

Proč se utápíme v plánování?

--	--

„Někteří plánují tolik, že zapomínají žít.“

Znám lidi, kteří bez plánování neudělají ani krok. Plánují si nejen svoji práci, ale i volný čas. V kalendáři se jim objevují přidělené časové úseky na saunování, čtení časopisů, běh i posezení u piva. Mají rozplánované celé týdny i měsíce tak, aby jim náhodou neuteklo něco důležitého. Jejich život je jeden velký plán. Odkud se tento návyk vzal? Proč se tím lidé zabývají? Proč někdo žije ukotvený ve svých plánech a jiný zase neplánuje nic a taky žije?

Pro odpověď musím opět do raného věku. Jako malé děti nemáme potřebu nic plánovat. Prostě žijeme si svůj život a děláme, co nás baví. Pro mozek jsou to nádherné chvíle. Prožívá nadšení na každém kroku, vše je nové, zajímavé, vzrušující. Máme se jako děti dobře a nemáme vůbec tušení o nepříjemnostech dospělých. Až do doby, kdy nám rodiče začnou dělat nepříjemnosti a okradou nás o hezké prožitky. Dostaneme se tak do nepříjemné zóny, kdy nám mozek začne poprvé hlásit „Ne, ne, toto nechci.“ Právě v těchto chvílích začneme přemýšlet o tom, jak bychom se co nejrychleji vrátili tam, kde nám bylo dobře.

Jak takové přemýšlení probíhá? Začínáme plánovat. Jak to udělám, abych se opět dostal na písek? Jak to udělat, abych nějak získal tu žvýkačku? Jak to udělám, abych mohl jet s kluky na kolo? Jak to udělám, abych získal to autíčko ve výkladní skříni atd.?

K dalším promyšlenějším plánovacím akcím dochází, pokud dostaneme trest. Třeba domácí vězení. Najednou nemůžeme mezi své a sedíme doma. Co mozek produkuje? Jak to udělat, abych se zase cítil dobře? Co budu dělat, abych se doma neutrápil k smrti? A hle, máme na světě první náznaky plánovací kazajky.

Sám jsem to poznal na vlastní kůži, kdy jsem jako kluk od matky dostával jedno domácí vězení za druhým a až dnes vidím, jaký mistr v plánování jsem. Postupně si to odvykám, ale povím vám, žádná slast. Můj mozek se tak naučil si doslova plánovat každý krok, že jsem nebyl s to se odvázat a užívat si života jen tak. Mozek mi hlásil, že si musím naplánovat dokonce i svůj volný čas, abych měl dostatek zajímavých aktivit do zásoby a stihl si je všechny užít.

A proč mi to hlásil? Protože jsem jako kluk stále musel sedět doma a když jsem se konečně dostal ven, musel jsem si rychle všechno odžít do doby, než zase přišel další trest. Zákazy jsou v mnohých domácnostech normální praxí. Nepoučení rodiče trestají své milované vším možným a ani netuší, jak ničí jejich zatím čistý mozek.

U nás doma byly tresty na denní bázi. Dokonce mi v 16 ještě zakázali jet na týdenní výlet se školou a musel jsem celý týden docházet do sousední třídy! A proč? Protože jsem se vrátil z rande o 90 minut později.

Dnešní mladí by se mi asi vysmáli, ale skutečně to bylo tak. Moji spolužáci mi po návratu donesli hezkou fotografii. Dva metry vysoký komín z papírových kelímků od piva, které společně s třídním profesorem na vodě vypili. Já si ale tak vypíjel trest od svých rodičů. Možná se zeptáte, proč jsem se nevzepřel a nešel si za svým ve svém věku? Byl jsem přece poslušný syn, který ctil otce svého a matku svou, ne? No a proč poslušný syn dostával takové kruté tresty? To do dneška nevím.

V důsledku se ale stalo, že jsem se naučil plánovat svůj čas tak dokonale, abych se ochránil od bolesti z domácí basy. Stal jsem se sám sobě vězněm a s hrůzou jsem si pak později uvědomil, že i když jsem již mimo dosah rodičovského trestání, trestám se sám přehnanými plány. Jen si to zkuste představit. Jedu na dovolenou a mám písemný plán trávení volného času a když se mi tento plán nepodařilo splnit, mozek mi hlásil [depku!](#)

Dětské otroctví se nerozpustilo s příchodem dospělosti, ba naopak. Dozrálo v bič, jenž svojí silou dokázal praskat hodně hlasitě. Tak, že ráno začínalo sestaveným plánem jak pracovním, tak soukromým. Později po odhalení [emočních zápisů v mé hlavě](#) jsem si uvědomil své dlouholeté nežití. Jako otrok plánování jsem denně uspokojoval vlastní mozek, aby náhodou nepřišel další trest. Trest, který bych udělil sám sobě za to, že jsem nesplnil plán.

Jsou ale i lidé, kteří si plánují, protože jim to pomáhá najít své sny a jsou i lidé, kteří raději neplánují vůbec, a to z bezpečnostních důvodů. Zažili totiž, že jejich plány se jim nevydařily a jejich touha se bolestivě rozplynula. Prostě se upjali k něčemu výraznému v budoucnosti a to se nepovedlo. I tyto zážitky mají nejčastěji kořeny v dětství, kdy rodiče dětem neplní své sliby a jejich očekávání. Zhroucené malé dušičky si pak do svých hlaviček zapisují: „Je lepší nemít plán na nic.“

Přečtěte si také:

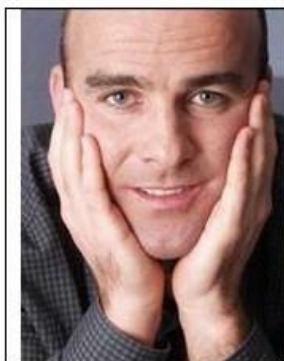
[Kdy vnímáme čas?](#)

[Za 5 minut nové jeviště](#)

Objednejte si:

[CD „I ty se můžeš cítit dobře“](#)

[CD „Odhalte svůj talent a najděte tak práci svých snů“](#)



© **Napsal ing. Aleš Kalina**

Kouč v oblasti osobního rozvoje

kalina@mujkouc.cz

www.mujevztah.cz

www.life-clinic.cz

www.mamdepku.cz

www.youtube.com/kalinaales

www.mujkouc.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.