

Prečo nás malé predmety dokážu upokojiť? Fungujú ako emočné kotvy a vracajú nás späť do prítomnosti

19.4.2026 - | SITA

Premýšľali ste niekedy nad tým, prečo vás dokáže upokojiť obyčajná vec - napríklad hrnček na kávu, starý zápisník alebo drobný predmet, ktorý nosíte vo vrecku? Nie je to náhoda ani žiadna mystika. Ide o dobre preskúmaný psychologický jav, ktorý súvisí s fungovaním pozornosti, pamäti a nervového systému.

Takéto predmety môžu slúžiť ako praktický nástroj na zvládanie stresu, pretože pomáhajú presmerovať pozornosť z vnútorného napätia na konkrétny zmyslový vnem.

Ako funguje ukotvenie pozornosti (grounding)?

V psychológii sa používa pojem **grounding** - označuje techniky, ktoré pomáhajú človeku vrátiť sa do prítomného okamihu. Využívajú pritom zmysly, napríklad dotyk, zrak alebo sluch.

Keď sa sústredíte na konkrétny predmet - jeho tvar, teplotu či povrch - aktivujete oblasti mozgu zodpovedné za spracovanie zmyslových informácií. Tým sa znižuje priestor pre úzkostné alebo stresujúce myšlienky.

Dôležitú úlohu v reakcii na stres zohráva amygdala, ktorá je súčasťou mozgu zodpovednou za spracovanie strachu. Nejde však o jednoduché „prepnutie vypínača“. Upokojenie je výsledkom spolupráce viacerých mozgových oblastí vrátane prefrontálnej kôry, ktorá pomáha regulovať emócie.

Prečo práve predmety pomáhajú?

Fyzické objekty majú jednu výhodu - sú konkrétne a okamžite dostupné pre naše zmysly. Keď sa ich dotýkame alebo sa na ne sústredíme:

- pozornosť sa presúva z myšlienok na realitu
- aktivuje sa vnímanie tela (tzv. interocepčia a propiocepčia)
- môže dôjsť k miernemu zníženiu stresovej reakcie

Ak má predmet pre vás osobný význam, účinok môže byť ešte silnejší. Mozog si totiž spája predmet so spomienkami a emóciami, čo môže podporiť pocit bezpečia alebo známosti.

Nie je to mágia, ale učenie mozgu

Ak určitý predmet používate opakovane v pokojových situáciách, mozog si ho môže postupne spojiť s uvoľnením. Tento proces sa podobá na **podmieňovanie** - teda učenie sa na základe skúseností.

To znamená, že:

- predmet sám o sebe nemá „upokojujúcu silu“
- účinok vzniká tým, že si ho mozog spojí s konkrétnym stavom (napr. pokojom)

- čím častejšie sa spojenie opakuje, tým je silnejšie

Kedy to funguje a kedy nie?

Používanie predmetov ako „kotvy“ môže byť užitočné najmä pri:

- miernom strese
- napätí alebo preťažení
- rozptýlení pozornosti

Treba však povedať aj druhú stranu:

- nejde o liečbu úzkostných porúch
- účinok je väčšinou krátkodobý
- nefunguje rovnako u každého

Pri výrazných psychických ťažkostiach je potrebná odborná pomoc.

Prečo to dáva zmysel v dnešnom svete?

Moderné prostredie nás neustále zahlcuje podnetmi – informáciami, notifikáciami, stresom. Pozornosť sa rýchlo rozptyľuje a myseľ ľahko skĺzne k obavám alebo preťaženiu.

Jednoduché techniky, ako je sústredenie sa na konkrétny predmet, predstavujú praktický spôsob, ako sa na chvíľu „zastaviť“ a stabilizovať.

Zhrnutie

- malé predmety nás neupokojujú samy o sebe
- pomáhajú tým, že presmerujú pozornosť na zmyslový vnem
- ide o známy psychologický mechanizmus (grounding)
- účinok súvisí s fungovaním mozgu a učením, nie s mágiou

Aj keď ide o jednoduchú techniku, môže byť v každodennom živote prekvapivo užitočná – najmä v momentoch, keď potrebujeme spomaliť a znovu sa „vrátiť k sebe“.

<https://sita.sk/byvaniehrou/preco-nas-male-predmety-dokazu-upokojit-funguju-ako-emocne-kotvy-a-vr-acaju-nas-spat-do-pritomnosti>