 68 |
|          | (NEURO)FYZIOLOGIE FLOW                                                               | 68 |

|           |                                                                                                    |     |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>7</b>  | <b>ROZDÍLY A SPOLEČNÉ ZNAKY PROFESIONÁLNÍHO, REKREAČNÍHO, INDIVIDUÁLNÍHO A KOLEKTIVNÍHO SPORTU</b> | 75  |
|           | FLOW V PROFESIONÁLNÍM A REKREAČNÍM SPORTU                                                          | 75  |
|           | Proč je flow v profesionálním sportu intenzivnější?                                                | 76  |
|           | Peníze a flow                                                                                      | 78  |
|           | KOLEKTIVNÍ VS. INDIVIDUÁLNÍ SPORT                                                                  | 79  |
|           | OPĚTOVNÉ ZNOVUNABYTÍ STAVU FLOW?                                                                   | 84  |
| <b>8</b>  | <b>MĚŘENÍ A DIAGNOSTIKOVÁNÍ STAVU FLOW NA POLI POHYBOVÝCH AKTIVIT</b>                              | 87  |
|           | ROZHOVORY ( <i>Interviews</i> )                                                                    | 88  |
|           | DOTAZNÍKY ( <i>Questionnaires</i> )                                                                | 89  |
|           | METODA VZORKOVÁNÍ POCITŮ                                                                           | 90  |
| <b>9</b>  | <b>ROZHOVORY O FLOW VE SPORTU</b>                                                                  | 91  |
|           | KATEŘINA CACHOVÁ (atletika – sedmiboj)                                                             | 91  |
|           | JIŘÍ HOMOLÁČ (vytrvalostní běh)                                                                    | 92  |
|           | IVANA VEČEŘOVÁ (basketbal)                                                                         | 94  |
|           | ELIŠKA BŘEZINOVÁ (krasobruslení)                                                                   | 97  |
| <b>10</b> | <b>BUĎME SAMI SEBOU!</b>                                                                           | 99  |
| <b>11</b> | <b>SHRNUTÍ</b>                                                                                     | 101 |
|           | SUMMARY                                                                                            | 102 |
|           | VĚCNÝ REJSTŘÍK                                                                                     | 103 |
|           | LITERATURA                                                                                         | 104 |

Úroveň spokojenosti se životem významně ovlivňuje naše schopnost filtrovat a interpretovat každodenní situace a skutečnosti. Je totiž téměř nemožné mít kontrolu nad vším, co se nám stane. Lidé však mají ve svých rukou nespočet možností, jak na tyto situace zareagovat.

Z celé řady studií vyplývá, že lidé i s velmi špatným materiálním zázemím jsou se svým životem mnohem víc spokojeni než ti, kteří mají peněz dostatek.

Obě skutečnosti naznačují, že člověk musí najít ve svém životě především smysl. Teprve pak bude schopen (motivován naplňováním tohoto smyslu) lépe reagovat na situace, jež se mu dějí, stejně jako nebude mít potřebu unikat k externím zdrojům spokojenosti v podobě drahých aut, alkoholu či „koupených“ přátel.

Smyslem života může být pro člověka prakticky cokoliv. Některá náboženství a sekty této skutečnosti i zneužívají a snaží se vtisknout lidem svůj „správný“ smysl žítí. Ani to však nemusí být překážkou pro naplněný život, pokud se lidé s tímto smyslem identifikují.

Nalezení smyslu nejen v životě jako takovém, ale i v každodenních činnostech, je významným determinantem pro zažívání *stavu flow*<sup>1</sup>. Autorem tohoto konceptu je americký psycholog maďarského původu Mihaly Csikszentmihalyi (1975), nicméně své kořeny měl tento pojem již u Abrahama Maslowa – dalšího amerického psychologa, který jej ovšem nazýval tzv. *vrcholným zážitkem*. Laické veřejnosti je pak možná znám spíše pod souslovím „*přítomný okamžik*“.

Csikszentmihalyi byl na počátku svého bádání fascinován umělci, kteří se do své činnosti dokázali ponořit tak, že dokonce zapomínali jíst či pít. Později

1 Tento termín lze do češtiny přeložit jako tzv. plynutí, nicméně ve většině případů je nepřekládaný a užívá se jeho anglická forma.

prohloubil studium flow i do oblasti sportu nebo práce. A i v těchto oblastech objevil velmi podobné tendence.

Bez ohledu na to, jak tento termín nazveme, je zřejmé, že je velmi žádaným jevem, který je zodpovědný jak za spokojenost v životě, tak i za překonávání vlastních limitů. Pokud tedy člověk (nyní již ve vztahu ke sportu) vidí v jeho praktikování hlubší smysl, je velmi pravděpodobné, že se v něm bude chtít na základě vnitřního naplnění soustavně zlepšovat. Neustále bude vyhledávat stav, při kterém bude cítit absolutní spokojenost a při němž bude podněcován k podávání co nejlepších výsledků nikoliv externími motivy (peníze, sláva), ale tzv. *vnitřním účelem*. Stav flow je totiž velmi často spojován s uspokojováním potřeb, čímž v případě sportu rozumíme uspokojování přirozené potřeby pohybu.

V oblasti sportu se stavem flow kromě Csikszentmihalyiho<sup>2</sup>, který společně se Susan Jacksonovou napsal knihu *Flow in sports: the keys to optimal experience*, významně zabýval také Robert Eklund z Floridské státní univerzity (Florida State University) v USA. Ten rovněž spolupracoval s již zmíněnou psychologkou při objevování nových poznatků o stavu flow v oblasti sportu [1, 2]. Dílčími studiemi se nicméně zabývala celá řada dalších sportovních psychologů. V českém prostředí se flow věnovali Zdenka Macková (2003) či František Man a Jiří Mareš (2005), kteří se zabývali například vztahem mezi tímto stavem a výkonovou motivací. Na velkém množství studií se podílela také Iva Stuchlíková [3, 4], jejímž zájmem byla ve vztahu ke zkoumanému jevu především oblast pedagogiky a motivace studentů.

Primárním cílem této knihy je přiblížit stav flow sportovní veřejnosti tak, aby byl co nejlépe pochopen. To se jeví jako důležité hned z několika důvodů. Mnozí trenéři totiž svým jednáním a tvorbou tréninkových jednotek nepřispívají k dosahování stavu flow u svých svěřenců. Spíše naopak. Nesprávným slovním působením a nevhodnou reakcí na činy vlastních dětí jsou na vině častokrát také rodiče, byť mají ty nejlepší úmysly. Obojí pak může mít za následek snížené uspokojení z pohybové aktivity a následně i sníženou vnitřní motivaci. Důsledkem toho může být vyšší úroveň „*drop-outu*“<sup>3</sup> i ne-naplnění potenciálu sportovce v dané disciplíně.

---

2 Byť se zajímal zejména o životní spokojenost a flow ve vztahu k práci.

3 Termín pro zanechání (pohybové) aktivity, či ukončení participace v ní.

Cílem lepšího pochopení *vrcholného prožitku* ve vztahu ke sportu však stále není dosahování co nejlepší výkonnosti (byť i tento fakt je významnou přidanou hodnotou [5]), nýbrž nabytí co nejvyšší úrovně spokojenosti se životem [6, 7]. A k tomu může nalezení smyslu života v pohybových aktivitách významně pomoci.



# CÍLE A METODOLOGICKÉ OKÉNKO

V první kapitole *Historické okénko* se čtenář ve zkratce seznámí s pojmem „flow“ a jeho vývojem. Tato kapitola kromě narativní analýzy vývoje stavu flow z pohledu vědy nastíní beletristickou formou i důvody, proč by mělo docházet k podrobnějšímu zkoumání a popisování tohoto stavu.

Následující kapitola *Co to je flow?* již slučuje vědecká fakta ve smyslu shrnutí tohoto pojmu ve vztahu ke sportu tak, aby jej čtenář co nejlépe pochopil. Mnohdy se totiž stává, že stav flow je laickou veřejností vnímán jako „přítomný okamžik“. Toto slovní spojení však nemá s vědou mnoho společného a lze je považovat pouze za součást mnohem širšího pojmu flow.

V kapitole *Jak poznáme, že jsme ve flow? Aneb rysy a předpoklady vrcholného prožitku* je místy i kriticky pohlíženo na předpoklady autora celého konceptu Mihaly Csikszentmihalyiho. Důkladnou analýzou jsou zkoumány jednotlivé předpoklady, které jsou na jejím základě doplněny o nové myšlenky. Výzkumem zjištěná fakta i nové přístupy a náhledy jsou pak syntetizovány, aby čtenář získal ucelený náhled na to, jak se lze dostat do flow.

Ve srovnání s dosavadním výskytem českých publikací pojednávajících o flow se jako pokroková a zároveň důležitá jeví analýza faktů z pole neurofyzologie a biochemie. Tyto poznatky ve spojení s možnými dopady na psychiku jedince významně posunují celý koncept kupředu. Touto problematikou se zabývají podkapitoly *Biochemie flow* a *(Neuro)fyzilogie flow* spadající pod zastřešující kapitolu *Flow z pohledu lékařských věd*.

Výzkumy výhradně z oblasti sportu ve vztahu k flow se zaobírá kapitola *Rozdíly a společné znaky profesionálního, rekreačního, individuálního*

*a kolektivního sportu.* Narativní analýzou jednotlivých výzkumů ve spojení s kvalitativním charakterem výpovědí slavných sportovců přináší zajímavé informace z této oblasti nejen pro odborného čtenáře, ale i pro laika. Zkoumá rozdíly mezi individuálními či kolektivními sporty ve vztahu ke zkoumanému pojmu i rozdíly mezi rekreačními a profesionálními sportovci.

Následuje kapitola *Měření a diagnostikování stavu flow na poli pohybových aktivit*. Ta se zabývá popisem dosud využitých metod při zkoumání stavu flow tak, aby mohly být (byť i v modifikovaných verzích) využity na poli sportu v českém prostředí. Stále totiž zůstává velký prostor pro potenciální výzkum, a to nikoliv pouze na půdě psychologie, ale také formou mezioborového bádání ve spojení s biochemií či neurofyzologií.

Kapitola *Rozhovory o flow ve sportu* je souborem polostrukturovaných rozhovorů s českými profesionálními sportovci o zkoumané problematice. Tyto rozhovory lze považovat za osvěžení vědeckých faktů, jež ocení především laický čtenář. V těchto výpovědích totiž vybraní sportovci především vzpomínají na své zkušenosti ve vztahu k *vrcholnému prožitku*. Rozhovory zahrnují sportovce napříč individuálními i kolektivními sporty a současně respektují zastoupení letních i zimních sportovních disciplín.

Poslední beletristicky psaná kapitola *Buďme sami sebou!* vychází z nejdůležitějších poznatků knihy. Na jejich základě nabádá trenéry, rodiče i další čtenáře k takovému chování, které jim umožní zažívat stav flow co nejčastěji a v co největší intenzitě, a to nejen na poli sportu.

Termín flow spadá do pozitivní psychologie, což je rychle se rozvíjející směr v současné světové psychologii zabývající se pozitivními emocemi a kladnými životními zážitky. Do první oblasti zařazujeme například radost, štěstí či lásku, přičemž kladným životním prožitkem může být chápán právě i stav flow.

Důvodem pro vznik a prohlubující se zájem o pozitivní psychologii bylo především dlouhodobé zkoumání negativních psychických stavů jako jsou úzkosti, strach, deprese, syndrom vyhoření či sociálně patologické jevy. Stále větším soustředěním na tuto oblast psychologie se však ubíral prostor pro studium pozitivních jevů.

Ovšem právě zacílení na to, co chceme, na úkor toho, co nechceme, je velmi často doporučovaným přístupem k myšlení a vnímání reality. Bylo tedy přinejmenším paradoxní, že samotná psychologie coby věda se tímto trendem neřídila.

Tyto tendence se dostávají do středu pozornosti až na přelomu tisíciletí a jsou s nimi spojována především dvě jména: již zmíněný Mihaly Csikszentmihalyi a dále Martin Seligman – kromě jiného autor knihy *Opravdové štěstí*. Ve svém společném díle *Positive Psychology: An Introduction* nabádají oba autoři ke změně směřování psychologie slovy: „Cílem je změnit zaměření psychologie z pouhého napravování toho špatného v životě na budování pozitivních kvalit.“

Popsat historický vývoj stavu flow lze nicméně velmi těžce. V první řadě je důležité si vymezit, zda mluvíme o psychologickém konceptu či o momentálním stavu člověka jako takovém. Pakliže hovoříme o psychofyzilogickém aktuálním stavu, během něhož se člověk cítí dobře na základě vyplavení několika hormonů (dopamin, adrenalin atd.), tak ten je pochopitelně s největší pravděpodobnosti spojen s lidským druhem téměř od nepaměti.

Pakliže se ale chceme dopátrat prvních tendencí popisujících tento stav, můžeme patrně začít v antickém Řecku. Potřebu po „duševní kráse“ totiž spolu s tělesným ideálem vyjadřovala kalokagathia – tedy harmonie ducha a těla.

Potřeba být v „*přítomném okamžiku*“ se však vyvíjela odlišně v různých částech světa v závislosti na tamější kultuře. Je zřejmé, že východní náboženství (hinduismus, buddhismus) rovněž pátraly po stavu plného uvědomění například meditací.

Na počátek 20. století se pak datují první snahy o navození obdobného stavu psychology. Tyto tendence reprezentují William James z Harvardské univerzity a jeho student Walter Bradford Cannon. Prvně jmenovaný kupříkladu dokumentoval způsoby, kterými může mozek s cílem zlepšení výkonu změnit stav vědomí [8].

Tyto snahy byly významně podpořeny kolem roku 1968, kdy humanisticky orientovaný americký psycholog Abraham Maslow definoval tzv. *vrcholný zážitek* [9]. Maslow proslul především hierarchií potřeb, nicméně je to právě uvedený stav, jehož navození je významně uspokojováním potřeb determinováno. V téže době se problematikou osobnosti a stavu flow zabýval také americký psycholog a psychoterapeut Carl Rogers [10].

Systematického studia stavu flow se však ujal až autor celého konceptu Mihaly Csikszentmihalyi v osmdesátých a devadesátých letech 20. století [11, 6]. Kromě snahy o co nejpřesnějšího definování flow stanovil také podmínky k jeho dosažení včetně vlastností, které ho provázejí. Tendence zabývat se tímto stavem vyplynuly na povrch zejména při sledování umělců, kteří při své činnosti zapomínali jíst a pít. Možná i z tohoto důvodu byly první studie provedeny v Itálii. Historické zdroje a dokumentace totiž naznačují, že i Michelangelo zřejmě tvořil při práci na výzdobě Sixtinské kaple ve Vatikánu ve stavu flow.

Postupem času počet studií popisujících stav flow rychle rostl a začal zasahovat do různých aspektů lidského bytí. Od sportu a umění, přes práci jako takovou, až po užívání internetu.

V novém tisíciletí se začaly objevovat také studie zkoumající flow z pohledu biochemie a (neuro)fyzilogie, které celý koncept posunují z vědeckého hlediska významně kupředu. Bohužel, mnoho z nich pro obtížné uchopení tohoto konceptu z pohledu praxe nepřesáhlo hranice akademické půdy.

I z tohoto důvodu se možná stal v posledních letech velmi populární pojem „*přítomný okamžik*“. Ten zní laické veřejnosti mnohem lépe a netřeba jej svým způsobem jakkoliv opatřovat vědou. A právě to bývá často nedostatkem a omezením v užívání celého konceptu flow laiky. Ti, při snaze o navození „*přítomného okamžiku*“ s cílem být šťastný, zapomínají na samotný princip životní spokojenosti – tedy na to, že když ji jedinec vědomě vyhledává, šťastný být jednoduše nemůže. Jak řekl John Mill: „*Zeptejte se sami sebe, zda jste šťastní a šťastní být přestanete.*“ [6] Touha po pozitivním prožitku je totiž sama o sobě negativním zážitkem. Člověk si tím totiž v podstatě přiznává, že spokojený není. Výchozím nastavením (*mindsetem*) tohoto jedince je tedy nespokojenost a z dlouhodobého negativního vnímání reality jej mohou dostat pouze pozitivní zážitky. Po jejich uplynutí se však jedinec opět vrací do svého původního stavu, kterým je negativní vnímání reality.

Za slepou uličku při pochopení flow lze v posledních letech považovat i jeho interpretování mnohými mentálními kouči, již s vidinou zisku s tímto konceptem často pracují nesprávně. Příkladem může být třeba špatné stanovení cílů lidem, kteří mají mnohem vážnější psychické problémy. A nevhodné stanovením cílů je může vyslat směrem, jenž je v životě stavu flow nikdy nepřiblíží.

Na druhou stranu existuje i mnoho koučů, kteří člověku v tomto smyslu pomoci dokáží. Velmi uznávaným odborníkem v této oblasti je kupříkladu Marian Jelínek, jenž pracoval a pracuje s celou řadou elitních sportovců od Jaromíra Jágra až po tenistku Karolínu Plíškovou.



# CO TO JE FLOW?

Jedna ze základních filozofických otázek zní: „*Jaký je smysl lidského života?*“ Na tuto otázku má každé náboženství svou vlastní odpověď. Stejně jako na ni může mít svou vlastní odpověď kterýkoliv člověk na světě. Kdo si však na tuto otázku dokáže odpovědět a tímto nalezeným smyslem ovlivňuje své chování ve vztahu k životním hodnotám, potřebám a koneckonců i ke způsobu trávení času, ten velmi pravděpodobně vykazuje známky spokojeného života. A to bez ohledu na výši finančních prostředků na svém bankovním kontě, či na velikost moci, kterou disponuje. Je tomu tak s největší pravděpodobností z toho důvodu, že svému životu vtiskl smysl pro ono bytí [12].

Jedním z průvodních jevů života spojeného s určitým smyslem je kromě jiného i zažívání stavu *flow*, jinak také *vrcholného zážitku*. Autorem v pořadí druhého pojmu je americký psycholog Abraham Maslow, nejcitovanější psycholog 20. století. Proslul především svou dnes již tradiční pyramidou potřeb (tzv. Maslowova pyramida potřeb), nicméně pole jeho působnosti bylo mnohem širší. Protože štěstí člověka spočívá kromě jiného i v uspokojování jeho potřeb, ať už těch biologických či potřeby seberealizace, zasahovala jeho činnost právě i do satisfakce se životem. Tedy do stavu optimálního prožitku.

Podrobnějším zkoumáním tohoto fenoménu jej ale možná pro veřejnost pochopitelněji definoval Csikszentmihalyi, když tvrdil, že se jedná o ***stav vědomí, v němž se člověk zcela ponoří do toho, co dělá, přičemž všechny ostatní pocity či myšlenky zůstávají mimo. Člověk prožívá harmonii svého těla a duše a osoba má pocit, že se děje něco mimořádného*** [13].

Tento americký psycholog maďarského původu v podstatě celou svou vědeckou kariéru zasvětil zkoumání tohoto jevu ve vztahu ke spokojenosti se životem. A byť se podílel i na publikacích zaměřujících se na flow jen ve vztahu k práci či sportu, je evidentní, že tyto oblasti lidského bytí a konání mají významný dopad na spokojenost se životem jako takovým. Zejména

pak proto, že v práci člověk tráví značnou část života, respektive proto, že pohyb je jednou z jeho základních potřeb.

Týž autor považuje stav flow za jakousi energii, která dodává životu na intenzitě a smysluplnosti. Tedy za stav, kdy nuda střídá radost a kdy dochází k vnitřnímu naplnění a uspokojení. Je však zřejmé, že oba uvedení autoři s největší pravděpodobností popisovali stejný jev, který je laickou veřejností mnohdy nazýván jako „*přítomný okamžik*“. Během něj je pozornost zaměřena na naplnění cíle (ten však nemusí být vědomě stanoven – viz podkapitola *CÍLE – ANO, ČI NE?*) a jedinec ztrácí ponětí o čase. (V případě, že daná aktivita ponětí o čase nevyžaduje. V opačném případě lze naopak předpokládat zbystření ve vztahu k času.)

Za nejčastější činnosti, během nichž se člověk dostává do flow, jsou považovány sex (*lovingmaking*), sport (*sport*), stravování (*eating*) a účast na sociálních interakcích (*socializing*) [14]. Tyto činnosti totiž více než kterékoliv jiné korespondují s uspokojováním základních potřeb člověka. Ať už se jedná o rozmnožování, potřebu pohybu, potřebu uspokojování hladu či o nutnost být coby společenský tvor v kontaktu s jinými lidmi.

Csikszentmihalyi dále uvádí činnosti jako psaní, filozofování či malování. Právě na umělcích si jevu, během kterého se do své činnosti dokázali ponořit tak, že dokonce zapomínali jíst či pít, všiml úplně poprvé. Mnoho způsobů, jak se dostat do optimálního prožitku, nabízí dle jeho slov také práce. U ní však především v kapitalistickém systému dochází k nesprávnému pochoopení ve vztahu k flow.

*„Čím více práce připomíná hru a čím více je tato hra rozmanitá ve smyslu různosti výzev a cílů a okamžité zpětné vazby, tím spíš bude pro pracovníka příjemnější. Bez ohledu na jeho pracovní úroveň. Práce může být vždy příjemná. Bohužel dnešní obchodní model, v němž se klade důraz na produktivitu, dělá práci čím dál tím víc nudnější. Problémem je rovněž fakt, že pracovníci dané úkoly musí udělat. Což lze považovat za vnější tlak. I když se tedy z momentálního hlediska může práce jevit jako zábavná, je jen otázka času, než tato zábava bude degradována, neboť z pohledu pracovníka nesouvisí s jeho dlouhodobými cíli,*“ vysvětlil autor celého konceptu [6].



Zdroj: wallpaperflare.com

**Obr. 1:** *Potřeba účasti v sociálních interakcích je u člověka jednou z nejzákladnějších, přičemž je znatelná již od dětského věku. I proto se během jejího uspokojování velmi často dostává do flow.*

*„Hra je jeden z nejeftivnějších způsobů, jak si zjednodušit život. Přesně to jsme dělali jako děti, ale v dospělosti jsme si hrát zapomněli.“*

Jako jistým vysvobozením z nenaplnující práce se může jevit tzv. Sawyerův efekt. Tento jev popisuje příběh hlavního hrdiny z knihy Marka Twaina *Dobrodružství Toma Sawyera*. V něm měl Tom natřít tetiččin plot, přičemž do této činnosti nebyl nikterak motivovaný. Kamarádi se mu dokonce začali posmívat. Tom ale dostal nápad. Udělal si z práce zábavu, načež posmívajícím se kamarádům vysvětlil, že natírat plot je velká legrace a za nic na světě by jim nedovolil se připojit. Nakonec svolil výměnou za jablko, přičemž celou práci udělali za něj. Řídil se tedy rčením, že *práce je povinnost, hra je*