

CSIKSZENTMIHÁLYI  
MIHÁLY

ÉS ADDIG  
**ÉLTEK**

AMÍG MEG NEM  
HALTAK

A MINDENNAPOK MINŐSÉGE

KULTURTRADE KIADÓ

## TARTALOM

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS	7
1. A MINDENNAPI ÉLET SZERKEZETEI	9
2. AZ ÉLMÉNY TARTALMA	24
3. MIT ÉRZÜNK, AMIKOR CSELEKSZÜNK?	41
4. A MUNKA PARADOXONA	54
5. A SZABADIDŐ VESZÉLYEI ÉS LEHETŐSÉGEI	68
6. AZ EMBERI KAPCSOLATOK ÉS AZ ÉLETMINŐSÉG	81
7. ÉLETMINTÁINK MEGVÁLTOZTATÁSA	99
8. AZ AUTOTELIKUS SZEMÉLYISÉG	118
9. AMOR FATI	132
JEGYZETEK	149
IRODALOM	157
MAGYAR NYELVŰ IRODALOM	165
NÉV- ÉS TÁRGYMUTATÓ	167

## KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

A könyvemben összefoglalt gondolatok megszületését egyrészt a Spencer és az Alfred P. Sloan Alapítvány támogatását élvező kutatásaimnak, másrészt pedig azon kollégáimnak és tanítványaimnak köszönhetem, akik felbecsülhetetlen értékű segítséget nyújtottak számomra a flow, azaz áramlat jelenségének tanulmányozásához. Szeretném, ha a Utahi Állami Egyetemen Kevin Rathunden; a Northwestern Egyetemen Samuel Whaleen; a japán Shikoku-Gaukuen Egyetemen Kiyoshi Asakawa; az olaszországi Milánói Egyetemen Fausto Massimini és Antonella Delle Fave és a szintén olaszországi Perugiai Egyetemen Paolo Inghilleri, a Chicagói Állami Egyetemen - ahol magam is dolgozom - Wendy Adlai-Gail, Joel Hektner, Jeanne Nakamur, John Patton és Jennifer Schmidt külön is fogadná ezúton kifejezett köszönetemet.

Azon kollégáim közül, akik barátságukkal teremtették meg számomra a munkához szükséges feltételeket, Charles Bidwell, William Damon, Howard Gardner, Geoffrey Godbey, Elizabeth Noelle-Neuman, Mark Runc és Barbara Schneider nevét szeretném külön megemlíteni.

## A MINDENNAPI ÉLET SZERKEZETEI

*Ha az étellel jegyezted el magad, kelyhét fenéig üríted...  
Míg ha a halállal, arcod csak neki díszíted.*

W. H. AUDEN\*

Auden fenti sorai találóan és tömören foglalják össze könyvem lényegét. Döntenünk kell, hogy a mindenkori jelen és a majdan elkerülhetetlenül bekövetkező vég közé eső életünket „élve” vagy a halálra készülődve akarjuk-e inkább leélni. Amíg tesztünk elemi szükségleteit kielégítjük, biológiai életünk automatikusan halad tovább a maga útján, a költő idézte fenti értelemben azonban az élet egyáltalán nem automatikus folyamat. Sőt, igazából minden ellene dolgozik. Ha nem ragadjuk idejében kezünkbe a gyeplőt, életünket menthetetlenül tőlünk független célok szolgálatában álló külső erők fogják megkaparintani. Biológiaiilag beprogramozott ösztöneink a génállományunk terjesztésére, a bennünket körülvevő társadalom saját értékeinek és intézményeinek kizárólagos dicsőítésére, embertársaink pedig saját terveik megvalósítására használnák bennünket, szeretnének minél több energiát kiszívni belőlünk. Mindezt a velünk és sorsunkkal való legcsekélyebb törődés nélkül. Ne reménykedjünk tehát abban, hogy valaki majd a segítségünkre siet, és elmagyarazza, hogyan kell helyesen élni. Magunknak kell szép lassan rájönnünk mindenre.

Hogy mit jelent ebben az értelemben „élni”? Semmiképpen nem a pusztán biológiai túlélést, hanem egyfajta idő- és energiavesztés nélküli teljességet, melyben egyszerre képviseljük önmagunk egyediségét, és valamely harmonikus tökéletességben olvadunk össze a világgal. Könyvemben az ilyen élet megvalósításának lehetőségeit kutatom, részben a pszichológia legújabb eredményeire, részben saját munkáimra, részben pedig régmúlt idők fennmaradt bölcsességeire támaszkodva.

A „Milyen a jó élet?" kérdést megkísérlem minél szerényebben feltenni. Prófécia és ködösítések helyett racionális bizonyítékokra és a való világra igyekszem támaszkodni, olyan „közönséges" és általános eseményekre, melyeket hétköznapi élete során bármelyikünk átél és megtapasztal.

Legokosabb talán konkrét példával illusztrálnom, mit jelent számomra a jól élt élet. Pár évvel ezelőtt diákjaimmal egy olyan, vasúti kocsikat gyártó üzembe jártunk vizsgálatokat végezni, ahol a központi munkacsarnokként működő gigantikus méretű, mocskos hangárban dolgozó hegesztők a fülsiketítő zajtól saját hangjukat is alig hallották. Egyáltalán nem volt meglepő, hogy egytől-egyig szívből utáltak ott dolgozni, és tekintetükkel szakadatlan az órát vigyázva lesték a munkaidő végét. A gyárkapun kilépve aztán vagy elnyelte őket a legelső kocsmá, vagy ha nemcsak be-, hanem ki is akartak rúgni egy kicsit a hámból, akkor átmentek a szomszéd államba.

Egyetlenegy, szinte teljesen iskolázatlan munkást kivéve. A hatvanas éveit taposó Joe addig képezte magát, míg az emelődarutól kezdve a számítógép-monitorig az égvilágon minden elromlott dolgot képes volt megjavítani a gyár területén. Szinte mennyei örömmel fogta kézbe a nem működő szerkezeteket, és addig piszkálgatta őket, amíg sikerült ismét lelket lehelni beléjük. Otthon pedig a házuk melletti két üres telken feleségével együtt hatalmas sziklakertet épített, olyat, ahol a finoman permetező szökőkutak vizén még éjszaka is szivárvány ragyogott. Joe maradéktalanul kivívta a vele együtt dolgozó százvalahány hegesztő tiszteletét, akik - noha Joe igazából mindig titokzatos maradt számukra - az igazán nehéz helyzetekben kizárólag hozzá fordultak segítségért. Többek szerint Joe nélkül a gyárra akár azonnal lakatot lehetett volna rakni.

Az azóta eltelt évek során jó néhány nagy céget képviselő vezérigazgatóval, tekintélyes politikussal és tucatnyi Nobel-díjossal volt szerencsém találkozni, akiknek élete sok tekintetben kifogástalanul alakult, Joe-ét azonban egyiküké sem múlta felül. Mi lehet az, ami ezt az életet oly derüssé, hasznossá és értelmessé tette? Ezt a kérdést fogom könyvemben alaposan körüljárni, mégpedig három különböző feltevésből kiindulva. Az egyik, hogy noha a próféták, költők és filozófusok a múltban már számtalan olyan fontos igazságot megfogalmaztak a

világról, melyek folyamatos továbbélésünk szempontjából nélkülözhetetlenek ahhoz, hogy az emberek számára történelmi helyzetektől függetlenül érthetőek legyenek, jelentésüket - mivel műveik fogalmi készlete rendszerint saját korukat tükrözi - minden egyes generációnak újra és újra fel kell felfedeznie. A zsidó, a keresztény, az iszlám, a buddhista szent könyvek és a védák az eleinket leginkább foglalkoztató gondolatoknak oly nagyszerű tárházai, hogy róluk megfeledezni balgaság lenne - bár azt hinni is naivitásra vallana, hogy a múltban leírt igazságok egytől egyig kiállják az idő próbáját.

Könyvem másik kiindulópontja, hogy manapság a tudomány szolgáltatja a legfontosabb információkat az emberiségről, jóllehet az idő múlásával ugyancsak változó, esetleg érvényüket veszítő tudományos igazságok is mindig a különböző korok világnézetein keresztül fogalmazódnak meg. A mai tudományt is feltehetően legalább annyi babona és félreértés szövi át, mint a régi mítoszokat, csak éppen a tudomány még nem rendelkezik kellő történelmi távlattal a lelepleződéshez. Azt is hihetnénk, hogy nem holmi elméletek és laboratóriumok, hanem mondjuk az extraszenzoros percepció (ESP) és a spirituális energia fog elvezetni bennünket az igazság mihamarabbi megismeréséhez - ha nem lennénk tisztában vele, hogy az ilyen útle rövidítésekkel csínjában kell bánnunk. Nem szabad azzal áltatni magunkat, hogy tudásunk messzebbre terjed, mint valójában. Mindenesetre napjainkban a tudomány tükrözi a valóságot a leghívebben. E tény figyelmen kívül hagyásából kizárólag nekünk magunknak származhat kárunk.

Harmadik kiindulópontom, hogy amennyiben meg akarjuk érteni az igazi „élet” lényegét, akkor úgy kell figyelniük a múlt hangjaira, hogy üzeneteiket össze tudjuk kapcsolni a tudomány lassan halmozódó ismereteivel. Az olyan ideológiai heveskedések, mint Rousseau *Vissza a természethez!* jelszava - mely mintegy a freudi eszmerendszer előfutáraként lépett fel -, mindaddig üres szólamok maradnak, ameddig hiányzik belőlük az emberi természet valódi ismerete. Önmagában nem nyújt megváltást a múlt, nem ad megoldást a jelen, s az sem segít, ha fejest próbálunk ugrani az elképzelt jövőbe. Az élet csakis annak fedi fel titkait, aki lassú türelemmel egyszerre

faggatja a múlt realitását és a jövő lehetőségeit, s közben mai ésszel próbálja értelmezni őket.

Ebben a könyvben tehát az „élet” nem más, mint amit szerencsés esetben hetven éven keresztül (még szerencsésebb esetben tovább) egy héten hétszer, pitymallattól szürkületig minden áldott nap megtapasztalunk. A mítoszok és vallások emelkedett világszemléletéhez képest alighanem szegényes perspektívát kínálok, de hadd hivatkozzam Pascalra, némileg feje tetejére állítva következtetéseit: ha kételkedünk, akkor - abból kiindulva, hogy ez a hetvenvalahány év az egyetlen és vissza nem térő lehetőségünk a világmindenség megismerésére - perceinket maradéktalanul hasznosítanunk kell. Ellenkező esetben mindenünk odaveszhet. Ha pedig mégis van élet a síron túl, akkor mindenképp csak nyerhetünk a dolgon.

Hogy életünk milyen lesz, az jórészt testünk vegyi folyamatainak, a szerveink közötti biológiai interakcióknak, az agyunkban levő szinapszisok között cikázó parányi elektromos kisüléseknek és az elménk információszervezését irányító társadalmi hatásoknak a függvénye. Életünk valódi minőségét - cselekedeteinket és vélekedéseinket - minden bizonnyal gondolataink és érzéseink fogják irányítani, az a mód, ahogyan a bennünket bombázó kémiai, biológiai és társadalmi folyamatokat értékeljük. Az elménket átható tudatosság vizsgálata a filozófiai fenomenológia felségterülete. Már harminc éve próbálkozom azzal, hogy kidolgozzak egy olyan rendszeres fenomenológiát\*, amely, felhasználva a társadalomtudományok (mindenekelőtt a pszichológia és a szociológia) eszközeit, képes választ adni arra a kérdésre, hogy: Milyen az élet? Vagy egy fokkal gyakorlatiasabban megfogalmazva: Hogyan tudna az egyén minél tökéletesebb életet teremteni magának?

Az ilyen kérdések megválaszolásához mindenekelőtt a tapasztalási lehetőségeinket meghatározó tényezőket kell egyértelműen azonosítanunk. Tetszik, nem tetszik, cselekedeteinknek és érzéseinknek korlátok állják útját, melyek tagadása komplikációkhoz vagy kudarchoz vezethet. A tökéletesség eléréséhez első lépésként tehát a hétköznapi valóságával kell szembenéznünk, annak összes követelményeivel és esetleges buktatóival együtt. A régi mítoszokban gyakran előforduló motívum, hogy a boldogságot, szeretetet vagy halhatatlanságot

kereső vándor először az alvilágban tévelyeg - mint ahogy Dante is csak a pokol borzalmainak megismerése után fürdözhet a mennyország gyönyöreiben, és keresheti a választ arra, hogy mi tartja vissza az embert a fényességes kapu küszöbének átlépésétől. A mi most következő, ennél jóval világibb felfedezőutunk is lényegében így fog kanyarogni.

Egyes afrikai síkságokon élő páviánok életük egyharmadát átalszják, maradék idejüket pedig helyváltoztatással, táplálékkereséssel, evéssel és szabadidős tevékenységgel töltik.\* Ez utóbbi elsősorban társas érintkezésből és egymás bundájának kurkászásából, magyarán tetvészkedésből áll. Úgy tűnik, hogy ez a nem túl mozgalmas élet vajmi keveset változott az embernek az emberszabású majmok közül való kiemelkedése óta eltelt pár millió év alatt, hiszen az élet alapvető követelményei szerint alakuló emberi időbeosztás számottevően ma sem különbözik az afrikai páviánokétól. Egy-két órás egyénekenkénti eltérést leszámítva a páviánokhoz hasonlóan az emberek is többnyire átalszják napjaik körülbelül egyharmadát, a maradékot pedig szintén helyváltoztatásra és pihenésre, valamint munkára fordítják, nagyjából ugyanolyan arányban, mint a páviánok. Emmanuel Le Roy Ladurie francia történész azt is kimutatta, a XIII. századbeli francia falvakban - melyek az akkori világ legfejlettebb települései közé tartoztak - az emberek legkedveltebb időtöltése az volt, hogy egymás fejéből szedegették a tetveket. Ma már persze ők is televízióznak.

A pihenés, a szaporodás, a fogyasztás és a kapcsolatfenntartás ciklusai éppúgy meghatározzák azt, hogy milyenek ítéljük meg életünket, mint érzékszerveink - látásunk, hallásunk stb. - működése. Idegrendszerünk felépítésének betudhatóan egy adott pillanatban csak kis mennyiségű információ feldolgozására vagyunk képesek, azaz élményeink többségét kizárólag szekvenciálisan, egyiket a másik után tudjuk észlelni. Gyakran szokták mondani, hogy bármilyen hatalmas és gazdag valaki, „egyszerre ő is csak egyik lábára húzza fel a gatyát”. Egyidejűleg csak egy falatot tudunk lenyelni, egy dalt hallgatni, egy újságot olvasni és egy beszélgetést folytatni. Figyelmünk korlátai tehát, melyek egyben a világ felé irányuló pszichés energiánkat is behatárolják, meglehetősen rugalmatlan élettervet tartogat-



nak számunkra. Akár különböző korokat, akár különböző kultúrákat vetünk össze, az emberi cselekvések köre és időtartama meglehetősen hasonlóképpen alakul.

Miután ily nagyszerűen megállapodtunk abban, hogy az emberek élete alig különbözik egymástól, igyekezzünk gyorsan rámutatni a nyilvánvaló eltérésekre is, hiszen egy manhattani tőzsdeügynök, egy kínai földműves és egy busman a Kalahárisivatagban első pillantásra egymástól igencsak eltérő módon valósítják meg életterveiket. A XVI. és XVIII. század közötti Európáról Natalie Zemon Davis és Ariette Farge történészek azt írják: „A mindennapi élet a nemi és a társadalmi hierarchiarendszer szabályain keresztül valósul meg.” E megállapítás minden eddig ismert csoportra igaz: az ember élete elsősorban nemének, korának és szociális helyzetének megfelelően alakul.

A bennünket ért hatások jó részét már eleve meg fogja határozni az, hogy hová pottyantott bennünket a golya. Egy szegény családba született hat-hét éves fiúcska a kétszáz évvel ezelőtti iparosodó Angliában például heti hat napon keresztül hajnali ötkor kelt, napestig a zakatoló gépek között robotolt, és valószínűleg még serdülőkkora előtt belehalt az agyonhajszoltságba. Ugyanebben a korban Franciaország selyemvidékén a tizenkét éves lányok egész nap selyemhernyógubókat áztattak mosóteknő fölé görnyedve, hogy a forró, gőzölgő vízben feloldják a szálakat összetapasztó ragasztóanyagot. Mivel napkelte után napnyugtáig nyirkos volt a rajtuk levő ruha, valószínűleg légzőszervi megbetegedések támadták meg őket, ujjaik pedig érzéketlenné váltak a forró víztől. Az úrigyerekek ezenközben természetesen táncórákra és nyelvleckékre jártak.\*

Életlehetőségeink ma is legalább ennyire különbözőek. Milyen jövőre számíthatnak az olyan gyerekek, akik Los Angeles, Detroit, Kairó vagy Mexikóváros nyomortanyáin látják meg a napvilágot, és milyen másra azok, akik egy tehetős kertvárosi, esetleg gazdag svéd vagy svájci család gyermekeként? Zongorázni lehetne a különbséget a kettő között. Igazságtalan, indokolatlan és értelmetlen, hogy az egyik ember éhenkórászként, ráadásul mondjuk születési rendellenességekkel kezdi az életét, míg a másik megnyerő külsővel, jó egészséggel és duzzadó bankbetéttel.

Míg tehát életünk főbb paraméterei kötöttek, és egyikünk sem képes mentesülni a pihenés, az étkezés, a kapcsolatfenn-tartás és a munka bizonyos ciklusai alól, az emberiség az egyé-nek élményeit számottevően meghatározó társadalmi kategó-riákra oszlik, s mindezt a személyes különbségek még bonyo-ltabbá teszik.

A havas télben ablakunk előtt kavargó hópelyhek milliói csak addig látszanak teljesen egyformának, amíg nagyítóüve-gen keresztül egyenként meg nem vizsgáljuk őket, és észre nem vesszük, hogy mindegyikük egy kicsit különbözik a többi-től. Az emberekkel is ugyanez a helyzet. Egy bizonyos Susan életének számos mozzanata előre megjósolható abból kiindul-va, hogy embernek született, különösképpen akkor, ha ameri-kainak, ráadásul lánynak egy adott társadalmi környezetben, ilyen és ilyen foglalkozású szülők védőszárnyai alatt. Mind-ezen külső paraméterek birtokában azonban még nem tudhat-juk teljes bizonyossággal, hogy Susan élete milyen fordulatokat fog venni. Nemcsak azért, mert a vak véletlen bármikor ér-vénytelenítheti szerencsés körülményeit, hanem mert Susan saját maga fogja eldönteni, hogy kiengedi-e kezéből az előnyös kezdeti lehetőségeket, vagy megpróbál felülkerekedni az örök-lött nehézségeken.

Az emberi tudat ily nagyfokú rugalmasságának köszönhető, hogy könyvem megírására egyáltalán sor kerülhetett. Ha éle-tünk pusztán az általános emberi körülményeken, társadalmi-kulturális kategóriákon vagy a véletlenül múlna, akkor hiába-valóság lenne tökéletesítésének mikéntjén töprengenünk. Sze-rencsére sok nagyszerű alkalom adódik az egyéni kezdemé-nyezésekre, és rendelkezünk akkora döntési lehetőségekkel, hogy életünkben igazi változásokat hozzunk létre. Aki ezzel egyetért, annak jó esélye van arra, hogy kiszabadítsa magát sorsának szorításából.

Élni annyit jelent, mint cselekvések, érzések és gondolatok se-gítségével megtapasztalni a világot. Mivel a tapasztalatszerzés-hez időre van szükség, előbb-utóbb az idő lesz legszűkösebb erőforrásunk. Ahogy múlnak az évek, tapasztalataink egyre markánsabban nyomják rá bélyegüket életünk minőségére, és egyre inkább az lesz leglényegesebb döntésünk, hogy mibe fek-

tessük időnként, hogyan gazdálkodjunk vele. A rendelkezésünkre álló idő befektetésének módja persze nemcsak egyedül rajtunk múlik: láttuk már, hogy ember voltunk és társadalmi-kulturális hovatartozásunk milyen erősen megköti kezünket. Egyéni választási lehetőségeink szerencsére lehetőséget adnak arra, hogy időbeosztásunk alakulását kezünkben tartsuk. Ahogy E. P. Thompson\* történész rámutatott, még az ipari forradalom legsötétebb évtizedeiben is - amikor a bányászoknak vagy a gyári munkásoknak sokszor heti nyolcvan órán át kellett robotolniuk - akadtak olyanok, akik fennmaradó értékes idejüket irodalmi kedvteléseknek vagy politikai munkának szentelték, ahelyett hogy a kocsmába igyekvők népes táborához csatlakoztak volna.

Az időbeosztással kapcsolatos kifejezések - ráfordítás, befektetés, gazdálkodás, vesztegetés - zömmel a gazdasági élet területéről származnak. Talán ez az oka annak, hogy az idővel kapcsolatos attitűdünk többek szerint egyfajta sajátos kapitalista árnyalatot hordoz. Való igaz, hogy „az idő pénz” megállapítás a kapitalizmus egyik lelelkesebb szószólójának, Benjamin Franklinnak volt kedvenc mondása, ám a kettő közötti egyenlőségtétel alighanem ennél sokkal régebbi, és nem kizárólag a mi kultúránk, hanem az általános emberi tapasztalat terméke. Még azt is megkockáztatnám, hogy a pénz nyeri értékét az időtől, s nem fordítva. A pénz egyszerűen a legáltalánosabban használt mértékegység a különböző tevékenységek lebonyolítására fordított idő mérésében. Azért oly értékes számunkra, mert segítségével valamelyest felszabadulhatunk az élet kényszerei alól, és szabadidőnkben azt tehetjük, amihez valóban kedvünk van.

Mihez kezdünk tehát általában időnkkel? Az 1. táblázat röviden összefoglalja, hogy milyen tipikus dolgokkal szoktuk tölteni ébrenlétünk, azaz tudatos időnk nagyjából 16 óráját. A számok szükségképpen hozzávetőlegesek, ugyanis a valóságos arányokat erősen befolyásolja, hogy történetesen férfiről vagy nőről, fiatalról vagy öregről, gazdag vagy szegény emberről van-e szó - egészében véve azonban helyes képet nyerhetünk arról, hogy miként fest társadalmunk tagjainak egy napja. Sok tekintetben egészen úgy alakul, mint a többi ipari társadalom polgáraié.

## 1. táblázat HOVA LESZ AZ IDŐ?\*

Amerikai felnőttekből és serdülőkből összeállított reprezentatív minta tagjainak napközben végzett tevékenységei a legfrissebb amerikai kutatások alapján. A százalékarányok kortól, nemtől, társadalmi helyzettől függően és egyéni preferenciák alapján módosulhatnak, ezért alsó és felső értékhatárokat jelzünk. Egy százalékpont körülbelül heti egy órának felel meg

PRODUKTÍV TEVÉKENYSÉGEK	ÖSSZESEN: 24-60%
Munkavégzés munkahelyen vagy tanulás	20-45%
Beszélgetés, étkezés, nappali álmodozás munkahelyen	4-15%
KARBANTARTÓ TEVÉKENYSÉGEK	ÖSSZESEN: 20-42%
Házimunka (főzés, takarítás, bevásárlás)	8-22%
Étkezés	3-5%
„Kurkászás" (testápolás, öltözködés)	3-6%
Közlekedés (autóval, tömegközlekedési eszközökkel)	6-9%
SZABADIDŐS TEVÉKENYSÉGEK	ÖSSZESEN: 20-43%
Információhordozók (TV, olvasás)	9-13%
Hobbi, sportolás, mozi, étterem	4-13%
Beszélgetés, társas élet	4-12%
Semmittevés, pihenés,	3-5%

FORRÁS: CSIKSZENTMIHALYI-GRAEE (1980); KUÜEY-CSIKSZENTMIHALYI (1990); EARSON-RICHAKDS (1994)

Napi tevékenységeinket három fontosabb tevékenységcsoportba sorolhatjuk. Az első és legnagyobb azokat foglalja magában, melyeket azért kell elvégeznünk, hogy biztosítsuk a létfenntartásunkhoz és kényelmünkhöz szükséges energiát. Manapság ez csaknem azonos a „pénzkereséssel", hiszen a pénz lett a különféle dolgok általános egyenértékese. A még iskolába járó fiatalok esetében a tanulás számít *produktív* tevékenységnek, hiszen az oktatásban való részvétel a felnőttkori munkavégzésnek felel meg, és előbb-utóbb remélhetően az utóbbiba torcollik.

Pszichés energiánk negyedét-felét az elvégzett munka fajtájától és jellegétől (teljes, illetve részmunkaidős foglalkoztatás) függően az ilyen produktív tevékenységekre fordítjuk. Bár a legtöbb ember teljes munkaidőben dolgozik, azaz elvileg ébrenlétének 112 órájából 35 százalékot, körülbelül heti 40 órát tölt munkával, ez a szám mégsem felel meg a valóságnak, mert a munkahelyen töltött 40 órából a tényleges munkavégzés idő-

tartama ritkán haladja meg a heti 30 órát. A maradék idő beszélgetéssel, nappali álmodozással, tervezgetéssel és egyéb, a munka szempontjából irreleváns dolgokkal telik.

Vajon sok ez az idő vagy kevés? Attól függ, hogy mihez viszonyítjuk. Egyes antropológusok szerint a technológiailag legkevésbé fejlett társadalmakban, így például a brazíliai őserdőkben vagy az afrikai sivatagokban élő törzseknel, a felnőtt emberek ritkán fordítanak napi négy óránál többet létfenntartásukra, fennmaradó idejükben pedig pihennek, beszélgetnek, énekelnek és táncolnak. Ugyanakkor a nyugati társadalmak iparosodásának mintegy száz éve során, mielőtt még a szakszervezetek ténylegesen beleszólhattak volna a munkaidő szabályozásába, nem ment ritkaságszámba, hogy a dolgozók napi 12 órát vagy annál is hosszabb időt töltöttek munkahelyükön. A mai normának számító nyolcórás munkanap tehát épp félúton állapodott meg a két véglet között.\*

Amellett hogy a produktív tevékenységekkel új energiákat teremtünk, jelentős erőfeszítéseket kell tennünk azért is, hogy megőrizzük testünk és a hozzánk tartozó dolgok épségét. Napjaink körülbelül egynegyedét tehát különféle *karbantartó* tevékenységre fordítjuk. Testünket evéssel, pihenéssel, „kurkászással” tartjuk formában, hozzánk tartozó dolgainkról pedig takarítással, főzéssel, bevásárlással és más egyéb ház körüli munkákkal gondoskodunk. A karbantartó munkák oroszlánrésze hagyományosan mindig a nőknek jutott, a produktív feladatokat pedig zömmel férfiak végezték el. Ez a tendencia még a mai amerikai társadalomban is jelen van: míg a férfiak és a nők nagyjából egyenlő arányban fordítják idejüket például evésre (körülbelül 5 százalékban), addig a nők kétszer annyi ideig foglalkoznak a többi állagmegőrzési tevékenységgel.

A háztartási munka nemhez kötöttsége a többi társadalmakban talán még erősebben fennmaradt. A hajdani Szovjetunió területén, jóllehet a nemek egyenlősége komoly ideológiai kérdésnek számított, az orvosnőknek vagy mérnöknőknek - főállásban gyakorolt hivatásuk mellett - feleségként változatlanul el kellett látniuk a háztartást is. A családja számára főzőcskéző vagy mosogatásra fogott férfi a világ legtöbb országában nemcsak önbecsülését, de mások tiszteletét is elveszíti. Ez a fajta munkamegosztás alighanem egyidős az emberiség-

gel, annak ellenére, hogy voltak korok, amikor a háztartás ellátása kemény fizikai erőfeszítéseket követelt a nőktől. Egy történész így ír a négy évszázaddal ezelőtti európai állapotokról:

„Asszonyok cipelték fel a vizet a csapadékban szegény, meredek hegyoldalakba vágott teraszokra... Ők kaszálták és szárították a szénát, gyűjtötték a tőzeget, a tűzifát és a nyulaknak szánt útszéli gázt. Ők fejték a teheneket és a kecskéket, termesztették a zöldséget, szedték össze a gesztenyét és válogatták a gyógyfüveket. A brit, de még az ír és a holland paraszti gazdaságokban is az állati trágya számított a legfontosabb tüzelőanyagoknak, amit szintén az asszonyok gyűjtöttek össze pusztán kézzel, és szárítottak meg a családi tűzhely mellett halomba rakva...”\*

A közművesítés és az elektromos háztartási eszközök megjelenése jelentősen könnyített ugyan a ház körüli munkák nehéz fizikai terhéen (mint ahogy a modern technológiák is egyszerűbbé tették a fizikai termelőmunkát), de Ázsia, Afrika és Dél-Amerika asszonyai - vagyis a nők többsége a világon - még ma is kénytelenek csaknem egész életüket feláldozni a családi élet oltárán a család anyagi és érzelmi infrastruktúrájának összetartása érdekében.

A produktív és karbantartó tevékenységek elvégzése után fennmaradó idő, az úgynevezett *szabadidő*\*\* az összes rendelkezésünkre álló idő egynegyedét teszi ki. A régi nagy gondolkodók szerint a férfiak és a nők egyaránt akkor figyelnek fel igazán saját képességeikre, amikor nem kell csinálniuk semmit. Igazán emberré szabadidőnkben válhatunk, amikor figyelmünket önmagunk fejlesztésére: tanulásra, művészetekre vagy politikai tevékenységekre fordíthatjuk - állították az ókori görög filozófusok. A szabadidő görög neve, ebből származik mai „iskola” szavunk is, a *scholēa* volt, ők ugyanis úgy gondolták, hogy a legjobb kikapcsolódás a tanulás.

Igazán sajnálhatjuk, hogy ez az elgondolás ma már a múlté. A mostani társadalmakban háromféle tevékenységet is szoktunk végezni szabadidőnkben, de mindegyik messze áll attól, amire a görög tudósok avagy a pihenni vágyó görög emberek gondoltak. Az elsőbe a tömegkommunikációs eszközök használata - alapvetően újságolvasással tarkított televíziózás - tar-

tozik, míg a másodikba a beszélgetés. Talán a harmadik áll a legközelebb a hajdani eszményekhez, mivel az előzőeknél jóval aktívabb szabadidős tevékenységeket feltételez: ilyenek a kedvtelések, a muzsikálás, a sportolás és egyéb testgyakorlás, az étterembe és moziba járás. A három nagy szabadidős tevékenységcsoportra egyenként 4-4 óra jut, ami hetenként összesen nagyjából 12 szabad órát jelent.

A szabadidő legtöbb pszichés energiát felemésztő foglalatossága, a televíziózás valószínűleg az emberiség legeslegújabb időtöltése. Faj fejlődésünk többmilliónyi éve során elődeink még sohasem végeztek a tévénézéshez hasonló erővel mindannyiunkat passzivitásra és függőségre kárhóztató tevékenységet, mely figyelmünket ily könnyen megragadta és fogva tartotta volna - hacsak a levegőbe bámulást, a sziesztázást vagy éppen a balinézek kedvenc transzállapotait nem számítjuk ide. E médium pártolói azzal érvelnek, hogy a televízió segítségével rengeteg hasznos információhoz juthatunk. Ez valóban igaz, csak hogy sokkal könnyebb felajzó, mint emelkedett műsorokat készíteni, aminek következtében el nem tudom képzelni, hogy a képernyőre bámulás miként gyakorolhatna serkentő hatást énejlődésünkre.

E három fő tevékenységcsoport - a produktív tevékenységek, a létfenntartás és a szabadidő - éli fel pszichés energiáink javát, és lát el bennünket azokkal az információkkal, melyek születésünktől fogva halálunkig nap mint nap tudatunkat érik. Életünk tehát lényegében azokból az élményekből épül, melyeket munkánk során, a már meglévő dolgaink karbantartása alatt vagy ráérő időnkben átélünk. E paramétereken belül bontakozik ki számunkra az élet, és napjaink végső leltározásakor majd aszerint kényszerülünk alaktalan zűrzavarral vagy jól szerkesztett remekművel szembenézni, hogy milyen tevékenységeket választottunk magunknak, és hogyan viszonyultunk hozzájuk.

Mindennapjainkra nemcsak rendszeresen végzett cselekedeteink, hanem társaságunk is rányomja bélyegét. Tetteink és érzéseink óhatatlanul a többi ember befolyása alatt állnak, akár jelen vannak fizikailag, akár nem. Arisztotelész óta tudjuk, hogy az ember fajtársaival fizikai és lelki függőségben álló tár-

sas lény, jóllehet kultúránként eltérő annak mértéke, hogy e társak mennyire képesek befolyásolni bennünket, és hogy távollétükben milyen erősen hat reánk internalizált véleményük. Hagyományosan például a hinduk nem tekintették magukat mai értelemben vett individuumoknak, hanem inkább egy kiterjedt szociális hálózat egyik láncszemének. Identitásukat ugyanis nem egyedi gondolataik vagy cselekedeteik határozták meg, hanem az, hogy kinek a gyermekei, testvérei, unokatestvérei vagy szülei. Még napjainkban is nagy a különbség például az európai és a kelet-ázsiai emberek között a tekintetben, hogy milyen erősen szabályozzák őket a távollevő szülők elvárásai és véleményei. Pszichoanalitikus megfogalmazásban azt mondanánk, hogy a kelet-ázsiaiaknak erősebb a felettes énjük, mint az európaiaknak.\* De ha mégoly individualisztikus is egy társadalom, a társak akkor is jelentős mértékben befolyásolják az egyén életminőségének alakulását.

A legtöbb ember nagyjából háromféle társas kapcsolatrendszerben éli életét. Az elsőbe az idegenek, a munkatársak vagy fiatalok esetében - az iskolatársak tartoznak. Ez az a „nyilvános” tér\*\*, ahol cselekedeteink a többiek megítélése alá kerülnek, ahol versengenünk kell az erőforrásokért, ugyanakkor itt nyílik a legszélesebb terünk a társakkal való együttműködő kapcsolatok kialakítására is. Többek szerint a nyilvános tér a legalkalmasabb terep képességeink kibontakoztatására; itt a legnagyobb a tét, de a fejlődésünkben megnyilvánuló nyereség is itt a legnagyobb.

A második kapcsolatrendszer a család alkotja: a gyerekek számára a szülők és a testvérek, a felnőttek számára a partnerek, a házastársak és a gyerekek tartoznak ide. Noha újabban erősen megkérdőjelezzük a „család” mint azonosítható szociális egység létét, mondván, hogy nincs olyan alakulat, mely időben és térben következetesen és egyértelműen megfelelné az adott definíciónak - mindig és mindenhol léteztek olyan csoportok, melyek tagjai attól, hogy egymással rokoni kapcsolatban állnak, nagyobb biztonságban érzik magukat, mint máshol, és több felelősséget vállalnak egymás iránt, mintha nem lenne közöttük vérségi kötelék. Attól függetlenül, hogy a napjainkban megszokott, idealizált nukleáris családdal szemben egyre nagyobb az első pillanatban igen mehökkentő családfajták



száma, a rokonoktól kapott sajátos élmény akkor is, ezekben is vitathatatlan.

Utolsónak maradt a társak távollétével definiált állapot, a magány. A hagyományos törzsi berendezkedésű társadalmakkal szemben, ahol az egyedüllétet kifejezetten veszélyesnek tekintették, a technológiai társadalmak embere napjainak egyharmadát magányosan tölti. Az egyedüllét nem túlságosan kedvelt állapot, az emberek többsége igyekszik is lehetősége szerint minél inkább elkerülni. Noha a magány élvezetét meg lehet tanulni, ez ritkán fordul elő. Ám mindegy, szeretjük-e vagy sem, napjaink feladatai egyre több helyzetben megkövetelik elsajátítását. A gyerekeknek egyedül kell tanulniuk vagy gyakorolniuk megszerzett készségeiket, a háziasszonyoknak magukban kell elvégezniük a házimunkák zömét, és mind több az olyan foglalkozás, mely részben vagy egészben feltételezi a magányt. Meg kell tanulnunk elviselni az egyedüllétet még akkor is, ha nem fűlik hozzá a fogunk - különben életünk minősége fogja megszenvedni.

Ebben és a következő fejezetben arról fogok beszélni, hogy miként alakulnak az emberek időkihasználási szokásai, milyen gyakran vannak egyedül vagy társaikkal, s hogyan viszonyulnak ahhoz, amit csinálnak. Honnan és milyen módon szerzett adatokra támaszkodom?

Időkihasználásunkat legkézenfekvőbben napirendek elemzésével tudjuk értelmezni, melyekre úgy tehetünk szert, hogy a vizsgálatban részt vevőkkel egy-egy adott nap vagy hét elteltével kérdőíveket töltetünk ki. Az ilyen eljárások könnyen megszervezhetők, de miután elsősorban az emberek visszaemlékezésére épülnek, nem feltétlenül adnak megbízható eredményeket. A hetvenes évek elején a Chicagói Állami Egyetemen kifejlesztettem egy másik módszert, melyet Élményértékelő Mintavételi Eljárásnak (Experience Sampling Method, ESM) kereszteltem el.\* A módszer lényege, hogy résztvevőinket csipogóval vagy programozható órával szereljük fel, s a kora reggeli óráktól kezdve este 11-ig (vagy még tovább), átlagban kétórás időközönként, véletlenszerű megoszlásban jelzéseket adunk nekik. Ilyenkor ki kell tölteniük a náluk lévő kérdőívek soron következő oldalát. Minden jelzéskor le kell írniuk, hogy hol

vannak, mit csinálnak, milyen gondolatok járnak a fejükben, és kivel vannak együtt. Numerikus skálákon értékelniük kell aktuális tudatállapotukat is - mennyire érzik boldognak magukat, milyen mértékben koncentrálnak valamire, mennyire motiváltak, milyen az önértékelésük stb.

Egy hét elteltével mindegyik résztvevőnek ötvenhat kitöltött ESM-lap lesz a kezében, napi tevékenységeinek és élményeinek forgatókönyveivel. Ezek segítségével naponta nyomon követhetjük, hogy az illető a hét folyamán nap mint nap mit csinált reggeltől estig, és megállapíthatjuk, hogy hangulatváltozásai milyen kapcsolatban voltak tevékenységeivel és társasága összetételével.

Chicagói laboratóriumunkban évek szorgos munkájával huszonháromezer válaszadótól több mint hétszáz ezer lapot gyűjtöttünk össze, s ezt a számot a világ más egyetemeken dolgozó munkatársaink csaknem megháromszorozták. Azért fontos, hogy sok válasz álljon rendelkezésünkre, mert csakis így nyerhetünk részletes és pontos bepillantást az emberek napi életének szerveződésébe, életminőségének alakulásába. Így tudhatjuk meg például azt, hogy milyen gyakran és milyen érzésekkel étkezünk, hogy a serdülők, a felnőttek és az időskorúak hasonlóképpen gondolkodnak-e a táplálkozásról, vagy hogy az evés élménye megváltozik-e attól, hogy egyedül vagy társaságban költjük el soron következő étkezésünket. Az eljárás - amennyiben egy adott kultúrában egyáltalán használható - módot ad az amerikaiak, az európaiak, az ázsiaiak és más népek összehasonlítására. A most következőkben olyan kutatási eredményekre és felmérésekre fogok támaszkodni, melyek az ESM-eredményekkel kölcsönös kapcsolatban állnak. Könyvem végén feltüntetem a felhasznált adatok forrásait is.

# 2

---

## AZ ÉLMÉNY TARTALMA

Láttuk, hogy pszichés energiánkat csaknem teljes egészében felemészti a munka, a létfenntartás és a pihenés, ugyanakkor azzal is tisztában vagyunk, hogy míg az egyik ember imádja munkáját, a másik esetleg kiütéseket kap tőle, míg az egyik ember élvezi szabadidejét, a másikat megeszi az unalom, ha nincs konkrét tennivalója. Napi cselekedeteink tehát kapcsolatban lesznek életünk milyenségével, s még inkább azzal, ahogyan cselekedeteinket megéljük.

Bizonyos tekintetben az érzelmek a tudat legszubsjektívebb elemei, hiszen mindenki csakis saját maga tudja megmondani, hogy valóban átél-e szeretetet, szégyent, hálát vagy boldogságot. Az érzelem ugyanakkor egyben a legobjektívebb tudattartalom is, hiszen a zsigerekben érzett élmény, amit a szerelmes, szégyenkező, rémült vagy boldogságban úszó ember átél, sokkal valóságosabb számára, mint bármi más, a külvilágban megfigyelhető vagy a tudomány és a logika segítségével megismerhető dolog. Mindannyian gyakran kerülünk abba a paradox helyzetbe, hogy míg a többi emberrel kapcsolatosan behaviorista alapokon állunk, tehát szavaikat figyelmen kívül hagyva csakis cselekedeteikre koncentrálnak, addig saját magunkkal szemben inkább fenomenológusként viselkedünk: belső érzéseinknek a külső eseményeknél vagy nyilvánvaló tetteknél jóval nagyobb jelentőséget tulajdonítunk.

A pszichológusok kilenc olyan alapvető érzelemről tudnak, melyeket pusztán arckifejezések alapján egymástól nagyon eltérő kultúrák tagjai is képesek megbízhatóan azonosítani.\* Valószínűleg tehát nemcsak az olyan dolgok tekinthetők általános emberi képességnek, mint a látás vagy a beszéd, hanem közös érzelmi állapotaink is. Ha a lehető legjobban le akarjuk egyszerűsíteni a dolgot, azt mondhatjuk, hogy minden érze-

lemben alapvető dualitást fedezhetünk fel: vagy pozitívak és vonzóak, vagy negatívak és taszítóak. Ennek az egyszerű vonásnak köszönhető, hogy érzelmi alapon képesek vagyunk eldönteni, mi a jó nekünk. A csecsemő vonzódik az emberi arcához, és boldog édesanyja láttán, hiszen ez jelenti a kapcsolatot gondozójával. Az evés vagy az ellenkező neműek társasága is gyönyörűséget okoz számunkra, hiszen fajunk egykettőre kihalna, ha a táplálék vagy a szexualitás gondolata közönyösen hagyna bennünket. Azokkal a dolgokkal kapcsolatban ugyanakkor, melyek evolúciós múltunkban komoly fenyegetést jelentettek túlélésünkre (ilyenek mondjuk a kígyók, a férgek, a rothadás szaga, a sötétség stb.), ösztönös undort érzünk.

Az egyszerűbb, genetikailag meghatározott érzelmeken\* kívül az emberiség kifejlesztett egy sor jóval kifinomultabb - részben nemesebb, részben alantasabb - érzést is. Az önmegfigyelő tudatosság lehetővé tette, hogy "játszozzunk" érzéseinkkel, hogy csaljunk vagy manipuláljunk velük oly módon, ahogyan egyetlen más élőlény sem lenne rá képes. Őseink daltai, táncai és maszkjai félelmet, áhítatot, örömet és bódulatot keltettek, a mai ember számára a horrorfilmek, a drogok és a zene töltik be ezt a szerepet. Érzelmek eredetileg a külvilágról adtak jelzéseket, manapság pedig hajlamosak leválni valószínű tárgyról és csakis önmagukért létezni.

A pozitív érzések prototípusa a boldogság.\*\* Amint azt Arisztotelész óta oly sok gondolkodó megállapította, cselekedeteink végső célja mindig a boldogság megszerzése. A gazdagság, egészség vagy hírnév csakis azért fontos számunkra, mert reményeink szerint boldoggá tehetnek bennünket, magát a boldogságot azonban nem azért tartjuk fontosnak, mert segítségével megszerezhetünk valamit, hanem kizárólag önmagáért. Mit tudunk vajon erről az életünket oly markánsan meghatározó érzésről?

A pszichológusok egészen a század közepéig idegenkedtek a boldogság tanulmányozásától, mivel a társadalomtudományokban egyeduralgoló behaviorista paradigma szerint a szubjektív érzelmek túl képlékenyek ahhoz, hogy komoly tudományos vizsgálódás tárgyai lehessenek. Mihelyst azonban az utóbbi évtizedek során a tudomány „empirizmusának sivataga” kizöldült egy kissé, újult erővel kezdődhetett el

az ismét szalonképessé vált szubjektív élmények tanulmányozása.

Az eredmények egyszerre maguktól értetődőek és meghökkentőek. Meghökkentő például, hogy az emberek - problémáik és tragédiáik dacára - a világon mindenütt inkább tartják boldognak magukat, mint boldogtalannak. Amerikában a reprezentatív minták válaszadóinak egyharmada „nagyon boldognak” vallotta magát, s tizből átlagosan csak egy ember állította azt, hogy bizony „nem valami boldog”. A többség az arany középút szellemében az „elég boldog” kategóriába sorolta magát. Érdekes, hogy tucatnyi országban hasonló eredmények születtek, noha az elmúlt századok gondolkodói nem fukarkodtak annak ecsetelésével, hogy az élet mily rövid és szenvedésekkel teli, mondhatni siralomvölgy, és hogy az ember egyszerűen nem boldogságra termett. A feltűnő ellentmondásnak az lehet az egyik titka, hogy jeles gondolkodóink perfekcionistaik voltak, s az élet tökéletlenségei felett érzett indulataik igen hamar kihozták őket a sodrúkból. Szerencsére az emberiségnek legalább a fele - tökéletlenség ide vagy oda - mindig örült annak, hogy él.

Tartogatók sajnos egy pesszimistább magyarázatot is, mégpedig azt, hogy amikor az emberek „elég boldognak” vallják magukat, akkor vagy egy kicsit jobb színben szeretnének feltűnni a felmérést végző előtt, vagy ami még valószínűbb, saját magukat ámítják vele, „fütyülnek a sötétben”. Marx óta pedig már mindannyian tisztában vagyunk vele, hogy a gyári munkás hiába érzi magát tökéletesen boldognak, boldogsága öncsalás, melynek semmi jelentősége nincs, hiszen objektíven szemlélve helyzetét, a munkást már rég elidegenítette a munkaerejét kizsákmányoló rendszer mindentől. Jean-Paul Sartre például arról világosít fel bennünket, hogy a legtöbb ember „hamis tudatban” él, maga számára azt a látszatot keltve, mintha az összes lehetséges világok legjobbjában élne. Újabban pedig Michel Foucault és a többi posztmodern szerző azon az állásponton van, hogy az emberek elbeszéléseiből soha nem ismerhetők meg a valóságos események, a narratív stílus és az elbeszélés módja csakis önmagára vonatkozik. Noha ezek az önmegfigyelésre irányuló kritikák lényeges dolgokra hívják fel a figyelmet, árad belőlük az entellektüelek arro-

ganciája, azt hirdetve, hogy saját valóságértelmezésük szükségszerűen a tömegek közvetlen tapasztalása felett áll. Marx, Sartre és Foucault alapos kétségei ellenére úgy gondolom, ha valaki azt állítja magáról, hogy „elég boldog”, nincs jogunk sem őszinteségét kétségbe vonni, sem pedig az ellenkezőjét belemagyarázni.

A magától értetődő, ugyanakkor meglepetést keltő eredmények közé tartozik az anyagi jólét és a boldogság közötti kapcsolat természete is. Azt várnánk, hogy az anyagi gazdagságban és kiegyensúlyozott társadalmi rendszerben élő népek boldogabbnak tartják magukat (mondjuk a svájciak és a norvégiek boldogsága kifejezettebb, mint a görögöké vagy a portugáloké), ám ez nincs feltétlenül így: a szegénységben élő írek például saját megítélésük szerint boldogabbak, mint a javakban dúskáló japánok. Még egyazon társadalmon belül sincs egyértelmű kapcsolat az anyagiak és az étellel való elégedettség között; Amerika milliárdosai csupán egy hajszállal boldogabbak az átlagos jövedelműeknél. Noha az Egyesült Államok lakosainak személyi jövedelme az 1960-as és az 1990-es évek között több mint duplájára emelkedett, a magukat boldognak vallók száma stabil 30 százalékos értéken maradt. A jelenségből levonható egyik lehetséges következtetés az, hogy a szegénységi határ fölött a többletjövedelmek már nem feltétlenül javítják az emberek közérzetét.

Számos személyiségjellemző is felelőssé tehető azért, hogy az emberek mennyire tartják magukat boldognak. Aki egészséges, magas önbecsüléssel bír, jó házasságban él, istenhívő és extrovertált, nagyobb valószínűséggel fogja magát boldognak tartani, mint aki krónikus betegséggel küzd, alacsony önértékelésű, elvált, ateista és introvertált. Az ilyen kapcsolategyüttesek látványosan a posztmodern kritikusok szkepticizmusát támasztják alá. Elképzelhető például, hogy egy tehetséges és istenhívő ember személyes élményeinek minőségétől függetlenül „boldogabb” beszámolókat fog adni életéről, mint aki mindkettőnek híján van. Miután azonban az élmények „nyers” adatai rendszerint interpretációs szűrőkön keresztül jutnak el hozzánk, az érzéseink leírásához csatolt járulékos történetek lényeges részét képezik az érzelmeknek. Az a nő, aki állítása szerint örül, hogy mellékállásokat vállalhat családjának eltartása érdekében,

alighanem boldogabb, mint az, aki azt sem érti, hogy miért kellene egyáltalán dolgoznia.

Nem a boldogság azonban az egyetlen figyelemre érdemes érzés, sőt ha valaki javítani szeretne mindennapi életének minőségén, éppen hogy nem a boldogsággal kellene kezdenie. Először is, a boldogságról szóló önbeszámolóokban jóval kevesebb az egyéni változatosság, mint akármelyik más érzés esetében, ugyanis legyen bármilyen üres valakinek az élete, soha nem fogja beismerni boldogtalanságát. Másrészt ez az érzélem inkább a személyiségjellemzők, mint a konkrét állapotok függvénye: vannak emberek, akik a külső körülményektől függetlenül alapvetően boldognak tartják magukat, mások boldogságérzete relatíve alacsonyabb, bármi történik is velük. A többi érzélem fokozottabban függ az éppen végbemenő eseményektől, a pillanatnyi társaságtól vagy az egyén tartózkodási helyétől. Ezek az érzelmi-hangulati állapotok igen változékonyak, ám miután összefüggésben állnak aktuális boldogságunk mértékével, hosszú távon jótékony hatással lehetnek átlagos szintjére is.

Az például, hogy mennyire érezzük aktívnak, erősnek és tetterekésnek magunkat, többnyire azon múlik, hogy éppen mit csinálunk. A nehéz feladatok megoldása során ezek az érzések intenzívebbek, a kudarc vagy a céltalan lödörgés viszont minden tekintetben rontja a közérzetet. Érzéseinket közvetlenül is befolyásolják tehát a magunk választotta cselekvések. Tekintve, hogy aktív és erős állapotban boldogabbnak érezzük magunkat, kijelenthetjük, hogy tevékenységeink átgondolt kiválasztásával boldogságunk alakulását is képesek vagyunk befolyásolni. Sokan állítják azt is, hogy társaságban vidámabbak és nyitottabbak, mint amikor egyedül vannak. Miután a vidámság és nyitottság összefügg a boldogság érzésével, nem csoda, ha az extrovertáltak kedélyállapota általában boldogabb, mint az introvertáltaké.

Az élet minősége persze nem kizárólag a boldogság függvényében alakul: azon is múlik, mit teszünk, hogy boldogok legyünk. Ha nem sikerül létünknek értelmet adó célokat kitűznünk, ha nem használjuk ki kellőképpen értelmi kapacitásainkat, akkor jó érzésünk mértéke csak töredéke lesz a lehetségesnek. Amennyiben valaki a világtól való visszahúzódásban, saját

kertjének művelésében találja meg nyugalmát, mint Voltaire *Candide-ja*, soha nem élhet tökéletes életet. Álmodások és kockázatok nélkül az életnek csak halovány árnyéka lehet osztályrésze.

Érzelmek belső tudatállapotainkat tükrözik. A szomorúság, a félelem, a szorongás vagy az unalom negatív érzései „pszichés entrópiát” teremtenek lelkünkben, olyan állapotot, melyben - mivel minden erőnk egy belső, szubjektív rendteremtésre kell felhasználnunk - figyelmünket képtelenek vagyunk megfelelőképpen ráirányítani bizonyos külső feladatok megoldására. A boldogság, az erő és a tettekkészség pozitív érzései ellenben a „pszichés negentrópia” állapotai. Ilyenkor nem kell figyelmünket a saját magunkon való rágódásra és sajnálkozásra fecsérelni, és pszichés energiánk szabadon áramolhat bármilyen méltónak tartott gondolatba vagy feladatba.\*

Amikor eldöntjük, hogy milyen tevékenységekbe óhajtjuk fektetni figyelmünket, azt mondjuk, hogy eltökéltük magunkat, célokat tűztünk ki magunk elé. Motivációnktól függ, hogy mennyi ideig és milyen elszántan tudunk ragaszkodni céljainkhoz. Szándékaink, céljaink és motivációink tehát szintén a pszichés negentrópia megnyilvánulásai. Pszichés energiáink koncentrálásával és céljaink fontossági sorrendbe szedésével ezek teremtenek rendet tudatunkban. Nélkülük mentális folyamataink véletlenszerűek lennének, érzelmeink pedig vilámgyorsan elhamvadnának.

A célok rendszerint fontossági sorrendben sorakoznak bennünk, a sarki cukrászdában lebonyolított fagylaltozástól kezdve a „hazámért kockáztatom az életemet” tervéig. Egy-egy átlagos nap során az emberek egyharmada azért csinált állítása szerint éppen valamit, mert kedve volt hozzá, egy másik egyharmad azért, mert muszáj volt, a maradék egyharmad pedig azért, mert éppen nem volt más tennivalója. Az arányok nemtől, kortól és cselekvésfajtáktól függően természetesen változhatnak: a gyerekek szabadabbnak érzik saját választási lehetőségeiket apjukénál, a férfiak feleségükénél, otthon pedig - a tevékenységek jellegétől teljesen függetlenül - mindenki kevesebb kényszert érez, mint munkahelyén.

Elég sok bizonyítékunk van arra, hogy jöllehet jobb a közérzetünk, amikor saját elhatározásunkból végzünk el valamilyen



munkát, a kötelező feladatok végrehajtásánál sem érezzük magunkat feltétlenül rosszul. A pszichés entrópia ezzel szemben magasra szökik akkor, ha azért teszünk valamit, mert nincs más teendőnk. Mind az intrinzikus (belülről fakadó, óhajtott), mind az extrinzikus (külső, kötelező) motiváció kiváltotta cselekvés kellemesebb számunkra, mint ha jobb híján, különösebb cél nélkül kényszerülünk valaminek az elvégzésére. Sok tehát a javítanivaló életünknek azon a területén, ahol ilyen típusú motivátlanság uralja cselekedeteinket.

Szándékaink rövid távon fogják össze pszichés energiáinkat, céljaink pedig hosszú távon, mégpedig úgy, hogy a kitűzött célok leendő Énünket is alakítani fogják. Teréz anya és a popsztár Madonna közötti éles különbség azokban a célokban rejlik, melyekre életük folyamán figyelmüket összpontosították. Összefüggő célrendszerek nélkül igen nehéz koherens Ént kialakítani. Élményeinkben csakis a céljaink által termelt pszichés energia célirányos alkalmazásával teremthető meg az a rend, melyet megjósolható cselekedeteinken, érzelmeinken és választásainkon keresztül egy többé-kevésbé egyedi „self”-ként, vagyis Énként lehet majd valamikor azonosítani.

Megfogalmazott céljaink ugyanakkor önbecsülésünket is meghatározzák. William James több mint száz évvel ezelőtti definíciója szerint az önbecsülés a sikerek várható arányától függ.\* Az is mélységesen megtépázhatja önbecsülésünket, ha a léctet túlságosan magasra állítjuk, de az is, ha eleve túl kevés sikerben van részünk. Tévedés tehát azt hinni, hogy annak az embernek a legmagasabb az önbecsülése, aki a legnagyobb sikereket aratja. Minden várakozás ellenére a kitűnő iskolai eredményeket felmutató ázsiai-amerikai diákoknak - mivel céljaikat magasan sikereik fölé helyezik -jóval alacsonyabb az önértékelésük, mint a tanulásban kevésbé sikeres többi kisebbségi csoportnak. A teljes munkaidőben dolgozó anyák önértékelése is sokszor alulmarad a nem dolgozó anyákéval szemben, mert hiába érnek el többet, elvárásaik gyakran teljesítményeik mögött maradnak. Mindebből az következik, hogy az általános hiedelemmel ellentétben nem feltétlenül kívánatos dolog mindenáron emelni gyermekeink önbecsülését, különösen akkor nem, ha csökkentjük a velük szemben támasztott követelményeket.

A szándékokkal és célokkal kapcsolatosan más tévedések is ismeretesek. Néhányan például azt hiszik, hogy a keleti vallások, például a hinduizmus és a buddhizmus különböző formái, a boldogság előfeltételeként a célirányosság kioltását írják elő. Az e nézetet vallók szerint csak a vágyaktól való teljes megszabadulással, a céltalan létezés állapotának elérésével kerülhetjük el a boldogtalanságot. Számptalan európai és amerikai fiatal esett a célok eme teljes visszautasításának kelepcejébe, azt hangoztatva, hogy kizárólag a tisztán spontán és ötletszerű életvitel juttatja őket a tiszta megvilágosodás állapotába.

Véleményem szerint a Kelet üzenetének ez a fajta értelmezése meglehetősen felületességre vall. A vágyaktól való teljes megszabadulás már csak azért is irgalmatlanul nehéz és nagyra törő feladat, mert legtöbbször keresztül-kasul be vagyunk hálózva genetikai és társadalmi vágyak programjaival, hogy azok lecsendesítése emberfeletti erőfeszítéseket igényelne. Akik azt hiszik, hogy spontaneitással elkerülhetik célok kitűzését, rendszerint tehetetlenül sodródni az ösztöneik és neveltetésük által kijelölt úton. Legtöbbször a buddhista eszmékhez méltatlanul középszerű, kicsapongó és előítéletekkel teli felnőttként végzik.

A keleti vallások igazi üzenete számomra egyáltalán nem a célok teljes eltörléséről szól, inkább azt az intelmet hordozza, hogy nem szabad spontán szándékainkban és ítéleteinkben feltétel nélkül megbízunk. Veszélyes világunkban, ahol a szűkség uralkodik, génjeink a túlélés érdekében arra programoztak bennünket, hogy mohók, hatalomvágyók és mások elnyomói legyünk, a születésünk kapott szociális csoport pedig arra tanít, hogy csakis a mi nyelvünket beszélő és a mi istenünkben hívő embereket tekintsük partnernek és magunkhoz méltónak. Múltunk bénító hatására legtöbb célkitűzésünket genetikai és társadalmi örökségünk formálja. A buddhisták szerint meg kell tanulnunk ezeket a célokat megfékezni. Ennek megvalósításához igencsak erős motiváció szükségeltetik, ugyanis paradox módon a belénk programozott vágyak elutasítása állandó pszichés energiabefektetést igényel. Egy jóginak vagy egy buddhista szerzetesnek oly éberem kell őrködni afelett, nehogy illetéktelen, előre programozott vágyak törjenek be tudatába, hogy alig marad másra fordítható pszichés energiája.

A Kelet vallásainak gyakorlata épp az ellenkezője annak, mint ahogyan Nyugaton általában értelmezik.

Céljaink megvalósítását, mely igen fontos lépés a hétköznapi élet tökéletesítésében, sem szélsőséges spontaneitással, sem kényszeres kontrollal nem leszünk képesek elérni. Az egyedüli megoldás saját motivációink gyökereinek megértése, s az, hogy miután alázatosan megértettük a vágyaink mélyén meghúzódó rejtett üzeneteket, olyan célokat tűzzünk ki magunknak, melyek úgy teremtenek rendet tudatunk belsejében, hogy ugyanakkor nem okoznak nagy felfordulást társas, illetve anyagi környezetünkben sem. Ha erőnkől ennél kevesebbre futja, akkor eljuttassuk képességeink teljes kibontakoztatásának lehetőségét, ha pedig többre vágyunk, született vesztesek leszünk.

Tudatunk harmadik alkotórészét a kognitív mentális műveletek alkotják.\* A gondolkodás oly komplex tevékenység, hogy szisztematikus leírását ehelyütt meg sem kíséreltem - inkább megpróbálom annyira leegyszerűsíteni, hogy a hétköznapi élet értelmezésében is felfogható legyen. A gondolkodás többek között olyan folyamat, amelynek révén a pszichés energia rendezetté válik. Érzelmek úgy irányítják figyelmünket, hogy egész szervezetünket felkészítik egy közeledési vagy elkerülő reakcióra, céljaink pedig úgy, hogy előrevetítik képzeletünkben a kívánatos végeredmény képét. Gondolataink pedig értelmesen egymáshoz kapcsolt képsorok kialakításával rendezik figyelmünket.

Az egyik legfontosabb mentális művelet például az ok és okozat összekapcsolása. Kezdeményei már csecsemőkorban is megfigyelhetők, amikor a gyermek először fedezi fel, hogy kinyújtott kezével képes megszólaltatni a bölcső felett himbálózó csengőt. Ez az egyszerű kapcsolat az a paradigma, melyen későbbi gondolkodásunk lényegében alapulni fog. Idővel természetesen az októl az okozatig vezető lépések egyre absztraktabbá válnak, és egyre inkább leszakadnak a konkrét valóságról. A villanyszerelő, a zeneszerző vagy a tőzsdeügynök a képzeletében forgatott szimbólumok - wattok, ohmok, hangjegyek és ritmusok, részvények eladási és vételi árfolyama - között lehetséges kapcsolatok százait tartja egyidejűleg fejben.

Talán már mindenki számára nyilvánvaló, hogy érzelmeink,

szándékaink és gondolataink nem különálló tényezőkként, hanem egymással állandó kölcsönhatásban lépnek be tudatunkba, miközben állandóan módosítják egymást. Ha mondjuk egy fiatalember, annak rendje és módja szerint átélve a szerelem összes tipikus érzelmeit, beleszeret egy ifjú hölgybe, mindent meg fog tenni azért, hogy a leányzó szívét elnyerje. Ha elképzelései szerint ezt egy új, divatos autóval lehet leginkább elérni, akkor hódítási céljai közé hamarosan beveszi az új autó vásárlásához szükséges pénz előteremtését is. Az ehhez szükséges többletmunka azonban előbb-utóbb összeütközésbe fog kerülni valamely korábbi szokásával, mondjuk horgászási szenvedélyével, és csakhamar negatív érzelmek keletkeznek benne; ezek új gondolatokat fognak ébreszteni, melyek ismét összhangba hozzák érzelmeit gondolataival ... az élményfeldolgozás láncja folyamatosan termeli az ilyen típusú információkat.

A mentális műveletek mindig és mindenhol megkövetelik a figyelmi koncentrációt, összpontosítás nélkül tudatunk megreked a káosz állapotában. Az információs rendetlenség, melyben logikus rendben álló következtetések helyett véletlenszerű gondolatok kergetik egymást, tulajdonképpen elménk normális alapállapotának tekinthető. Ha nem tanulunk meg összpontosítani, és nem vagyunk képesek az ehhez szükséges erőfeszítésre, akkor gondolataink természetlenül szétforgácsolódnak. Még a nappali álmodozáshoz - vagyis a kellemes élmények mozifilmszerű összefűzéséhez - is szükséges koncentrációs képesség. Nem véletlen, hogy sok gyerek azért képtelen a nappali álmodozásra, mert még ahhoz sem tudja kellőképpen ellenőrzése alatt tartani figyelmét.

A koncentráció még több energiát vesz igénybe akkor, ha érzelmeink és motivációink szándékaink ellen dolgoznak. Annak a diáknak, aki utálja a matematikát, hosszan kell figyelmét a számtankönyvre irányítania, hogy a benne levő információk eljussanak tudatáig, és igen erős belső ösztönzésre van szüksége (például hogy átmenjen a vizsgán), hogy azt meg is tegye. Minél bonyolultabb egyébként egy mentális feladat, annál nehezebb odafigyelni rá. Amennyiben persze örömmel és kellő motivációval végezzük munkánkat, tudatunk összpontosítása még akkor is könnyedén és erőfeszítések nélkül sikerül, ha objektív nehézségek hátráltatnak benne.

Mikor a gondolkodás egyéni különbségei kerülnek szóba, a gondolkodás fogalmát a legtöbb ember hajlamos leszűkíteni az intelligenciára: „Mennyi az intelligenciahányadosa?”, vagy: „Zseniális matematikus”. Az intelligencia a mentális folyamatok széles skáláját foglalja magában, például azt, hogy milyen sikerrel képes valaki fejben számolni, vagy mennyire érzékeny a szavakban foglalt információkra. Amint Howard Gardner kimutatta, az intelligencia fogalma tágítható, és az izomérzékeléstől a hangok, érzések és vizuális alakzatok megkülönböztetéséig bármifajta információ megkülönböztetését vagy alkalmazását magában foglalhatja.\* Vannak gyerekek, akik átlagon felüli zenei hallással jönnek a világra, vagyis már kezdetben jobban tudják megkülönböztetni a dallamokat és hangmagasságokat társaiknál, később pedig könnyebben tanulnak meg kottát olvasni és zenét szerezni. Az élet kezdetén megjelenő apró előnyök a későbbiek folyamán nemritkán kiemelkedő vizuális, testi vagy matematikai képességekké fejlődnek.

A velünk született tehetség azonban csak akkor válik érett intelligenciává, ha az egyén megtanulja figyelmét kontrollálni is. A muzikális gyerekekből ugyanúgy csak a pszichés energiák erőfeszítéseket igénylő befektetésének árán válhat igazi zenész, mint ahogy a jó matematikai készségekkel született gyerekből is csak így lehet mérnök vagy fizikus. Még ennél is több fáradságot igényel azoknak a tudáselemeknek és készségeknek az elsajátítása, melyekre a felnőtt szakembertől elvárt értelmi tevékenységhez van szükség.\*\* Mozart hiába született csodagyereknek és zseninek; ha apja a biliről egyenesen nem a zongoraszékre ülteti, tehetsége valószínűleg nem tudott volna az ismert mértékben érvényesülni. Aki megtanult összpontosítani, az képes irányítani a minden gondolkodás üzemanyagául szolgáló pszichés energiát.

A mindennapi életben ritkaságnak számít, ha a különféle élmények zavartalan összhangba kerülnek egymással. Amikor például munkahelyi főnökömtől megfeszített gondolkodást igénylő munkát kapok, akkor természetesen igyekszem figyelmet a feladatra irányítani, jóllehet ha rajtam múlna - mivel nem vagyok intrinzikusan motivált - inkább valami egész mást csinálnék. Ezenközben mondjuk eszembe jut kamaszfiam fel-

háborító viselkedése, és elkezdek magamban füstölni rajta. Ettől fogva figyelmem egy részét füstölgésem fogja lekötni, és képtelen leszek maradéktalanul a feladatra koncentrálni, elmélyedni benne. Nem mintha elmém a totális káosz állapotában lenne, de tudatomban megjelenik az entrópia: gondolatok, érzések és elhatározások kerülnek a felszínre és hullanak vissza ismét a mélybe, ellenáramlatok keletkeznek, és figyelmem különböző irányokban szóródik szét. Egy másik esetben, ha például munka után elmegyek iszogatni a barátaimmal, amellet hogy alapvetően jól érzem magam, esetleg büntudatom van, amiért késve megyek haza a családomhoz, ráadásul dühös vagyok, amiért feleslegesen töltöm az időmet és költöm a pénzt.

Egyik helyzet sem számít ritkaságnak, hétköznapi életünk hemzseg az ilyenektől. Ritkán lehet részünk abban a derűben, amit szívünk, szándékaink és lelkünk harmóniája idéz elő. Rendszerint egymásnak ellentmondó vágyak, elhatározások és gondolatok lökdösődnek tudatunkban, melyek megregulázására jószerevel képtelenek vagyunk.

Nézzük, milyen alternatívák jöhetnek még számításba. Képzeljük el, hogy teljes figyelmiünkkel testtartásunkra és léceink állására koncentrálnak, siktunk lefelé a havas lejtőn. Vidáman füttyül a szél a fülünk mellett, kétoldalt sebesen szaladnak a fák. Tudatunkban nincs helye konfliktusoknak és ellentmondásoknak, hiszen a zavaró gondolatok vagy érzelmek beengedésével azt kockáztatnánk, hogy égnek meredő lécekkel fúródunk a mély hóba. Ilyesmit nem engedhetünk meg magunknak. A lesiklás bűvöletében azt szeretnénk, ha a pillanat öröké tartana, és teljesen feloldódnánk benne.

Ha valaki történetesen nem szeret síelni, akkor a síelés behelyettesíthető bármilyen más, számára örömet jelentő tevékenységgel, mondjuk karénekléssel, számítógép-programozással, táncolással, bridzseléssel vagy olvasással is. Ha valaki rajong a munkájáért - bizony sokan vannak így vele -, akkor egy bonyolult és nehéz műtét vagy egy kényes üzlet megkötése is ugyanilyen élményt jelenthet számára. Lehet, hogy a feloldó-dást épp valamilyen társas interakció alatt éljük át, egy jóbaráttal való beszélgetés közben, vagy amikor gyermekünkkel játszunk. Az ilyen pillanatok közös eleme, hogy tudatunk egy-

mással harmonizáló élményekkel töltődik fel, s hogy - ellentétben a mindennapok gyakorlatával - ezekben a ritka pillanatokban érzéseink, vágyaink és gondolataink tökéletes összhangban állnak egymással.

Az ilyen kivételes alkalmakat nevezem *flow-nak*, vagyis *áramlatélményeknek*.\* Az „áramlat” metaforáját már többen alkalmazták az olyan, erőfeszítés-mentes tevékenységek leírására, melyeket életük legszebb és legkiemelkedőbb pillanataiban éreztek. A sportolók „jó formának”, a vallásos misztikusok „eksztázisnak”, a művészek és zenészek pedig esztétikai gyönyörűségnek hívják. A sportolók, a misztikusok és a művészek igen különböző tevékenységeken keresztül érik el az áramlat állapotát, az élmény leírása mégis mindannyiuknál hasonló.

Áramlat akkor következik be, amikor valaki világos célokkal és egyértelmű feladatokkal találja magát szemben. Az olyan játékok, mint a sakk, a tenisz vagy a póker, szinte kínálják az áramlat állapotát, ugyanis mindegyik tevékenységet konkrét célok és szabályok irányítják: játék közben nem kérdéses, mikor mit kell tenni és hogyan, a játékosok öntörvényű, fekete-fehérre festett térben élnek. Ugyanilyen tisztán láthatóak a célok akkor is, amikor vallási szertartásokon veszünk részt, eljatszunk egy zenedarabot, szőnyeget szövünk, számítógépprogramot írunk, hegyet mászunk vagy operálunk. Az olyan tevékenységeket, melyek áramlatot hozhatnak létre, „áramlattevékenységeknek” hívjuk, mivel önmagukban hordozzák az ilyen állapot kialakulásának lehetőségét. A mindennapi élettel ellentétben az áramlattevékenységek lehetővé teszik, hogy valaki csakis a világos és összeegyeztethető célokra figyeljen.

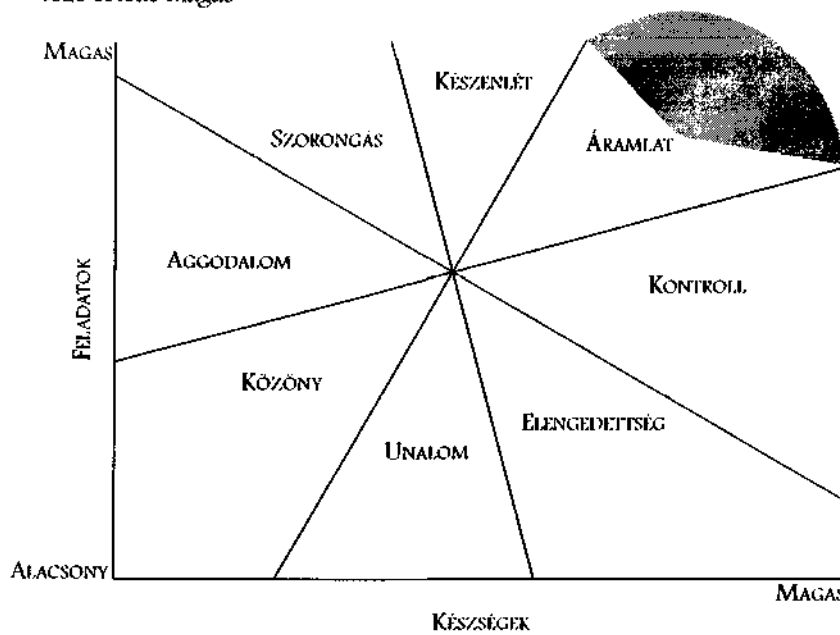
Az áramlattevékenységek másik ismertetőjegye, hogy azonnali visszajelzéssel szolgálnak, folyamatosan tájékoztatnak bennünket arról, hogy valóban jól csinálunk-e valamit. Egy játék folyamán az egyes lépéseknél rögtön megállapíthatjuk, hogy haladtunk-e előre, vagy sem; a hegymászó minden mozdulat után tudja, hogy mennyivel jutott magasabbra; éneklés közben állandóan figyelemmel kísérhetjük, hogy a kiénekeltek hangok tiszták és megfelelőek voltak-e; a textilszövő látja, hogy az utoljára lehúzott sor illik-e a szőnyeg mintázatába, a sebész azonnal észreveszi, hogy szikéjével sikerült-e kikerülnie a beteg artériáját, vagy sürgősen csillapítania kell a vérzést.

A munkahelyen vagy otthon végzett munkák többségénél hosszú ideig kell várunk visszajelzésre, míg áramlatban mindent azonnal tudunk.

Áramlat akkor lép fel, ha az egyénnek próbára kell tennie képességeit ahhoz, hogy egy feladatot megoldjon. A tökéletes élmény általában törekeny egyensúlyt feltételez az egyén cselekvési képességei és a cselekvés megvalósítási lehetőségei között (lásd az 1. ábrát). Túlságosan nehéz feladat esetén frusztráció, aggodalom vagy szorongás léphet fel, relatíve túl könnyű feladatnál pedig a képességek renyhülése, majd unalom. Amennyiben a feladatok és a képességek szintje egyaránt alacsony, az egyén közönyösségbe süllyed. De ha a magas követelmények kiváló képességekkel találkoznak, megteremtődik az áramlatélményt a hétköznapi eseményektől elválasztó mély involváltság. A hegymászó ezt akkor érzi, ha a hegy minden ere-

**1. ábra AZ ÉLMÉNY MINŐSÉGE A FELADATOK ÉS KÉPESÉGEK KÖZÖTTI KAPCSOLAT TÜKRÉBEN\***

Tökéletes élmény, vagyis áramlat akkor következik be, amikor mindkét változó értéke magas



FORRÁS: MASSIMINI-CARLI ÁBRÁJA (1988) NYOMÁN; CSIKSZENTMIHALYI (1990)



jét próbára teszi, az énekes akkor, ha a dallam énektehetségének legjavát kívánja tőle, a textilszövő akkor, ha szőnyege mintázata minden addigi munkáját felülmúlja, a sebész pedig akkor, ha a műtét során új eljárásokat vagy váratlan megoldásokat kell alkalmaznia. Napjaink általában szorongással és unalommal telnek, s az áramlat élménye erre a reménytelenül unalmas háttérre villantja rá egy-egy pillanatra az igazán átélt élet tovatűnő reménységét.

Világos célok, releváns visszajelzés, egymással egyensúlyban álló feladatok és képességek esetén a figyelem rendezetté és lekötötté válik. A pszichés energia maradéktalan igénybevétele következtében az áramlatban levő személy maximálisan összpontosít. A tudatból kiszorulnak a figyelemelterelő gondolatok és irreleváns érzések, eltűnik az Én-tudatosság, s a személy megsokszorozottnak érzi erejét. Torzul az idő: percként repülnek az órák, egész lényünk testünk és lelkünk tökéletes működésének rendelődik alá. Bármit teszünk, önmagáért tesszük, életünk önmagát igazolja. Fizikai és pszichés energiánk harmonikus egyesítésében életünk végre önmagára talál.

Életünket nem is annyira maga a boldogság, hanem az ilyen áramlatban való elmerülés képes tökéletessé tenni. Áramlatban nem érzünk boldogságot, hiszen a boldogság átéléséhez az aktuális feladattól elfordulva belső rezdüléseinkre kellene figyelni. Ha a sziklamászó egy kockázatos mozdulat fontolgatása helyett saját boldogságát kezdené firtatni, akkor egészen biztosan a szakadékban kötne ki, mint ahogy a sebész sem engedheti meg magának ezt a luxust egy komplikált műtét közben, vagy az énekes, mikor kivágja a magas cét. Csak a feladat végeztével lazulhatunk el és vehetjük számba azt, ami történt, ekkor adhatjuk át magunkat az élmény nagyszerűsége felett érzett örömeink és hálának - azaz csak utólag lehetünk boldogok. A boldogság meglátogathat bennünket természetesen áramlatélmény nélkül is. Lehetünk boldogok átadva magunkat a pihenés édes örömeinek, a langyos napsütésnek vagy egy derűs kapcsolat békességének is. Ezek is értékes pillanatok, csak hogy ez a boldogság igen törékeny és kiszolgáltatott a kedvező külső körülményeknek. Az áramlatot követő boldogság a mi saját teremtményünk, mely tudatosságunk komplexitásának növekedéséhez és kiteljesedéséhez vezet.

Az 1. ábráról leolvasható, hogy milyen módon juttat bennünket az áramlat személyes kiteljesedéshez. Tegyük fel, hogy valaki történetesen a „Készenlét” jelzésű területen van. Ez tulajdonképpen nem tekinthető kedvezőtlennek, hiszen mentálisan összeszedett, aktív, érdeklődő lelkiállapotot jelent, ugyanakkor viszont hiányzik belőle az erő, a jókedv és a kontroll. Hogy lehetne vajon innen átkerülni az áramlat sokkal kívánatosabb állapotába? A válasz egyszerű: új készségek elsajátításával. Következőleg vegyük a „Kontroll” feliratú területet. Ismét pozitív élményeket biztosító állapottal állunk szemben, melyben boldognak, erősnek és elégedettnek érezzük magunkat, hiányzik azonban belőle a koncentráció, az érdeklődés és az éppen végzett tevékenységek fontosságának érzése. Hogyan lehetne innen visszakerülni az áramlat állapotába? A feladatok nehézségének fokozásával. Míg a készenlét- és a kontrollhelyzet a tanulás igen fontos szakasza, a többi állapot nem feltétlenül ilyen kedvező az áramlat szempontjából. Amikor például szorongunk vagy gondterheltek vagyunk, az áramlat elérhetetlen távolságra kerül tőlünk, az új helyzetekkel való megbirkózás helyett ugyanis mindinkább igyekszünk menekülőre fogni a dolgot.

Az áramlatélmény tanulásra ösztönöz, arra, hogy új feladatokat keressünk, és egyre magasabb szintű készségeket sajátítsunk el. Ideális esetben személyiségünknek állandóan gyarapodnia kellene, mikor örömmel teszünk valamit, ez azonban sajnos korántsincs így. Általában túlságosan közönyösek vagyunk vagy unjuk magunkat ahhoz, hogy megpróbáljunk az áramlat övezetébe átkerülni, és elménket inkább a hivatásos szórakoztatóipar videopolcra leemelt vagy más egyéb, fogyasztásra kész, előregyártott termékeivel próbáljuk ingerelni és feltölteni. Az sem ritka, hogy túlterheltségünk miatt nem tudjuk elképzelni, hogy valami új dolgot tanulhatnánk, és inkább mesterséges nyugtatószerek, drogok vagy az alkohol közönyébe menekülünk. A tökéletes élmény elérése fáradságos, energiaigényes feladat, és az eléréséhez szükséges energia felhalmozására bizony túl sokszor érezzük magunkat képtelennek és erőtlennek.

Milyen gyakran élünk át áramlatélményt? Attól függ, hogy mennyire tudjuk áramlatélményként értékelni ideális állapo-

tának halvány megközelítését. Ha például egy tipikus amerikaiakból álló csoportnak feltesszük azt a kérdést, hogy „szokott-e oly mélyen belefeledkezni valamibe, hogy átmenetileg minden más elveszíti jelentőségét, és az idő is megszűnik az Ön számára?” - körülbelül ötből egy fogja azt válaszolni, hogy elég gyakran, akár egy nap többször is; 15 százalék pedig nemmel felel, azt állítva, hogy ilyesmi sohasem fordul vele elő. Ez az arány meglehetősen állandónak és egyetemesnek tűnik. Egy Németországban végzett friss, reprezentatív, 6469 személyre kiterjedő vizsgálatban az ugyanerre a kérdésre adott válaszok az alábbi módon oszlottak meg: gyakran: 23 százalék; néha: 40 százalék; alig: 25 százalék; soha vagy nem tudom: 12 százalék. Ha valaki csak a legátütőbb és legmeggrázóbb áramlatélményeit sorolja ide, akkor előfordulásuk gyakorisága természetesen alacsonyabb lesz.

Leggyakrabban valami nagyon kedvelt tevékenység - kerésszkedés, zenehallgatás, tekézés, örömmel végzett főzés - közben szoktak az emberek áramlatról beszámolni, de előfordulhat áramlat vezetés, baráti beszélgetés és bármilyen furcsa: munka közben is. Olykor passzív szabadidős tevékenységnél is megjelenhet, tévézés vagy relaxálás közben. Tekintve, hogy bármilyen tevékenység alkalmas áramlat előidézésére, amennyiben a releváns feltételek adottak, életünk minőségét bármikor feljavíthatjuk azzal, ha világos célokat tűzünk ki, azonnali visszajelzést kérünk, képességeinket és feladatainkat egyensúlyban tartjuk, és amennyire tőlünk telik, hétköznapi életünkben megteremtjük az áramlat többi feltételét is.

# 3

---

## MIT ÉRZÜNK, AMIKOR CSELEKSZÜNK?

Életünk minőségét az fogja meghatározni, hogy a számunkra kiszabott hetvenvalahány év milyen tevékenységekkel telik, és mi történik tudatunkban. A különböző tevékenységek élményeinkre gyakorolt hatását elég nagy biztonsággal meg lehet jósolni, például ha egész életünkön át nyomasztó dolgokkal foglalkoztunk, akkor nincs valami sok esélyünk arra, hogy zárszámadáskor boldog életet fogunk a hátunk mögött tudni. Általában minden cselekedetnek van jó és rossz oldala is. Evés közben például az átlagosnál jóval pozitívabb érzéseket élünk át; ha ábrázolni akarnánk az emberek napi boldogságszintjét, akkor a San Francisco-i-öböl felett átívelő Golden Gate-hídhöz hasonló görbét kapnánk, az étkezési időkhöz igazodó csúcsokkal. Evés közben ugyanakkor az alacsony mentális koncentráció miatt csak elvétve számíthatunk áramlat kialakulására.

A tevékenységek pszichológiai hatásai nem lineárisan alakulnak, hanem attól függnnek, milyen helyet foglalnak el cselekedeteink rendszerében. Hiába szolgál például az étel a jó hangulat forrásául, a reggeltől estig tartó lakmározás nem tesz bennünket boldoggá. Az étkezések kizárólag akkor emelhetik a boldogság szintjét, ha ébrenlétünknek nem foglalják le több, mint 5 százalékát. 100 százalékos étkezési aránynál egykettőre megszűnik az evés jutalomjellege. Ugyanez vonatkozik az élet egyéb kellemes dolgaira, a szexre, az ellazulásra vagy a televíziózásra is: kizárólag megfelelő adagolásban emelhetik számottevően életünk minőségét, ellenkező esetben élvezeti értékük egyre csökken.

A 2. táblázat rövid összefoglalását adja annak, hogy tipikusan milyennek éljük meg napjaink egyes eseményeit. Láthatjuk, hogy a felnőttek munka (és a gyerekek tanulás) közben az átlagosnál

kevésbé boldogok, motivációjuk jelentősen csökken - koncentrációjuk mértéke ugyanakkor viszonylag magas értéket mutat, agyműködésük tehát intenzívebb, mint máskor. A munkavégzés érdekes módon gyakorta jár együtt áramlattal, talán azért, mert munka közben mind a feladatok nehézségének mértéke, mind az emberek erőfeszítései a csúcshoz közelítenek, a célok rendszerint egyértelműek, a visszajelzés pedig azonnali.

## 2. táblázat MINDENNAPI TEVÉKENYSÉGEINKBŐL FAKADÓ ÉLMÉNYEINK MINŐSÉGE

Amerikai felnőttekből és fiatalokból álló reprezentatív minta nappali tevékenységeik alapján. A különböző tevékenységekhez kapcsolódó élmények jellegzetes minősége a következő: -

- negatív; — nagyon negatív; o közömbös; + pozitív; ++ nagyon pozitív

PRODUKTÍV TEVÉKENYSÉGEK	BOLDOGSÁG	MOTIVÁCIÓ	KONCENTRÁCIÓ	ÁRAMLAT
Munkahelyi munka vagy tanulás	-	—	++	+
KARBANTARTÓ TEVÉKENYSÉGEK				
Házimunka		-	0	-
Étkezés	++	++		0
„Kurkászás”	0	o	0	0
Autóvezetés, szállítás	0	o	+	+
SZABADIDŐS TEVÉKENYSÉGEK				
Médiák (tévé, olvasás)	0	++	-	-
Hobbi, sport, mozi	+	++	+	++
Beszélgetés, társaság, szex	++	++	0	+
Semmittevés, pihenés	0	+	-	—

FORRÁS: CSIKSZENTMIHALYI-CSIKSZENTMIHALYI (1988);CSIKSZENTMIHALYI-GRÁKK (1980); CSIKSZENTMIHALYI-LEFEVRE (1989); CSIKSZENTMIHALYI.-RATHUNDE- -WHALEN (1993); KUBEY-CSIKSZENTMIHALYI (1990) és LARSON-RICHARDS (1994)

A „munka” természetesen túl széles kategória ahhoz, hogy egyértelmű általánosításokat kapcsolhassunk hozzá. Logikusnak tűnik például, hogy a munkavégzéssel kapcsolatos élmények minősége a munka jellegétől függ, amennyiben mondjuk egy forgalomirányítónak sokkal jobban oda kell figyelnie munkájára, mint egy éjjeliőrnek, vagy például egy egyéni vállalkozó jóval motiváltabban hajtja végre feladatait, mint az állami hivatalokban dolgozó alkalmazottak. Ezeken a valóban lényeginek tekinthető különbségeken kívül egyéb sajátosságok is megfigyelhetők. Munka közben például egy igazgató

szubjektív élményei sokkal jobban hasonlítanak a futószalag mellett dolgozók élményeihez, mint amikor otthon csinál valamit.

Az általánosítás másik gyenge pontja, hogy ugyanannak a munkának is lehetnek egymástól igencsak eltérő, más és más szubjektív élményeket eredményező aspektusai. Ha egy igazgató szereti a nehéz szakmai feladatokat, még nem biztos, hogy értekezletekre is szívesen jár, vagy ha egy szerelő szenvedélyesen foglalkozik a gépekkel, nem biztos, hogy leltározni is szeret. Ennek ellenére azért a munkaélmény sajátos minősége jól elválasztható az egyéb cselekvési kategóriáktól. Minél inkább hasonlít a munka az áramlattevékenységhez, annál inkább átadjuk magunkat neki, és annál pozitívabb élményekben lesz részünk. Ha feladatunknak világosak a céljai, biztosított az egyértelmű visszajelzés, kontrollhelyzetben érezzük magunkat, képességeink megfelelnek a követelményeknek, és nem kell sok zavaró tényezővel szembenéznünk, akkor a munka közben átélt élmények nem nagyon fognak különbözni a sportteljesítmények vagy a művészi alkotások létrehozása közben keletkező élményektől.

A karbantartó tevékenységek nyújtotta élményminták igen nagy változatosságot mutatnak. A legtöbb téren negatív tapasztalatokkal járó, de legalábbis semleges házimunkák nem örvendenek túl nagy népszerűségnek, jóllehet ha a finomabb részletekbe is betekintünk, kiderül, hogy a főzés sokkal inkább képes pozitív élményeket nyújtani, mint például a takarítás. A magunkról való gondoskodást - mosakodást, öltözködést és a többi - nem lehet egyértelműen sem a pozitív, sem a negatív élmények közé sorolni. Noha az étkezések - mint korábban láttuk - érzelmi és motivációs szempontból napjaink legfényesebb pillanatait jelentik, kognitív tevékenységekben meglehetősen szegények, így ritkán okoznak áramlatot.

A fenntartó tevékenységek utoljára hagyott fontos eleme, az autóvezetés meglepően kedvelt és pozitív része életünknek. Boldogság és motiváció szempontjából ugyan semlegesnek tekinthető, de mivel jártasságot és koncentrációt igényel, sokan vannak, akik számára az áramlatélmények legfontosabb forrását jelenti.

A várakozásnak megfelelően napjaink legkellemesebb élmé-

nyeit a szabadidős tevékenységek szolgáltatják. Ilyenkor érezzük magunkat a legmotiváltabbaknak, mert éppen azt akartuk tenni, amit teszünk. Meglepetések persze itt is akadnak: a média-fogyasztás és a pihenés passzív időtöltése hiába tűnik viszonylag motivált és örömteli foglalatosságnak, nem igényel mentális összpontosítást, és így csak elvétve juttat bennünket áramlatba. A csevegés - az önmagáért történő, minden különösebb célt nélkülöző beszélgetés - kiemelkedően pozitív élményekkel szokott szolgálni még akkor is, ha alig igényel valódi mentális koncentrációt. A gyengéd kapcsolatok és a szex pedig egyenesen bearanyozhatják napjainkat. Sajnos ezek sokak számára meglehetősen ritka események, s így életük általános minőségét nem képesek számottevően befolyásolni - hacsak nem érzelmi és intellektuális jutalmakat is tartogató, szilárd kapcsolatba ágyazottak.

A kiemelkedően pozitív élmények másik forrása az aktív szabadidős elfoglaltság. Amikor kedvteléseinknek élünk, testmozgást végzünk, muzsikálunk, moziba vagy étterembe megyünk, jóval boldogabbak, motiváltabbak vagy összeszedettebbek vagyunk, mint napjaink során bármikor - így többször kerülünk áramlatba is. Azon ritka alkalmak ezek, amikor élményeink különböző dimenziói mind egy irányba mutatnak, és harmóniába kerülnek egymással. Ne felejtsük el ugyanakkor, hogy a napjaink egynegyedéi-egyötödét kitöltő aktív szabadidős tevékenységek szinte eltörpülnek a televíziózás és az ahhoz hasonló, jóval több időt felemésztő passzív tevékenységek melletti

A 2. táblázatot további szempontok szerint is elemezhetjük. Melyek a legtöbb boldogságot nyújtó tevékenységek? Melyek a leginkább motiváltak? Megállapíthatjuk, hogy a legboldogabbnak evés, aktív pihenés és beszélgetés közben érezzük magunkat, a legboldogtalanabbnak pedig a munkahelyi vagy a ház körüli teendők ellátása közben. Motivációnk mértéke is hasonlóképpen alakul, azzal a kiegészítéssel, hogy a boldogságot nem hozó passzív szabadidős tevékenységekre minden körülmények között megkísérlünk időt szakítani. Legintenzívebben munkavégzés, autóvezetés és a szabadidő aktív kihasználása közben koncentrálnunk, a napi foglalatosságaink közül ezek követelik tőlünk a legnagyobb szellemi erőfeszítést, a társas élet-

tel egyetemben ezek biztosítják számunkra a legtöbb áramlatot is. Ennek alapján tekintve, a táblázat megmutatja, hogy a legkellemesebb élményekhez az aktív szabadidős tevékenységeken keresztül juthatunk, a lelehangolóbbakhoz pedig a házimunkán, az önmagunkkal való törődésen és a semmittevésen keresztül.

Életünk tökéletesítésének első lépése tehát napi tevékenységeink oly módon történő átszervezése, hogy minél több magas jutalomértékű élményben részesülhessünk. Ha javaslatom túl egyszerűnek tűnne, gondoljunk arra, hogy a szokás hatalma és a társadalmi nyomás oly erős, hogy sok embernek fogalma sincs arról, hogy mely élethelyzetek hoznak számukra örömet, melyek feszültséget, és melyek rosszkedvet. Életünk fontos tényezőinek azonosítására az egyik legkézenfekvőbb mód, ha naplót vezetünk, vagy esténként számvetést készítünk aznapi hangulatainkról és az őket befolyásoló eseményekről. Mihelyst az egyes napok fénypontjait jelentő események azonosíthatóak lesznek, máris elkezdhetjük a kísérletezést a pozitív dolgok gyakoriságának növelésével és a negatívok csökkentésével.

A módszer hatékony működésének bizonyítékául hadd idézzem azt a példát, melyet Marten DeVries, egy népes körzetet ellátó holland mentálhigiénés központ pszichiáter-igazgatója írt le. DeVries kórházában a betegekkel rendszeresen töltettek ki ESM-lapokat, hogy képet alkothassanak a páciensek napi tevékenységeiről, az őket foglalkoztató gondolatokról és érzésekről.\* Volt közöttük egy krónikus skizofréniával kezelt nő, aki már legalább tíz éve ki sem mozdult a kórház falai közül, és hosszan tartó elmebetegsége következményeként súlyos érzelmi és gondolati zavarokkal küzdött. Az ESM-vizsgálat két hete alatt a beteg két alkalommal viszonylag pozitív hangulatról számolt be - ezek mindkét esetben a körömápoláshoz kapcsolódtak. Mondván, hogy nem veszíthetnek semmit, a kórház gyógyító személyzete kerített egy hivatásos manikűröst, aki megismertette a beteggel a körömápolás mesterségbeli alapfogásait. A skizofrén nő oly lelkesen vetette bele magát a tanulásba, hogy hamarosan már ő gondozta betegtársainak körmét is, állapota pedig oly erőteljesen javult, hogy egy szép napon felügyelet mellett kiengedték a kórházból.



Iparengedélyt váltott ki, és rövidesen teljesen önellátó lett. Rejtély, pszichoanalitikusokra váró igazi csemege lenne annak feltárása, hogy miért éppen a körömápolás vált számára igazi feladatokat tartogató tevékenységgé - persze az sem biztos, hogy ennek van bármilyen jelentősége. Az a lényeg, hogy egy ember, életének egy bizonyos szakaszában, a körömápoláson keresztül megismerkedett legalább a csírájával annak, amit áramlatnak lehet nevezni.

Fausto Massimini professzor és munkatársai a Milánói Egyetemen diagnosztikai célokra adaptálták az ESM-lapokat, a betegek napi tevékenységeinek átrendezésével testre szabott előírásokkal javítják közérzetüket. A magányos betegeknek olyan jellegű állást vagy karitatív munkát igyekeznek keresni, melyek egyben társaságot is jelentenek számukra; a krónikus emberkerülőkkel zsúfolt kiállításokra vagy táncolni mennek, és a város legzajosabb utcájára viszik őket sétálni. A terapeuta megnyugtató jelenléte nemcsak az intézet falain belül, hanem a legfenyegetőbb helyzetekben is biztonságot ad számukra, s talán segít nekik lebontani azokat a gátakat, melyek akadályt jelentenek az életüket megszépítő tevékenységek felvállalásában.

A kreatív emberek képesek olyan bravúrosan átszervezni életüket, hogy a tevékenységformák, a társaság és az időzítés megválasztásával a lehető legjobb tulajdonságokat hozzák ki magukból, még ha épp spontaneitásra vagy rendetlenségre vágynak is.\* Tipikus példa erre a regényíró Richard Stern leírása napi ritmusairól:

„Szerintem az enyém is egészen olyan, mint bárki más életének ritmusa. Aki dolgozik, az vagy valamilyen napirend szerint él, vagy váltogatja magányos és másokkal megosztható pillanatait. Mindenesetre összeállít magának egy napirendet. Egyáltalán nem valamilyen kívülről ránk erőszakolt jelenséggel, valamiféle külső vázzal állunk szemben, a napirend inkább saját fiziológiai, hormonális, organikus Énünk és a világ kapcsolatát hangolja össze. Olyan egyszerű dolgokból áll, mint hogy olvasunk-e reggelenként újságot. Én valaha olvastam, de már sok-sok évvel ezelőtt leszoktam róla, amivel alapvetően felrúgtam napjaim ritmusát, és így tovább. Van, aki esténként elszopogat

egy pohár bort, ha vércukra netán váratlanul lesüllyedne, és bizony mondhatni, már előre örül neki. Aztán persze ott vannak a munkával töltött órák is."

A napi ritmusok egyik alapvető vonása, hogy a magányosan és a mások társaságában töltött periódusok váltogatásából állnak. Minden vizsgálatunk során újra és újra meg kell állapítanunk, hogy az egyedüllét lehangol, a társaság pedig felvidít bennünket. Az ember egymagában boldogtalannak, motiválatlannak, szétszórtnak és közönyösnek érzi magát, tele olyan negatív érzésekkel, mint a passzivitás, az elhagyatottság, a sehova nem tartozás és az alacsony önértékelés. Az egyedüllét a legszűkösebb forrásokkal rendelkező embereket sújtja a leginkább, az iskolázatlanokat, a szegényeket, a társtalanokat és az elváltakat.\* Társas helyzetben a legtöbb patológiás állapot észrevétlen marad, az egyedüllét ellenben felszínre hozza őket. A krónikus depresszióként vagy evészavarként diagnosztizált hangulati állapotok mindaddig megkülönböztethetetlenek az egészségestől, amíg társaságban el tudjuk foglalni magunkat valami koncentrációt igénylő dologgal. Abban a pillanatban azonban, amint tennivaló nélkül magunkra maradunk, gondolatainkat hatalmába keríti a depresszió, tudatunkat elárasztja az entrópia. Ezzel egyébként többé-kevésbé mindenki így van.

Amikor ugyanis egy másik emberrel találkozunk, legyen az akár egy idegen, figyelmünket külső körülmények irányítják. A társak jelenléte egyszerre kínál célokat és biztosít számunkra visszajelentést. Még a legártatlanabb interakciónak is - például ha megkérdezzük az utcán a pontos időt - megvannak a maga nehézségei, melyek leküzdéséhez latba kell vetnünk kapcsolatteremtő készségünket. Hanghordozásunkra, mosolyunkra, viselkedésünkre és jó modorunkra egyaránt szükségünk van, amikor egy idegen járókelőt leszólítva megpróbálunk jó benyomást kelteni magunkról. Személyesebb jellegű találkozásnál magasabb a követelmény, és magasabb szintűek a mozgósított készségek is. Az így létrejövő interakciók már bizonyos értelemben áramlattevékenységek, és megkövetelik a pszichés energia rendezett előhívását. A céltalan egyedüllét idején ugyanakkor nincs semmi, ami koncentrálásra készítetne ben-

nünket, ami megakadályozná gondolataink zabolátlanná válását. Ilyenkor csak idő kérdése, hogy mikor kezdi el torkunkat fojtogatni a szorongás.

A legpozitívabb élményeket barátaink között éljük át, ilyenkor általában boldognak, tettere késznek, barátságosnak, vidámnak és motiváltak valljuk magunkat. A serdülőkre ez különösen igaz, de így vannak vele a hetvenes vagy nyolcvanas éveiket taposó nyugdíjasok is. A barátságnak a jóllétre gyakorolt kedvező hatását nem lehet elég nyomatékosan hangsúlyozni. Már egyetlen ember jelenléte is gyökeresen megváltoztatja életünk minőségét, ha hajlandó meghallgatni bajainkat és érzelmileg mellénk állni. Egy egész országra kiterjedő kutatásban azt találtuk, hogy akinek legalább öt vagy több olyan barátja van, akikkel meg tud beszélni komoly dolgokat, az az átlagnál hatvan százalékkal nagyobb arányban tartja magát „nagyon boldognak”.\*

Családi körben átlagosan szoktuk érezni magunkat, jobban, mint egyedül, de kicsit rosszabbul, mint a barátainkkal. Meg kell jegyezzük, hogy ez az átlagérték szélsőséges ingadozások eredménye, vagyis otthonunk néha kibírhatatlannak tűnik, máskor pedig maga a paradicsom.\*\* A felnőttek koncentrációja és kognitív teljesítménye munka közben az átlagosnál magasabb szokott lenni, bár boldogságérzetük és motiváltságuk otthon nagyobb. Ugyanez a helyzet az iskolás gyerekekkel is. A családtagok gyakran különbözőképpen érzékelik ugyanazokat a közöttük lezajló eseményeket. A gyermekeikkel együtt levő apák például általában pozitív hangulatról számolnak be, míg az érintett gyermekekre ez csak körülbelül ötödikes korukig igaz. Ettől fogva, amint nőnek a gyerekek, úgy válnak apjuk társaságában átélt érzéseik egyre negatívabbá (legalábbis nyolcadikos korukig, mert idősebb gyerekekkel kapcsolatosan nincsenek adataink).

A baráti társaságnak az élmények minőségére gyakorolt igen kedvező hatása azt jelzi, hogy ha tökéletesíteni akarjuk életünket, érdemes pszichés energiát fektetni kapcsolatainkba. Kifejezetten segíti a depresszió elűzését, ha leugrunk a közeli kiskocsmába egy kicsit beszélgetni valakivel. Személyiségünk igazi növekedéséhez persze olyan emberek társaságára van szükségünk, akiknek adunk a véleményére, és akikkel felvilla-

nyozó beszélgetéseket tudunk folytatni. A legnehezebb, de hosszú távon a legkifizetődőbb dolog ugyanakkor, ha megtanuljuk elviselni, sőt élvezni a magányt.

Hétköznapjainkat igen változatos helyszíneken töltjük: otthon, autóban, munkahelyen, utcán vagy étteremben. A tevékenységeken és a társaságon túl a környezet is számottevően befolyásolja élményeink minőségét. A serdülők például akkor érzik igazán jól magukat, amikor a lehető legtávolabbra kerülnek (mondjuk nyilvános parkokba menekülve) a felnőttek fürkésző pillantásai elől, míg olyan alkalmakkor (iskolában, templomban és így tovább), ahol viselkedésüket a társadalom elvárásai szerint kell alakítaniuk, mérhetetlen szenvedéseket élnek át. A felnőttek is kedvelik a közterületeket és a nyilvános helyeket, ahol összefuthatnak a barátaikkal, és egyéb kellemes dolgokkal múlathatják az időt - különösen a nők, akik a ház küszöbét átlépve végre kiszabadulhatnak egy kicsit a taposómalmából. A férfiak számára a nyilvános helyek valamivel jobban kapcsolódnak a munka és a többi kötelezettség képzetéhez.

Sok ember számára az autóvezetés képviseli a bármikor elérhető szabadságot és kontrollhelyzetet.\* Ismerek embereket, akik autójukat „ötletládának” hívják, mert magukra csukva a kocsiját olyan biztonságos burkot hoznak létre maguk körül, ahol nem zavarja őket senki a magánügyeikre való koncentrációban, érzelmi konfliktusaik feldolgozásában. Van például egy chicagói vasmunkás, aki valahányszor úgy érzi, hogy a személyes problémáiból adódó feszültségek elviselhetetlen terhet rónak rá, munkája végeztével autóba ül, és meg sem áll a Mississippinál. Itt elüldögél néhány óracsakát a parton, bámulja a csöndesen hömpölygő vizet, majd visszazárja az autót, és amikor hajnalra hazatérve ismét megpillantja a Michigan-tóból vörösen felkelő napot, már békeség honol benne. Az autó egyben a ritka családi együttlétek színtere is lehet. Otthon a családtagok egymástól elkülönülve visszahúzódnak saját kuckójukba, és azt csinálják, amihez kedvük van. Egy autós kirándulás során ismét összekerül a család, és beszélgetnek, énekelnek vagy éppen játszanak valamit.

Az otthonok különböző helyiségei mindenki számára más és más érzelmi töltéssel rendelkeznek, elsősorban azért, mert kü-

lönböző tevékenységek kapcsolódnak hozzájuk. A férfiak például szeretnek az alagsorba járni, míg a nők nem annyira, ugyanis a férfiak számára az alagsor többnyire a kikapcsolódást jelenti, a nők számára pedig a nagymosást. A nők ezzel szemben a fürdőszobában érzik magukat jól, ahol átmenetileg távol tarthatják maguktól a követelődő családot, vagy a konyhában, ahol kontrollhelyzetbe kerülve a viszonylag kellemes élményeket nyújtó főzéssel foglalkozhatnak. (A férfiak mellesleg sokkal nagyobb örömet találnak a főzésben, mint a nők, talán azért, mert kényszer nélkül végzik. Nekik persze tízszer kevesebb alkalommal kerül fakanál a kezükbe, és így megváloghathatják, mikor van hozzá kedvük.)

A környezetnek elismerten meghatározó szerepe van tudatunk-lelkünk alakulásában, bár ezzel kapcsolatos tudásunk még nem kellőképpen rendszerezett.\* A művészek, tudósok és vallási közösségek minden korban igen gondosan választották ki környezetüket, hiszen derűt és inspirációt szerettek volna biztosítani maguknak. A buddhista szerzetesek a Gangesz forrásvidékénél telepedtek le, a kínai tudósok festői szigeteken épített házacskákban dolgoztak, és a keresztény kolostorokat is a legpompásabb kilátást nyújtó hegytetőkre építették. A mai Amerika sem marad el mögöttük, amennyiben a kutatóintézeteket és a különböző laboratóriumokat előszeretettel telepítik csillogó tavakban visszatükröződő vagy az óceánra néző szelíd lankákra.

Ha hihetünk a kreatív gondolkodók és művészek állításainak, a kellemes környezet inspiráció és kreativitás forrása is lehet. Gyakran idézik Liszt Ferencnek a romantikus Comóitónál írt szavait: „Úgy érzem, mintha a Természet kifogyhatatlan változatossága ... váltaná ki azokat a lelkem mélyéből fel-fakadó érzelmi reakciókat, melyeket aztán muzsikába próbálok önteni.” Az 1967-es kémiai Nobel-díjat elnyerő Manfred Eigen esküszik rá, hogy legfontosabb gondolatai a svájci Alpokban keletkeztek azokon a téli túrákon, melyekre a világ minden pontjáról meghívott barátaival járt, mikor néhány napon keresztül csak sítelgettek, és a tudományról beszélgettek. Híres fizikusok, például Bohr, Heisenberg, Chandrashekar vagy Bethe önéletrajzát olvasva az a benyomásunk támad, hogy a hegyi túrák és az éjszakai égbolt lenyűgöző látványa

nélkül talán tudományos eredményekben is szegényebbek lennénk.

Ha élményeink minőségében kreatív változtatást szeretnénk létrehozni, mindenekelőtt próbáljunk meg környezetünkön, tevékenységeinken és társaságunkon változtatni. A kisebb-nagyobb távollétek vagy egy nyaralás segít kitakarítani az elmét, módosítani a perspektívákat és új megvilágításba helyezni helyzetünket. Életünk átrendezésének első lépéseként vizsgáljuk felül otthonunkat vagy munkahelyi szobánkat, rendezzük be ízlésünknek és egyéniségünknek megfelelően, és szabaduljunk meg a felesleges dolgoktól.

Sokat hallani manapság a bioritmus fontosságáról, például arról, hogy a hétfőkhöz képest hangulatunk milyen nyomott a Szomorú Hétfőknek becézett napokon. Tulajdonképpen a reggeltől estig eltelt idő alatt is jelentősen változhat a világhoz való hozzáállásunk. Kora hajnalban és késő este nem sok pozitív érzelmet találunk magunkban, annál inkább magasra csapnak kellemes érzéseink étkezések idején és délutánonként. Legnagyobb a változás gyermekeknél a tanítás, felnőtteknél pedig a munkaidő végén. Tudatunknak nem minden eleme módosul egyformán: serdülőknél tipikus, hogy amikor esténként elmennek valahová barátaikkal, izgalmi szintük óráról órára emelkedő értéket mutat, ugyanakkor úgy érzik, hogy egyre inkább elveszítik a kontrollt önmaguk felett. Az általános tendenciákon kívül az egyéni különbségek is számottevőek lehetnek: a reggeli és az éjszakai emberek épp ellentétesen reagálnak a különböző napszakokra.

Annak ellenére, hogy szeretjük a hét bizonyos napjainak rossz hírét kelteni, általános megfigyelés, hogy az egyik napot csaknem ugyanolyannak látjuk, mint a másikat. Igaz, hogy - a várakozásnak megfelelően - a péntek délutánok és a szombatok valamivel vidámabban telnek, mint a vasárnap esték és a hétfő reggelek, a különbség azonban kisebb, mint gondolnánk. Sok múlik a tervezésen: egy vasárnap reggel is lehet nyomasztó, ha semmi tennivalónk nincs aznap, ellenben ha valami rendkívüli program vagy rendszeres családi esemény, például vasárnapi mise vár ránk, akkor a vasárnap a hét fénypontja lehet.

Másik érdekes megállapítás, hogy hétfőken, iskolai és munkaszüneti napokon szignifikánsan több fizikai tünetet

(fejfájást, hátfájást) produkálunk, mint egyébként.\* Még dagadtos megbetegedésben szenvedő asszonyoknál is nagyobb a fájdalom elviselhetősége, amikor barátok között vannak, vagy valami érdekes dolog leköti figyelmüket; a semmittevés és a magány pedig rendszerint fellobbantja a fájdalmat. Nyilvánvaló, ha pszichés energiánk nem irányul valami konkrét feladat elvégzésére, hajlamosabbak vagyunk a testünkben lezajló folyamatokra figyelni. Ez a megfigyelés egyezik az áramlattal kapcsolatos tapasztalatainkkal: egy igazán fontos bajnoki játszmánál a sakkozók órákon keresztül képesek észrevétlenül túrni fejfájást és éhséget, a versenyző sportolók nem érznek fájdalmat és fáradtságot egészen addig, amíg a verseny véget nem ér. A figyelem összpontosítása alatt a kisebb sérülések vagy fájdalmak úgyszólván esélytelenek a tudatba való bejutásra.

Mint az élet egyéb paramétereinél, a különböző napszakokkal kapcsolatosan is ki kell alakítanunk a számunkra legmegfelelőbb ritmust. Nincs olyan nap vagy óra, amely mindenkinek kivétel nélkül egyformán megfelelne. A visszajelzések segítenek azonosítani a személyiségünkhöz illő változatokat, és a különböző lehetőségekkel való kísérletezéssel - korán kelés, délutáni szunyókálás - könnyen kiválaszthatjuk magunknak a legjobb megoldásokat.

Az eddigi példákból úgy tűnik, mintha az emberek passzív tárgyak lennének, és belső állapotaikat kizárólag az határozná meg, hogy mit csinálnak, kivel vannak és hol. Ez csak részben igaz, mert valójában nem a külső körülmények számítanak, hanem az, hogy mit hozunk ki belőlük. Ugyanúgy elképzelhető, hogy örömmel végezzük a házimunkát egymagunkban, mint az, hogy magas motivációval dolgozunk, vagy hogy feszülten figyelünk egy kisgyerekekkel való társalgás közben. Más szóval a mindennapi élet tökéletessége nem annyira azon múlik, hogy mit csinálunk, mint inkább azon, hogy *hogyan*.

Mindenesetre még mielőtt nagyon belemelegednénk annak vizsgálatába, hogy az élmények minősége miként kontrollálható a tudatba juttatott információ átalakításával, nézzük meg, hogy mindennapi környezetünk: a helyek, az emberek, a cselekedetek és a napszakok milyen hatást gyakorolnak ránk. Még

a legkifinomultabb, minden földi hívságtól mentes szent emberek sem tagadhatják, hogy egy bizonyos fa árnyékában sokkal jobban esik az üldögélés, mint más fa hűvösében, egy bizonyos étel finomabb, mint a többi, és egyesek társasága kellemesebb, mint másoké. Legtöbben igyekszünk megkeresni az olyan helyzeteket, melyekben megtaláljuk önmagunkat.

Életünk tökéletesítésének első lépése tehát, hogy gondosan számba vegyük napi cselekedeteinket, és azonosítsuk a különböző tevékenységekhez, helyekhez, napszakokhoz és társasághoz kapcsolódó érzelmeink jellegét. Lehet, hogy a mi esetünkben is az az általános tendencia fog érvényesülni, hogy az étkezések idején boldognak, az aktív szabadidős tevékenységek alatt pedig áramlatban levőnek érezzük magunkat, de érhetnek bennünket meglepetések is. Kiderülhet például, hogy kedveljük az egyedüllétet, jobban szeretünk dolgozni, mint hittük volna, vagy olvasás után jobb a közérzetünk, mintha televízióztunk volna. Vagy épp fordítva. Semmi nem írja elő, hogy mindannyiunknak ugyanúgy kellene élnünk az életet. Életbevágóan fontos azonban megtalálni a számunkra legmegfelelőbb változatot.



# 4

---

## A MUNKA PARADOXONA

A rendelkezésére álló idő egyharmadát az emberek többsége munkával tölti. A munka a legkülönösebb élmények egyike. Annak ellenére, hogy semmihez nem hasonlíthatóan intenzív és elégedettséget adó pillanatokkal ajándékoz meg bennünket, növeli büszkeségünket, alakítja identitásunkat - a legtöbb ember mégis örül, ha kibújhat alóla. Az egyik legújabb kutatás szerint az amerikai férfiak 84 százaléka és az amerikai nők 77 százaléka érdekes módon még akkor is tovább dolgozna, ha egy váratlan örökség feleslegessé tenné számukra a munkavállalást, ugyanakkor az ESM-vizsgálatok szerint a kísérleti személyek akkor karikázzák be leggyakrabban a „bárcsak valami mást csinálnék” tételt, amikor éppen munkavégzés közben szólal meg a náluk levő csipogó.\* A munkával kapcsolatos attitűd ellentmondásai érthetőek tetten annak a két német tudósnek a könyvében is, akik vizsgálati eredményeiket két, egymással homlokegyenest ellenkező módon értelmezik. Egyikük egyebek közt azt állította, hogy a német munkások általában nem szeretnek dolgozni, és akik nem szeretnek dolgozni, azok boldogabbak az átlagnál, a másik pedig azt, hogy csak a média agyimosásának áldozatul esett munkások nem szeretnek dolgozni, és akik mégis szeretnek, azoknak sokkal gazdagabb az élete a többiekénél. Tulajdonképpen mindkét következtetésnek van reális alapja.

Tekintve, hogy a munka mily tetemes mennyiségű időt emészt fel életünkben, s hogy milyen erős hatást gyakorol tudatunkra, életünk tökéletesítéséhez muszáj szembenéznünk kétértelműségével. Első lépésként azt kell szemügyre vegyük, hogy a történelem folyamán milyen formában jelenik meg a munka, és melyek azok a hozzá kapcsolódó ellentmondásos értékek, melyek mind a mai napig befolyásolják a munkával kapcsolatos attitűdjeinket és élményeinket.

A munka a ma ismert formájában viszonylag friss történelmi képződmény.\* A körülbelül tizenkétezer éve lezajlott mezőgazdasági forradalom előtt, amely lehetővé tette az intenzív gazdálkodást, még nem létezett mai értelemben vett munka, mert az emberiség fejlődésének addig eltelt évmilliói során az emberek kizárólag önmaguk és rokonaik ellátására szorítkoztak. Nem ismerték a *mások számára* végzett munkát; a vadászó-gyűjtögető életmódban a munka észrevétlenül beolvadt az élet egyéb tevékenységei közé.

Az ókori Görögország és Róma nyugati típusú kultúráiban a filozófusok úgy fogalmazták meg a munkáról kialakult általános vélekedést, hogy a munkát feltétlenül el kell kerülni. A tétlenség erénynek számított, így például Arisztotelész szerint csak a nem dolgozó ember lehet boldog. A római filozófusok is egyetértettek abban, hogy „szabad ember nem szennyezheti be kezét hitvány bérmunkával... az iparosok munkája is éppoly megvetendő, mint a kereskedőké”. Szerintük az egyedüli megoldás háborúban megszerezni, vagy pénzért megvásárolni a termőföldet, majd felfogadott alkalmazottak segítségével, rabszolgákkal vagy szabad alattvalókkal megműveltetni. A Római Birodalomban a felnőtt férfilakosság körülbelül húsz százaléka így mentesült a munka alól, s úgy gondolták, hogy a tétlenség biztosításával sikerül megvalósítaniuk a tökéletes életet. A köztársasági időkben némi tartalmat kapott ez a fajta gondolkodásmód, mégpedig oly módon, hogy az uralkodó osztály tagjai önkéntes katonai vagy hivatalnoki feladatokat vállaltak, mellyel egyszerre szolgálták a közösséget, és elősegítették saját fejlődésüket is. E néhány évszázadnyi közjáték után a munkátlan osztályok sajnos ismét visszavonultak a közszerepléstől, hogy szabadidejüket kizárólag luxusfogyasztásra és szórakozásra fordítsák.

Az emberek többsége számára a munka úgy nagyjából ötszáz évvel ezelőtt ment át gyökeres átalakuláson, kétszáz évvel ezelőtt pedig minőségi ugrás következett be a munkavégzésben, és a viharos változások azóta is tartanak. A XIII. századig a munkához szükséges energiát kizárólag állati és emberi izomerőből lehetett nyerni, s ez alól csak néhány egyszerű szerkezet, például a vízimalom jelentett kivételt. Később fokozatosan egyre bonyolultabb fogaskerékrendszerekkel ellátott

szélmalomok vették át a gabona őrlésének, a vízhúzásnak és a vaskohók működtetésének feladatát, míg végül a gőzgép és az elektromosság megjelenése forradalmasította az energia átalakításának technológiáját s egyúttal a hétköznapi életet is.

A technológiai áttörések következtében a munka egyszerű, még egy ökör vagy egy ló által is kifogástalanul végrehajtható fizikai erő kifejtésből alapos felkészültséget kívánó tevékenységgé, az emberi leleményesség és kreativitás megnyilvánulásává lett. Ennek köszönhető, hogy Kálvin korában a „munka etikáját” már komolyan kellett venni, majd erre alapozva volt képes később Marx Károly a munka hajdani megítélését megfordítani, és kijelenteni, hogy csakis a termelő tevékenység lehet képes emberi képességeink kibontakoztatására. Állásfoglalása nem mondott ellent Arisztotelész szellemének, mely szerint csakis a tétlenség teheti az embert szabaddá, csupán arról volt szó, hogy a XIX. századra a munka jóval több kreatív lehetőséget kínált az emberek számára, mint a semmittevés.

A II. világháborút követő évtizedekben uralkodó jólét idején az Egyesült Államokban a legtöbb munka unalmas és szellemtelen volt, viszont a dolgozóknak elfogadható anyagi helyzetet és viszonylagos biztonságot nyújtott. Sok szó esett egy olyan eljövendő korról, midőn a munka megszűnik, és helyét egy maximum heti egy-két órából álló, „fehérgalléros” felügyelői tevékenység veszi át. Nem kellett hozzá sok idő, hogy az ilyen előjelzések utópisztikus jellege mindenki számára nyilvánvalóvá váljék. Annak az egész Földre kiterjedő versenynek köszönhetően, mely az alulfizetett ázsiai és dél-amerikai tömegek számára megnyitotta az amerikai munkaerőpiacot, a munkának ismét sikerült visszaszereznie egykori rossz hírét. Ráadásul amint gyengül az emberek biztonságát jelentő szociális háló, úgy kell a munkavállalóknak egyre önkényesebben megszabott munkafeltételek mellett, egyre kisebb távlati biztonságot nyújtó körülmények között dolgozniuk. A XX. század vége felé így még mindig kísért bennünket a munka kettős megítélése. Hiába vagyunk tisztában azzal, hogy életünk egyik legfontosabb tényezőjéről van szó, mégsem csináljuk szívesen.

Honnan tanuljuk vajon ezt az ellentmondásos hozzáállást a munkához? Hogyan sajátítják el napjainkban a fiatalok a fel-

nőtt termelőmunkához szükséges ismereteket és munkafegyelmet? Egyáltalán nem triviális kérdésekről van szó, a munka fogalma ugyanis minden generáció számára egyre ködösebb és megfoghatatlanabb. A fiatalok egyre kevésbé vannak tisztában azzal, hogy felnőttkorukban milyen munkalehetőségekkel számolhatnak, s mi módon készüljenek fel rájuk.

Alaszka vagy Melanézia egyes vadászó és halászó közösségeiben még ma is megfigyelhetjük a hajdan általánosan uralkodó szokásokat: a gyerekek már egészen kiskoruktól kezdve részt vesznek a felnőttek munkájában, és fokozatosan, kihagyások és megszakítások nélkül sajátítják el a felnőtt termelőmunka fogásait. Egy inuit eszkimó kisfiú már két éves korában gyakorolhatja játékijával a nyilazás mesterségét. Négyévesen hófajdakast kell lőnie, hatévesen nyulat, az igazi próbát pedig a karibu és a fóka jelenti. A lányok is hasonlóképpen tanulnak bele az életbe. A család asszonyainak segítenek a főzésben és a varrásban, ellátják kisebb testvéreiket, és részt vesznek a bőrök kikészítésében. Mindenki számára világos, hogy felnőtt korban mit fog csinálni, a felnőttkori termelő tevékenységhez egyetlen, leágazások és választások nélküli út vezet.

Amikor a mezőgazdasági forradalomnak köszönhetően, nagyjából tízezer évvel ezelőtt, megjelentek az első városok, a munka is specializálódni kezdett, a fiatalok számára megnyíltak az első választási lehetőségek. Többségük, továbbra is szüleik mesterségét folytatva, még pár száz évvel ezelőtt is jobbra mezőgazdasági munkát végzett. Egészen a XVI. és XVII. századig kellett várni ahhoz, hogy a fiatal emberek tömegesen elvándoroljanak a falvakból a városokba, szerencsét próbálni a polgárosodó urbánus gazdaságban. Egyes becslések szerint Európa egyes vidékein a falusi lányok 80 százaléka még tizenkét éves kora előtt elköltözött földet túró szüleitől, a fiúk pedig átlagosan két évvel később. Legtöbbjüket a ma szolgáltatóiparnak nevezett gazdaság szippantotta be, takarítónő, kocsis, hordár vagy mosónő lett belőlük.

A mai helyzet már egészen más. Egyik legújabb kutatásunkban egy több ezer amerikai fiatalból álló reprezentatív mintának tettük fel azt a kérdést, hogy milyen munkát szeretnének végezni felnőttkorukban. Eredményeinket a 3. táblázat mutatja. A serdülők eszerint irreálisan magas arányban számítanak

arra, hogy diplomás szakemberekké váljanak: 15 százalékuk orvos vagy ügyvéd szeretne lenni - ami tizenötször magasabb érték, mint az 1990-es népszámlálás szerint az orvosok és az ügyvédek százalékos aránya a munkaerőpiacon. A hivatásos sportolónak készülő 244 serdülő többsége is előreláthatóan csalódnai fog, mivel esélyeiket körülbelül ötszázszorosan becsülik túl. A nagyvárosokban lakó kisebbségi gyerekek ugyanolyan arányban számítanak diplomás karrierre, mint jómódban élő kertvárosi társaik, jóllehet a munkanélküli afrikaiamerikai fiatalok aránya egyes városokban elérheti akár az 50 százalékot is.

A foglalkozási lehetőségekkel kapcsolatos irreális jövőkép részben annak köszönhető, hogy a felnőttek munkalehetőségei viharos gyorsasággal változnak, részben pedig annak, hogy a fiatalok egy része számára elérhetetlen messzeségbe kerültek az értelmes munkalehetőségek és a modellnek tekinthető dolgozó felnőttek is. Várakozásainkkal épp ellentétes - hiszen így ők nincsenek rászorulva -, hogy a jómódú kamaszok jóval nagyobb arányban dolgoznak gimnáziumi éveik alatt, mint szegényebb társaik. Az anyagilag és emberileg kiegyensúlyozott körülmények között felnövő gyerekek sokkal több értelmes, produktív feladatot látnak maguk körül otthon, lakókörnyezetükben és tágabb közösségükben is. Vannak közöttük például olyan tizenöt évesek, akik, mivel már pontosan tudják, hogy építésznek szeretnének lenni, egy rokon tervezőirodájában tanulják a szakma fogásait, segítenek a szomszéd emeletráépítésének megtervezésénél, és bejáratosak a helyi építési vállalkozóhoz. Az ilyen lehetőségek ugyanakkor a többség számára meglehetősen ritkák. Az egyik belterületi iskolában például a legsikeresebb nem hivatalos pályaválasztási tanácsadó az a biztonsági őr volt, aki a fiúkat különböző bandákba, a lányokat pedig úgynevezett masszázsszalonokba közvetítette ki.

Az ESM-kutatások szerint a fiatalok nagyon hamar eltanulják a felnőttek ambivalens gondolkodását a munkáról. Tíz-tizenegy éves korukra a gyerekek már internalizálják a társadalomra jellemző általános vélekedésmódot. Ha megkérdezik tőlük, hogy amit éppen csinálnak, azt inkább „munkának”, „játéknak”, „mindkettőnek” vagy „egyiknek sem” tekintik-e, akkor az iskolai órák a hatodikosok számára egyértelműen mun-

### 3. táblázat MILYEN FOGLALKOZÁST SZERETNÉNEK AMERIKAI SERDÜLŐK VÁLASZTANI?\*

A tíz leggyakrabban választott foglalkozás, amerikai serdülők 3891 fős mintájával készített interjúk alapján:

FOGLALKOZÁS	SORREND	A MINTÁN BELÜLI %
Orvos	1	10
Üzletember	2	7
Ügyvéd	3	7
Tanár	4	7
Sportoló	5	6
Mérnök	6	5
Ápolónő	7	4
Vizsgázott könyvelő	8	3
Pszichológus	9	3
Építész	10	3
Egyéb	4	5

FORRÁS: BIDWELL-CSIKSZENTMIHALYI-HEDGES-SCHNEIDER  
(1997, MEGJELENÉS ALATT) NYOMÁN

kának számítanak, a sporttevékenységek pedig játéknak. Érdekes, hogy miközben a serdülők a munkának nevezett dolgokat jövőjük szempontjából általában fontosnak tartják, elismerve, hogy ezek segítik koncentrációs készségük és önértékelésük fejlesztését, úgynevezett munka közben mégis kevésbé érzik magukat boldognak és motiváltnak, mint általában. Játék közben ezzel szemben akkor is boldogok és motiváltak, ha tudják, hogy az adott tevékenységnek semmi jelentősége nincsen, és különösebb odafigyelést sem igényel. Összefoglalva tehát: a szükséges, de kellemetlen munka és a kellemes, de haszontalan játék közötti szakadék már gyermekkorban megjelenik, s a serdülőkor idejére a középiskolásoknál egyre hangsúlyosabbá és kifejezettebbé válik.

Amikor ugyanezek a serdülők munkába állnak, munkahelyi tapasztalataik is hasonlóak lesznek az addigiakhoz. Az Egyesült Államokban tíz kamaszból kilenc vállal középiskolás éve alatt valamilyen munkát, ami jóval magasabb arány, mint ami a többi fejlett ipari társadalomban, Németországban vagy Japánban megszokott, mert ezekben az országokban egyrészt kevesebb rész munka-vállalási lehetőség adódik, másrészt a szülők inkább azt várják el gyermekeiktől, hogy minél szorgalmasabban tanuljanak, s nem azt, hogy későbbi foglalkozásuktól távol álló

tevékenységekre pazarolják idejüket és energiájukat. A mi kutatásunk szerint a tizedik osztályosok 57 százaléka, a tizenkét-tizedikeseknek pedig 86 százaléka dolgozott már munkabéréért - általában mint gyorséttermi vagy irodai kisegítő, ügynök vagy gyerekfelügyelő. Ha éppen munka közben jelzett nekik a csipogó, a serdülők kivétel nélkül magas önértékelésről számoltak be, munkájukat fontosnak és nagy odafigyelést igénylőnek tartották. Viszont a szokásosnál kevésbé voltak boldogok és elégedettek (noha kevésbé volt súlyos a helyzet, mint az iskolában). Az ambivalens viselkedési minták tehát már a munkába állás kezdetén egyértelműen jelen vannak.

A munka egyébként még mindig nem a legnagyobb csapás a serdülők életében. Legelviselhetetlenebbnek azt tartják, amikor egy tevékenység sem a munkába, sem a játékba nem illeszthető bele. Ilyen esetekben - karbantartó tevékenységeknél, passzív pihenés vagy passzív társas élet közben - alacsonyabb az önértékelés, mivel nem fontos, amit csinálnak, az átlagnál alacsonyabb boldogságuk és motivációjuk mértéke is. Sajnos a „se munka, se szórakozás” tevékenységek a serdülők napjainak átlagosan 35 százalékát töltik ki. Olykor ez az érték - első sorban alacsony iskolázottságú szülőkkel a háttérben - akár 50 százalékra is felmehet. Az olyan ember pedig, aki napjainak felét nem tartja sem fontosnak, sem érdekesnek, vajmi kevés lelkesedéssel fog a jövőbe tekinteni.

A korai évek tapasztalatai a későbbiekben is rányomják bélyegüket a munkával kapcsolatos attitűdünkre. Munkahelyünkön igyekszünk minden mentális és fizikai képességünket mozgósítani, következésképp többnyire fontosnak ítéljük meg azt, amit csinálunk, és közben jól érezzük magunkat. Motivációnk és hangulatunk azonban még így is valamivel alacsonyabb lesz, mint amikor otthon vagyunk. Az igazgatók, a számottevő anyagi, lekötöttségbeli és presztízskülönbségek ellenére is csak kevéssel érzik magukat kreatívabbnak és aktívabbnak munka közben, ugyanakkor a tisztviselők vagy a futószalag mellett dolgozók egyáltalán nem boldogtalanabbak vagy elégedetlenebbek.

A férfiak és nők másképp viszonyulnak az otthonon kívül, munkahelyeken végzett munkákhoz. Egy férfi identitása és ön-

becsülése hagyományosan azon múlott, hogy környezete erőforrásait milyen mértékben képes mozgósítani önmaga és családja ellátásának érdekében. Attól függetlenül, hogy a férfiak munkaszükséglete genetikailag beléjük programozott-e, vagy kulturálisan elsajátított, a családjáról gondoskodni képtelen férfit többé-kevésbé mindenhol a sorból kilógónak tekintik. A nők önbecsülése ugyanakkor hagyományosan azon múlott, hogy képesek-e megteremteni a gyermekek nevelkedéséhez és a családban élő felnőttek jó közérzetéhez szükséges fizikai és érzelmi feltételeket. Bármilyen felvilágosodottan próbáljuk is távol tartani magunktól az ilyen nemi sztereotípiákat, egyelőre nem tudunk megszabadulni tőlük. A kamasz fiúk még mindig rendőrök, tűzoltók és mérnökök akarnak lenni, míg a lányok családanyák, ápolónők vagy tanárok - bár egyre gyakrabban, sokszor még a fiúknál is nagyobb arányban készülnek diplomás foglalkozásokra, orvosnak vagy ügyvédnek.

Mivel a fizetésért végzett munka a férfiak és nők lelki háztartásában eltérő szerepet játszik, a két nemnél a munkához való viszony is eltérő.\* Néhány, hivatásukkal elsődlegesen azonosuló, karriercentrikus nőt leszámítva, a legtöbb nő számára az otthon kívül végzett munka - legyen az hivatali, szolgáltató vagy valamilyen menedzsmenttevékenység - inkább önkéntesnek tűnik, mint kötelességnek. A legtöbb nő saját választásának tekinti foglalkozását, valamiféle játéknak, amiről ő döntheti el, hogy akarja-e, vagy sem. A nők a munkahelyen történő dolgoknak kisebb jelentőséget tulajdonítanak, mint a férfiak, s ezért paradox módon sokkal oldottabban is érzik ott magukat. Önbecsülésük még attól sem sérül meg igazán, ha elbocsátják őket, hiszen a férfiakkal ellentétben énképük elsősorban családjuk sorsának alakulásától függ. Bármilyen munkahelyi problémánál nagyobb gondot jelent számukra, ha szülőként kudarcot vallanak, vagy ha gyermekükkel baj van az iskolában.

Ennek következtében tehát a nők általában pozitívabban élik meg a munkavállalást, főleg a háztartási munkához képest, mint a férfiak. Egy olyan ESM-vizsgálat alapján, ahol a résztvevő párok mindkét tagja dolgozott, Reed Larson azt állapította meg, hogy az irodai, a számítógépes, az eladói vagy a telefonos munkával, az összejövetelek szervezésével és a munkájukkal összefüggő anyagok olvasásával kapcsolatban a nők több pozi-



tív érzelemről számolnak be, mint a férfiak. A munkahelyről hazahozott tennivalók az egyedüli nem szívesen végzett tevékenységek számukra, talán azért, mert a bentről hazahozott feladatokért érzett felelősség konfliktusba kerül háztartásbeli kötelezettségeikkel.

A család és a hivatás kettős terhe sokszor hatalmas súllyal nehezedik a nők önértékelésére. Egy olyan vizsgálatban, ahol teljes munkaidőben, részmunkaidőben és csak heti néhány órában dolgozó kisgyermekes anyákat vizsgáltak, Anne Wells azt találta, hogy azoknak a nőknek volt legmagasabb az önértékelésük, akik a legkisebb óraszámban dolgoztak, a legalacsonyabb pedig a teljes munkaidőben foglalkoztatottaké - annak ellenére, hogy mindannyian szívesebben dolgoztak munkahelyükön, mint otthon a háztartásban. Ebből is láthatjuk, hogy az önértékelés milyen viszonylagos fogalom. Gyakran előfordul, hogy a teljes munkaidőben, hivatásszerűen dolgozó családos nők önértékelése alacsonyabb az átlagnál, mégpedig nem alacsony teljesítményük miatt, hanem mert mindig többet szeretnének felmutatni, mint amit teljesíteni képesek.

Egyre többen mutatnak rá arra, hogy a fizetett, és a nőktől hallgatólagosan minden családban elvárt házimunka megkülönböztetése milyen önkényes. Elise Boulding és néhány szociológus megállapította, hogy ha ezekért az úgymond nem termelő jellegű fenntartó munkákért szolgáltatói díjat kellene fizetni, a költségek megközelítenék a nemzeti össztermék értékét. A gyermekek ellátása, a beteg családtagok ápolása, a főzés, takarítás és a többi munka piacosítása csaknem kétszeresére emelné az összes kifizetést - mellesleg valószínűleg egy sokkal emberibb gazdaságot eredményezve. A családos nők önértékelését a házimunka valamennyire fokozza ugyan, de érzelmi jóllétéhez igen kevésbé járul hozzá. A főzés, a bevásárlás, a gyerekekkel való foglalkozás és a család fuvarozása általában közepes érzelmekkel jár, a takarítás, a konyhai munka, a mosás, a ház fenntartása és a konyhapénz beosztása viszont a nők legkeservesebb feladatai közé tartozik.

Jóllehet vannak rossz oldalai a munkának, hiánya még annál is rosszabb. Amikor az ókori filozófusok a tétlenség szépségét ecsetelték, valószínűleg szolgák és rabszolgák hadával körülvett földbirtokosként tették ezt. A megfelelő jövedelem nélküli em-

berre szakadó tétlenség az önértékelés drasztikus zuhanását eredményezi, és általános kedvetlenséget szül. John Hayworth, a Manchesteri Egyetem egyik pszichológusa kimutatta, hogy a munkanélküli fiatalok még viszonylag magas munkanélküli segély mellett is igen elégedetlenek életükkel. Egy tizenhat ország 170 000 munkavállalójára kiterjedő kutatás alapján Ronald Ingelhart megállapította, hogy míg a „fehérgalléros” alkalmazottak 83 százaléka és a kétkézi munkások 77 százaléka volt elégedett életével, ez az arány a munkanélkülieknél csak 61 százalékos volt.\* Még a Biblia is messze jár a valóságtól, amikor azt írja, hogy az ember a természet munka nélkül ölébe pottyant gyümölcseinek élvezetére termett. A munka olyan célokkal és feladatokkal lát el bennünket, melyek híján csak a kivételesen fegyelmezett emberek tudják elméjüket úgy összerendezni, hogy az élet értelmet nyerjen számukra.

Amikor az ESM-vizsgálatok segítségével megpróbáltuk azonosítani a felnőttek áramlatforrásait, arra az első ránézésre meglepő következtetésre jutottunk, hogy a munka jóval többször nyújt számunkra áramlatélményt, mint az egyéb, szabadidős tevékenységek. Az olyan helyzetek, melyekben képességeinket mozgósító, a koncentráció, a kreativitás és az elégedettség érzését keltő igazi feladatokkal kell szembenéznünk, inkább fordulnak elő munka közben, mint otthon. Ha jobban belegondolunk, tulajdonképpen nincs ebben semmi különös, csak gyakran elkerüli figyelmünket, hogy a munka sokkal inkább hasonlít a játékokra, mint bármely más emberi tevékenység. Céljai világosak és egyértelműek, szabályai adottak, s a visszajelzés is biztosított akár úgy, hogy magunk mérjük le sikerességünket például az eladott áru mennyiségében, akár úgy, hogy a főnökünk mond rólunk véleményt. A munkafeladatok azzal, hogy koncentrációra készítetnek bennünket, megakadályozzák gondolataink szétszóródását, típusuktól függően kontrollhelyzetbe juttatnak bennünket. Ráadásul ideális esetben képességeinknek megfelelőek. A munka tehát rendelkezik mindazon tulajdonságokkal, melyek a nagy belső jutalomértékű s így áramlatot nyújtó tevékenységeket, például a különféle sportokat, a játékot, a zenét és a művészetet jellemzik. Az élet egyéb területei ugyanakkor nélkülözik ezeket a sajátosságokat. Csa-

ládunk körében vagy magunkban üldögélve többnyire nincsenek világos céljaink, nem tudjuk lemérni eredményességünket, gondolataink szétszórtak és képességeink kihasználatlanok. Következésképp unatkozunk, esetleg szorongás lesz úrrá rajtunk.

Nem csoda tehát, ha munka közben élményeink minősége sokkal pozitívabb, mint gondolnánk. Hogyan lehetséges mégis, hogy ha rajtunk múlna, mégis messze elkerülnénk a munkát? Két magyarázat is kínálkozik. Az egyik az objektív munkafeltételekkel kapcsolatos, azzal, hogy a bért fizetők a történelem folyamán soha nem törődtek alkalmazottaik hogylétével. Ugyancsak nagy belső tartás kell ahhoz, hogy valaki egy dél-afrikai bányában 1000 méterrel a föld alatt vagy a tűző napsütésben cukornádat aratva áramlatba kerüljön. Még a „humán erőforrás” fontosságát hangsúlyozó, felvilágosodott korunkban sem érdeklődés túlságosan a vállalatok vezetőit az alkalmazottak munkaélménye. Nem véletlen tehát, ha a dolgozók nem várják el a munkától, hogy belső jutalomértéket nyújtson számukra, és még akkor is úgy gondolják, hogy csakis a gyárkapun vagy a hivatal ajtaján kívül érezhetik jól magukat, ha épp az ellenkezője bizonyosodik be.

A második magyarázat szorosan kapcsolódik az elsőhöz, noha nem a hétköznapi valóságból, hanem a munkával szemben történelmileg kialakult, a mindenkori kultúra által közvetített és már gyerekkorban belénk ivódott ellenszenvből indul ki. Ismeretes, hogy a 250 évvel ezelőtt lezajlott ipari forradalom idején a gyári munkások embertelen körülmények között dolgoztak, és olyan sokat, hogy a szabadidő lett egyik legbecsesebb kincsünk. A munkások úgy gondolták, hogy ennek növelése automatikusan boldogságot is hoz számukra, ezért a szakszervezetek az emberiség történetének egyik legfényesebb diadalaként heroikus küzdelemben kivívták a munkaidő korlátozását. Sajnos a szabadidő - bár elengedhetetlen feltétele - önmagában még nem elegendő a boldogsághoz, ésszerű kihasználását megtanulni pedig sokkal nehezebbnek bizonyult a vártnál. Az sem igaz, hogy ha valami jó, akkor a nagyobb mennyiség még jobb lesz belőle. Ahogy a szólás mondja: ami kis adagban orvosság, nagy adagban méreg lehet. A pszichológusok és a szociológusok már a század közepén megkongatták a vészharan-

got, mondván, a túl sok szabadidő előbb-utóbb társadalmi katasztrófához vezet.

E két tényező - az objektív munkakörülmények és a szubjektív, tanulható attitűd - együttesen felelős azért, hogy még magunkban is nehezen ismerjük el a munka élvezhetőségét. Ha képesek vagyunk levetkőzni öröklött kulturális előítéleteinket, és munkánkban igyekszünk értelmet keresni, még a legtriviálisabb elfoglaltság is javítani, nem pedig rontani fogja életünk minőségét.

A munka belső, intrinzikus jutalomértékét legkönnyebben a személyre szabott foglalkozásoknál lehet tetten érni, ahol az egyén szabadon választja meg céljait és határozza meg feladatainak bonyolultságát. A termékeny alkotóművészek, vállalkozók, államférfiak vagy tudósok munkájukkal való kapcsolata csaknem olyan, mint vadászó őseinké, azaz munkájuk szervesen beépül az életükbe. A Nobel-díjasokkal és más, a maguk területén kiemelkedően sikeres emberekkel felvett csaknem száz interjú során a leggyakrabban visszatérő fordulat ez volt: „Mondhatnám azt, hogy életem minden pillanatában dolgoztam, de azt is, hogy egyetlen napot se.” A történész John Hope Franklin fejezte ki legtömörebben a munkának és a szórakozásnak ezt a sajátos keverékét, amikor azt mondta: „Mindig szívesen csatlakoztam azokhoz, akik így sóhajtottak fel: »Hála istennek, péntek van!«, hiszen a péntek számomra azt jelentette, hogy a következő két napon zavartalanul tudok dolgozni.”

Az ilyen típusú emberek számára az áramlat foglalkozásuk állandó kísérőtársa. Tudásunk határainak állandó feszegetése óhatatlanul is rengeteg nehézséggel és belső kétkedéssel jár, de a tudás ismeretlen területeinek meghódítása fölött érzett öröm mindenért kárpótolja őket még azon a koron túl is, amikor az emberek általában már visszavonulnak az aktív tevékenységektől. A feltaláló Jacob Rabinow, akinek nevéhez legalább kétszáz szabadalom fűződik, így beszél nyolcvanhárom éves korában munkájáról: „Segíteni kell az ötletek felbukkanását, ha tényleg akarunk valamit... a magamfajta emberek bolondulnak értük. Hallatlan gyönyörűség előrukkolni egy új gondolattal, és az se érdekel, ha nem kell senkinek. Egyszerűen jó, ha új és szokatlan dolgokkal foglalkozhatom.”

Ed Asner hatvanhárom évesen még mindig új és új szerepe-

ket keresve tette próbára színészi képességeit: „Szinte szétvet a kalandvágy.” A kétszeres Nobel-díjas Linus Pauling nyolcvanhárom éves volt az interjú idején: „Nem emlékszem rá, hogy valaha is azon kellett volna gondolkodnom, hogy mit kezdjek az életemmel? Egyszerűen csak azt tettem, ami jólesett.” Donald Campbell, a jeles pszichológus ezt a tanácsot hagyta az ifjú tudósnemzedékre: „Hagyd a tudományt, ha a pénz érdekel. Hagyd a tudományt, ha nem találsz benne élvezetet úgy, hogy a hírnév esetleg elkerül. A hírnevet, ha öledbe pottyan, fogadd köszönettel, de a fontos számodra mindig szigorúan a szakma élvezete legyen.” Mark Strand, az Egyesült Államok hajdani koszorús költője ragyogó leírást ad az áramlatról, amikor a tehetség lényegét kutatja: „az ember nyakig beletemetkezik a munkába, annyira, hogy még az időérzékét is elveszíti. Teljesen magával ragadja az, amit csinál... amikor komolyan dolgozunk valamin, és sikereink vannak, tudjuk, hogy pontosan azt kellett tennünk, amit tettünk, és pontosan úgy.”

Az ilyen emberek kivételesen szerencsésnek mondhatják magukat, hiszen hivatásuk bámulatos csúcsaira juthattak fel. Szép számmal akadnak azonban olyan híres és sikeres emberek, akik nem szeretik munkájukat, mint ahogy olyan üzletemberek, vízvezeték-szerelők, állattenyésztők és futószalag mellett dolgozók is, akik végtelen gyöngédséggel és rajongással beszélnek foglalkozásukról. Soha nem a külső körülmények határozzák meg azt, hogy milyen és mennyi munka segít hozzá életünk tökéletesítéséhez, hanem az, hogy hogyan végezzük feladatainkat, és a feladatokkal való birkózás közben milyen élményeink vannak.

Még a legkielégítőbb munka sem képes önmagában teljessé tenni az életet. Kreatív interjúalanyaink többsége azt állította még ha szokásaik nem igazolták is őket -, hogy a család még pályafutásuknál is fontosabb számukra. Amikor a stabil és érzelmeiben gazdag családi körülmények között élőket arról kérdezték, hogy melyik teljesítményükre a legbüszkébbek, gyakran azt válaszolták, amit Freeman Dyson fizikus: „Talán arra, hogy felneveltem hat gyereket, és első ránézésre egész érdekes emberek lettek belőlük. Azt hiszem, erre vagyok a legbüszkébb, tényleg.” John Reed, a Citicorp vezérigazgatója kijelentette, hogy életének legjobb befektetése az az év volt,

amikor sikeres pályafutását felfüggesztve gyermekeit nevelte: „Ha már az elégedettségéről beszélünk, gyerekeket nevelni sokkal hálásabb feladat, mint egy vállalat pénzügyeit intézni.” Legtöbbjük érdekes és változatos dolgokkal szokta szabadidejét tölteni: van, aki koncerteken lép fel, van, aki ritka hajótérképeket gyűjt, mások főznek, szakácskönyveket írnak, vagy elmennek távoli országokba tanítani.

A hivatás iránt érzett szeretetnek és elkötelezettségnek nem kell feltétlenül magára vállalnia a „munkamániás” kifejezéshez tapadó csúf asszociációkat. Ez a kifejezés inkább olyan emberekre illik, akik minden egyéb célt és felelősséget feladva temetkeznek bele munkájukba. A munkamániás kizárólag a munkájával kapcsolatos feladatokat és ismereteket hajlandó felvállalni és elsajátítani, ezért képtelen arra, hogy bármilyen más helyzetben áramlatba kerüljön. Mivel az ilyen ember kiengedi a kezéből a tökéletes élethez vezető lehetőségeket, gyakran fejezi be nyomorúságos módon az életét. Döbbsen veszi észre a munka oltárán mindent szenvedélyesen feláldozó élete végén, hogy semmije sem marad. Szerencsére sokan vannak a hivatásuknak elkötelezettek között olyanok, akik sokszínű és gazdag életet élnek.

# 5

---

## A SZABADIDŐ VESZÉLYEI ÉS LEHETŐSÉGEI

Talán nevetségesen hangzik, de az emberiség történelmének legnagyobb problémája az, hogy nem tanultunk meg ésszerűen bánni szabadidőnkkel.\* Ezzel már századunk közepe óta többé-kevésbé tisztában vagyunk. A Pszichiátria Haladásáért Csoport 1958-ban az alábbi következtetéssel zárta éves jelentését: „Sok amerikai számára méreg a pihenés.” Mások azt állították, hogy az amerikai civilizáció sorsa azon múlik, hogy mit kezdünk szabadidőnkkel. Alátámasztja-e vajon bármi is ezeket a baljós figyelmeztetéseket? Mielőtt még elmélyednénk a pihenés társadalomra gyakorolt hatásának boncolgatásában, nézzük meg, hogyan reagál szabadidejére az átlagember. A történelmi hatások ebben az esetben az egyéni élmények összegződéséből keletkeznek, ezért az utóbbi megértése segít majd megérteni az előbbit.

A korábban már említett okok miatt jogos a feltételezés, hogy napjainkra a szabadidő a legforróbban áhított dolgok egyikévé vált. Míg a munkát szükséges rossznak tekintjük, a pihenés lehetősége, a semmittevés a legtöbb ember számára a boldogsághoz vezető királyi út. Széles körben elterjedt hiedelem, hogy a szabadidő élvezetéhez nem szükséges különösebb jártasság, bárki képes rá. A tények azonban mást mutatnak: a szabadidőt sokkal nehezebb élvezni, mint a munkát. A rendelkezésre álló szabadidő jottányit sem fog javítani életünk minőségén, hacsak meg nem tanulunk bánni vele; ez pedig aligha fog magától menni.

A pszichoanalitikus Ferenczi Sándor már a századfordulón felfigyelt arra, hogy betegeinek hisztériás és depressziós rohamai vasárnap gyakoribbak, mint hétköznap, s a jelenséget el is keresztelte „vasárnapi neurózisnak”.\*\* Azóta azt is megfigyelték, hogy a mentális zavarok előszeretettel szoktak éppen nya-

ralás közben vagy az emberek évi rendes szabadsága alatt fellobbanni, sőt, azok, akik egész életüket kizárólag munkájuknak szentelték, nyugdíjaztatásuk után krónikus depresszióba süllyednek. ESM-vizsgálataink során megállapítottuk, hogy az emberek még fizikailag is jobb egészségi állapotnak örvendenek akkor, ha konkrét célok vannak előttük, magányos és tétlen hétvégeken ijesztően felszaporodnak a betegséget jelző tünetek.

Az előbb felsoroltak mind arra figyelmeztetnek, hogy az átlagember mennyire nincs felkészülve a tétlenségre. Célok és kapcsolatok nélkül a legtöbb ember motiváció nélkülivé és koncentrációra képtelenné válik, s körben forgó gondolataik nagy valószínűséggel szorongáskeltő, megoldatlan problémákat fognak őrleni. A legtöbben e kellemetlen állapot elkerülése érdekében minden lehetséges eszközt megragadnak a pszichés entrópia elűzésére. Anélkül hogy tudatában lennének, kétségbeesetten olyan izgatószerkekhez folyamodnak, melyek segítségével kiszűrhetik tudatukból szorongásuk forrásait: televíziót néznek, tartalmatlan irodalmat (szerelmes történeteket, krimiket) olvasnak, változtatják szexuális partnereiket, esetleg szenvedélyes szerencsejátékosok lesznek, italhoz vagy drogokhoz nyúlnak. Az ilyen pótszerek segítségével gyorsan meg lehet ugyan szabadulni a tudatunkban eluralkodott káosztól, hosszabb távon azonban csak fásult kielégületlenség marad utánuk.

Idegrendszerünk kiválóan képes fogni a külvilág ingereit, de arra még nem volt elég ideje, hogy megtanuljon akadály- és veszélymentes közegben huzamosabb ideig működni. Kevesen képesek önerőből, belülről strukturálni pszichés energiájukat. Azokban a jól működő társadalmakban, ahol a felnőttek mindig sok szabadidővel rendelkeztek, az elme folyamatos foglalkoztatására rafinált, kifinomult eljárások alakultak ki: napokon vagy heteken át tartó ünnepi rituálék egymásba kapcsolódó sorozatai, táncok és vetélkedők - amilyenek például az európai történelem hajnalán kezdődő olimpiai játékok is voltak. A falvakban - még ha nélkülözték is a vallási vagy művészeti eseményeket - korlátlan lehetőség nyílt a pletyka és a beszélgetés számára; a férfiak, ha nem volt más dolguk, a főtéri nagy fa alatt békésen szívogatták pipájukat, vagy rágcsálták az enyhe bódultságot okozó füveket és magokat - így tartva fenn folyamatos és célta-



lan beszélgetéssel tudatukban a rendet. A mediterrán országok kávézóiban vagy az észak-európai sörözőkben még ma is hasonlóképpen csapja agyon idejét a férfinép.

A tudati káosz elűzésének ez a módja egy darabig működik ugyan, de ritkán eredményez minőségi élményeket. Mint már korábban láttuk, az emberek az áramlat állapotában érzik magukat legjobban, amikor minden idegszálukkal egy feladat végrehajtására, egy probléma megoldására koncentrálnak, ha sikerül felfedezniük valamit. A legtöbb áramlatélményt biztosító tevékenység nyilvánvaló célokkal, egyértelmű szabályokkal és azonnali visszajelentéssel jár - vagyis olyan külső feltételekkel, melyek irányítják figyelmünket, és követelményeket állítanak eléink. Szabadidőnkben éppen ezek a feltételek szoktak hiányozni, kivéve akkor, ha a pihenést arra használjuk, hogy sportoljunk, a művészeteknek vagy kedvteléseinknek hódoljunk. Ilyen helyzetekben az áramlat összes feltételei megjelennek, ellenkező esetben viszont, amikor szabadidőnkben semmi különös nem köti le figyelmünket, az áramlat ellenkezője fog bekövetkezni: a fásultságot és közönyösséget kiváltó pszichés entrópia.

A szabadidős tevékenységek természetesen nem egyformák. Legnagyobb különbség az aktív és passzív pihenés között van, melyek egymással homlokegyenest ellentétes pszichológiai hatásokat eredményeznek. Az amerikai serdülők például televíziónézésre fordított idejük 13 százalékában, a kedvteléseikre fordított idő 34 százalékában és a sporttevékenység vagy játék közben 44 százalékban élnek át (magas követelményeket állító, magas felkészültséget igénylő pillanatokként definiált) áramlatot. Azt látjuk tehát, hogy a kedvtelések majd két és félszer gyakrabban, az aktív sportok és játékok pedig majd háromszor gyakrabban idéznek elő kiemelkedően örömteli állapotokat, mint a televíziónézés. Ennek ellenére a serdülők jó része csaknem négyszer annyi időt tölt a tévé képernyője előtt, mint sportolással vagy kedvteléseivel. Felnőtteknél is ugyanilyen arány figyelhető meg. Miért töltünk vajon négyszer annyi időt bizonyos dolgokkal, amikor csak fele akkora az esélyünk arra, hogy jól érezzük magunkat?

A vizsgálatban részt vevő serdülők nagyon hasonló válaszokat adtak erre a kérdésre. Általában elismerték, hogy a bicikli-

zés, a kosarazás vagy a zongorázás több örömet nyújt nekik, mint az utcán való lófrálás vagy a tévézés, ugyanakkor rámutattak arra, hogy például egy kosármérkőzés mennyi előzetes készüléket igényel - át kell öltözni, össze kell szedni a csapatot, a zongorázáshoz pedig legalább félórát kell gyakorolni, hogy örömük teljen benne. Összefoglalva, az áramlatot létrehozó tevékenységek csak akkor válnak élvezetessé, ha előzőleg bizonyos induló figyelmi tőkét fektettünk beléjük. A komplex tevékenységek élvezetéhez tehát szabad rendelkezésű „aktivációs energiával” kell rendelkezni, és ha valaki túl fáradt, ideges vagy nem elég fegyelmezett hozzá, akkor képtelen lesz leküzdeni ezt a kezdeti akadályt. Inkább olyan tevékenységet fog választani, amely valószínűleg kevesebb örömet nyújt ugyan, de jóval hozzáférhetőbb.

Ez az a pont, ahol szerephez jutnak a „passzív szabadidős tevékenységek”. A haverokkal való lófrálás, a ponyvairódalom olvasása vagy a tévézés nem követel energiát, és nem igényel felkészültséget vagy koncentrációt sem. Túl könnyen és gyakran választjuk a passzív tevékenységeket; ez felnőttekre éppúgy igaz, mint serdülőkre.

#### 4. táblázat MENNYI ÁRAMLATOT NYÚJTHAT A SZABADIDŐ?

A szabadidős tevékenységek időtartamát kitöltő áramlat, elengedettség, közöny és szorongás százalékos arányban. Adataink egy 824 amerikai serdülővel végzett felmérés alapján, 27 000 válasz értékeléséből származnak. Az egyes kategóriák definíciói: Áramlat (flow): magas követelmények, magas felkészültség. Elengedettség: alacsony követelmények, magas felkészültség. Közöny: alacsony követelmények, alacsony felkészültség. Szorongás: magas követelmények, alacsony felkészültség

	ÁRAMLAT	ELENGETTSÉG	KÖZÖNY	SZORONGÁS
Játékok és sport	44	16	16	24
Kedvtelések	34	30	18	19
Társas élet	20	39	30	12
Gondolkodás	19	31	35	15
Zenehallgatás	15	43	35	7
Tévézés	13	43	38	6

FORRÁS: BIDWELL-CSIKSZENTMIHALYI-HEDGES-SCHNEIDER (1997, MEGJELENÉS ALATT)

A 4. táblázatban az amerikai fiatalok egy reprezentatív keresztmetszetén összehasonlítjuk a szabadidős tevékenységek legfontosabb formáit abból a szempontból, hogy milyen gyak-

ran segítenek áramlathoz. Láthatjuk, hogy a sport és egyéb játékok, a kedvtelések és a társas élet - azaz a három aktív, illetve társas tevékenység jóval több áramlatélményt tartogat, mint a három magányos és kevésbé szervezett foglalatosság, a zenehallgatás, a gondolkodás és a tévénézés. Az is igaz ugyanakkor, hogy az áramlathoz vezető tevékenységek sokkal nagyobb erőfeszítéseket követelnek, és nehezebbek is. Ráadásul gyakran előfordul, hogy szorongással járnak, míg a három passzív tevékenységforma ritkán vezet szorongáshoz - leginkább elengedettséget vagy közönyt szoktak eredményezni. Ha tehát szabadidőnk passzív tevékenységekkel töltjük ki, akkor talán kevesebb örömhöz juttatjuk magunkat, viszont képességeinket meghaladó erőfeszítéseket sem kell tennünk. Ez a valamit valamiért elv végül is ésszerűnek tűnik.

Nem mintha az elengedettség rossz lenne, mindenkinek kell néha egy kis kikapcsolódás, valami könnyű olvasmány, heverés és levegőbe bámulás vagy éppen tévénézés.\* Mint az életben annyi minden mással, itt is a mértékkel van a gond. A passzív élvezeteknek hódolás akkor válik valódi problémává, ha valaki szabadideje kitöltésének első számú és egyedüli eszközeként alkalmazza őket. Abban a pillanatban, amikor általános szokássá válnak, kézzelfogható minőségi változásokat okoznak életünkben. Ha valaki például szerencsejátékokkal mulatja idejét, egyszer csak azon fogja észrevenni magát, hogy szenvedélye már munkáját, családi életét, végső soron saját jóllétét veszélyezteti. Ha valaki az átlagosnál több időt tölt a képernyő előtt, nem fog tudni jó állást és barátokat szerezni magának. Egy széles körű németországi felmérés szerint azok, akik az átlagosnál többet olvasnak, gyakrabban részesülnek áramlatélményben, míg a televíziózásra épp a fordítottja igaz. Tehát azok számoltak be a legtöbb áramlatról, akik sokat olvastak és keveset tévéztek, és azok a legkevesebbről, akik alig olvastak, de gyakran tévéztek.

Az ilyen összefüggések természetesen nem jelentik azt, hogy a szabadidő passzív eltöltése feltétlenül előnytelen beosztáshoz vagy rossz baráti kapcsolatokhoz vezetne. Inkább arról van szó, hogy a munkájukkal elégedetlen, magányos emberek hajlamosak szabadidejüket passzív tevékenységekkel kitölteni, illetve azok, akik más úton nem jutnak áramlatélményhez jobb

híján kiegyeznek a követelmények nélküli elfoglaltságokkal is. Az emberiség fejlődése során az ok-okozati összefüggések általában körkörösök, ami kezdetben okozat volt, az a későbbiekben könnyen válhat okká. A gyermekét bántalmazó szülővel szemben például a gyerek védekezéséppen megpróbálja visszafafojtani agresszióját, s felnőttkorában nem a hajdani trauma, hanem ez a visszafafojtott agresszió lesz az oka annak, ha ő maga is gyermekét bántalmazó szülővé válik. A passzív időtöltés szokásának kialakítása tehát nemcsak eredménye a korábbi problémáknak, hanem maga is problémák okozója lehet, így akadályozva az élet minőségének további javítását.

A „kenyeret és cirkuszt” jelszó közhelyként írja le azt, ahogyan a Római Birodalom megpróbálta féken tartani alattvalóit a hanyatlás hosszú évszázadai alatt. Az uralkodó osztály csak azon az áron tudta elkerülni a társadalmi mozgolódásokat, hogy kenyér és szórakozás formájában a testet és a lelket egyaránt ellátta a maga megfelelő táplálékával. Nem valószínű, hogy amit tettek, tudatos volt, mindenesetre széles körű alkalmazása sikeresnek látszott. Nem ez volt az első, és feltehetően nem is az utolsó eset, mikor szabadidős kínálattal tartottak vissza egy közösséget a széteséstől. Az első nyugati történész, a görög Hérodotosz írja le részletesen *A görög-perzsa háború* című könyvében, hogy a kis-ázsiai Lüdia királya, Atüsz háromezer évvel ezelőtt miként vezette be a labdajátékokat a lakosság figyelmének lekötésére, amikor az éveken át sújtó rossz termés következtében az éhes tömegek lázadni kezdtek. „Mindezt az éhség ellen találták ki: egy napot játékkal töltöttek, hogy ne gondoljanak az evésre, másnap ettek. így éltek tizennyolc esztendeig.”\*

Hasonló volt a helyzet Konstantinápolyban, a Bizánci Birodalom hanyatlása idején is. A nép boldogítására világraszóló kocsiversenyeket rendeztek, melyekben a legjobb hajtók gazdagok és híresek lettek, s automatikusan bekerültek a Szenátusba is. Közép-Amerikában, még a spanyol hódítás előtti időkben, a maják kitaláltak egy kosárlabdához hasonló játékot, mely hosszú heteken keresztül lekötötte a nézők figyelmét. Napjainkban a peremhelyzetben levő kisebbségek számára egyedül a sport és a szórakoztatóipar kínál társadalmi mobili-

tási lehetőséget. A kosárlabda, a baseball, az ökölvívás és a popzene egyrészt felszívja a felesleges energiákat, másrészt gazdagsággal és hírnévvel kecsegtet. Az egyén szempontjából ezek a dolgok két, egymással ellentétes módon is értelmezhetőek. Nevezhetjük őket egyrészt - Marx szavainak parafrázisával élve - „a tömegek mákonyának”, de tekinthetjük őket a más, elfogadottabb megoldásokat nem tűrő veszélyes helyzetekre adott kreatív válasznak is.

Az eddigi adatok alapján úgy tűnik, hogy egy társadalom első sorban akkor szokott a szabadidő - főleg a passzív pihenés - eszközéhez nyúlni, amikor már kifogyott az állampolgároknak ajánlható értelmes és produktív tevékenységformákból.\* A "kenyeret és cirkuszt" módszer tehát csak ideig-óráig képes késleltetni egy társadalom végső összeomlását. Kortárs példák is mutatják, mi történik ilyen esetekben. Az észak-amerikai őslakosoknak például egyre kevesebb alkalmuk van áramlat elérésére a munkán vagy a közösségi életen keresztül, ezért olyan szabadidős tevékenységekhez próbálnak visszanyúlni, melyek egyben felidézik hajdani örömtelibb életformájukat is. A navajo fiatalok életének régebben azok voltak a legboldogabb pillanatai, amikor lóháton nyargalva kísérték a vonuló nyáját végtelen dél-nyugati pusztákon, vagy amikor hetekig tartó énekes és táncos ceremóniákon vehettek részt. A mai élettől ugyancsak távol állnak az ilyen események, ezért a maiak áramlathiányukat úgy próbálják pótolni, hogy felpörgetett autóikkal ittasan fel-alá száguldoznak a sivatagi országutakon. A közlekedési balesetek áldozatainak száma egyébként valószínűleg nem haladja meg a hajdani törzsi háborúkban vagy pásztorkodás közben elpusztultak számát, csak ez sokkal értelmetlenebb.

Az inuit eszkimóknál hasonlóképpen veszélyes változásoknak lehetünk tanúi. Mivel a mai fiatalok már nem részesülhetnek a hajdani fóká- és medve vadászatok izgalmaiból, számukra is a gépkocsi lett az unaloműzés és a célkeresés eszköze. A sarkvidék körül vannak olyan falvak, melyeket egyetlen másik településsel sem köt össze közlekedési útvonal, de környékük keresztül-kasul be van hálózva kizárólag szánhúzó kutyák versenyeztetésére használt, sehová sem vezető utakkal. Szaúd-Arábiában sincsen másképp, ahol az olajsejkek elkényeztetett csemetéi a tevékről áttértek az autókra, s Cadillacekkel szágul-

doznak hol az úttalan sivatagban, hol a főváros, Rijád járdáin. Ha a produktív tevékenységek reménytelenül rutinszerűvé és tartalmatlanná válnak, az állóvizet szabadidős tevékenységekkel kell felkavarni, ezek pedig egyre rafináltabb mesterséges ingerkeltőket alkalmaznak és egyre több időt emésztenek fel.

Vannak, akik munkájuk terméketlenségével szembesülvén elmenekülnek a produktivitás felelőssége elől, és szabadidejükben igyekeznek áramlathoz jutni. Ehhez nem feltétlenül kell gazdagnak lenni. Ismerek jól képzett mérnököket, akik búcsút intve szakmájuknak mosogatással keresik meg azt a pénzt télen, amiből nyáron elmehetnek sziklát mászni a hegyekbe. A kedvező hullámvású tengerpartok is tele vannak szörfösökkel, akik a szájuktól vonják meg a falatot, hogy deszkáikon lovagolva minél több áramlatot söpörhessenek be maguknak.

Egy ausztráliai társadalomtudós, Jim Macbeth több tengeri hajóssal is készített interjút azok közül, akik hosszú éveket töltenek vizen a Csendes-óceán déli szigetei között, legtöbbjüknek a hajóján kívül semmije sincsen, abban fekszik minden vagyona. Amikor fogytán van az élelem, vagy javításra szorul a hajó, a legközelebbi kikötőben alkalmi munkával összeszednek annyit, amennyi készleteik felfrissítéséhez szükséges, s aztán nekivágnak a következő útnak. „Leráztam magamról minden felelősséget, kiléptem unalmas és lehangoló életemből, valami izgalmas dologra vágytam. Nem lehet, hogy egész életemben csak vegetáljak” - fejt ki az egyik modern argonauta. „Itt volt az alkalom, hogy csináljak végre valami igazán nagyszerű dolgot, nagyot és emlékezeteset” - mondja egy másik. Egy tengerész pedig így vélekedik:

„A modern civilizációnak fel kellett találnia a rádiót, a tévét, az éjszakai mulatókat és még sok más dolgot érzékeink ingerlésére és arra, hogy megszabaduljunk a föld, a nap, a szelek és a csillagok állítólagos egyhangúságától. A hajózás újból felfedezi ezeket az ősi elemeket.”

Sokan vannak, akik nem hagyják ugyan ott munkahelyüket, de életükben a központi helyet mégis a szabadidő foglalja el.\* Egy elszánt sziklamászó szerint derűs önfegyelmet követelő szen-

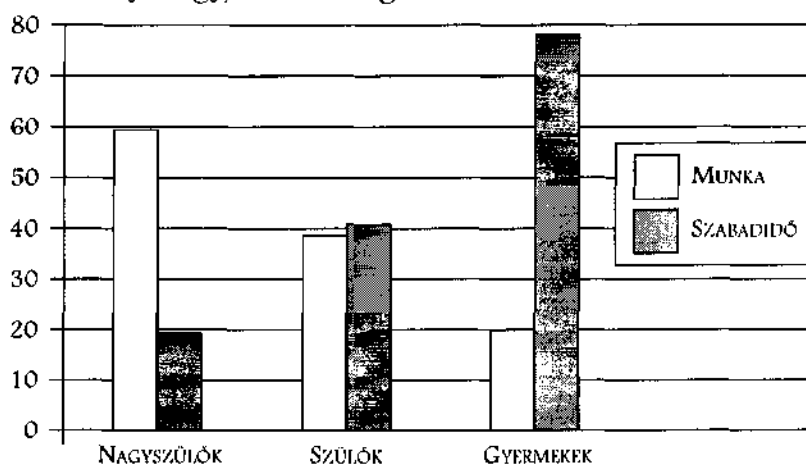
vedélye egyben jó felkészülés is az életre. „Ha győztesen kerülsz ki ezekből a csatákból, ha legyőzöd önmagad... a világot is meg fogod hódítani.” Egy üzletember pedig a hegyekbe költözött, hogy ács legyen:

„Rengeteg pénzt kereshettem volna az üzleti életben, de rá kellett jönnöm, hogy nem találok benne semmi örömet. Nem az ilyen dolgok teszik az én életemet boldoggá. Egész napomat az irodában töltöttem, és már teljesen összezavarodott bennem minden... Az évek meg csak teltek egymás után. Szeretek ács lenni. Csendes és gyönyörű helyen élek, szinte minden este kint vagyok a hegyen. Azt hiszem, nyugalmam és jelenlétem sokkal többet jelent a családomnak, mint azok az anyagiak, amiket korábban nyújtottam nekik.”

Az üzletemberből lett ács esete jó példája annak, hogyan tudják néhányan alkotó módon átrendezni életüket. Addig keresgélnek, amíg olyan elfoglaltságot nem találnak maguknak, mellyel minél több áramlatot tudnak életükbe építeni. A többi lehetőség már nem ilyen vonzó: túl nagy az ára annak, ha például valaki munkamániás lesz vagy vég nélküli kikapcsolódásba menekül. Legtöbbünk persze arra ítéltetett, hogy unalmas munkákra és rutin szórakozásra fecsérleje életét. A Milánói Egyetemen Antonella Delle Fave és Fausto Massimini egy alpesi közösség tanulmányozása során érdekes példájára bukkant annak, hogy az áramlat hogyan szívárog át apránként a munkából a szabadidőbe. Egy nagycsalád 46 tagjával készítettek interjút egy eldugott hegyi faluban, Pont Trentazban, ahol az embereknek megvolt mindenük, az autótól kezdve a televízióig, mégis a hagyományos életformát éltek: állatot tenyésztettek, gyümölcsöt termesztettek, és voltak közöttük favágók is. A pszichológusok három generációt faggattak arról, hogy milyen helyzetekben és hogyan éltek át áramlatot életük során (lásd a 2. ábrát).

A legidősebb generáció számolt be a legtöbb áramlatélményről, melyek többnyire a munkához - fűkaszálás a réten, a csűr megjavítása, kenyérsütés, tehénfejés, kertészkedés - kapcsolódtak. A középső generáció, ahová a negyven és ötven év közöttiek tartoztak, egyenlő arányban élt át áramlatot munka és

2. ábra AZ ÁRAMLAT MEGOSZLÁSA EGY HÁROM-GENERÁCIÓS CSALÁDBAN (N=46) Pont Trentaz, Gressoney-völgy, Olaszország



FORRÁS: DELLE FAVE-MASSIMINI (1988) NYOMÁN

szabadidős tevékenység - mozi, nyaralás, olvasás vagy síelés - közben. A legifjabb generációt jelentő unokák nagyszüleikkel épp ellentétes mintát mutattak: ők élték át a legkevesebb áramlatot, és azt is szinte kizárólag szabadidejükben. A tánc, a motorverseny és a tévézés volt számukra a legtöbb örömet jelentő tevékenység. (A 2. ábra nem azt mutatja, hogy ténylegesen hányszor éltek át áramlatot a különböző csoportok, hanem a munkára és a szabadidőre jutó áramlatélmény százalékos arányát.)

A Pont Trentazban kimutatott generációs különbségek nem feltétlenül a társadalmi változások következményei. Adódhatnak egyszerű, minden időben jellemző életkori különbségek-ből is: a fiatalok minden időben szívesen folyamodnak mesterséges ingereken és izgalmakon alapuló élvezetekhez. Az azonban majdnem biztos, hogy a társadalmi és gazdasági változások elmélyítik az amúgy is meglévő generációs különbségeket. Az idősebbek valószínűleg még mindig találnak magukhoz méltó feladatokat a hagyományos, produktív tevékenységekben, de gyermekeiket és unokáikat már egyre inkább untatják a számukra felesleges terhet jelentő kötelességek; a szórakozás számukra egyfajta védekezés a pszichés entrópia ellen.

Az Egyesült Államokban vannak még olyan közösségek, pél-



dául az amishok és a mennoniták, ahol megőrizték a munka és az áramlat egységét. A mezőgazdasági élet napi rutinja során nehéz megmondani, hogy mikor ér véget a kötelesség és mikor kezdődik a szórakozás. A legtöbb „szabadidős tevékenység”, mint a szövés, az ácsmunka, az éneklés vagy az olvasás, hasznos munka is egyben, mind materiális és társadalmi, mind eszmei értelemben. Ennek az állapotnak persze megfizetik az árát, mint a borostyánba zárt rovar, megrekednek a technológiai és szellemi fejlődés egy bizonyos pontján. Vajon ez-e az egyetlen mód az örömteli és a produktív tevékenységek egységének megőrzésére, vagy sikerül találnunk egy olyan életformát, amely töretlen fejlődés mellett is fenntartja ezt az egységet?

Ahhoz, hogy okosan használjuk szabadidőnket, legalább annyi leleményességet és figyelmet kell ráfordítanunk, mint munkánkra. A lelki gyarapodást előidéző aktív pihenés nem jön létre magától. Hajdanán azért is ismerték el a szabadidő létjogosultságát, mert újabb tapasztalatok szerzésére és képességek fejlesztésére adott lehetőséget. Mielőtt a tudomány és a művészetek professzionalizálódtak volna, a tudományos kutatás, a költészet, a festészet és a zeneszerzés jobbra kedvtelésnek számított. Georg Mendel saját szórakoztatására végezte híres genetikai kísérleteit; Benjamin Franklint sem valamilyen munkaköri leírás, hanem a kíváncsisága készítette arra, hogy szemüveglencséket csiszoljon és villámhárítókkal kísérletezzen; Emily Dickinson pedig azért írta gyönyörű verseit, hogy saját életében rendet teremtsen. Manapság kizárólag szakértők foglalkozhatnak ilyen dolgokkal, az amatőröket hamar elrettentik a hivatásosoknak fenntartott területekről, pedig épp az amatőrök azok, akik a kizárólag örömből végzett tevékenység segítségével boldogsággal és izgalommal dúsíjtják föl saját életüket, és mindenki másét is.

Nem kell rendkívüli embernek lenni ahhoz, hogy időnket kreatívan használjuk. Az egyes kultúráknak sajátos arculatot és megbecsülést teremtő népművészet: a dalok, a szöttesek, az edények és a faragások a legjobb példái annak, hogy az emberek mennyire vágytak önmaguk kifejezésére a napi munkák és a létfenntartási teendők után fennmaradó időben. Elképzelni is rossz, milyen unalmas lenne az életünk, ha őseink passzív szó-

rakozásokra használták volna szabadidejüket a szépség és a tudás felkutatása helyett.

Fogyó energiaforrásainknak, a villanyáramnak, a kőolajnak, a papírnak és a fémnek jelenleg 7 százalékát használjuk szabadidős célokra. A golfpályák megépítése és fenntartása, a képslapok nyomtatása, a nyaralókat szállító repülőgépek üzemeltetése, a tévéműsorok elkészítése és terjesztése, a nagy teljesítményű motorcsónakok és vízisík építése sok energiát von el Földünk készleteiből. Furcsamód mégis úgy tűnik, a szabadidőből származó boldogság és öröm nagysága nincs kapcsolatban - vagy inkább fordítottan arányos - az elérésükhöz felhasznált materiális energia mennyiségével.\* A pusztán felkészültséget, tudást és érzelmeket megkívánó csendes foglalatosságok éppoly magas jutalomértékkel bírnak, mint a belső pszichés energia helyett sok felszerelést és külső energiát igénylők. Egy jó beszélgetés, kertészkedés, versolvasás, önkéntes kórházi munka vagy valami újnak a megtanulása kevés külső energiát emészt fel, de legalább annyira szórakoztató, mint az olyan tevékenységek, melyek tízszer annyi erőbe kerülnek.

Nemcsak az egyének életének tökéletessége függ nagymértékben a szabadidő okos felhasználásától, az egész társadalom minősége is ezen múlik. A kertvárosi negyedek azért tűnnek oly elkészerítően unalmasnak, mert joggal tételezzük föl, hogy a smaragdzöld gyepből kiemelkedő pompás homlokzatok mögött csupa érdektelen dolog történik. Egész országok vannak, ahol az embernek az az érzése, mikor az elit tagjaival beszélget, hogy a pénzen, a családon, a divaton, a nyaraláson és a helyi pletykákon kívül egyébvel nem lehet felkelteni érdeklődésüket. Talán vannak még a Földön olyan vidékek, ahova a klasszikus költészetnek élő professzorok vonultak vissza, akik régi könyveket őriztek könyvtárukban, vagy ahol a parasztok - ősük legnemesebb hagyományait folytatva és gazdagítva - hangszeren játszanak, vagy megírják falujuk történetét.

Mindenesetre láthattuk, hogy a pihenési szokások egyéni és társadalmi szinten egyaránt lehetnek okok és okozatok is. Amikor egy társadalmi csoport életmódja begyöpösödik, a munka unalmas rutinfeladatokból áll, és a közösség iránt érzett felelősség pusztá szólammá lesz, a szabadidő egyre fontosabb szerepet fog betölteni. Ha pedig egy társadalom egyre inkább szó-

rakozásfüggővé válik, akkor egyre kevesebb pszichés energia marad azoknak a technológiai és gazdasági problémáknak a megoldására, melyek egyszer óhatatlanul jelentkezni fognak. Ellentmondásnak tűnhet épp egy olyan korban figyelmeztetni a szórakoztatóipar veszélyeire, amikor egyre nagyobb a sikere az Egyesült Államokban. A filmeknek, a zenének, a divatnak és a televízióknak köszönhetően dől az országba a pénz. Gombamód szaporodnak a videokölcsönzők - végső soron csökkentve a munkanélküliek számát -, gyermekeink a nagy médiasztárokhoz hasonlóan akarják élni az életüket, tudatunk dugig van a sportolóról és a filmszínészekről szóló hírekkel. Miért lenne ez baj? Ha csak az anyagi eredményt tekintjük, akkor nincs is semmi baj, de ha a hosszú távú hatásokkal, egész generációk passzív időtöltésre szoktatásával is szembe kell néznünk, akkor már korántsem olyan rózsás a kép.

Hogyan kerüljük el annak veszélyét, hogy életünk értelmetlen, mert nem szabadon választott munkával és értelmetlen, mert céltalan pihenéssel teljen? Az egyik lehetőség, hogy követjük az előző fejezetben bemutatott kreatív emberek példáját, hiszen az ő életükben a munka és játék ugyanúgy szétválaszthatatlan egymástól, mint a hagyományos társadalomban élők számára. A kreatív emberek ugyanakkor nem akarják megállítani az időt, egyszerre próbálják felhasználni a múlt és a jelen ismereteinek legjavát egy jobb és szebb jövő érdekében. Arra tanítanak bennünket, hogy ne féljünk a ránk bízott szabadidőtől. A munka legalább olyan élvezetes lesz, mint a pihenés, és ha igazi kikapcsolódásra van szükségünk, akkor az a pihenés igazi megújulás lesz, nem pedig elménk eltompítása. Ha munkánk átalakítására nincs remény, szabadidőnket próbáljuk úgy megszervezni, hogy önmagunk és környezetünk felfedezése közben igazi áramlatélményben legyen részünk. A világ szerencsére tele van érdekes dolgokkal, s pusztán csak szegényes fantáziánk vagy olvadó energiánk állhat annak útjába, hogy egyszer még mindannyiunkból költő, muzsikus, felfedező, feltaláló, amatőr professzor, tudós, művész vagy szenvedélyes gyűjtő legyen.

# 6

---

## AZ EMBERI KAPCSOLATOK ÉS AZ ÉLETMINŐSÉG

Ha azt kérdezzük, minek köszönhetjük életünk legszebb és legrútabb élményeit, valószínűleg embertársainkra fogunk gondolni. Kedvesünkkel vagy házastársunkkal néha csodálatos pillanatokot élünk át, máskor pedig halálra idegesít bennünket; gyermekeink egyszerre jelentenek áldást és gyötrelmet, főnökünknek egyetlen szava egész napunkat tönkretelheti. Összes tevékenységünk közül a többiekkel való interakcióink a legkiszámíthatatlanabbak. Egyik pillanatban még áramlatban vagyunk társaságukban, a másikban pedig - ugyancsak nekik köszönhetően - közöny, szorongás, elengedettség vagy unalom lesz úrrá rajtunk. Az interakciók tudatunkra gyakorolt hatalmas ereje ösztönözte a klinikai pszichológusokat arra, hogy olyan terápiás csoportokat hozzanak létre, melyek tagjai a lehető legkellemesebb találkozásokat és élményeket nyújtják egymásnak.\* Egyre nyilvánvalóbb, hogy jóllétünk védtelenül ki van szolgáltatva kapcsolatainknak, és tudatunk nagyon érzékenyen rezonál a többi embertől kapott visszajelzésekre.

Sarah például, akit az Élményértékelő Mintavételi Eljárás módszerével követtünk nyomon, egy bizonyos szombat reggel 9.10-kor egyedül üldögélt a konyhában, és reggelizés közben újságot olvasott. A csipogó jelzések 5-ös fokozatúnak ítélte boldogságát egy olyan skála szerint, ahol az 1-es szomorúságot, a 7-es pedig nagy örömet jelentett. A következő, 11.30-kor megszólaló jelzéskor még mindig egyedül volt, cigarettázott, és azon kesergett, hogy a fia más városba akar költözni. Boldogsága lecsökkent 3-asra. Délben 1 órakor, a nappali szoba porszívózása közben Sarah boldogsága mélypontra, azaz 1-es értékre zuhant, délután 2.30-kor viszont, amikor a házuk mögötti úszómedencében unokáival játszott, pillanatokon be-

lül tetőfokára hágott: a becsült érték 7-es. Egy óra sem telt bele, és boldogsága ismét mélyre, 2-esre süllyedt, ugyanis a fröcskölő csemeték nem hagyták sem napozni, sem olvasni: „A menyem igazán jobban megfoghatná ezeket a bűdös kölyköket”, vetette az ESM-válaszlapra. Embertársainkkal való interakcióink és velük kapcsolatos gondolataink óráról órára beleszólnak hangulatunk alakulásába.

A legtöbb társadalomban az emberek még erősebben függenek a társadalmi környezettől, mint az iparosodott Nyugaton.\* A mi véleményünk szerint az egyénnek joga van ahhoz, hogy szabadon fejlessze képességeit - legalábbis amióta a társadalmat Rousseau nyomán az egyéni kiteljesedés perverz akadályának tekintjük. Ázsiában ezzel szemben a hagyományos felfogás szerint az egyén csakis a többiekkel való interakcióiban létezik, ők alakítják és definiálják énjét. Indiában figyelhetjük meg ezt a felfogást legtisztább formájában. A klasszikus hindu kultúra mindent elkövet annak érdekében, hogy tagjai bölcsőtől a korporsóig mindig az éppen megfelelő viselkedési szabályok szerint éljenek. „A hindu ember meghatározott közösségi események sorozatának tudatos és átgondolt terméke. *Samskaráknak* hívják ezeket az egész életen végigvonuló, a hindu emberek életében alapvető és kötelező jellegű rituálékat” - írja Lynn Hart. A *samskarák* határozott mederben tartják a gyerekek és a felnőttek életét azzal, hogy minden új élethelyzetben ellátják őket az éppen megfelelő viselkedési szabályokkal.

Amint Sadhir Kakar indiai pszichoanalitikus tréfálkozva írja, a *samskarák* tulajdonképpen megfelelő időben megrendezett megfelelő rítusok.

„Az ember életciklusa egymást szigorú sorrendben követő állomásokon keresztül valósul meg, ahol mindegyik állomásnak megvan a maga »feladata«, és az állomások fegyelmezett végigjárása a hagyományos indiai gondolkodás szerves és megingathatatlan része... A rituálék egyik legfontosabb célja, hogy a gyermekeket a *samskarák* segítségével fokozatosan bevezessék a társadalomba, aminek révén például a kicsik mintegy vezényszóra kilépnek a kezdeti anya-gyerek szimbiózisból, és a tágabb közösség teljes jogú tagjaivá válnak.”

A szocializáció nemcsak a viselkedést alakítja, hanem a tudatot is a kultúra elvárásainak és követeléseinek megfelelően formálja - ezért szégyelljük magunkat, ha kudarcot vallunk, és büntudatunk van, ha cserbenhagyjuk társainkat. Azon a téren is hatalmas különbségek lehetnek a társadalmak között, hogy milyen erősen igazodunk a közösség magunkévá tett elvárásaihoz: a japánok például rengeteg olyan kifejezést ismernek a függőség, a kötelesség és a felelősség különböző, finom árnyalatainak leírására, melyeket a nyugati nyelvekre szinte lehetetlen lefordítani, ugyanis a mi társadalmi közegünkben nem különböztetjük meg ezeket az érzéseket ilyen mértékben. A kiváló megfigyelő japán újságíró, Shintaro Ryu szerint hazájában minden egyén „oda akar menni, ahová a többiek; még a tengerparton is irtózik az üres helyektől, és egészen biztosan ott szeretne napozni, ahol már egyébként is egymás hegyén-hátán hevernek az emberek”.

Nem nehéz kitalálni, hogy miért vagyunk mentálisan és fizikailag is ennyire összekötve társas környezetünkkel. Már az afrikai szavannákon és az őserdőkben élő főemlős rokonaink is egészen pontosan tisztában voltak vele, hogy befogadó csoport nélkül nem lesznek hosszú életűek ezen a Földön; a magányos páviánt hamar felfalja a leopárd vagy a hiéna. Őseink arra is rájöttek, hogy a csoport nemcsak védelmet nyújt számukra, hanem az élet kellemes dolgai is jobbra csak rajtuk keresztül érhetőek el. A görög „idióta” szó eredetileg magányosan élő embert jelentett, és azt sugallta, hogy a társas kapcsolataitól megfosztott ember szellemileg csakis inkompetens lehet. A mai, írásbeliséget nem ismerő társadalmakban is oly erősen él ez a hit, hogy a magányosságot kedvelő embert boszorkánynak tekintik, mondván, hogy normális ember nem lép ki önként a közösségből - hacsak nincs valamilyen súlyos oka rá.

Tekintve, hogy az interakciók alapvető szerepet játszanak a tudat egyensúlyban tartásában, fontos megértenünk, hogy milyen módon hatnak ránk, és megtanulnunk annak művészetét, hogy inkább a jó oldalukkal kerüljünk kapcsolatba, mint a rosszakkal. A kellemes kapcsolatokat sem adják azonban ingyen, és ha le akarjuk aratni gyümölcseiket, feltétlenül pszichés energiákat kell invesztálnunk beléjük. Ha ezt elmulasztjuk, könnyen úgy járhatunk, mint Sartre hőse a *Zárt tárgyalásban*, aki szerint a pokol - az a Többiek.

Egy olyan kapcsolatnak, mely nem pszichés entrópiát, hanem rendet visz a tudatba, legalább két feltétele van. Az egyik, hogy össze kell egyeztetnünk saját céljainkat a többiek céljaival. Ez ugyan törvényszerűen nehézségekbe fog ütközni, hiszen egy kapcsolaton belül mindegyik fél a saját érdekeit igyekszik szem előtt tartani, de mindig akadnak azért olyan helyzetek, ahol rábukkanhatunk ilyenekre. Egy sikeres kapcsolat másik feltétele - hogy hajlandóak legyünk a magunkéin kívül a másik ember céljainak is figyelmet szentelni - szintén nem könnyen megvalósítható feladat, mivel a pszichés energia mindannyiunk legföltettebb és legkönnyebben kimeríthető kincsei közé tartozik. Ha e két feltételnek eleget tudtunk tenni, akkor bízhatunk benne, hogy részesülünk az emberek közötti viszonyok legszebb áldásából, ami nem más, mint maga az optimális kapcsolatból keletkező áramlat.

A legjobban általában barátaink között érezzük magunkat, s ez nemcsak serdülőkorban van így (lásd a 3. ábrát), hanem az élet későbbi éveiben is. Barátai társaságában, függetlenül az együtt végzett tevékenységtől, minden ember boldogabb és motiváltabb, mint egyedül.\* Még a tanulás és a háztartási munka is pozitív élménnyé válik barátainkkal együtt, pedig önmagunkban vagy a családtagokkal végezve igencsak lehangoló tud lenni. Nem nehéz kitalálni, hogy miért. Barátok között biztosítva vannak az optimális együttműködés feltételei, hiszen éppen azért esett rájuk választásunk, mert céljaik egybevágnak a mieinkkel, és kapcsolatunk egyenlőségen alapul. A barátság kölcsönös előnnyel kell járjon, melyben nincsenek kizsákmányolóhoz vezető, kényszerítő külső körülmények. Az igazán jó barátság soha nem válik állóvízzé, folyamatos érzelmi és intellektuális kihívásai megakadályozzák, hogy unalomba vagy közönybe fúljon. Új dolgokat, tevékenységeket és kalandokat találunk egymásnak; új attitűdöket, gondolatokat és értékeket alakítunk ki; egyre alaposabban és egyre bensőségebben megismerjük egymást. Vannak olyan áramlattevékenységek, melyek a kihívás elérdektelenedése miatt csak rövid ideig élvezhetők, a barátság azonban, ha érzelmi és intellektuális képességeinket folyamatosan karbantartjuk, egész életünkön végigkísér.

Sajnos nincs mindennap lehetőség az ilyen ideális állapot elérésére. A barátságok egyéniségünk gyarapodása helyett gyakran ólmeleg biztonsággal kizárólag énképünk ápolgatására és változatlanságának megőrzésére ösztönöznek. A kamasz kortárs csoportok, a peremvárosi klubok vagy a kávé traccs-partik, a szakmai szervezetek vagy az ivócimborák felszínes szociabilitása nem követel, és a valahová tartozás biztonságán kívül nem ad tagjainak semmit, azaz nem segíti elő a gyarapodást. Valószínűleg részben azért, mert - mint ahogy a harmadik ábrán látható - a koncentráció mértéke barátok között általában alacsonyabb, mint egyedül. A tipikus baráti interakciókba ritkán fektetünk mentális erőfeszítéseket.

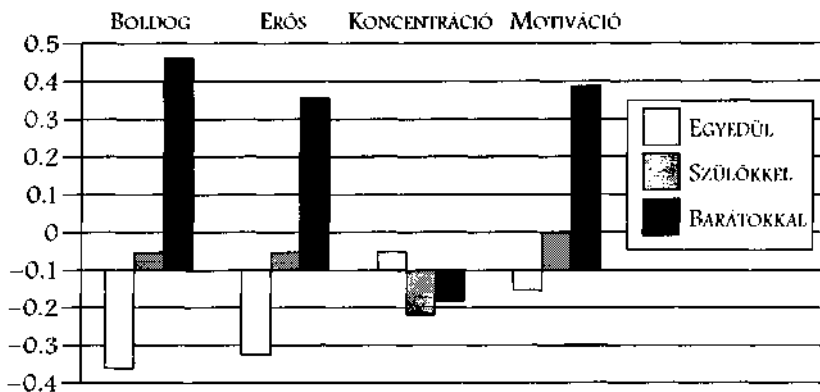
A legrosszabb esetben, mikor senkihez sem tartozó emberek kizárólag más, gyökértelen egyénekké kerülnek érzelmi függőségi kapcsolatba, a barátság egyenesen destruktív lehet. A városi bandák, a bűnöző csoportok vagy a terrorista sejtek rendszerint olyanokból állnak, akiket akár saját hibájukból, akár a körülmények miatt egyetlen más közösség sem fogadott be, így egymás kizárólagos támaszai lesznek. Az egyéniség gyarapodása ezekben az esetekben is bekövetkezhet, ám az ellenkező oldalon álló többség szempontjából ez nem más, mint kóros burjánzás.

A szociális környezet más elemeivel összehasonlítva a barátság rövid és hosszú távon is magas jutalomértékkel bír, hiszen egyrészt azonnali érzelmi töltést ad, másrészt elősegíti képességeink kibontakozását. A mai élet azonban nemigen kedvez a barátságok fenntartásának. A hagyományokra épülő társadalmakban az egyén egész életén át kapcsolatban marad gyermekkori barátaival, az Egyesült Államok földrajzi és társadalmi mobilitása viszont ezt csaknem teljesen lehetetlenné teszi. Középiszkolás barátaink mások lesznek, mint az általános iskolaiak, az egyetemen megint másokkal kerülünk össze. Felnőttkorunkban egyik munkahelyről a másikra, egyik városból a másikba vándorlunk, és ahogy korosodunk, időleges barátságaink egyre felületesebbek lesznek. Az életük második felében érzelmi válsággal küszködő emberek többségének az igazi barátság hiányzik a legjobban.

A panaszok másik gyakori oka a valódi örömet nyújtó szexuális kapcsolatok hiánya.\* Századunk egyik legdiadalmasabb



### 3. ábra A SERDÜLŐK ÉLMÉNYMINŐSÉGÉNEK VÁLTOZÁSA KÜLÖNBÖZŐ TÁRSADALMI HELYZETEKBEN



A „0” pont a hét folyamán tapasztalt élmények minőségének átlagát jelenti. A boldogság és erő érzése szignifikánsan alacsonyabb egyedül, mint barátok között; a motiváció erősen szignifikánsan jobb a barátok társaságában. A főbbi ESM-vizsgálat is hasonló eredményeket hozott függetlenül attól, hogy felnőttekről vagy serdülőkről, vidékiekről vagy külföldiekről volt-e szó

FORRÁS: CSIKSZENTMIHALYI-LARSON (1984)

kulturális vívmánya a jó élethez szervesen hozzátartozó „jó szex” újbóli felfedezése volt. Sajnos hamar átestünk a ló másik oldalára: a szexualitást leválasztottuk a kapcsolat többi részéről, és elhitettük magunkkal azt az ostobaságot, hogy a bőségesen adagolt szextől egy csapásra boldogabbak is leszünk. A kapcsolatok mélyítésének és gazdagításának helyébe a szexuális aktusok gyakoriságának és változatosságának hajszolása lépett. Megmosolyogtató, hogy az egyházak tradicionális tanítása ezen a téren közelebb áll a tudományos állásfoglalásokhoz, mint ami a jelenlegi köztudatban él, ugyanis evolúciós szempontból a szexualitás elsődleges funkciója az utódok nemzése és a szülők közötti kapcsolat erősítése. Nem állítom persze, hogy a szexnek nem lehet ettől különböző célja és tartalma, amint például az ízlelőbimbók eredeti adaptív funkciója a fogyasztásra alkalmas és a romlott étel megkülönböztetése volt, később azonban a kulináris művészetek egész palotája épült az ízek közötti apró különbségekre. Bármi volna is hát a szexuális gyönyör eredeti feladata, mindig alkalmas lesz arra, hogy életünket új élményekkel gazdagítsa. Ahogy azonban a torkos-

ságnak nincs köze az éhséghez, a kényszeres szex is messze áll az intimitás, gondoskodás és elkötelezettség emberi igényeitől. Mindkettő természetellenes és beteges.

Amikor az ösztönök felszabadításáért küzdő élcsapat a szabad szexualitás hirdetésével szembeszállt az elnyomó társadalommal, még nem sejtették, hogy fél évszázaddal később a szexualitás felhasználásával dezodorokat és üdítőket adnak majd el. Mint ahogy Herbert Marcuse és mások rosszállóan megjegyzték, Érosz kizsákmányolásra ítéltetett: csábereje túl erős ahhoz, hogy az állam vagy az egyház, vagy ha egyik sem, akkor a reklámpar le ne csapjon rá. Mivel régebben a szexualitást elnyomták, a hozzá tapadó pszichés energia más, produktív célokba áramlott át. Manapság a nemiség túlhangsúlyozásával - a szexuális kielégítettség hamis illúzióját keltve - ezt a pszichés energiát a fogyasztás emészti fel. A lényeg az, hogy életünk egyik legmélyebb és legintimebb örömét mindkét esetben valami külső érdek próbálja igazgatni.

Mitévők legyünk? Az élet más dolgaihoz hasonlóan itt is az a fontos, hogy tisztában legyünk helyzetünkkel, azzal, hogy mi forog kockán, s milyen érdekek akarják saját céljaikra felhasználni szexualitásunkat. Nem árt tudnunk, milyen sebezhetőek vagyunk ezen a téren. A képlet meglehetősen általános: a Sziklás-hegységnek azon a részén, ahol családuknk régebben lakott, az a beszéd járta, hogy a coyote-farkasok tüzelő szukákat küldenek le a falusi kutyák közé, hogy a gyanútlan kanokat a lesben álló coyote-falkákhoz vezessék. Ha ismerjük sebezhetőségünket, megnő annak a veszélye, hogy a másik végletbe esünk, és kritikátlan gyanakvást találunk a nemiséggel szemben. Sem a cölibátus, sem a promiszkuitás nem szolgálja javunkat; egyedül azt fontos szem előtt tartanunk, hogy mit akarunk életünkkel kezdeni, és milyen szerepet szánunk benne a nemiségnek.

A barátkozás ellehetetlenülésének részleges kompenzálásként az Egyesült Államokban felfedezték a szülőkkkel, testvérekkel, gyerekekkel való barátkozás lehetőségeit. A szertartásos európai udvarlási szokásoknak köszönhetően férj és feleség között valaha elképzelhetetlennek tartották a barátságot. Mivel a házasságok szinte mindig politikai vagy gazdasági célokat szolgáltak, a gyerekek pedig az örökség és a társadalmi státus

miatt szüleiktől mindvégig erős függőségben álltak, az ilyen kapcsolatokból hiányzott a barátság két alapvető feltétele: az egyenlőség és kölcsönösség. A mostani generációknál a család már kezdi fokozatosan elveszíteni gazdasági kényszerítő erejét, és így minél kevésbé függünk anyagilag, annál nagyobb szerephez juthatnak rokon kapcsolatainkban az érzelmi szempontok. A modern család tehát, összes problémáival együtt is, új lehetőségeket kínál a korábban nehezebben hozzáférhető optimális élmények számára.

Az utóbbi évtizedekben kezdünk ráébredni arra, hogy az a fajta családkép, amit minimum a viktoriánus kor óta példának tekintünk, csak egy a sokféle lehetőség közül. A történész Le Roy Ladurie szerint a késő középkori francia parasztok családtagnak tekintettek mindenkit, aki közös fedél alatt lakott velük és az ételüket ette. Ez nemcsak a vérrokonokra vonatkozott, hanem bárkire, aki földjeiken dolgozott és szállást kapott náluk. Úgy tűnik, nem tettek különbséget az együtt lakó emberek között; akár rokonok voltak akár nem, mindannyian ugyanahhoz a *domushoz*, kőből vagy vályogból épült *házhoz* tartoztak, s ez nagyobb összetartó erőt jelentett minden biológiai kapcsolatnál. Az ezer évvel korábbi római család szociális összetétele merőben más volt. A családfőnek joga volt megölni gyerekeit, ha netalán elégedetlen volt velük, s a vérségi kapcsolatok legalább olyan fontosak voltak, mint majd a XIX. században az arisztokrata családoknál\*

Az eddig bemutatott változatokkal szemben, melyek még mind ugyanabba a kultúrkörbe tartoznak, az antropológusok számos más családformát is ismernek, a mérhetetlenül felduzzadt hawaii típusú családtól kezdve - melyben az idősebb generáció minden nőtagját „anyának” tekintik - a többnejűség és többférjűség különféle formáig. Mindez felkészített bennünket arra, hogy a nukleáris család felbomlását, amit az 50 százalékos válási arány mutat, és aminek következtében gyerekek tömegei nevelkednek apa nélküli vagy mesterségesen létrehozott családban, ne egy küszöbön álló tragédia előjelének, hanem a megváltozott szociális és politikai feltételek következtében kialakuló új formába vezető természetes átmenetnek tekintsük. Szélsőséges vélemények szerint a család reménytelenül avitt, reakciós, pusztulásra érett intézmény.

Az ezzel szemben álló nézeteket képviselő konzervatívok ellenben a „családi értékek”, azaz a századközepe televíziós szappanoperákban megörökített idilli családminták visszaállításán fáradoznak. Kinek van igaza? Bizonyos tekintetben mindkettőnek, de mindkettő hibás is, amennyiben álláspontjuk túl merev. Egyrészt nem áltathatjuk magunkat azzal, hogy valóban létezett ideális családmodell, és hogy változó társadalmi körülményeink között is ragaszkodhatunk egy ilyen kimérához. Másrészt súlyos tévedés azt hinni, hogy fennmaradhat egy olyan társadalmi berendezkedés, amelyben az új generációk szülei segítségével és érzelmi támogatása nélkül nőnek fel. Bármilyen megjelenésű és összetételű legyen egy család, az biztos, hogy lennie kell benne olyan, mindkét nembeli felnőttnek, akik felelősségteljesen gondoskodni tudnak egymásról és utódaikról is.

Ez az oka annak, hogy a házasság minden társadalomban komplex intézményként működik. A házasságkötést megelőző egyezkedés, beleértve a hozomány vagy a menyasszony pénz megállapítását, azt volt hivatva biztosítani, hogy a nászból született gyermekek nevelése ne a közösség vállára nehezedjék. Minden társadalomban a szülők és a rokonok felelőssége volt, hogy támogassák az ifjú párt utódaik nevelésében - mind az anyagi szükségletek biztosítása, mind a közösség értékeinek és szabályainak elfogadtatása terén. Eddig még egyetlen társadalomnak sem sikerült, beleértve a Szovjetuniót, Izraelt és a kommunista Kínát is, szétvernie és más társadalmi formációkkal helyettesítenie a család intézményét. Korunk különös paradoxonainak egyike, hogy a liberálkapitalizmus legjobb szándékai ellenére minden eddigi társadalomnál eredményesebben meggyengítette a hagyományos családot anélkül, hogy képes lett volna helyette bármilyen alternatívával előállni.

A családi kapcsolatoknak az életminőségre gyakorolt hatásáról vaskos köteteket lehetne írni. Sok értékes irodalmi mű dolgozta fel a témát, gondoljunk például az *Oidipusz királyra*, a *Hamletra*, a *Bovarynéra*. vagy a *Vágy a szilfák alatt* című műre. A családi kapcsolatok minden családtagnál más és más tapasztalatokat váltanak ki, ugyanarra az eseményre saját szempontjaik szerint, múltbeli tapasztalataik alapján másként reagálnak az apák, az anyák és a gyerekek. Nagy általánosságban

elmondható, hogy a család képes kiegyenlíteni napjaink érzelmi mélypontjait és csúcseit. Otthon soha nincs olyan széles jókedvünk, mint barátaink között, cserébe rosszkedveink is elviselhetőbbek, mint magányosan, s amint a rosszul működő családoknál megnyilvánuló erőszak és a sajnálatos bántalmazások jelzik, odahaza többé-kevésbé szabadon kiadhatjuk magunkból visszafojtott érzelmeinket is.

Reed Larson és Maryse Richards igen érdekes eredményeket felmutató családdinamikai vizsgálsorozatot végzett az Élményértékelő Mintavételi Eljárás segítségével.\* Az olyan családokban, ahol mindkét szülő dolgozott, a férjek otthonukban derűsebbnek és vidámabbnak érezték magukat, mint munkahelyükön, míg a feleségekre - feltehetően mivel odahaza várta őket a második műszak - az ellenkezője volt igaz. Így aztán a dolgozó családokban a két felnőttél a jóllét napi ritmusa épp ellenkező ciklusok szerint alakult. A várakozásokkal ellentétben az egymáshoz érzelmileg közel álló családtagok között többször pattantak ki viták, és ha valahol igazán nagy volt a baj, akkor a szülők és a gyerekek inkább elkerülték egymást, csak hogy ne bonyolódjanak szóváltásokba. Még a mai családokban is erős a nemek szerinti megkülönböztetés a házastársak között: az apa hangulata kihat az egész család hangulatának alakulására, a gyerekek hangulata befolyásolja az anyáét, az anyák hangulatának azonban nincs számottevő hatása a család többi tagjára. Az apáknak 40 százaléka, az anyáknak pedig kevesebb mint 10 százaléka vallja azt, hogy kamaszkorú gyerekeik sikerei jókedvre derítik őket; az anyák 45 százaléka, az apák 20 százaléka javítja érzelmi állapotát kamaszgyerekeik vidámsága. Ezek szerint - a hagyományos nemi szerepeknek megfelelően - a férfiakat még ma is jobban érdekli az, hogy gyermekeik mit csinálnak, a nőket pedig az, hogy hogyan érzik magukat.

Sokan elemezték már, hogy mi teszi a családot működőképessé, és arra az eredményre jutottak, hogy a családtagok érzelmi jóllétét és gyarapodását egyaránt támogató családoknak egymással ellentétes dolgokat kell összebékíteniük. A fegyelmezettséget a spontaneitással, a szabályokat a szabadsággal, a magas követelményeket a feltétlen szeretettel. Az optimális család olyan rendszert alkot, mely egyszerre ösztönzi a tagok sajátos

egyéni fejlődését, és igyekeznek érzelmi szálakkal összekötni őket. A szabályok és a fegyelem azért nélkülözhetetlen, hogy ne kelljen a teendők megbeszélésére - meddig szabad kimaradni, mikor kell házi feladatot írni, melyik nap ki mosogat stb. - a szükségesnél több pszichés energiát fecsérelni. Az így megtakarított pszichés energia aztán az állandó civakodás és vitatkozás helyett a tagok céljainak támogatásába fektethető bele. Ugyanakkor mindegyikük tudja, hogy szükség esetén számíthat a család együttes pszichés energiájára. Komplex családban\* felnőtt gyermekeknek jó esélyük van, hogy megszerezzék a szükséges készségeket és felismerjék a feladatokat, vagyis felkészüljenek arra, hogy felnőttkorukban áramlatként tudják élni az életet.

Az amerikai társadalomban egy átlagember ébren töltött idejének egyharmadában egyedül van. Gyakran származnak problémák abból, ha valaki ennél lényegesen több vagy kevesebb időt tölt magányosan. Ha a serdülők állandóan a barátaikkal lófrálnak, rosszul teljesítenek az iskolában, és nem fognak megtanulni önállóan gondolkodni, ha viszont túl gyakran maradnak magukra, könnyen halalmába kerítheti őket az elidegenedettség és a rosszkedv. Még az öngyilkosság is gyakoribb az olyan embereknél, akiket foglalkozásuk fizikailag (mint a favágókat messze északon) vagy érzelmileg (mint a pszichiáterekeket) izolációra kényszerít. Kivételt képeznek azok a helyzetek, amikor a hétköznapiak olyan szigorú napirendnek vannak alárendelve, ami távol tartja a tudattól a pszichés entrópiát. A karthauzi szerzetesek mindenféle probléma nélkül élik le szinte egész életüket eldugott cellájukban, vagy ugyanez elmondható - a szociabilitás másik szélsőségeként - a tenger-alattjárók legénységéről, akiknek hónapokon át semmi magánéletük sem lehet.

Az írásbeliség előtti társadalmakban magányosan töltött idő optimális mennyisége nulla volt. Reo Fortune leírásából tudjuk, hogy a melanéziai dobuaiak úgy rettegetek a magánytól, mint a pestistől. Ha egy dobuánra rájött a szükség, akkor még a rekettysbe is valamely barátjával vagy szomszédjával ment a dolgát végezni, nehogy a boszorkányok megrontsák, amikor nincs vele senki.\*\* Az a hit, hogy a rontás jobban fog a magányos emberen, egyáltalán nem holmi valóságtól elrugaszko-

dott gondolat, hanem egy allegorikusan kifejezett tény. Ugyanazt állítja, amit a társadalomtudósok is, nevezetesen hogy a magányos ember ki van szolgáltatva irracionális félelmeknek és látomásoknak. Amikor beszélgetünk valakivel valamiről, legyen az akár olyan triviális téma, mint az időjárás vagy az előző esti futballmeccs, a társalgás segítségével a közös realitás tudatunk részévé válik. Még egy futó üdvözlés, egy „jó napot!” is elég ahhoz, hogy létezésünk igazolódjék, hiszen észrevettek bennünket és törődnek hogylétünkkel. A rutin kapcsolatfelvételek lényege tehát többnyire a *valóságérzet fenntartása*, melyre elengedhetetlenül szükségünk van, ha nem akarjuk, hogy tudatunkat egykettőre feleméssze a káosz.

Az eddigiek alapján érthető, ha magukra maradván az embereknek sokkal nyomottabb a hangulatuk, mint társaságban. A boldogság, a vidámság és az életerő rovására rendszerint inkább az unalom, a passzivitás és a magány vesz erőt rajtuk, és a szubjektív élménydimenziók közül kizárólag a koncentráció lesz az átlagosnál magasabb. A legtöbb gondolkodó ember első hallásra hitetlenkedve fogadja ezeket az adatokat, mondván: „Ez nincs egészen így, én imádok egymagamban lenni, kifejezetten keresem az egyedüllétet.” Nem vonom kétségbe, hogy az egyedülléttel meg lehet barátkozni, de nem egykönnyen. Egy művész, egy tudós, egy író, egy kedvteléseinek szenvedélyesen hódoló ember számára, vagy annak, aki gazdag belső életet él, az egyedüllét nemcsak kívánatos, hanem szükséges. Ugyanakkor viszonylag kevesen rendelkeznek valóban az ehhez szükséges mentális eszközökkel.

A legtöbben túlértékelik magánytűrő képességüket. Elizabeth Noelle-Neumann Németországban végzett kutatásának eredményeiből világosan kiderül, milyen megmosolyogatóan ragaszkodunk ilyen típusú önámításainkhoz. Több ezer kísérleti személyének két, hegyvidéki tájat ábrázoló képet mutatott. Az egyik képen turisták népesítik be a füves dombokat, a másikon csak elvétve látható egy-két ember. A képekkel kapcsolatosan két kérdést tett fel. Arra, amelyik úgy szólt: „melyik helyen töltené szívesebben szabadságát?”, a megkérdezettek csaknem 60 százaléka azt válaszolta, hogy az elhagyatott legelőt ábrázoló környéken, s csak 34 százalék voksolt a zsúfoltabb helyre.\* Arra azonban, hogy „honfitársai vajon melyik helyet választá-

nák pihenésre?", már 61 százalék válaszolta hogy valószínűleg a népesebb vidéket, s csak 23 százalék szerint esne a németek választása a néptelen vidékre. Ebben az esetben is azt látjuk, hogy a saját magukról szóló beszámolóknál többet elárul az emberek ízléséről és valószínű választásairól az, amit társaikról állítanak.

Függetlenül attól, hogy szeretjük-e vagy sem, oly korban születünk, hogy meg kell tanulnunk elviselni több-kevesebb magányt. Másokkal körülvéve nehéz mondjuk matematikát vagy zongoradarabokat tanulni, számítógépet programozni, vagy az élet értelméről elmélkedni. A tudatunkban kavargó gondolatok rendezéséhez szükséges elmélyülést ugyanis bármikor megzavarhatja, ha szólnak hozzánk, ha figyelünk kell másokra. Láthatjuk például, hogy azok a családunktól kevés érzelmi támaszt kapó kamaszok, akiknek a nap minden percében szükségük van barátaik társaságára, nem rendelkeznek a komplex tanuláshoz szükséges pszichés energiákkal. Az egyedüllettől való rettegés még akkor is lehetetlenné teszi számukra adottságaik kibontakoztatását, ha egyébként kifogástalan értelmi képességekkel rendelkeznek.\*

Nemcsak a magány jelentett az emberiség számára eddigi történelme során állandó veszélyt, hanem az idegenek jelenléte is.\*\* A tőlünk származásra, nyelvhasználatra, vallásos hitre, neveltetésre vagy társadalmi hovatartozásra nézve különböző emberekről hajlamosak vagyunk feltételezni, hogy céljaik keresztezni fogják a mieinket, s ezért eleve gyanakvással fogadjuk őket. A legelső embercsoportok valószínűleg kizárólag saját magukat tartották valódi embereknek, a más kultúrákhoz tartozókat nem. Minden genetikai hasonlóságunk ellenére a szemmel látható kulturális különbségek elégségesek lehetnek, hogy erősítsék egymástól való elkülönülésünket.

Ez az oka, hogy amikor különböző népcsoportok találkoztak egymással, sokszor még egymás ember mivoltát is figyelmen kívül hagyták, és habozás nélkül ellenségnek tekintették a „Másikat”. Nem szabad azzal áltatnunk magunkat, hogy ilyesmi csak Új-Guinea fejedelmek között esik meg. Ez történik a boszniai szerbek és muzulmánok vagy az ír katolikusok és protestánsok esetében, tehát a különböző etnikumhoz vagy



valláshoz tartozó népek közötti konfliktusokban is, melyek a legapróbb jelre készségesen előpattannak a civilizáció vékony máza alól.

A különféle törzsi identitások első valódi olvasztókohói a körülbelül nyolcezer évvel ezelőtt a világ számos pontján - Kínában, Indiában, Egyiptomban - létrejött nagyvárosok voltak. Az eltérő háttérrel érkező emberek ezekben a városokban tanulták meg az együttműködés és a másság elviselésének elemi szabályait, még a kozmopolita nagyvárosok sem voltak azonban képesek teljesen megszüntetni az idegenektől való félelmet. A középkori Párizs utcáin már a hétéves gyerekek is tört rejtegettek a kabátjuk alatt, hogy a templomi iskolákba jövet-menet megvédhessék magukat a gyerekrablóktól és a tolvajoktól; a mai belvárosi diákok pisztolyt hordanak magukkal. A XVII. században az utcára lépő nőknek számolniuk kellett azzal, hogy a bandákba verődő városi fiatalok megerősökljék őket. A nagyvárosok dzsungelében egy børszínében, ruházatában vagy viselkedésében kirívó embert még ma is potenciális támadónak tekintünk.

Az érem másik oldala viszont az, hogy noha a különbözőségek taszítanak, a szokatlan és egzotikus dolgok mágnesként vonzanak bennünket. A metropolisok vonzerejének titka épp abban rejlik, hogy a különféle kultúrák kavargásában olyan izgalmak, a szabadság és kreativitás légkörét árasztó világ jön létre, amilyen elszigetelt, homogén közösségekben soha. A városi ember tehát legélvezetesebb pillanatait azokon a nyilvános helyeken - parkokban, utcákon, éttermekben, színházakban, klubokban vagy strandokon - éli át, ahol idegenekkel van körülvéve. Amennyiben biztosak lehetünk afelől, hogy a „Többiek” céljai nagyjából megegyeznek a mieinkkel, s hogy viselkedésük bizonyos határokon belül nagyjából kiszámítható jelenlétük életünk sava-borsa lehet.

A pluralizmus és a globális kultúra megvalósulásának tendenciája (melyek ugyan nem jelentik ugyanazt, de mindkettő inkább az integráció, mint a differenciáció felé mutat) egyik eszköze az „idegenektől való idegenkedés” leküzdésének. A másik eszköz a közösségek „visszaállítása”. Az idézőjellel arra szeretnék utalni, hogy ideális közösségek, az ideális családokhoz hasonlóan, talán soha nem is léteztek. Életrajzi visszaem-

lékezéseket olvasva nehéz lenne akár egyetlen olyan kort vagy helyet is megjelölni, ahol az emberek közösségükben józan együttműködéssel és a külső-belső ellenségtől való félelem nélkül irányították ügyeiket. Lehet, hogy a kínai, indiai vagy európai kisvárosokban nem ismerték az etnikai kisebbségek vagy a szervezett bűnözés problémáit, különcök, deviánsok, eretnekek, alacsonyrendű kasztok, polgárháborúba torkolló politikai vagy vallási fenekedések ezeken a helyeken is léteztek. Az Egyesült Államok legelső közösségeinek összetartó ereje rendkívül erős volt - már amennyiben a boszorkányüldözések, az indiánok elleni harc, a brit korona melletti vagy elleni küzdelem és a rabszolgaság ellen vagy mellett való kiállás nem vert éket közéjük.

Más szóval a festő Norman Rockwellt megihlető ideális közösség semmivel sem lélektelenebb, mint képein a Hálaadás-napi vacsoraasztalt körülülő rózsaszín, pufók, lehajtott fejű, önfeladten mosolygó családok. Nem azt akarom ezzel mondani, hogy ne próbáljunk meg teljes értékű közösségeket létrehozni, mindössze azt, hogy az idealizált múlt fürkészése helyett inkább azt kellene kitalálnunk, milyen legyen a jövőben a biztonságos, ugyanakkor mégis ingergazdag társadalmi környezet.

A nyugati típusú filozófiák kezdettől fogva kétféle utat láttak az emberi képességek kiteljesítésére. Az első az úgynevezett *vita activa*\* azaz a közszereplésen keresztüli önmegvalósítás, mely a társadalomban zajló események figyelemmel kísérésével, döntéshozatallal, politikai szerepvállalással, meggyőződésünk hangoztatásával és gyakran kényelmünk és hírnevünk feláldozásával jár. A legtekintélyesebb ókori görög filozófusok ezt az utat tekintették az emberi lény legteljesebb kiteljesedésének. A későbbiekben pedig a keresztény filozófia hatására egyre inkább a *vita contemplativa* hódított mint az élet megvalósításának egyedüli értelmes módja. Az embereket a magányos elmélkedés, imádkozás, a legfelsőbb lényel való egyesülés lett hivatva elvezetni a kiteljesedés felsőfokához. A két megközelítési módot egymást kölcsönösen kizárónak tekintették, azaz nem lehetett valaki cselekvő és gondolkodó is egy személyben.

Az emberi viselkedés értelmezését még ma is ez a kettősség itatja át. Carl Jung bevezette a psziché két egymástól merőben

elérő vonásának tekintett extroverzió és introverzió fogalmát, David Riesman szociológus pedig egy olyan történelmi változásról beszél, mely során a belső vezérlésű emberi személyiség fokozatosan külső vezérlésűvé alakul át. A legújabb pszichológiai kutatások szerint az embereket egymástól megkülönböztető és megbízhatóan mérhető személyiségvonások közül az ext- és introverzió tekinthető a legállandóbbnak. Valamennyien vagy az egyik, vagy a másik csoportba tartozunk, azaz vagy szeretünk emberek közé járni, és magányosan elveszettnek érezzük magunkat, vagy örömeinket leljük az egyedüllétben, és nehezen létesítünk kapcsolatot a többiekkel. Melyik típus élete alakul vajon boldogabban a kettő közül?

A jelenlegi kutatási eredmények arra utalnak, hogy a mozgékony, extrovertált emberek boldogabbak, vidámabbak, derűsebbek, kevesebb stresszben van részük, könnyebben kibékülnek önmagukkal, mint az introvertáltak.\* Úgy tűnik tehát, hogy az extrovertáltaknak áll a világ, márpedig extrovertáltaknak születni kell, nem lehet azzá válni. Ez az a pont, ahol hangot kell adnom kételkedésemnek az adatok értelmezését illetően. Az extroverzió egyik jellemző megnyilvánulása, hogy a dolgokat jobbnak látják, míg az introvertáltak nem szívesen beszélnek belső dolgaikról. Lehet tehát, hogy élményeik minősége nem is különbözik annyira egymástól, mint ahogyan azt a beszámolók alapján gondolnánk.

A kreativitásvizsgálatok alapján egy új, minden eddigénél szerencsésebbnek tűnő megoldás körvonalai bontakoznak ki. A kreatív emberek jellemző módon nem tartoznak sem a kifejezetten extrovertált, sem a kifejezetten introvertált személyek közé, inkább mindkét csoport vonásait egyesítik magukban. Ily módon egyszerre igaz a „magányos zseni” köztudatban elterjedt sztereotip képe - hiszen az íráshoz, a festéshez vagy a laboratóriumi kísérletekhez magány kell -, és az is, hogy a kreatív személyek számára alapvetően fontos a többi emberrel való találkozás, beszélgetés, véleménycsere és a kollégák munkájának megismerése. John Archibald Wheeler lefegyverző őszinteséggel beszél erről: „Ha nem sűrögsz-forogsz az emberek között, akkor menthetetlenül kimaradsz mindenből. Egyre csak azt mondom, hogy senki nem lehet valaki a többiek nélkül.”

Egy másik zseniális tudós, Freeman Dyson igen árnyaltan értékelteti ezt az egész munkáját átható kettősséget, midőn dolgozószobájának ajtajára mutatva így szól:

„A tudományhoz társak kellene. Mindent elmondok azzal, hogy ajtómat kitárom-e, vagy magamra zárom. A tudománnyal csakis nyitott ajtó mellett tudok foglalkozni. Kell, hogy beszélges az emberekkel, mert az igazán érdekes dolgokra a többiek szoktak rávezetni. Lényegileg közös munka ez. Mindig történik valami új esemény, amivel az embernek állandóan lépést kell tartania ahhoz, hogy naprakészen tájékozott legyen. Minél többet kell beszélgetni. Az írással ugyanakkor egész más a helyzet. Amikor írásra adom a fejem, magamra zárom az ajtót, mert a legkisebb nesz is terhemre van. Sokszor egy könyvtár mélyére bújok a zaj elől. Az írás magányos passzió.”

John Reed, a Citicorp vezérigazgatója, aki már jó néhány csávából kihúzta vállalatát, remekül beépítette napirendjébe az egymással váltakozó belső elmélkedéseket és az intenzív társas kapcsolattartást:

„Koránkelő vagyok. Általában ötkor ébredek, 5.30-ra befejezem a zuhanyozást, és vagy még otthon munkához látok, vagy bemegyek az irodámba. Ilyenkor gondolkodom és tervezgetek ... Igyekszem ezeket a csendes órákat egészen 9.30-ig vagy 10.00-ig fenntartani. Aztán jöhet a nyüzsgés. Egy vállalat elnöke úgy él, mint egy törzsfőnök, az emberek szépen sorban elé járulnak, hogy beszélhessenek velem.”

Még a művészetek intim birodalma sem nélkülözheti a kapcsolatokat. Nina Holton szobrász így beszél munkája és a társas élet kapcsolatáról:

„Az ember képtelen arra, hogy teljesen magában legyen. Mindig kell egy kolléga, aki átjön beszélgetni: »Mit szólsz ehhez?« Szükséged van visszajelentésekre. Nem üldögélhetsz folyton csak egymagad... Ha pedig ki szeretnél állítani, a kapcsolatrendszerek egész hálójára van szükséged. Ismerned kell a galériásokat, és mindenki mást is, aki a szakmában dolgozik. El-

döntheted persze, hogy akarsz-e csatlakozni hozzájuk, vagy sem, de akár akarsz, akár nem, valamilyen közösségre mindenképpen szükséged van."

Az ilyen emberek életmódja a legjobb példa rá, hogy lehetünk extrovertáltak és introvertáltak is egy személyben. Még az is elképzelhető, hogy az emberi lét szükségszerű velejárója a belülről vezéreltség és a kívülről vezéreltség összes lehetőségeinek bebarangolása. Az pedig abnormális, ha a kontinuum valamelyik végén lecövekelve életünket vagy kizárólag magányos, vagy kizárólag társas vállalkozásként fogjuk fel. Bizonyos, hogy temperamentumunk és neveltetésünk valamelyik irányba terel bennünket, s egy idő után könnyű megadni magunkat a kondicionáló erők hatalmának, csatlakozni a csak a magányt vagy a csak a társaságot élvezők táborához. Ebben az esetben azonban megkurtítjuk a ránk váró lehetséges élmények skáláját, és csökkentjük lehetőségeinket az élet örömeinek élvezetére.

# 7

---

## ÉLETMINTÁINK MEGVÁLTOZTATÁSA

Életem egyik legmegrázóbb olvasói levelét pár évvel ezelőtt egy nyolcvanhárom éves embertől kaptam. Megírta, hogy az I. világháború után egy délen állomásozó tüzérségi hadtestnél teljesített szolgálatot. Lovakkal vontatták az ágyútalpakat, és a gyakorlatok befejezése után gyakran kifogták őket az ágyúk elöl, hogy lovaspólót játsszanak. Játék közben olyan nagyszerű érzések rohanták meg, melyeket sem addig, sem azóta nem élt át. Elkönnyvelte magában, hogy a póló a legszebb *dolog* a világon. A rákövetkező hatvan év eseménytelenül és szürkén telt el, s csak a *Flow* olvasásakor döbbsent rá arra, hogy a fiatalemberként lóháton átélt borzongató élmények nem feltétlenül csak a lovaspóló velejárói lehetnek. Belekezdett hát jó néhány olyan dologba, melyekről mindig gyanította, hogy jólesnének neki, de soha nem próbálta ki őket. Elkezdett kertészkedni, zenét hallgatni, és sok más egyebet is, melyek legnagyobb ámulatára visszahozták ifjúkora lelkesült hevét.

Nagyszerű dolog, hogy ez az ember nyolcvanévesen rá tudott jönni arra, hogy az életet nem kell feltétlenül passzívan átunatkozni, még ha az előző hatvan évét szükségtelenül elvesztegette is. Sokan soha nem tudják meg, hogy élményeiket az utolsó cseppig kiélvezhetnék pszichés energiájuk megfelelő átalakításával. Ha igaz az a statisztikai adat, hogy az amerikai népesség tizenöt százaléka soha nem él át élete során áramlatot,\* akkor országszerte emberek milliói fosztják meg magukat attól, ami az életnek valódi értelmet ad.

Sok esetben a körülmények elégséges magyarázattal szolgálnak ahhoz, hogy miért kerül el valakit többé vagy kevésbé az áramlat. A nyomorúságos gyerekkor, a szülők durvasága, a szegénység és még sok egyéb külső körülmény jelentősen akadályozhatja, hogy hétköznapi életünk örömet hozzon szá-

munkra. Mégsem lehet azonban mindenért a külső körülményeket okolni. Számos olyan esetről van tudomásom, ahol az egyéneknek sikerült túljutniuk az elébük tornyosuló akadályokon. Az áramlatról szóló írásaimat olvasva nemegyszer hangot adtak ellenvéleményüknek olyanok, akiknek keserű gyermekkoruk volt, és kitartottak amellett, hogy állításaimmal szemben igenis képes élvezni felnőttkorában az életet az is, aki kisgyerekként sokat szenvedett.

A bőség zavarával küzdök, amikor példával szeretném illusztrálni állításomat. Egyik kedvencem a XX. századi európai gondolkodást tán legmarkánsabban befolyásoló Antonio Gramsci, aki az emberarcú szocializmus filozófusaként oly jelentősen járult hozzá a leninizmus-sztálinizmus majdani bukásához.\* Gramsci 1891-ben Szardínia kopár szigetén egy nyomorgó család gyermekeként, deformált gerinccel született, egyik betegségéből a másikba esett. Az apa hamis vádak alapján börtönbe került, ezután a sokgyermekes család gyakorlatilag támasz nélkül maradt, s szegénységük szinte elviselhetetlen mértékűvé vált. Antonio púpját egyik nagybátyja egyszer házilag próbálta - nem sok sikerrel - kiegyenesíteni úgy, hogy a gyermeket lábánál fogva felakasztotta a viskó egyik gerendájára. Anyja minden nap úgy tért nyugovóra, hogy Antonio reggelre bizonyára kileheli lelkét, ezért esténként egy pár gyertyával együtt a komódra készítette a fiú ünnepi öltönyét, hogy szükség esetén ne kelljen sokat keresgélni őket. Az életrajzi tények ismeretében semmi különös nem lett volna abban, ha Gramsci gyűlölettel és megvetéssel teli felnőtté válik, ő azonban jótollú íróként és kivételes képességű filozófusként egész további életét az elnyomottak szolgálatába állította. Jóllehet az Olasz Kommunista Párt egyik alapító tagja volt, humanitárius elveit soha nem áldozta fel sem pártelvek, sem saját érvényesülésének kedvéért. Amikor pusztulását remélve Mussolini egy középkori börtön magánzárkájába csukatta, konok derűvel, bizakodással és könnyörülettel teli leveleket és esszéket kezdett írni. Minden külső tényező életének tönkretételére szövetkezett; minden lelkiejére szükség volt, hogy elérje azt az intellektuális és érzelmi harmóniát, amit örökségül hagyott ránk.

Másik kedvenc példámra magam bukkantam rá. Linus Pauling életéről van szó. Pauling a századfordulón született az

Oregon állambeli Portlandban, s kilencéves volt, amikor apja halálával a családra szakadt a szegénység. Annak ellenére, hogy Linus szinte falta a könyveket, és hatalmas ásvány-, növény- és rovargyűjteménye volt, a középiskola után nem akart továbbtanulni. Egyik barátjának szülei szinte erőszakkal tuskolták be egy főiskolára. Ezt követően felvételt nyert és ösztöndíjat kapott a Kaliforniai Műszaki Egyetemre, kutatásokba kezdett, és 1954-ben kémiai Nobel-díjjal, 1962-ben pedig Nobel-békedíjjal jutalmazták, Így ír főiskolai éveiről:

„Egészen különös munkákkal kerestem a kenyerem. A főiskolán például a pázsitból kellett kigyomlálnom a pitypangokat úgy, hogy egy magammal cipelt nátrium-arsenátos vödörbe mártogatott pálcával a növények kellős közepébe döftem. Emellett minden áldott nap felhasogattam legalább egy negyed öl szétfűrészelt fát akkora darabokra, hogy a tuskók beférjenek a lányok hálótermeinek fatüzelésű kályháiba, hetente kétszer felsikáltam az irdatlan méretű konyhát, és sütni való szeletekre daraboltam egy negyed marhát. Másodéves koromban pedig - már mint útburkoló gépész - Oregon állam déli részének hegyi útjaira terítettem aszfaltburkolatot.”

Linus Paulingban az volt a legcsodálatosabb, hogy még kilenc - venévesen is megőrizte gyermeki lelkesedését és kíváncsiságát. Minden tette és mondata mélyén erő izzott. Az összes hányattatás és későbbi nehézség ellenére sugárzott belőle a derű és az életöröm. Elégedettségének nem volt különösebb titka; saját megfogalmazásában: „Egyszerűen csak azt tettem, amihez kedvem volt.”

Bizonyára vannak, akik felelőtlennek tartják az ilyen hozzáállást: hogy engedheti meg magának valaki, hogy csak azzal foglalkozzon, amihez kedve van? Az igazság az, hogy Pauling és a hozzá hasonló emberek szinte mindent, még egy nehéznek bizonyuló vagy egy triviális feladatot is szívesen csinálnak, beleértve a kötelező dolgokat is. Az egyetlen dolog, amihez nem fűlik a foguk, az idő elvesztegetése. Nem arról van szó tehát, hogy az ő életük objektív értelemben jobb lenne bármelyikőnk életénél, hanem arról, hogy annyira tudnak lelkesedni, hogy bármilyen munka áramlatélményhez juttathatja őket.



Mostanában sok szó esik arról, hogy a boldogságra vagy a szomorúságra való hajlam velünk született tulajdonság, s mint ilyen, gyakorlatilag megváltoztathatatlan. Ha történetesen boldog emberként jövünk a világra, akkor érjen bennünket bármilyen csapás, azok is maradunk, ám ha boldogtalanságra termettünk, a legnagyobb szerencse is csak átmenetileg fog felvidítani bennünket, s előbb-utóbb ismét ránk telepszik a génjeinkbe írt megszokott rosszkedv. Ha ez valóban így lenne, akkor felesleges volna energiánkat életminőségünk megváltoztatására fecsérelni, véleményem szerint azonban az ilyen determinisztikus forgatókönyv csak annyiban állja meg a helyét, amennyiben az extrovertáltak érzelmeiktöréseit könnyű összevetésztetni a boldogság megnyilvánulásaival. Az extra- és introverziót valóban az egyik legállandóbb személyiségvonásnak tartjuk. Más a helyzet azonban, ha boldogságon az életnek azt a kevésbé magától értetődő élvezetét értjük, amihez az áramlat juttat bennünket.

Az egyik, ritkaságszámba menő, longitudinális ESM-vizsgálat során Joel Hektner megállapította, hogy a serdülők 60 százaléka két év különbséggel ugyanolyan gyakran élt át áramlatot egy-egy kiválasztott hét alatt.\* Azok, akiknek az első vizsgálat alatt sok áramlatban volt részük, két évvel később is sok áramlatot jeleztek, akiknek pedig az első vizsgálat alatt kevesben, azok később is kevesről számoltak be. A maradék 40 százaléknál viszont határozott változás mutatkozott. Fele-fele arányban észleltek a két évvel korábban mértékhez képest szignifikánsan több vagy kevesebb áramlatot (a kritérium a magas követelményeket állító és magas felkészültséget kívánó élmény volt) az egyhetes periódus alatt. Jóllehet két évvel korábban mindkét csoport hasonló minőségű élményekről számolt be, a később nagyobb mennyiségű áramlatban részesülők a korábbiakhoz képest több időt fordítottak tanulásra és kevesebbet passzív időtöltésre; koncentrációs készségük, önértékelésük, örömező képességük és érdeklődési szintjük szignifikánsan meghaladta azokét a serdülőket, akiknek áramlatélményei csökkenő tendenciát mutattak. Fontos megjegyezni, hogy a második méréskor gyakrabban áramlatba kerülő serdülők egyáltalán nem vallották magukat „boldogabbnak”, mint akiknek áramlatélményei csökkentek, az élmények többi

dimenziójában mutatkozó markáns eltérések azonban arra engednek következtetni, hogy az áramlatba ritkán kerülők boldogságérzete felületesebb, esetleg hitelessége is megkérdőjelezhető. Minden jel arra mutat, hogy életünk minősége jelentősen javítható azzal, ha olyan tevékenységekbe fektetjük pszichés energiánkat, melyek nagy valószínűséggel áramlatélményhez juttatnak bennünket.

Tekintve, hogy a munka szinte mindannyiunk életében központi szerepet játszik, igyekeznünk kell minél élvezetesebb és kielégítőbb elfoglaltságokat találnunk magunknak. Ha a magas fizetés és a biztonságérzet fejében az unalmas és elidegenítő tevékenységekkel is kiegyezünk, életünk ébren töltött idejének csaknem 40 százalékát fogjuk könnyelműen elpocsékolni. Ne számítsunk senkire, hogy érdekes és értelmes munkát találjon nekünk - ennek felelőssége kizárólag ránk hárul.

Nagyjából három fő oka lehet annak, ha ellenérzéseket táplálunk egy munkával szemben. Az egyik, ha a munka értelmetlen: ha senkinek semmi haszna nincs belőle, vagy egyenesen ártalmas. Egyes kormányhivatalnokok, agyonhajszolt ügynökök, a hadi- vagy a dohányiparban dolgozó kutatómérnökök csakis elhárító mechanizmusaik folyamatos üzemben tartásával képesek elviselni megélhetésért végzett tevékenységük nyomasztó terheit. A második ok, ha a munka minden változatosságot vagy erőpróbát nélkülözően unalmas és gépies, ha néhány év elteltével már szinte álmunkban is el tudnánk végezni. Ilyenkor azt érezzük, hogy életünk nemhogy kiteljesedne és növekedne általa, hanem inkább kátyúba jutott. A harmadik ok, ha a munka túlságosan erős idegi megterhelést, stresszt jelent számunkra, ha például kollégáink vagy főnökeink túl sokat várnak tőlünk, és a legjobb teljesítményeinkkel is elégedetlenek. A közhiedelemmel ellentétben az imént összefoglalt három tényező sokkal lényegesebb szerepet játszik a munkával való elégedettségünk alakulásában, mint a biztonságérzet vagy a pénz.\*

Lássuk be, hogy az elégedettségünk útjában álló akadályok leküzdése egyedül a mi kezünkben van. Munkánk értelmetlensége, unalmas vagy feszültségekkel terhes volta miatt nem okolhatjuk sem családjunkat, sem a társadalmat, sem a szerencsétlen történelmi kort. Sok választásunk persze nincs, ha

munkánkról végérvényesen kiderül, milyen haszontalan, sőt káros; az egyetlen dolog, amit ilyen helyzetben tehetünk, hogy még komoly anyagi nehézségeket is vállalva, otthagyjuk, amilyen gyorsan csak lehet. A végső számvetésnél ki fog derülni, hogy csakis az a munka jó a számunkra, amely elégedettséggel és örömmel tölt el bennünket, azzal szemben, amely anyagi biztonságot nyújt, de lelkileg megnyomorít. A döntés persze mindig nehéz, és teljes őszinteséget kíván önmagunkkal szemben. Amint Hannah Arendt érzékletesen rámutatott Adolf Eichmann és a náci megsemmisítő táborok többi alkalmazottainak esetére, még a százezreket hidegvérrel elpusztító gyilkosok is könnyű lelkiismerettel bújnak ki a felelősség alól az „én csak a munkámat végeztem” ürügyével.

Két pszichológus, Ann Colby és William Damon sok olyan ember esetét írta le, akik mindent elkövettek azért, hogy munkájukat értelmessé és hasznossá tegyék, s hátat fordítva a „normális” életnek minden energiájukat mások megsegítésének szentelték.\* Ilyen volt Susie Valdez, aki az USA nyugati partján szinte kilátástalanul sodródott az egyik rosszul fizető munkából a másikba egészen addig, amíg egy mexikói útja alkalmából el nem vetődött egy Ciudad Juarez nevű város külső kerületének szeméthegeihez, ahol szerencsétlen, hajléktalan gyerekek százai tengették életüket a mocsokban való turkálással. Susannak rá kellett döbennie, hogy vannak nála sokkal szerencsétlenebb emberek is a Földön, és úgy érezte, hogy képes egy jobb életútra vezetni ezeket az utcagyerekeket. Szeretetházat épített a hulladékhegyek között, iskolát és kórházat alapított. Ő lett a „Szeméttelep királynője”.

Mindannyiunknak megvan a lehetőségünk arra, hogy értelmet adjunk életünknek anélkül, hogy feltétlenül ilyen drámai eszközökhöz kellene folyamodnunk. Amikor egy bolti eladó megpróbál a vevő kedvében járni, vagy egy orvos nemcsak betegei testi tüneteivel, hanem általános egészségi állapotával is törődik, ha egy újságíró a hírek összeállításánál az igazságot legalább olyan fontosnak tartja, mint a szenzációt, akkor a jelentéktelen, pillanatnyi hatású rutinfeladatok igazi jelentőséget kapnak. A specializáció elterjedésével a legtöbb munkatevékenység egysíkú és ismétlődő jellegű lesz. Bajosan fogja elősegíteni pozitív énképünk erősítését az, ha reggeltől estig élelmi-

szerpolcok fel- vagy nyomtatványok kitöltésével kell foglalkoznunk. De munkánkat soha nem szabad a körülményektől és a következményektől függetlenül, elszigetelten szemlélni. Még egy jelentéktelennek tűnő feladat is különös jelentőséget kaphat, ha megpróbáljuk megérteni, milyen hatással van mások munkájára, ha arra törekszünk, hogy a világ szebb és jobb legyen általa.

Mindannyian találkoztunk már olyan emberekkel, akik munkájuk mellett igyekeztek csökkenteni környezetük entrópiáját: olyan autószerelővel, aki egy ablaktörlő megigazításáért mosolyogva háritja el a fizetséget; olyan ingatlanügynökkel, aki még évekkel azután is segítőkész, hogy megvásároltuk tőle a házat; olyan utaskísérővel, aki segít megkeresni elveszett tárcánkat, pedig már az egész személyzet rég elhagyta a repülőteret... Az ilyen esetekben attól nő meg a munka jelentősége és értéke, hogy a munkát végzők extra pszichés energiát fektetnek tevékenységeikbe. A többletjelentőséget nyilvánvalóan nem adják ingyen, a munka megkövetelte alapfeladatokon túlmenő gondolkodást és gondoskodást kell tevékenységeinkbe fektetni. Többletfigyelemre van tehát szükség, mely - mint már sokszor elmondtuk - legértékesebb erőforrásaink közé tartozik.\*

Hasonló a helyzet akkor is, ha megpróbáljuk a minden változatosságot és erőpróbát nélkülöző munkánkat is érdekessé és felelősségteljessé tenni. A kívánt eredmény elérésének érdekében itt is szükség van extra pszichés energia befektetésére, ugyanis erőfeszítések nélkül az értelmetlen munka értelmetlen marad. A megoldás egyszerű. Minden egyes lépésnél gondosan oda kell figyelni feladatunkra, és megbizonyosodni róla, hogy az adott lépés valóban szükséges volt-e, és ha igen, kinek a számára, illetve miképpen lehetne még jobban, gyorsabban és hatékonyabban elvégezni; még értékesebbé tenni. A munkához való hozzáállásunkra általában véve jellemző, hogy mindent megteszünk annak érdekében, hogy minél kevesebbet és minél egyszerűbben kelljen cselekedni. Ez azonban mérhetetlen szűklátókörűségre vall, ha ugyanis energiánkat nem a munka elkerülésére fecsérelnénk, hanem igyekeznénk minél tisztességesebbek és eredményesebbek lenni, nemcsak több örömet, de több sikert is elkönnyelhetnénk magunknak.

Az igazán nagy horderejű felfedezések gyakran annak kö-

szönhetők, hogy a kutatók odafigyelnek a rutinmunkákra is, és nem siklanak el bizonyos szokatlan és nehezen magyarázható jelenségek felett. Wilhelm C. Röntgen úgy fedezte fel a róla elnevezett sugárzást, hogy furcsállta: a filmnegatívokon fény hiányában is mutatkoztak expozíciós nyomok; Alexander Fleming nem hagyta annyiban, hogy a rosszul elmosott és megpehelyesedett petricsészékben elpusztult a baktériumtenyészet jó része; Rosalyn Yalownak az volt segítségére az immunsejtek izotópos vizsgálatának kidolgozásában, hogy képtelen volt napirendre térni afelett, hogy a cukorbetegknél lassabb az inzulin lebontásának folyamata, mint az egészségeseknél, holott orvosi feltételezések szerint éppen hogy gyorsabbnak kellene lennie. A világra szóló felfedezések megszületésekor minden alkalommal az történt - és a tudomány feljegyzései között százával szerepelnek ehhez hasonló esetek -, hogy valaki többletfigyelmet szentelt egy olyan dolognak, amely az adott körülmények között jelentéktelennek tűnt. Ha Arkhimédész így dűnnyög, miközben beszáll a kádba: „A fenébe, mit fog szólni az asszony, hogy már megint összevizeztem a padlót!” - akkor az emberiségnek újabb évszázadokat kellett volna még várnia a folyadék-kiszorítási elv megértéséhez. Yalow így ír saját tapasztalatairól: „Szembetalálok magad valamivel, és rájössz, hogy itt most történt valami.” Elmondva egyszerűen hangzik, de legtöbbször nem szemléljük elég friss tekintettel a dolgokat ahhoz, hogy észrevegyük: az adott pillanatban valóban történt valami.

Ahogy az apró változások óriási horderejű felfedezésekhez vezethetnek, úgy változtathatjuk át hátunk közepére kívánt, unalmas feladatainkat viszonylag kis módosításokkal örömet és lelkesen végzett magas szakmai teljesítménnyé. Először is tisztáznunk kell magunkban, hogy mi történik munka közben, és miért; másodszer nem szabad magától értetődőnek tartanunk, hogy a feladat elvégzésének a már bevált és alkalmazott módszer az egyetlen útja; harmadszor pedig meg kell próbálnunk alternatívákat találni, és addig próbálgatni őket, amíg az előzőeknél jobb eredményekre nem jutunk. Legtöbbször annak köszönhetik munkahelyi előmenetelüket, hogy előző beosztásukban az itt felvázoltaknak megfelelően végezték feladataikat. Pszichés energiánk ilyen felhasználásának köszönhetően mun-

kánk még akkor is elégedettebbé tesz bennünket, ha senki sem jutalmazza előléptetéssel erőfeszítéseinket.

Állításomat életem egyik legszebb megfigyelésével szeretném alátámasztani. Egy olyan gyárban végeztünk vizsgálatokat, ahol audiovizuális eszközök összeszerelését végezték futószalagon. A munkát a szalag mellett dolgozók többsége unalmasnak és méltóságán alulinak tartotta. Itt találkoztam az egészen más szemléletet képviselő Ricóval, aki egész másképp fogta fel munkáját: komoly és nagy felkészültséget igénylő feladatnak tekintette, és mint később kiderült, igaza volt. Ugyanazt az unalmasként elkönnyvelt munkát végezte, mint a többiek, csak hogy mozdulatait megpróbálta minél gazdaságosabban és minél nagyobb eleganciával kivitelezni. Naponta négyszáz filmfelvevő állt meg előtte a futószalagon, és pontosan 43 másodperce volt rá, hogy a kamera hangszóróját és mikrofonját ellenőrizze. Évek alatt az eszközök használatának és mozdulatainak pontos koreográfiájával sikerült lefaragnia a kamerák meózáshoz szükséges időt huszonnyolc másodpercre. Rico legalább olyan büszke volt teljesítményére, mint az az olimpiai versenyző, aki évek hosszú felkészülése után megdönti a 400 méteres síkfutás negyvennégy másodperces csúcsát. Ricót ugyan nem jutalmazták olimpiai aranyéremmel, és még az üzem termelékenységére sem emelkedett, hiszen a futószalag változatlan sebességgel mozgott, a teljesítménye felett érzett belső elégedettség mindennél nagyobb örömet nyújtott számára: „Mennyivel jobb, mintha a tévé előtt ülnék - ez a legszebb dolog a világon.” Miután látta, hogy ezen a téren elérte lehetőségeinek határát, beiratkozott egy esti egyetemre, mert villamosmérnökként új lehetőségek nyíltak előtte.

Nyilván nem okoz senkinek meglepetést, hogy a munkahelyi stressz ellen is hasonló módszerekkel lehet leghatékonyabban küzdeni. A stressz az áramlat egyik legádázabb ellensége. Mivel hétköznapi értelemben „stressznek” nevezzük mind a problémát okozó külső tényezőket, mind az átélt belső feszültséget, az a téves hiedelem terjedt el a köztudatban, hogy a stresszhordozó külső körülményeknek feltétlenül pszichés feszültségeket kell eredményezniük. Nincs azonban kölcsönös megfelelés az objektív és a szubjektív tényezők között, tehát a külső stresszhordozóknak (melyeket az egyértelműség kedvé-

ért nevezzünk „strain”-nek) nem kell szükségszerűen stresszhez, belső feszültséghez vezetniük.\* Való igaz, hogy amennyiben az előttünk álló feladatok követelményei messze meghaladják képességeinket, feszültséget élünk át, és minden igyekezetünkkel próbáljuk elkerülni az ebből adódó szorongást, a követelmények és a képességek összevetése azonban szubjektív értékelésen alapul, s mint ilyen, erősen befolyásolható.

Munka közben pontosan annyi a potenciális strain-forrás, mint az élet bármelyik területén: váratlan krízisek, magasra állított követelmények és megoldhatatlan problémák serege les ránk. Hogyan maradhatunk ilyen körülmények között érintetlenek? Első lépésként fontossági sorrendet kell felállítanunk a tudatunkban kavargó követelmények között. Minél több felelősség nehezedik ránk, annál lényegesebb eldönteni magunkban, hogy mit tekintünk fontosnak, és mit nem. A sikeresen és eredményesen teljesítő emberek gyakran készítenek maguknak listát az elvégzendő teendőkről, hogy eldönthessék, melyik feladatot lehet átruházni másokra, melyiket elfelejteni, és mit kell feltétlenül és milyen sorrendben személyesen elintézniük. A listakészítés művelete esetenként rituális jelleget ölthet, melynek - mint általában a rítusoknak - elsődleges feladata a dolgok kézbe tartásának bizonyítása. John Reed, a Citicorp vezérigazgatója minden reggel rangsorolja teendőit. „Nagy listakészítő vagyok” - mondja. - „Legalább húsz listával dolgozom egyszerre. Ha véletlenül akad egy szabad öt percem, azonnal nekilátok listákat összeállítani a halasztást nem tűrő dolgokról...” Nem muszáj persze a listakészítésnek ekkora feneket keríteni, vannak, akik intuitívabb stratégiát alkalmazva inkább memóriájukra vagy sokéves tapasztalataikra bízzák magukat. A kivitelezés módja szinte mindegy, egyedül az a fontos, hogy legyen valami személyes stratégiánk a rendteremtésre. Van, aki a teendők rangsorolása után a legkönnyebb feladatokkal kezdi, hogy utána minden figyelmét a bonyolultabb dolgokra koncentrálhassa, mások pedig épp fordítva, úgy érzik, hogy ha a nehezen túljutottak, a többi már szinte gyerekjáték lesz. Nincs lényeges különbség a stratégiák eredményessége között, csak arra kell ügyelni, hogy megtaláljuk a személyiségünkkel leginkább összeegyeztethető változatot.

Ha megtanulunk rendet teremteni a tudatunkat folyamato-

san bombázó feladatok között, nagy lépést teszünk a stressz megelőzéséhez vezető úton. A következő lépés felkészültségünk és a tevékenységek támasztotta követelmények reális összevetése. Érdemes-e továbbadni valaki másnak azokat a feladatokat, melyekben inkompetensnek érezzük magunkat, vagy kellő időben el tudjuk sajátítani a szükséges képességeket? Kapunk-e segítséget? Lehet-e a feladaton változtatni, esetleg fel lehet-e bontani egyszerűbb lépésekre? Ha sikerül megválaszolnunk valamelyik kérdést, minden reményünk megvan arra, hogy a stresszel fenyegető helyzetet áramlatélménnyé alakítsuk át. Ha azonban a straint felkészületlenül és passzívan fogadjuk, mint a közeledő autó reflektorfényében megbénult nyulacska, semmi esélyünk nem lesz rá. Figyelmet kell szentelnünk feladataink rendezésének, a megvalósításukhoz szükséges teendők és végrehajtási stratégiák elemzésének. A stressz csakis a kontroll képességének elsajátításával kerülhető el. Annak ellenére, hogy mindenki rendelkezik a strain legyűréséhez szükséges pszichés energiával, kevesen vannak, akik valóban hatékonyan tudnak gazdálkodni vele.

A kreatív egyének szakmai életútja a legjobb példa arra, hogyan lehet munkánkat saját érdekeinkhez igazítani. A kreatív emberek többnyire nem követik a számukra kijelölt utakat, hanem belátásuk szerint alakítják pályájukat. A festőművészek saját festői stílusra törekednek, a zeneszerzők egyéni hangzásra, a tudósok pedig - megteremtve egyben az utánuk következő nemzedék számára is a kutatási terepet - a tudomány feltáratlan területeit igyekeznek meghódítani. Röntgen előtt nem voltak radiológusok, mint ahogy Yalow és úttörő munkát végző munkatársai előtt nem létezett nukleáris medicina, és autógyári szalagmunkások sem voltak addig, amíg az olyan vállalkozók, mint Henry Ford, felállították az első futószalagot. Kévszám embernek adatik meg a lehetőség, hogy járatlan utakat fedezzen fel, legtöbben konvencionális szakmai karriert futunk be. De még a leggépiesebb munka is értékkel telik meg a kreatív emberekből áradó, átalakításra képes energiák segítségével.

A daganatos betegségekkel foglalkozó biológus, a stockholmi Karolinska Intézet hírneves kutatórésztársa vezetője, George Klein a legjobb példa arra, ahogy a kreatív emberek intézik feladataikat. Klein odaadón szereti, amit csinál, két dolgot kivé-



ve, amit gyűlöl. Az egyik a repülőtereken való várakozás, amire kiterjedt nemzetközi kapcsolatai miatt gyakran kényszerül. A másik, amit utál, hogy állandóan pályázatokat kell írnia különböző kormányzati szervekhez, hogy gondoskodják kutatócsoportja anyagi hátteréről. Ez a két tevékenység oly mértékben felmorzsolja pszichés energiáját, hogy sokszor már szakmai munkájával szemben is elégedetlenséget kelt benne; ugyanakkor lehetetlen megkerülnie őket. Kleinnek szorultságában egyszer csak pompás ötlete támadt: Mi lenne, ha megpróbálná összekapcsolni a két feladatot? Ha a reptereken való várakozás közben sikerülne megírnia a kutatási pénz megszerzéséhez szükséges pályázatokat, akkor az eddig elfecsérelt idő felét tisztán meg tudná takarítani. A gondolatot tett követte, vásárolt egy mindentudó, zsebben elférő diktafont, és a repülőtéren sorban állás és várakozás közben pályázatokat diktált. Objektíve ugyan a feladatok semmivel sem lettek kevésbé utálni valók, de kezébe ragadva az irányítást, Klein szinte sportot űzött elvégzésükből. Ettől fogva önmagával versenyezve igyekezett minél többet megfogalmazni várakozás közben a pályázatok szövegéből, s így feltöltődött energiával ahelyett, hogy úgy érezte volna, felesleges dolgok rabolják az idejét.

Gyakori látvány repülés közben, hogy az utasok kis laptop-computeren dolgoznak, kimutatásokat készítenek vagy cikkeket kivonatolnak. Vajon George Kleinhez hasonlóan őket is feltölti-e energiával az, ha összekapcsolják a munkát és az utazást? Attól függ, hogy kötelességből teszik-e, vagy pedig a nagyobb hatékonyság elérése, esetleg időmegtakarítás céljából. Az első esetben a repülőgépre felvitt munka előbb lesz a stressz, mint az áramlat forrása, és művelőik jobban tennék, ha inkább a felhőket nézegetnék, újságokat lapozgatnának, esetleg diskurálnának a mellettük ülőkkel.

A munka után az emberi kapcsolatok tudják leghatékonyabban befolyásolni életünk minőségét. A kettő között gyakran lépnek fel konfliktusok amiatt, hogy a hivatásának élő ember könnyen megfélelkezik családjáról és barátairól, vagy éppen fordítva. A feltaláló Jacob Rabinow valamennyi, munkájának elkötelezett ember nevében fogalmaz, amikor arról panaszkodik, hogy mennyire elhanyagolja feleségét:

„Annyira lefoglalja gondolataimat az, amin dolgozom, és annyira máshol vagyok ilyenkor, hogy megszűnik számomra a világ. Igazából az sem érdekel, ha azt mondják rám, hogy... [Te] nem törődsz senkivel. Eltávolodtál az emberektől...[Ha] nem feltaláló lennék, hanem egyszerű munkás, akkor biztosan többet járnék haza, és jobban odafigyelnék a családomra is. ...Azok, akik nem ragaszkodnak hozzám hasonló szenvedéllyel a munkájukhoz, biztosan jobban szeretnek odahaza lenni, mint én.”

Sok igazság van ebben az álláspontban, s ha elfogadjuk, hogy a figyelem korlátozott erőforrás, a magyarázat is egyszerű. Amennyiben összes pszichés energiánkat egyetlen cél szolgálataiba állítjuk, egyszerűen nem marad erőnk másra.

Ha a két dimenzió közül valamelyiket elhanyagoljuk, boldogságunkkal fizetünk érte. Nagyon sok, munkájának örök hűségét esküdött ember tisztában van ezzel, és éppen ezért mindent megpróbál elkövetni az egyensúly helyreállítása érdekében - vagy úgy, hogy tűrőképes és megértő házastársat választ magának, vagy úgy, hogy kínos gonddal ügyel figyelme arányos megosztására. Linus Pauling igen őszintén így fogalmazott: „Azt hiszem, szerencsésnek mondhatom magam azért, hogy feleségem mind kötelességeit, mind örömeit családjához - férjéhez és gyermekeihez - kapcsolja. Lelke mélyén tisztában van velem, hogy azzal tudja a legtöbbet tenni értünk, ha felment engem a családi és háztartási kötelezettségek gondjai alól, s úgy szervezi életünket, hogy összes időmet a munkámnak tudjam szentelni.” Kevesen mondhatják magukat ebben a tekintetben oly szerencsésnek - különösen, ha nőnek születtek -, mint Pauling.

A legjárhatóbb út az, ha megpróbálunk egyensúlyt tartani a munkából és a családi életből származó örömök között. Jóllehet szinte mindenki úgy nyilatkozik, hogy a családot tartja élete legfontosabb részének, viselkedésükkel - különösen szembeötlő ez a férfiak között - már jóval kevesebben igazolják ezt. A nős férfiak nagy többsége úgy gondolja, hogy szinte egész élete a családjának van alárendelve, és materiális szinten ez általában igaz is. A család összetartásához azonban valamivel több kell, mint egy tele hűtőszekrény és a garázsban két kocsi.

Ahhoz, hogy az emberek csoporttá kovácsolódjanak, kétféle energia szükséges: egyrészt étel, meleg, fizikai gondoskodás és pénz formájában kifejezett anyagi energia, másrészt az egymás céljai iránti érdeklődésben kifejeződő pszichés energia. Ha a szülők és gyermekeik nem osztják meg egymással céljaikat, érzéseiket, tevékenységeiket, emlékeiket és álmaikat, a kapcsolatot csak anyagi szükségleteik kielégítése fogja összetartani, s a család mint pszichés entitás csak a leprimitívebb szinten funkcionál.

Megdöbbenően sokan nem hajlandók ezt tudomásul venni. Széles körben elterjedt az a nézet, hogy az anyagi háttér biztosításával a család automatikusan virágozni fog: meleg, harmonikus és biztonságos zugot jelent a hideg és veszélyekkel teli külvilággal szemben. Tipikusnak mondható az a negyvenes-ötvenes éveit taposó, sikeres férfi, aki egyszer csak kénytelen azzal szembesülni, hogy felesége máról holnapra faképnél hagyja, vagy komoly baj van gyerekeivel. Az ilyen férfiak értetlenkedve fogadják az eseményeket, hiszen ők mindig csak családjuknak éltek, áldozatot áldozatra halmozva szeretteik boldogságáért. Igaz ugyan, hogy néhány percnél több időt soha nem tudtak szakítani egy kis családi beszélgetésre, de hát mit lehet tenni ebben a teljesítménycentrikus, kemény világban...

Közkeletű nézet, hogy a szakmai sikereket csak állandó odafigyeléssel és folyamatos energiabefektetéssel lehet elérni, a családi kapcsolatok viszont „természetesek”, kevés mentális erőfeszítést igényelnek. A feleség támogatja férjét, a gyerekek többé-kevésbé tisztelik szüleiket - hiszen ez a világ rendje. Az üzletemberek tisztában vannak vele, hogy még a legsikeresebb vállalat is állandó figyelmet igényel, folyamatosan igazodni kell a dinamikusan változó külső és belső körülményekhez. Nem szabad alábecsülni az entrópia hatalmát. Az entrópia mindig és mindenhol jelen van, ha félvállról vesszük, vállalatunk menthetetlenül széthullik. Különös, hogy a családot miért tartják ez alól kivételnek még ezek a szakemberek is, és miért gondolják, hogy a család védett lehet az entrópiával és a változásokkal szemben.

Az ilyen nézetek gyökerei még azokba az időkbe nyúlnak vissza, amikor a családokat kívülről a társadalmi kontroll, belülről vallási vagy erkölcsi kötelek tartották össze. A szerző-

désben foglalt kötelezettségek rendszerének megvan az az előnye, hogy kiszámíthatóvá teszi a kapcsolatokat, továbbá energiát takarít meg az egyéb megoldások kizárásával és azzal, hogy nem igényli a folyamatos egyeztetés műveletét. Amikor a házasságok még holtomiglan-holtodiglan kötöttek, fenntartásukhoz nem volt szükség folyamatos erőfeszítésekre. Ma azonban, mikor a családi együttélés egyéni döntés kérdése, fenntartásához már rendszeres pszichésenergia-befektetésre van szükség.

Az új típusú család nagyon sérülékeny marad, ha tagjainak nem képes intrinzikus, belső jutalmakat nyújtani. A családtagoknak csakis akkor áll érdekükben a kapcsolat fenntartása, ha a családon belüli interakciók áramlathoz juttatják őket. Miután a család együttmaradása oly sok éven át magától értetődő volt, a legtöbben nem tartják fontosnak a külső kényszerből összetartott kötelékek átalakítását olyanokká, melyek örömet és boldogságot nyújtanak. A munkából elcsigázottan hazatérő szülők alig várják, hogy teljesítménykényszer nélkül végre kiengedjenek és felfrissüljenek családjuk körében. Ahhoz azonban, hogy családi kapcsolatainkban áramlatot találjunk, ugyanolyan készségekre van szükségünk, mint bármilyen más komplex helyzetben.\* Robertson Davies kanadai író elárulja egyik okát, hogy ötvennégy évi házassága miért volt olyan sikeres:

„Házasságunkban különleges szerepet játszott az idézetek, tréfák és célzások kimeríthetetlen tárházául szolgáló Shakespeare. Úgy gondolom, végtelenül szerencsésnek mondhatom magam, hogy ilyen pompásan érezzük magunkat egymás társaságában. Együttlétünk nem más, mint egy véget nem érő, a beszélgetéseink köré fonódó kaland. Állítom, hogy a beszélgetések gyakran fontosabb tartozékai a házasságnak, mint a szex.”

Davies és felesége számára közös irodalmi műveltségük és irodalomszeretetük garantálta az állandó áramlatot. Shakespeare azonban ebben az esetben bármivel helyettesíthető: egy hatvanas éveiben levő házaspár például azzal frissítette fel kapcsolatát, hogy rendszeresen beneveztek maratoni futásokra, mások pedig utazgatnak, kertészkednek, esetleg ebtenyésztésre adják fejüket. Jócskán megnő a családi kötelékek áramlattal

történő megerősítésének lehetősége, ha együtt végezzük gondosan megválasztott tevékenységeinket, és gyöngéden odafigyelünk egymásra.

Szülőnek lenni egyike az élet leggyönyörűsebbébb élményeinek, amennyiben hajlandók vagyunk legalább annyi erőfeszítést áldozni rá, mint mondjuk egy sport- vagy művészi teljesítményre. Az áramlat és az anyaság összefüggéseit vizsgáló kutatásában Maria Allison és Margaret Carlisle Duncan számos példát felsorakoztatott arra, hogy a gyermek fejlődésébe investált pszichés energia milyen örömtelivé tudja tenni a szülői szerepet. Egy anya így beszél áramlattal átszőtt pillanatairól:

„...gyönyörűség együtt dolgozni a kislánnyal, amikor például felfedez valami újat... egy új recept alapján egyedül megsüt egy süteményt, elkészít egy szép, önállóan befejezett rajzot ... ezekre nagyon büszke. Szinte él-hal a könyvekért, sokszor együtt olvasunk. Hol ő olvas fel nekem, hol én öneki, és ilyenkor megszűnik számomra a világ, annyira eltölti testemet-lelkemet az, amit éppen csinállok.”

Csakis akkor élhetünk át szülőként ilyen egyértelmű örömeket, ha odafigyelünk gyermekünkre, és tudjuk például, hogy mire szokott „büszke” lenni, vagy mi az, amiért „él-hal”. További figyelmet igényel az is, hogy képesek legyünk együtt dolgozni vele. Együttléteink csakis akkor lehetnek örömteliek, ha céljainkat összehangoljuk partnereinkkel, és mindannyian hajlandóak vagyunk pszichés energiát fektetni közös célkitűzéseinkbe.

Az elmondottak mindenféle kapcsolattípusra érvényesek. Munkánkkal például akkor vagyunk a legelégedettebbek, ha érezzük a környezetünktől jövő megbecsülést, ugyanis a munkahelyi stressz egyik leggyilkosabb formája az, ha senki sem érdeklődik eredményeink vagy céljaink iránt. A munkatársak közötti torzsalkodás, a beosztottakkal és a felettesekkel való kommunikációs képtelenség elemi csapást jelent mindenfajta munkahelyi életre. Az interperszonális konfliktusok legtöbbször arra vezethetők vissza, hogy az önmagunkkal való túlzott törődés mellett nem jut időnk és energiánk arra, hogy mások bajaival foglalkozzunk. Elszomorító látni, hogy a legtöbb kapcsolat sokszor azon egyszerű ok miatt megy tönkre, hogy az

emberek nem ismerik fel: legjobban az szolgálja érdekeiket, ha segítenek másoknak saját céljaikat elérni.

Az amerikai üzleti világ hőse a könyörtelen és versengő, kiterjedt egóval rendelkező ember. Sajnos sok élvonalbeli vállalkozó és vezérigazgató a legtöbbször kiválóan meg is felel ennek a képnek. Szerencsére azonban az agresszív önzés nem az egyetlen út a sikerhez, sőt a legszilárdabb alapokon álló és legjobb vezetéssel büszkélkedő vállalatok éppenhogy megpróbálják azokat a dolgozókat részesíteni kiemelkedő jutalomban, akik nem kizárólag saját előmenetelük érdekében használják fel pszichés energiájukat, hanem szem előtt tartják az egész vállalkozás érdekeit is. Nyílt titok, hogy ha a vállalat csúcspanvezetése kizárólag mohó egoistákból áll, azt maga a vállalat fogja megsínyleni.

Keith egyike azon vezetőknek, akik évtizedeken keresztül sikertelenül próbálták meggyőzni feletteseiket, hogy alkalmasak az előléptetésre. Ha kellett, ha nem, hetente sokszor több mint hetven órát dolgozott, többnyire családi kapcsolatai és személyes fejlődése rovására. Versenypozíciójának megszilárdítása érdekében Keith semmilyen eszköztől nem riadt vissza, minden lehetséges elismerést igyekezett besöpörni, még akkor is, ha ezzel munkatársait vagy beosztottait rossz színben kellett feltüntetnie. Fáradozásai azonban nem vezettek sikerre, mert az igazán fontos előléptetésekből rendre kimaradt. Egy idő múlva úgy döntött, hogy lemond a szakmai karrier hiába áhított csúcsáról, és az élet más területein próbál örömhöz és megelégedéshez jutni. Egyre több időt töltött családjával, kedvességéből elkezdett különböző dolgokkal foglalkozni, és belevette magát lakókörzetének közösségi életébe. Mivel már nem kellett görcsösen küzdenie a hatalomért, munkahelyi stílusa objektívebb és lazább lett, önzése csökkent. Vagyis egyre inkább kezdett vezetőhöz méltón viselkedni, olyan emberként, aki képes saját személyes érdekei elé helyezni a vállalat zökkenőmentes működését. Ekkor a vezérigazgató egyszer csak felfigyelt rá, mivel épp ilyen emberekre volt szüksége a vállalat vezetésében. Nem sokkal azután, hogy lemondott elérhetetlennek látszó ambícióiról, Keithet előléptették. Esete egyáltalán nem egyedülálló. Egy vezető akkor látja el megfelelően feladatait, ha a saját céljai mellett mások céljainak is helyet ad.

Életünk minőségében meghatározásában nemcsak a kiegyensúlyozott munkahelyi kapcsolatok játszanak fontos szerepet, hanem töméntelen sok munkahelyen kívüli kapcsolat is, ez pedig sokkal több buktatóval van teli, mint ahogyan első pillanatban gondolnánk. Minden egyes, emberekkel való találkozás és beszélgetés pszichés energiát emészt fel, és ilyenkor mindig kiteszük magunkat annak, hogy semmibe vesznek, kigúnyolnak vagy kihasználják bennünket. A legtöbb kultúrában sajátos, bejáratott viselkedési minták segítik a társas interakciók kialakítását. A rokonsági alapokon szerveződő társadalmakban például az ember nem elegendhet csipkelődve szóba az anyósával, legfeljebb csak a sógornőjével való tréfálkozás megengedett; vagy például az olyan hagyományosan hierarchikus társadalmakban, mint az ősi Kína, hajdan az üdvözlési és társalgási szertartások egész sora biztosította, hogy ne kelljen az embereknek azon töprengeniök, hogy mit mondjanak a másoknak, és hogyan. Az amerikaiak a könnyű és gyors társalgásnak olyan formáját találták ki, mely remekül illik társadalmuk demokratizmusához és mobilitásához, bár felszínes szívélyessége kötött, akár egy afrikai törzsé. Ha valóban szeretnénk kapni valamit egy társalgástól, akkor meg kell tudnunk partnerünkről valami új - akár tényyszerű, akár érzelmi - dolgot. Ehhez mindkét félnek óhatatlanul az együttműködésre kell összpontosítani, s nem ússzák meg a találkozást féltve őrzött pszichés energiájuk befektetése nélkül. Életünket mégis ezek a beszélgetés közben megszerzett őszinte áramlatélmények képesek bearanyozni.

A jó beszélgetés elindításának titka egyszerű. Először is ki kell találnunk a másik ember céljait: mi érdekli az adott pillanatban? Mi foglalkoztatja lelkileg és fizikailag? Mi az, amiben sikeres vagy szeretne sikeres lenni? Ha a válaszok között találunk továbbgondolnivalót, akkor második lépésként mozgósítanunk kell saját témába vágó tapasztalatainkat és ismereteinket - gondosan ügyelve persze arra, hogy a beszélgetés ne a másik ember lehengerlésébe torkolljon, hanem kölcsönös eszmecserebe. A jó társalgás olyan, mint a dzsesszben egy *jam session*, ahol a zenélés konvencionális dallammal indul ugyan, de a spontán elemek fokozatos belépésével izgalmas, új kompozíció keletkezik.

Ha munkáinkon és kapcsolatainkon keresztül képesek vagyunk áramlathoz jutni, mindennapi életünk is minőségi átalakuláson fog keresztülmenni. Trükkökkel és ravasz kis fogásokkal azonban nem jutunk messzire. A maradéktalanul átélt élethez maradéktalan elkötelezettségre van szükség, arra, hogy a tökéletesség elérése érdekében a lehetőségek és képességek ne maradjanak kiaknázatlanul. Az ilyen szervezettséget lehetővé tevő Én kialakulásáról a következő fejezetben lesz szó.



# 8

## AZ AUTOTELIKUS SZEMÉLYISÉG

Egyéb tekintetben azonos feltételek esetén életünk hasznosabb és értékesebb lesz, ha nem passzív időtöltéssel, hanem komplex áramlattevékenységekkel töltjük ki. Egy hivatásáról beszélő nő szavait idézve: „Annyira elmerülsz abban, amit csinálsz, és annyira szereted, hogy nem is akarsz hallani másról. El nem tudom elképzelni, hogyan lehetne enélkül élni...”\* Az amerikai Dél életének dinamikáját kutató C. Vann Woodward történész pedig így vall munkájáról:

„Nagyon érdekel. Minden örömöm forrása. Eljutni valahova, amit fontosnak tartok. Ilyen elkötelezettség és motiváció nélkül életem értelmetlen és üres lenne, és nem szeretném kipróbálni, hogy ez milyen. A teljes semmittevés, melyben semmi olyat nem tehetek, aminek értelmét látnám, nekem maga a vég.”

Ha valaki ilyen elkötelezettséggel és lelkesedéssel veti bele magát az életbe, akkor azt mondjuk, hogy autotelikus személyiséggel rendelkezik.

Az „autotelikus” kifejezés két görög szó, az *auto* (ön) és a *telosz* (cél) összetételéből keletkezett, az autotelikus cselekedet pedig azt jelenti, hogy valamit kizárólag önmagáért teszünk, és elsődleges célunk az, hogy megtapasztaljuk magát a tevékenységet. Ha például azért ülök le sakkozni, mert örömöm telik benne, akkor autotelikus élményben lesz részem, míg ha pénzért játszom, vagy a híres sakkjátékosok rangsorában szeretném magam előbbre tornászni, akkor ugyanaz a játék alapvetően exotelikus élményt ad, azaz későbbi külső jutalom reményétől vezérelt lesz. A személyiségre alkalmazva a kifejezést, autotelikusnak azt az egyént nevezzük, aki általában azért tesz

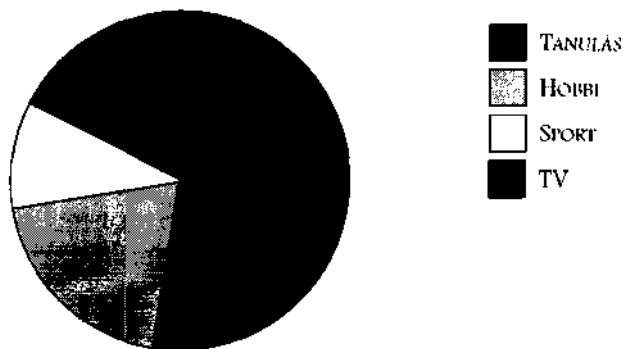
valamit, mert kedvét leli benne, nem pedig valamely külső cél érdekében.

Nincsenek persze szintisztán autotelikus emberek, hiszen mindnyájunknak muszáj kötelezettségből vagy szükségességből elvégeznünk olyan dolgokat is, melyekhez egyáltalán nem fűlik a fogunk. Fokozatok természetesen vannak. A sor egyik végén azok állnak, akik soha nem élik át azt, hogy valamit csakis a cselekvés kedvéért tegyenek, a másikon pedig azok, akik a legtöbb cselekedetüket önmagában fontosnak és értékesnek tartják. Ez utóbbiakra vonatkozik az autotelikus kifejezés.

Az autotelikus embernek nincs igazán szüksége anyagi javakra, szórakozásra, kényelemre, hatalomra vagy hírnévre, hiszen jutalma tevékenységéből származik. Miután az ilyen emberek munkájuk során, a családjukon belül, társas helyzetben, evés közben, sőt, még egyedüllétük idején is képesek áramlathoz jutni, kevésbé vannak kiszolgáltatva rapszodikus külső jutalmaknak, mint azok, akik üres és értelmetlen lépésekből álló életüket csakis külső megerősítések segítségével képesek fenntartani. Mivel kevésbé befolyásolhatók kívülről jövő fenyegetésekkel és jutalmazásokkal, az autotelikus emberek érdeklődési köre tágabb, jóval önállóbbak és függetlenebbek az átlagnál, és szenvedélyesebben képesek magukat belevetni az élet színes forgatagába.

Miről ismerzenek meg az autotelikus emberek? Azonosításuk legcélravezetőbb módszere, ha hosszabb időn keresztül, változatos helyzetekben figyeljük meg az egyént. A pszichológusok által kedvelt „gyorsteszték” erre a célra sajnos alkalmatlanok, ugyanis az áramlat szubjektív volta miatt a tesztekre adott válaszok könnyűszerrel manipulálhatóak. A megismételt interjúk vagy kérdőíves módszerek már sokkal célravezetőbbek, legjobbnak pedig az indirekt eljárásokat tartom. Elméletileg akkor kerülünk áramlatba, ha egy adott helyzet követelményei és a tőlünk megkívánt készségek egyaránt magas színvonalúak. Az autotelikus személyiség azonosításához tehát nem kell mást tennünk, mint az Élményértékelő Mintavételi Eljárás segítségével egy héten keresztül összegezni a személyek által magas követelményekkel-magas készségekkel jellemzett helyzetek gyakoriságát. Azt fogjuk látni, hogy egyesek életük 70 százalékát ilyen körülmények között töltik, míg másokra ez csak 10 százalékban jellemző. Feltételezzük, hogy az előzőek személyisége autotelikusabb, mint az utóbbiaké.

#### 4.1 ábra A KÜLÖNFÉLE TEVÉKENYSÉGEKRE FORDÍTOTT IDŐ SZÁZALÉKOS ARÁNYA AUTOTELIKUS SERDÜLŐKNÉL

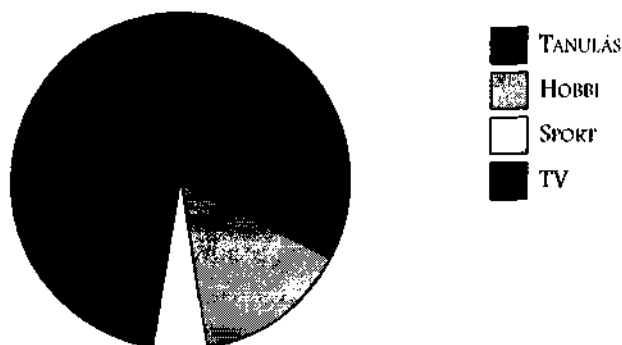


FORRAS: ADLAI-GALL (1994) NYOMAN

A módszer segítségével megvizsgálhatjuk, hogy mi különbözteti meg a zömmel autotelikus életvezetésű embereket azoktól, akik csak ritkán kerülnek ilyen helyzetekbe. Az egyik vizsgálatunkban például kétszáz kiemelkedően tehetséges serdülővel dolgoztunk. Két, ötven-ötven főből álló csoportot válogattunk ki belőlük annak alapján, hogy a héten milyen gyakran számoltak be magas követelményekkel-magas készségekkel jellemzett helyzetekről. A gyakoriság alapján a felső negyedbe esők alkották az „autotelikus” csoportot, az alsó negyedbe esők pedig a „nem autotelikus” csoportot. Ezután feltettük magunknak a kérdést, hogy vajon a két csoport eltérően használja-e fel idejét? A serdülők két csoportja közötti legmarkánsabb különbségek a 4.1-es és a 4.2-es ábrán láthatóak. Az autotelikus kamaszok átlagosan ébrenlétük 11 százalékát töltötték tanulással, 5 százalékponttal többet, mint a másik csoport. Mivel a százalékpontok nagyjából egy órának felelnek meg, kijelenthetjük, hogy az autotelikus serdülők átlagosan heti 11 órát tanulnak, míg a többiek csak hatot.

További különbségek mutatkoznak a kedvtelések terén, melyekre az első csoport majdnem kétszer annyi időt áldoz, mint a második (6, illetve 3,5 százalék), és a sportolásnál (2,5, illetve 1 százalék). A tevékenységekre fordított idő mennyisége egyetlen téren lesz fordított, mégpedig a tévézésnél: a nem autotelikus ifjak kétszer olyan gyakran néznek tévét, mint az

#### 4.2 ábra A KÜLÖNFÉLE TEVÉKENYSÉGEKRE FORDÍTOTT IDŐ SZÁZALÉKOS ARÁNYA NEM AUTOTELIKUS SERDÜLŐKNÉL



FORRÁS: ADLAI-GAIL (1994) NYOMÁN

autotelikusak (15,2, illetve 8,5 százalék). Egy későbbi, az átlag amerikai serdülőket megcélzó reprezentatív vizsgálat, melyben 202 autotelikus kamaszt hasonlítottak össze 202 nem autotelikussal, szintén hasonló, szignifikáns eredményekre jutott. Az autotelikus sajátosság egyik legfontosabb ismérve, hogy mit kezd az idejével. A passzív pihenés és szórakozás nem sok lehetőséget ad a készségek gyakorlására, pedig az áramlatot csak mentális munkát és aktív pihenést tartalmazó tevékenységekben tanuljuk meg átélni.

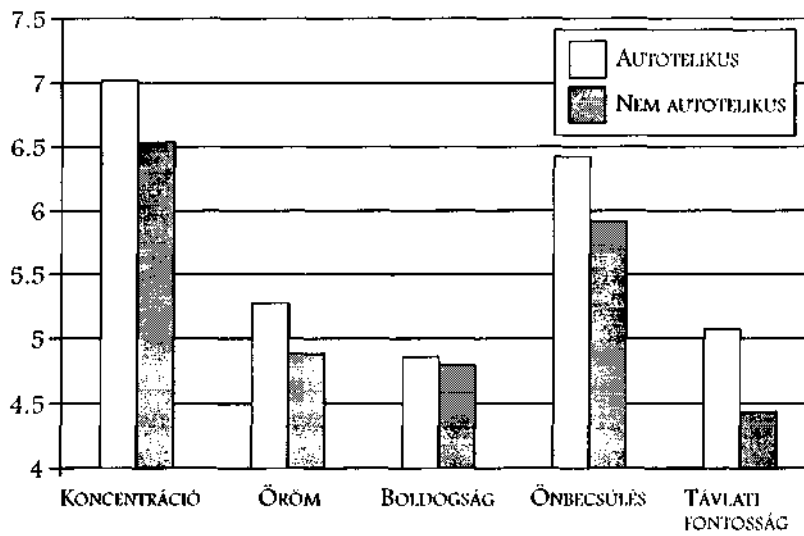
Vajon élményeik minőségében is különböznek-e az autotelikus fiatalok kortársaiktól? Az, hogy nagyobb arányban vesznek részt magas követelményeket támogató feladatokban, igazából már az autotelikus személyiség definíciójából következik, hiszen azt úgy határoztuk meg, hogy keresi a magas követelményekkel együtt járó alkalmakat. Az igazi kérdés az, hogy az áramlatot ígérő helyzetek nagyobb gyakorisága kihat-e a szubjektív élmények minőségére. A válasz: igen. Az eredményeket lásd az 5.1 -es ábrán, ahol az amerikai középiskolásokat képviselő, 202 autotelikus és 202 nem autotelikus kamaszból álló reprezentatív csoportok tanulás vagy fizetett munka közben adott heti válaszainak átlagát láthatjuk. Egyértelmű, hogy produktív tevékenységek végzése közben az első csoport szignifikánsan erősebben koncentrált, szignifikánsan magasabb a csoport önértékelése, és szignifikánsan jobban hisz abban, hogy

tevékenységei a távlati tervek szempontjából fontosak lehetnek. Ugyanakkor a két csoport között örömezet és boldogság tekintetében egyáltalán nincs szignifikáns különbség.

Mi a helyzet az aktív pihenés közben átélt élmények minőségével? Az 5.2 ábra mutatja a választ. Előre sejtetően a serdülők szinte kivétel nélkül több örömezetről és boldogságról számolnak be szabadidős, mint produktív tevékenységek közben; ugyanakkor szabadidejükben kevésbé összpontosítanak és kevésbé érzik távlati céljaik szempontjából fontosnak, amit csinálnak. A csoportok közötti különbségek, a boldogságot leszámítva, kivétel nélkül statisztikailag szignifikánsak. Az autotelikus fiatalok jobban koncentrálnak, jobban érzik magukat, önértékelésük magasabb, és tevékenységeiket távlati céljaik alakulásának szempontjából fontosabbnak tartják. Minden elképzelésünk szerint alakul tehát, egyetlen dolgot kivéve. Miért nem boldogabbak az autotelikusak?

Az ESM-mel végzett vizsgálatok hosszú évekre visszanyúló tapasztalatai megtanítottak arra, hogy az önbeszámolókból

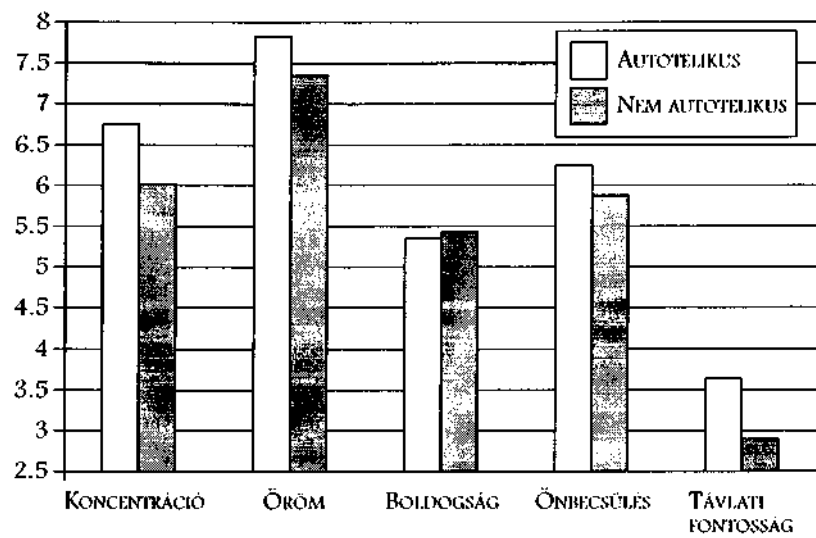
5.1 ábra AZ ÉLMÉNYEK MINŐSÉGE EGYHETI ESM-VIZSGÁLAT ALAPJÁN 202 AUTOTELIKUS ÉS 202 NEM AUTOTELIKUS SERDÜLŐNÉL, PRODUKTÍV TEVÉKENYSÉG VÉGZÉSE KÖZBEN



FORRÁS: HEKTNER (1966) NYOMÁN

jelzett boldogságérzet az emberek életminőségének nem igazán jó indikátora. Sokan még akkor is „boldognak” vallják magukat, amikor se rendes munkájuk, se elfogadható családi életük nincsen, és idejük javát értelmetlen tevékenységekkel kényszerülnek tölteni. Az ember rugalmas teremtmény: még olyan reménytelen és elkeseredett helyzetekben is képes elkerülni a szomorúságérzést, amikor minden körülmény ezt sugallja. Nem is lenne értelme további életünknek, ha nem tudnánk depressziós állapotainkban is legalább egy kicsit boldognak érezni magunkat. Az autotelikus emberek nem feltétlenül boldogabbak az átlagnál, viszont - mivel komplex tevékenységeket választanak maguknak -jobb véleményük fog kialakulni önmagukról. A tökéletes élethez nem elég a pusztán boldogság, az kell, hogy olyan tevékenységek tegyenek boldoggá bennünket, melyek fejlesztik készségeinket, segítenek növelni és beteljesíteni lehetőségeinket. Ez különösen fiatal életkorban igaz: a semmittevésben örömet találó kamaszból aligha válik majd boldog felnőtt.

**5.2 ábra** AZ ÉLMÉNYEK MINŐSÉGE EGYHETI ESM-VIZSGÁLAT ALAPJÁN 202 AUTOTELIKUS ÉS 202 NEM AUTOTELIKUS SERDÜLŐNÉL, AKTÍV SZABADIDŐS TEVÉKENYSÉG VÉGZÉSE KÖZBEN



FORRAS: HEKTNER (1966) ÉS BIDWELL ET AL. (1997) NYOMÁN

Másik érdekes megállapítás, hogy az autotelikus csoport a többiekhez képest szignifikánsan több időt, nagy átlagban hetente négy órát fordít a családon belüli interakciókra. Ez megmagyarázza, hogy az autotelikusok miért képesebbek jobban élvezni azt, amit éppen csinálnak. A család mintegy védőburkot formál a gyermekek körül, melyben viszonylag békés és biztonságos körülmények között ismerkedhetnek a világgal, anélkül hogy túlságosan defenzívnek vagy versengőnek kellene lenniük. Az amerikai gyermeknevelési szokások az önállóság mihamarabbi elérését tűzik ki célul: minél korábban válnak le a gyermekek érzelmi vagy fizikai értelemben szüleikről, a köztudatban annál korábban tekintik őket éretteknek. A túl korai érettség azonban nem feltétlenül öröndetes dolog. Ha valakinek túl korán kell a saját lábára állni, könnyen elveszítheti biztonságérzetét, és egészségtelenül defenzívvé válhat. Jogos az a vélemény, hogy minél bonyolultabb az a felnőtt világ, melyben gyermekeinknek egyszer majd meg kell állniuk a helyüket, a felkészülés érdekében annál hosszabb időt célszerű még serdülőkorukban is viszonylag védett, felnőttektől függő állapotban tölteniük. Ez a „szociális neoténia”\* persze csak akkor hatékony, ha az adott család az utódoknak támaszt és ingergazdag környezetet biztosító, viszonylag komplex egység. Nem segít a gyerekeken, ha egy diszfunkcionális családtól függenek.

Ha van olyan tulajdonságuk, amely az autotelikus személyeket minőségileg megkülönbözteti a többiektől, akkor az csakis abban jelentkezhethet, hogy pszichés energiájuk gyakorlatilag kimeríthetetlennek látszik. Noha figyelmi kapacitásuk nem feltétlenül jobb az átlagosnál, hatékonyabban összpontosítanak a környezetükben történő dolgokra. Több mindent észrevesznek, és hajlandók olyan dolgokra is koncentrálni, melyek nem kecsegtetnek azonnali jutalommal, hanem önmagukban érdekesek. Legtöbbször igen gondosan sáfárkodunk figyelmünkkel. Olyan dolgokra szeretjük leginkább fordítani, melyek komolyak és jelentőségteljesek, s valamelyest hozzájárulnak jóllétünk alakulásához. Pszichés energiánk méltó tárgyai elsősorban mi magunk vagyunk, másodsorban pedig azok az emberek vagy dolgok, melyek anyagi vagy érzelmi előnyt tartogatnak

számunkra. Eredményképpen már nem marad szabad energiánk a világ önmagában való megismerésére, meglepődésre, új dolgok tanulására, empátiára s az énközpontúságunk állította korlátok meghaladására.

Mivel az autotelikus emberek kevésbé vannak elfoglalva saját magukkal, több szabad pszichés energiájuk marad a világ felfedezésére. Kelly, akivel egyik vizsgálatunk során ismerkedtünk meg, ESM-úrlapjai szerint sokszor találkozik magas követelményeket támaztó-magas felkészülést igénylő helyzetekkel. Osztálytársaitól eltérően gondolatait nem a jó jegyek utáni hajszá, a fiúk vagy az öltözködés problémái töltik ki. Ehelyett a mitológia izgatja, és önmagát „keltaszakértőnek” nevezi. Hetente háromszor délutánként bejár egy múzeumba, ahol a kiállítási tárgyak rendszerezésében és tárolásában segít. Még a legmechanikusabbnak tűnő munkákat, például a „múzeum kincseinek dobozolását” is igazi élvezettel végzi, ugyanakkor éberrel figyel minden körülötte történő eseményre, és igyekszik mindenből tanulni. De barátaival is szeret együtt lenni, iskola után hatalmasakat vitatkoznak vallásról, életről, miegyébről. Nem mintha túlságosan altruista vagy visszahúzódo lenne; érdeklődésében inkább sajátos egyénisége fejeződik ki, és minden erőfeszítése elsősorban magának a tevékenységnek szól.

A kreatív emberek általában autotelikusak is egyben, és kiemelkedő eredményeik gyakorta annak köszönhetők, hogy látzólag triviális kérdések feszegetésére is marad befektethető pszichés energiájuk. Brenda Milner neuropszichológus így ír munkájához fűződo viszonyáról, amely sok más, szintén az ismeretlent kutató művész vagy tudós kollégájához hasonló: „Úgy érzem, igen tárgyilagos vagyok annak megítélésében, hogy mi a fontos vagy nagyszerű, mivel minden kis apró eredmény, még a legparányibb is, hallatlan izgalomba tud hozni a felfedezés pillanatában.” A történész Natalie Davis pedig arról beszél, hogy milyen alapon választja ki a megoldandó problémákat: „A végletekig fel tud csigázni egy-egy probléma. Szinte belém rágja magát... Egy jó darabig egyszerűen lebilincsel ... nem is igazán tudom, hogy mi köt össze vele, talán az érdeklődésem és az elragadtatásom.”

Frank Offner, aki aktív feltalálóként egykor repülőgépmotorok és EEG-gépek tökéletesítésével foglalkozott, nyolcvanegy



éves korában a hajszalak sejtjeinek fiziológiáját kezdte tanulmányozni - tökéletes példajaként annak, hogy az autotelikus egyének milyen alázattal képesek közelíteni az élet látszólag jelentéktelennek tűnő, nagy titkai felé.

„Imádom, ha rá kell jönnöm valamilyen probléma nyitjára, legyen akár egy elromlott mosogatógépről, egy üzemképtelen autóról vagy éppen az idegrendszer működéséről szó. Mostanában Peterrel a hajszalak sejtjeinek működését kutatjuk, ami... jaj, valami szörnyen érdekes dolog... Nem számít, hogy milyen természetű egy feladat, mindig öröm, ha ki tudok fogni rajta. Ugye, hogy nincs annál jobb dolog, mint problémákat megoldani? Hát nem ez varázsolja széppé és érdekessé az életet?”

Ez az idézet azt sugallja, hogy az autotelikus emberek érdeklődése nem feltétlenül passzív és elmélkedő, hanem ott húzódik a mélyén az igény a megértésre és - feltalálók esetében - a problémamegoldásra. Az egyetlen fontos dolog, hogy a tevékenységből származó érdek *érdek nélkülivé* váljon, azaz ne legyen saját személyes szolgálatunkba állítva. Csakis akkor lehet esélyünk a valóság önmagában való megismerésére, ha figyelmünket nem béklyózzák meg személyes céljaink és ambícióink.

Némely ember már igen fiatal korában rendelkezik bizonyos többletfigyelemmel, melyet a látóterébe kerülő bármely dolog megismerésére bevethet. A feltaláló Jacob Rabinow hétéves korában pillantotta meg élete első automobilját abban a kínai kisvárosban, ahol felcseperedett. Visszaemlékezései szerint egy perc múlva már az autó alatt feküdt, és nézte, hogyan forgatja a motor a kerekeket. Aztán hazament, és fából kardántengelyt és differenciálművet faragott. Linus Pauling úgy beszél gyerekkoráról, ahogy csak a legkiválóbbak szoktak visszaemlékezni:

„Tizenegy éves koromban elsősorban talán olvasni szerettem legjobban. Szinte faltam a könyveket... alig voltam kilencéves, amikor már mögöttem volt a Biblia és Darwintól *A fajok eredete*. És... amikor tizenkettő lettem, és a középiskolában elkezdtünk ókori történelmet tanulni, annyira megragadott a téma, hogy néhány hét alatt kiolvastam az egész tankönyvet. Kénytelen voltam hát az ókori világról szóló új olvasmány után nézni.

Tizenegy éves koromban rovarokat kezdtem gyűjteni és entomológiai könyveket bújtam, tizenkét évesen az ásványok érdekelték. Találtam és azonosítottam néhány achátot - Willamette Valley környékén nemigen lehetett ennél többre számítani -, és rengeteg ásványtani munkát olvastam hozzá. Kőzetleírási táblázatokat másoltam ki, ismertem az ásványok keménységét, színét és szerkezetét. A kémia tizenhárom éves koromban kezdett foglalkoztatni. Roppant izgalomba jöttem, amikor felfedeztem, hogy a vegyészek az egyik anyagot át tudják alakítani a másikba, és hogy az új anyagnak még a tulajdonságai is megváltoznak... hogy két gáz, a hidrogén és az oxigén alkotja a vizet, hogy a nátriumból és a klórból konyhasó lesz, s hogy egy vegyület alkotórészeinek tulajdonságai merőben mások, mint magáé az anyagé. Időm javát azóta is azzal töltöm, hogy megpróbálom minél jobban megérteni a kémiát, azaz a kémián keresztül a világ és az univerzum természetét."

Vegyük észre, hogy Pauling soha nem volt a felnőtteket ragyogó intellektusával elkápráztató csodagyerek. Különösebb elismerés és támogatás nélkül nőtt fel, mindig csak azzal foglalkozott, amihez kedve volt. Hosszú és eredményekben gazdag pályafutását feltehetően az indította el, hogy minél teljesebben részt akart venni a körülötte pezsgő életben. Hazel Henderson, aki egész felnőtt életét különböző szervezetek létrehozásának - például a környezet megóvásáért küzdő „Polgárok a Levegő Tisztaságáért” mozgalomnak - szentelte, így ír a magát és a hozzá hasonló embereket átható tiszta lelkesedésről:

„Ötéves voltam, tudják, amikor egyszer csak, mintegy álomból ébredve körülnéztem, és azt mondtam magamnak: »Micsoda elképesztő hely ez! Mi történik itt? És mit keresek én erre tulajdonképpen?» Ezek a kérdések egész életemben bennem motoszkáltak, egyszerűen imádom őket! Minden áldott napomat bearanyozzák. Nekik köszönhetem, hogy reggelenként újból és újból átélem a teremtés hajnalát."

Nem lehet persze mindenki olyan szerencsés, hogy annyi szabad pszichés energia álljon rendelkezésére, mint Paulingnak vagy Hendersonnak. Legtöbben megtanultuk úgy beosztani

pszichés energiánkat, hogy képesek legyünk megbirkózni a pillanatnyi létezés adott követelményeivel is - így alig marad erőnk a világban elfoglalt helyünk definiálására, magának a világegyetemnek a megismerésére, illetve bármi olyasmire, amit nem feltétlenül szándékozunk közvetlen céljaink szolgálatába állítani. Az érdek nélküli érdeklődés nélküli élet érdektelen. Alig marad benne hely a csodáknak, az újdonságoknak, a meglepetéseknek és a félelmeink és előítéleteink állította kordonok átlépésének. Ha valaki ifjúkorában netán elmulasztotta volna kifejleszteni magában ezt az érdeklődést és kíváncsiságot, akkor - amíg még egyáltalán van esélye élete minőségének javítására - habozás nélkül most rögtön fogjon hozzá.

Elméletileg mi sem könnyebb ennél, a gyakorlatban azonban igen nehéz. Mégis érdemes belevágni. Első lépésként tanuljunk meg mindent koncentrált figyelemmel végezni, inkább ügyességgel, mint erővel. Még a legmechanikusabb feladatok is - például a mosogatás, az öltözködés vagy a fűnyírás - örömforrássá válnak, ha egy művész igényességével közelítünk hozzájuk. Második lépésként mindennap próbáljuk meg pszichikus energiáinkat a nem szeretett tevékenységekből és a passzív időtöltésből olyan dolgokba átvinni, melyeket vagy soha nem csináltunk addig, vagy nagyon is szeretünk, csak éppen sok fáradtsággal járnak, ezért ritkán jutunk hozzájuk. Ismeretlen dolgok milliói hemzsegnek körülöttünk, melyeket érdekes lenne látni, csinálni, megtanulni, de mindaddig érdektelenek maradnak számunkra, amíg nem áldozunk kellő figyelmet rájuk.

Sokan azt fogják mondani, hogy nem tudnak mit kezdeni tanácsaimmal, mivel életük minden perce gondosan be van osztva, és nincs hely benne sem az új, sem az érdekes dolgok számára. Napjaink legdivatosabb kibúvója lett hivatkozni az idő szorítására, jóllehet legtöbbször csak ürügyet keresünk az életünk irányításáért való felelősség elhárítására. Melyek azok a dolgok, amiket minden körülmények között el kell végeznünk? Mennyire tudnánk csökkenteni a ránk nehezedő terheket, ha energiát fektetnénk a köztük levő fontossági sorrend felállításába, a figyelmünket jelen pillanatban felmorzsoló teendők átszervezésébe és a rutinfeladatok leegyszerűsítésébe? Ha hagyjuk az időt ujjaink között kicsorogni, akkor hamarosan elfogy. Meg kell tanulnunk gondosan bánni időnkkel,

mégpedig nem valami majdani, homályba vesző gazdagság és biztonság reményében, hanem azért, hogy életünk itt és most élvezhető legyen.

Az élet önmagáért való élvezetéhez szükséges érdeklődés és kíváncsiság kialakítása időigényes dolog, ráadásul a pszichés energia kontrollálásának képessége is elengedhetetlen hozzá. Ahelyett, hogy ölbe tett kézzel várnánk a figyelmünket megragadó külső ingereket vagy feladatokat, meg kell tanulnunk többé-kevésbé akaratlagosan szabályozni önmagunkat. Ez a képesség a kölcsönös ok-okozati és megerősítési folyamatok visszacsatolási láncán keresztül befolyásolja érdeklődésünket is. Ha érdeklődünk valami iránt, akkor figyelmünket arra a dologra fogjuk összpontosítani, s fordítva is igaz: ha figyelmünket kellőképpen összpontosítjuk valamire, akkor majdnem bizonyos, hogy érdeklődésünk is megnő.\*

A legtöbb bennünket érdeklő dolog nem magától keltette fel kíváncsiságunkat, hanem mert vettük a fáradságot és odafigyeltünk rájuk. Az ásványok vagy a rovarok teljesen érdektelenek addig, amíg el nem kezdjük őket gyűjteni, mint ahogy a legtöbb ember is az, ameddig nem kerülünk közel életükhöz és gondolataikhoz. A maratoni futás, a hegymászás, a bridzselés, vagy mondjuk Racine drámái csakis azoknak az embereknek nem unalmasak, akik fáradságot nem kímélve megismerkedtek sajátos belső komplexitásukkal. A valóság bármely szeletét vesszük górcső alá, fizikai, mentális és érzelmi lehetőségek egész sora tárul fel előttünk, és mind-mind cselekvésre ösztönöz bennünket. Az unatkozásra nincs valódi mentség.

A figyelem kontrollálása egyben az élmények, vagyis az élet minőségének kontrollálását is jelenti, hiszen információk csakis akkor juthatnak el tudatunkba, ha odafigyelünk rájuk. A figyelem szűrőként működik a külvilág eseményei és belső élményeink között. Az, hogy mennyi stresszt élünk át, jobbra nem a velünk történt dolgoktól, hanem figyelmünk kontrollálásától függ. A fizikai fájdalom, az anyagi veszteség, a szociális sérelem csak annyira érint bennünket, amennyi figyelmet fordítunk rájuk, illetve amilyen mértékben tudatunkba engedjük hatolni őket. Minél több pszichés energiát fektetünk egy fájdalmas eseménybe, annál valóságosabbá válik, és tudatunkban

annál nagyobb entrópiát eredményez. A tagadás, az elfojtás vagy a hamis értelmezés persze nem megoldás, hiszen az információ befészkei magát tudatunk titkos rejtekeibe, és hatalmas pszichés energiákat von el tőlünk saját maga féken tartására. Sokkal jobb, ha farkasszemet nézünk a fájdalommal, tudomásul vesszük és tiszteletben tartjuk, majd minél hamarabb olyan dolgokra irányítjuk figyelmünket, melyeket mi választottunk méltó tárgyául.

Egy betegség vagy baleset következtében súlyosan meggyomorodott - megvakult vagy megbénult - embereket vizsgáló kutatás során Fausto Massimini professzor és munkatársai azt állapították meg, hogy a szerencsétlenül járt emberek jó része elfogadta tragédiáját, sőt úgy gondolta, hogy élete kifejezetten jobbra fordult fogyatékosága következtében.\* Ezek az emberek elsősorban abban különböztek a többiektől, hogy pszichés energiájuk példátlan mértékű összerendezésével megpróbálták túltenni magukat szerencsétlenségükön. Megtanulták, hogyan érjenek el áramlatot még a legegyszerűbb tevékenységek - öltözködés, sétálás vagy autóvezetés - révén is. A legjobbaknak közülük hamarosan sikerült túllépniük az élet alapfeladataival való alkudozásokon: egyikük úszómester lett, többen közülük könyvelők, mások pedig nemzetközi sakkversenyekre, úszóbajnokságokra vagy tolókcocsis íjászetelkedőkre jártak.

Hasonló képesség figyelhető meg az emberrablók áldozatául esett, magánzárkában őrzött személyeknél vagy a koncentrációs táborok foglyainál is, akik tragikus helyzetüket legalábbis elviselhetővé szelídítik. A külső, „valódi” környezet mindkét esetben oly rettenetes és embertelen, hogy a legtöbb embert menthetetlenül kétségbeesésbe kergeti - a túlélők azonban képesek ezt a külső környezetet kizárni tudatukból s figyelmüket egy belső, tisztán az ő számukra létező világra irányítani. Ez könnyebb azoknak, akik birtokában vannak valamilyen szimbólumrendszernek - például a költészetének vagy a matematikáénak -, amely lehetővé teszi a látható, anyagi kellékek nélküli koncentrációt és mentális munkát.

A példák sejtetni engedik, mi szükséges ahhoz, hogy megtanuljunk irányítani figyelmünket. Bármilyen jól elsajátított készség vagy ismeret megteszi: ha valakinek arra van hajlama, meditáció vagy imádkozás; azoknak, akik inkább a fizikai készsé-

gek iránt éreznek vonzalmat, valamilyen testmozgás, aerobic vagy harci művészetek. Minden, számunkra örömet jelentő dolog szakavatott ismerete szóba jöhet, amit kellemesnek találunk, és ahol időről időre kipróbálhatjuk tudásunkat. Egyedül csak a tevékenységekkel szembeni attitűd számít. Ha azért imádkozunk, hogy szentté váljunk, azért edzünk, hogy kidolgozott izmaink legyenek, azért tanulunk, hogy tájékozottak legyünk, akkor a tevékenységek által nyerhető előnyök nagy részét hagyjuk veszendőbe menni. A tevékenységeket kizárólag saját magukért kell tudnunk élvezni, hogy ne az elért eredmények legyenek fontosak, hanem az, hogy megtanuljuk figyelmünket irányítani.

A figyelmet közönségesen genetikai utasítások, társadalmi konvenciók vagy gyermekkorban elsajátított szokások irányítják, általában tehát nem mi döntjük el, hogy mire fogunk figyelni, mi kerül be tudatunkba. Életünk tehát semmilyen fontos tekintetben nem a miénk: élményeink belénk vannak programozva. Megtanuljuk, hogy mit érdemes meglátnunk, és mit nem; mit érdemes megjegyeznünk, és mit elfelejtenünk; mit kell éreznünk egy denevér, egy zászló vagy az Istent más vallásos rítus szerint imádó emberek láttán; megtanuljuk, hogy miért érdemes élni, és miért meghalni. Élményeink ezt a biológia és a kultúra közös szerkesztésében készült forgatókönyvet fogják követni évről évre, holtunk napjáig, hacsak nem vesszük kezünkbe saját életünket, s nem tanuljuk meg pszichés energiánkat saját szándékainkkal összehangoltan saját magunk irányítani.

# 9

---

## AMOR FATI

Akár tetszik, akár nem, életünkkel mindenképpen nyomot hagyunk a világegyetemben. Minden egyes személy születésekor tovagyűrűző hullámok keletkeznek a szociális környezetben: szülők, testvérek, rokonok és barátok élete változik meg tőle; és miközben felnövünk, cselekedeteinkkel következmények milliárdjait hagyjuk magunk mögött - néha szándékosan, néha akaratlan. Fogyasztói szokásaink parányi változást idéznek elő a gazdaságban, politikai döntéseink befolyásolják településeink jövőjét, minden egyes cselekedetünk egy kicsit megváltoztatja az emberi jóllét általános minőségét. Az autotelikus életet élő emberek igyekeznek csökkenteni a velük kapcsolatba kerülők tudatának entrópiáját, azok viszont, akik pszichés energiájukat az erőforrásokért való küzdelem szolgálatába állítják és saját egójukat hatalmasra duzzasztják, csak feleslegesen szaporítják az emberiség összentrópiájának mennyiségét.

Életünk nem lehet igazán nagyszerű anélkül, hogy ne éreznénk, hogy része vagyunk egy nálunk magasabb rendű és örökkévalóbb egésznek. Erre a közös következtetésre jutottak az emberiség hosszú történelme során az egyes egyének életének tartalmat és értelmet adó, változatos köntösbe öltöztetett vallások. Manapság, midőn még nem ocsúdtunk fel a tudomány és a technika bűvöletéből, elveszíteni látszunk ezt az érzést. Az Egyesült Államokban és más technológiailag fejlett országokban az individualizmus és a materializmus nyersen maga mögé utasítja a közösséghez való tartozás és a szellemi értékek tiszteletét.

Nem véletlen, hogy az a dr. Benjamin Spock, aki legalább két generáción keresztül meghatározta gyermeknevelési szokásainkat, élete alkonyán egyre bizonytalanabb abban, hogy helyes dolog-e gyermekeinkből gátlástalan individualistákat nevel-

nünk. Hajlik arra az álláspontra, hogy a helyes célokért való küzdelem, a művészetek, a vallás és az élet egyéb értékeinek tisztelete legalább annyira fontos számukra, mint az egyéni szabadság.

Egyre szaporodnak a túlzott önimádatunkra utaló figyelmeztető jelek. Egyik példája az elkötelezettségek vállalására való képtelenség, nevezetesen a házasságok nagy többségének széthullása, melynek következtében a fejlett országok városi lakosságának legalább fele egyedülállóként él. A másik pedig a vizsgálataink során egyre kifejezettebben megmutatkozó, egyre erőteljesebb csalódottság és kiábrándultság a korábban biztonságot és hitet sugárzó intézményekben és azok vezetőiben.

Egyre többen dugjuk fejünket a rossz hírek elől a homokba, s húzódunk vissza fegyveres örökkel védett rácsos kerítéseink mögé. Amint azt Szókratész és a közelmúlt diktatúráit sikeresen átvészelő emberek nagyon jól tudják, egy korrupt társadalomba ágyazottan személyes életünk sem lehet felhőtlen. Egyszerűbb lenne a helyzet, ha mindenki csak saját magáért lenne felelős, a dolgok azonban másként működnek. A jó élet elengedhetetlen feltétele, hogy felelősséget érezzünk az emberiség és a körülöttünk levő világ sorsának alakulása iránt is.\*

Nem könnyű úgy csökkenteni környezetünk entrópiáját, hogy közben a saját magunké se növekedjen. A buddhistáknak erre is van használható receptjük: „Úgy élj, mintha az egész világegyetem sorsa múlna cselekedeteiden, s közben mosolyogj magadon, amiért azt hiszed, hogy tetteid valamit is számítanak a világban.” Ez a mélységesen komoly játék, a gondoskodásnak és az alázatnak ez a megható kombinációja lehetővé teszi, hogy egyszerre legyünk gondtalanok és elkötelezettek. Ilyen attitűddel nincs szükségünk nyereségre ahhoz, hogy elégedettséget érezzünk; az univerzum rendjének fenntartása következményétől függetlenül önmagában jutalommal válik. Ilyen háttér mellett az is elképzelhető, hogy a jó ügyért harcolva még egy veszített csatában is tudunk örömet találni.

Jelenlegi zsákutcánkból csak akkor találunk kiutat, ha megpróbálunk megismerkedni saját Énünkkel - azaz a saját magunkról alkotott képpel. Az Én jó oldala, hogy nélküle létezni sem tudnánk, rossz oldala pedig az, hogy már keletkezése pil-



lanatától, vagyis kora gyermekkorunktól kezdve kontroll alá igyekszik venni tudatunk maradék részét. Mivel lényünk központi lényegének tekintjük, azonosítjuk magunkat vele, ezért nemcsak egyre tekintélyesebb posztot követel magának tudatunk elemei között, hanem sokszor az egyedül figyelemre méltó tényező szerepében tetszeleg. Veszély akkor leselkedik ránk, ha pszichés energiánk minden cseppje saját magunk által megalkotott, képzeletbeli entitásigényeinek kielégítésére fordítódik. Ha ez a magunk által kreált Én józan és elviselhető, még nincs nagy baj. Azok a gyerekek azonban, akiket sokat bántalmaztak, tehetetlen vagy bosszúálló Ént, azok pedig, akiket elkenyeztettek, de szeretetet nem kaptak, narcisztikus Egót fejlesztenek ki magukban. Az Én tehát lehet kielégíthetetlen étvágyú, a saját jelentőségét mértéktelenül túlhangsúlyozó szörnyeteg is. Az ilyen eltorzult Egóval rendelkező embereknek állandó szükségletkielégítési kényszerük van, s a hatalomra, pénzre, szeretetre vagy kalandra való éhségüket akkor is mértéken felül fogják kielégíteni, ha ez hosszú távon romlásukat okozza. Ilyen esetekben az egyén pszichés energiáját rosszul kialakított egója irányítja, s ezzel mind környezetében, mind tudatában mérhetetlen entrópiát fog okozni.\*

Az Én nélküli állatok csak addig igyekeznek céljaik után, míg biológiai szükségleteik ki nem elégülnek. Zsákmányt ejtenek, védelmezik területüket, megküzdnek párjukért, s miután mindezzel végeztek, pihenőre térnek. Az ember ezzel szemben, főleg ha hatalom vagy gazdagság táplálta Én-képpel rendelkezik, nem ismer korlátokat. Kitűzött céljait kifulladásig hajszolni fogja még akkor is, ha egészségével fizet érte, ha eltaposott emberek szegélyezik is útját.

Nem meglepő tehát, hogy a vallások olyan gyakran az Egóban vélik megtalálni az emberi boldogtalanságért felelős tényezőket, s hogy radikális eszközökkel - hatalmától való megfosztással és vágyai kiirtásával - igyekeznek küzdeni ellene. Ha szembeszegülünk Egónkkal, és elfojtjuk az evés-ivás, szeretkezés és más egyéb emberi gyarlóságok szükségletét, a magára hagyott Ego hamarosan összezsugorodik és meghal. Egónkat azonban nem tehetjük el büntetlenül láb alól - próbáljunk hát szelídebb módszert választani kezelésére. Ha megismerjük és feltárjuk sajátosságait, talán képesek leszünk felis-

merni benne az életünket segítő és előrevivő tulajdonságokat, s elkülöníteni azokat a kóros burjánzásokat, melyek megkeserítik napjainkat.

Amikor Richard Stern írot arról faggatták, hogy mi volt a pályája útjában álló legnagyobb akadály, így felelt:

„Azt hiszem, önmagam szemétre való oldala, az, amit olyan kifejezésekkel lehet jól leírni, mint hiúság, büszkeség, a jobbat-érdemlek-ennél érzése, a másokkal való összehasonlítás és így tovább. Keményen dolgoztam ráncba szedésükön. Szerencsésnek mondhatom magam, hogy volt bennem elég pozitív dolog ahhoz, hogy semlegesítse azt a fajta kötekedést és dacot ... ami, úgy látom, kollégáimat, nálam tehetségesebb kortársaimat olyannyira megbénítja. Saját bőrömön tapasztaltam őket, és meg kellett tanulnom bánni velük. Azt hiszem, az elénk tornyosuló akadályok legnagyobbika mi magunk vagyunk.”

Annak ellenére, hogy az elénk tornyosuló akadályok legnagyobbika mi magunk vagyunk, Odüsszeuszként meg kell próbálnunk együtt élni vele. Ha megkeressük az Énünk szírhangjai elleni védekezés legjobb formáját, akkor akár még barátságot is köthetünk vele, legfőbb segítőnké fordíthatjuk, olyan sziklává, melyre kiteljesedő életünket építjük. Stern azt is elárulja, hogy íróként hogyan tudta megszelídíteni és kreatív és tevékeny munkára szorítani makrancos Énjét:

„Tisztában vagyok vele, hogy vannak bennem gyengeségek, gonosz, álnok, kétszínű dolgok is, de igyekszem erőt meríteni belőlük... Képes vagyok átalakításukra, ők az én energiaforrásaik. Már korábban említettem, hogy egy írónak nem árthatnak, hisz ő belőlük él.”

Nem kell művésznak lennünk ahhoz, hogy Énünk „szemétre való” oldalát átalakítva megpróbáljuk mélyebben megérteni emberi mivoltunkat. Semmi nem tiltja, hogy ambíciókat, a szeretet igényét - még agresszivitásunkat is - konstruktív módon használjuk, anélkül hogy elragadna minket. Mihelyst szembe merünk nézni démonainkkal, már nem is tűnnek olyan félelmetesnek, hiszen nem kötelező komolyan venni őket. Nyu-

godtan mosolyogjunk csak képzeletünk arrogáns gyümölcsein. Nem kell feltétlenül kielégítenünk pusztító éhségüket, kivéve akkor, ha ezzel számunkra fontos dolgokat segítünk elő.

Ezt persze könnyebb mondani, mint megtenni. A delphoi jósda úgy háromezer éves tanácsa: „Ismerd meg önmagad!” Azóta az erre fogékony emberek tudják, hogy a jó élethez elengedhetetlen az Ego megismerése és tökéletesítése. Önismere-tünk mégsem áll túlságosan magas fokon. Sokszor épp azok bizonyulnak a legmohóbbnak és legnagyobbavágyóbbnak, akik a leghangosabban érvelnek az önzetlenség erénye mellett.

Századunkban az önismeret fogalmát elsősorban a freudi pszichoanalízissel azonosítják. A részben a két háború közötti feneketlen cinizmusból táplálkozó pszichoanalízis szerényen fogalmazta meg céljait: úgy kínált önismeretet, hogy a már megszerzett készségekkel magukra hagyta az embereket. Bármilyen mély megértést kínált, meglehetősen korlátozottnak bizonyult, hiszen a leselkedő veszélyek közül a pszichoanalízis csak néhányra hívta fel a figyelmet, azokra, melyek a családi háromszög problémáinak feldolgozásával és az ebből eredő elfojtott szexualitással álltak kapcsolatban. Bármilyen fontos volt is ez a felismerés, azzal a sajnálatos következménnyel járt, hogy hamis biztonságérzetet keltett az emberekben azzal az ígérettel, hogy ha megszabadítja őket némely gyermekkori traumáiktól, akkor a továbbiakban boldogan élhetnek, amíg meg nem halnak. Az Én azonban sokkal furfangosabb és komplikáltabb ennél.

A pszichoterápiák során a beteg, visszaidézve eltemetett emlékeit, megosztja őket egy szakképzett analitikussal. Ez az irányított reflexió olykor igen eredményes lehet, és igazából nem sokban különbözik a delphoi jósda eljárásától. Baj csak abból szokott származni, amikor ennek a terápiás eljárásnak a popularizált változata azt a benyomást kelti az emberekben, mintha az introspekció és a múlt eseményein való rágódás segítene problémáik megoldásában. Ez sajnos nem igaz, mivel múltunkat általában olyan szemüvegen keresztül szemléljük, melyet épp a megoldani kívánt múltbeli problémák alakítottak ki. A visszaemlékezés csakis jól képzett terapeuta vagy kellő tapasztalat segítségével fordítható javunkra.

A múlton való rágódás, amit egyébként narcisztikus társadalmaink kifejezetten támogatnak, egyenesen káros is lehet:

ESM-vizsgálataink kimutatták, hogy amikor az emberek önmagukról elmélkednek, rendszerint rosszkedvük lesz. Ha valaki mindenféle szakértelem nélkül belevág önmaga elemzésébe, a tudatába elsőként toluó gondolatok és érzések lehangolóak lesznek. Míg az áramlat állapotában elfeledkezünk magunkról, rosszkedv, szorongás vagy unalom esetén az Én általában középpontba kerül. Ha tehát avatatlanul kezdünk „problémáinkon gondolkodni”, bajainkat csak elmélyítjük ahelyett, hogy könnyítenénk rajtuk.

A legtöbb ember akkor kezd önmagán töprengeni, amikor valami nagy baj van, így aztán hamarosan ördögi körbe kerül: az aktuális szorongások átszínezik a múltat, a múlt fájdalmas emlékei pedig egyre reménytelenebbé teszik a jelent. Az elátkozott körből csak úgy lehet kitörni, ha például megpróbálunk olyankor visszatekinteni életünkre, amikor éppen felszálló ágba vagyunk, és méltán érezzük jónak életünket. Még jobb megoldás persze, ha pszichés energiánkat olyan célokba és kapcsolatokba fektetjük, melyek közvetve hoznak Énünkbe harmóniát. Egy komplex helyzetben átélt áramlatélmény után olyan egyértelmű és konkrét a visszajelzés, hogy egyből jobban érezzük magunkat a bőrünkben anélkül, hogy görcsösen törekedtünk volna rá.

Az áramlat elérésénél segít, ha pontosan tisztában vagyunk céljainkkal, mégpedig elsősorban nem azért, mert e célok elérése elengedhetetlenül fontos, hanem mert célok nélkül a koncentráció sem megy, és figyelmünk túl könnyen másra terelődik. A hegymászó nem azért tűzi ki maga elé célként a hegy csúcsának elérését, mert eszeveszett vágyódást érez rá, hanem azért, mert a cél garantálja a hegymászás élményét: hegycsúcs nélkül az egész mászás csak nyugtalanságot és rosszkedvet gerjesztő céltalan kóválygás lenne.

Kézzelfogható bizonyítékaink vannak arra, hogy a célirányos tevékenység még áramlat hiányában is javítja kedélyünket. Barátaink társasága például mindig üdítően hat ránk, különösen akkor, ha épp egy kis baráti csevegésre vágytunk az adott pillanatban; igaz, hogy amikor dolgozni szeretnénk helyette, akkor már nem vagyunk ennyire lelkesek. Megfordítva is hasonló a helyzet, még egy nemszeretem munkát is szívesebben végzünk, ha beilleszthető távlati céljainkba.

Az eddig leírtak alapján arra lehet következtetni, hogy életünk minőségén legegyszerűbb módon úgy javíthatunk, ha megszerezünk a cselekedeteink feletti uralmat. Tevékenységünk jó része (átlagosan több mint kétharmada) olyan dolgokból áll, melyeket érzésünk szerint kötelességünk megcsinálni, illetve egyszerűen nincs más tennivalónk. A legtöbb ember marionettfiguraként éli le életét, aki csak akkor mozog, ha a zsineteket rángatják. Ilyen körülmények között nem meglepő, ha pszichés energiáink a szemünk láttára elenyésznek. A kérdés az, hogy vajon miért nem *akarunk* többet tenni ennél? Már az akarás pusztán ténye is jótékony hatással van ránk, élesíti figyelmünket, sorrendet állít fel tudatunkban, és hozzásegít bennünket a belső harmóniához.

Az élet tele van olyan dolgokkal - értekezleteken ülünk, ki-visszük a szemetet, számlákat rendezgetünk -, amiket muszáj megcsinálnunk, pedig nem fűlik hozzá a fogunk. Jó részük persze elkerülhetetlen, hiszen legyünk bármilyen leleményesek, akkor sem fogunk tudni kibújni alóluk. Viszont van választási lehetőségünk: elvégezhetjük őket úgy is, hogy közben morgolódnak a ránk erőszakolt, méltatlan feladatok miatt, de eljátszhatjuk azt is, hogy önként és dalolva csináljuk őket. A feladat ugyan mindkét esetben a nyakunkon marad, ám ha önként vállaltuk tüntetjük fel magunk előtt, szubjektív élményeink jóval pozitívabbak lesznek. Még a legalantasabb feladathoz is lehet izgalmas célokat kapcsolni: megpróbálhatjuk például a füvet a lehető legrövidebb idő alatt és a legkifogástalanabban lenyírni. A célok kitűzése a legtöbb nem szívesen vállalt kötelezettségnek kihúzza a méregfogát.

A választási lehetőségek felismerésének attitűdje legérzékletesebben Nietzsche filozófiájának központi magjában, az *amor fati* - a sors szeretete - fogalmában fedezhető fel. Az élet teljes átéléséről értekezve például Nietzsche így ír: „Az emberi nagyság az én nyelvezetemben *amor fati*: az ember ne akarjon mást, se előre, se hátra, soha. A szükségszerűt nem elegendő elviselni, még kevésbé szabad eltitkolni... a szükségszerűt szeretni kell...”\* És: „Még többet és többet akarok tanulni azért, hogy meglássam az elkerülhetetlen dolgokban a szépséget; hogy később majd én legyek az, aki ezeket a dolgokat gyönyörűvé varázsolja.”

Abraham Maslow is hasonló következtetésekre jutott kutatásai során. Klinikai megfigyelései és különféle, általa önaktualizáló személyiségeknek nevezett művészekkel és tudósokkal készített interjúi alapján megállapította, hogy a növekedés folyamata egy idő múlva mindent beteljesítő csúcstémákhoz vezet el bennünket. A csúcstéma feltételezi az Én és a környezet közötti összhangot, melyben a „belső követelmények” és a „külső követelmények”, az „én akarom” és a „művészi” is harmonizálni fognak egymással. Amikor ez bekövetkezik, „az egyén önként, boldogan és teljes odaadással adja át magát a sorsdöntő eseményeknek. Ő maga választotta és akarja sorsát.”

Carl Rogers pszichológus is hasonlóképpen gondolkodik, így beszél a szerinte tökéletesen működő emberről: „Ő maga akarja és választja meg cselekedeteit, amelyek a leggazdaságosabb összegrészei a belső és külső ingereknek, mert ez az a magatartás, mely a legmélyebb megelégedéssel tölti el.” Ennek következtében - folytatja - „a tökéletesen működő ember ... nemcsak tapasztal, de hasznosít is, és a legtökéletesebb szabadság van a kezében akkor, amikor spontánul, szabadon és önkéntesen választja és akarja azt, ami egyébként is elrendeltetett.” Vagyis - amint Nietzsche és Maslow szerint is - a sors szerete nem áll ellentétben azzal az akaratunkkal, hogy urai legyünk cselekedeteinknek - akár önként vállaljuk őket, akár kívülről ránk kényszerítettek. Ennek felismerése fog elvezetni mindannyiunkat a személyes gyarapodáshoz, és biztosítja számunkra a hétköznapi életünk entrópiáját csökkentő józan örömeket.

Életminőségünkben lényeges javulás állna be akkor, ha megtanulnánk szeretni azt, ami elkerülhetetlen - ebben Nietzsche és a többieknek teljesen igazuk van. Az idő távlatából azonban a Maslow és Rogers által képviselt „humanisztikus pszichológiának” is kezdjük felfedezni a korlátait. A század közepének dicsőséges napjaiban, amikor virágzott a gazdaság, és a levegőben a béke ígérete vibrált, semmi kétség nem fért ahhoz, hogy az egyén kiteljesedésének csakis pozitív következményei lehetnek. Nem kellett összehasonlításokat tennünk a kiteljesedés egyes, eltérő módjai között, nem kérdeztük meg azt, hogy vajon a különböző célrendszerek egyformán értékesek-e. Egyedül az

egyén útja volt fontos. Euforikus ködben úszva és elhomályosuló tekintettel igyekeztük meggyőzni magunkat arról, hogy az egyetlen rossz, ami velünk történhet, az, ha képességeink kibontakoztatása leküzdhetetlen akadályokba ütközik.

A baj ott jelentkezik, hogy az emberek azokat a dolgokat is megtanulják megszeretni, melyek akár önmagukra, akár másokra nézve kifejezetten károsak lehetnek. A vandalizmusért vagy rablásért letartóztatott tizenéveseknek sokszor semmi más motivációjuk nincs, mint az autó ellopása vagy a lakás feltörése közben érzett izgalom. Háborús veteránok szokták emlegetni, hogy soha nem éltek át olyan elsöprő áramlatot, mint amikor a fronton a géppuska mögött álltak. Robert J. Oppenheimer fizikus az atombombán dolgozva lírai elzékenyüléssel írt a megoldásra váró „édes gondról”.<sup>\*</sup> A beszámolók szerint Adolph Eichmann is végtelenül élvezte a zsidók megsemmisítő táborokba szállításának logisztikai problémáit. Noha a példák morális implikációi nyilvánvalóan különbözőek, közös vonás bennük az, hogy egy bizonyos *dolog* elvégzésének öröme elégséges indok annak a dolognak a műveléséhez.

Az áramlat pszichés energia forrása, mivel összpontosítja a figyelmet és motiválja a cselekvést. Az energiák egyéb formáihoz hasonlóan semleges, mivel egyaránt használható konstruktív és pusztító célokra. A tűz nemcsak felmelegít bennünket hideg téli éjszakákon, de a házakat is képes porig égetni, s az elektromos árammal vagy a nukleáris energiával is hasonló a helyzet. Nemcsak az emberi felhasználásra alkalmas energia megteremtése fontos, hanem a vele való helyes gazdálkodás elsajátítása is. A jó élet megteremtéséhez tehát nem elég olyan célokat találni, melyek örömteliek, az is fontos, hogy csökkenjen általuk a világ entrópiája.

Hol keressük ezeket a célokat? Minden korban a vallások feladata volt, hogy definiálják az entrópiát emberi dolgokban, aminek során az ilyen - az egyén, a közösség és az általános értékek szempontjából károsnak tekinthető - viselkedést közkeletűen „bűnnek” szokták nevezni. A társadalmak részben annak köszönhetik túlélésüket, hogy az emberek energiáinak terelgetésére pozitív célokat tűztek ki, s hogy e célok hatásossá tételéhez olyan természetfeletti lényeket kreáltak, akik víziók, jelenések vagy bizonyos kiválasztottnak - például Mózes-

nek, Mohamednek vagy Joseph Smith-nek - tett kinyilatkoztatások segítségével tudatták az emberekkel a jó és a rossz magatartás szabályait. A célokat nem szentesíthették kizárólag e világi törvények, hiszen ha cselekedeteinknek csakis földi életünkben megmutatózó következményei lennének, akkor a józan ész szabályai szerint mindenki a lehető legtöbb örömhöz és anyagi javakhoz igyekezne jutni, nem riadva vissza a kíméletlenségtől és durvaságtól sem. Mivel a közösségeknek igen hamar a végét jelentené, ha mindenkit csakis a nyers önzés mozgatna, a vallásoknak ki kellett dolgozniuk egy olyan - alacsonyabb formában való újjászületésről, feledésről vagy pokolról szóló - forgatókönyvet, mely a kizárólag önös érdekből cselekvők elrettentésére szolgál.

Korunk egyik legkihívóbb problémája, hogy új alapokra helyezzük transzcendens céljainkat, folyamatosan igazodva a világról alkotott egyre bővülő tudásunkhoz. Új, a jelenben és a jövőben egyaránt érvényes, életünknek értelmet adó mítoszokra van szükségünk, olyanokra, melyek őseinknek is segítettek megfejteni - az akkori ismeretrendszerek képeire, metaforáira és tényeire támaszkodva - létezésük értelmét. Mint ahogy a régmúlt korok emberei számára mítoszaik egyértelműen hitelesek voltak, nekünk is hinnünk kell leendő mítoszaink igazságában.

Régebben prófétákra volt bízva a közösségek hitét erősítő mítoszok kinyilatkoztatása, akik azt sugallva, hogy egy felsőbb hatalom nevében beszélnek, figyelmeztették az embereket a helyes magatartásra, továbbá ismerős képekre támaszkodva felvázolták előttük az emberi érzékelés elől rejtve maradó világot. Ilyen próféták bármikor előbukkanhatnak ismét, de nem nagyon valószínű, hogy igéik valaha is igazi elfogadásra találnának. Egyik következménye annak, hogy materiális természetű problémáinkat a tudomány, politikai természetű problémáinkat pedig demokratikus eszközök segítségével igyekszünk megoldani, hogy - legyenek bármilyen ihletettek - nem hiszünk már a magányos lelkek vízióinak. A „személyiség kultusza” természetesen még mindig nagyon elevenen él bennünk, az egészséges szkepticizmus azonban már némiképp megtépázta. A hiteles kinyilatkoztatásnak egyszerre kell rendelkeznie a tudományos igazságokat és a demokratikus döntéshozatalt jellemző konszenzus elemeivel is.



Ne várjunk tehát prófétákra, hanem próbáljuk meg a tudósok és más gondolkodók által apránként felhalmozott tudás alapján feltárni a jó élet alapjait. Elég sok információval rendelkezünk a világegyetem működéséről ahhoz, hogy el tudjuk dönteni, mely cselekedetek segítik elő a komplexitás és rend kialakulását, és melyek vezetnek a pusztulás felé. Újra felismertük, hogy az élet minden formája összefügg az összes többivel és a környezettel, tudjuk, hogy az egyes események milyen kiszámíthatóan és precízen váltanak ki ugyanolyan erejű ellenhatásokat, hogy milyen nehéz dolog rendet és hasznos energiát létrehozni, ugyanakkor mily könnyű ezt rendetlenségben eltékozolni. Azzal is tisztában vagyunk, hogy cselekedeteink következményei nem feltétlenül jelentkeznek azonnal, hogy esetleg bonyolult áttételeken keresztül nyilvánulnak meg, hiszen létező rendszerünkben minden mindennel összefügg. Sokan beszéltek már erről ilyen vagy olyan formában, például a síksági indián törzsek, a buddhisták, Zarathusztra követői vagy bármely más, az élet aprólékos megfigyeléséből építkező vallások képviselői. Korunk tudománya mindehhez csak annyit tud hozzátenni, hogy rendszerezi a tényeket, olyan nyelven fogalmazva meg őket, amely tekintéllyel bír napjainkban.

A modern tudomány még ezenfelül is sok izgalmas lehetőséget rejt magában. A relativitáselmélet például felkínálja az utóbbi két évezredben diadalútját járó monoteisztikus vallások és az elődjüknek tekintett mozaikszerű, idioszinkretikus többistenhitek egymással való megbékélését. A többistenhitnek egyáltalán nem vált előnyére, hogy a számtalan, egymással is harcban álló, külön-külön önálló egyéniséggel és rájuk jellemző hatalmi szférával rendelkező lélek, demiurgosz, démon és isten között követőik a végén már csak nagyon bajosan tudtak kiigazodni. Az egyetlen Isten megjelenése - függetlenül attól, hogy az izraeliek, a keresztények vagy a mohamedánok találománya volt-e - újrendezte a hívők tudatát, és az így felszabaduló hatalmas mennyiségű pszichés energia minden más hitet elsöpört. A monoteizmus egyik árnyoldala, hogy az egyetlen magasabb rendű lény megnevezésével csakhamar merev dogmatizmusba torkollott.

A relativitáselmélet és a fraktálgeometria fiatal tudománya azt sejteti, hogy a valóságnak nagyon sok megnyilvánulási for-

mája lehet, s hogy a megfigyelő perspektívájától, a látászögtől, az időkerettől és a megfigyelés skálájától függően a háttérben álló valóság számtalan különböző alakban ölthet testet. Semmi szükség tehát arra, hogy eretnekségnek bélyegezzünk olyan felfogásokat vagy értelmezéseket, melyek különböznek gyerekorunkban tanult hitüinktől, mivel most már tudjuk, hogy ezek is csak pillanatnyi helyi megnyilvánulásai az egyetlen, mindennek alapját képező, roppant bonyolult folyamatnak.

A viták középpontjában még mindig az evolúció elmélete áll\* A sors iróniája, hogy amíg Darwin megállapításait a fundamentalista keresztény hit képviselői jogosan tekintették első számú ellenfelüknek, addig a tudósokat az a gondolat, hogy az ökológiai rendszer és az élőlények felépítése fokozatosan egyre bonyolultabb összerendezettség felé halad, olyan reményekkel töltötte el, hogy a világegyetemet talán mégiscsak valamilyen teremtő értelem uralja, s nem a káosz. A jezsuita régész, Pierre Teilhard de Chardin egyike volt azoknak, akik elsőként fogalmazták meg ezt az összefüggést, és *Az emberi jelenség* című művében líraian ábrázolja (talán kissé túl líraian is) az évmilliárdokkal ezelőtti elemi porszemecskéktől a tudat és lélek általa Omega Pontnak nevezett egyesüléséhez vezető fejlődést, ami nem más, mint a lelkeknek a legfelsőbb hatalommal való egyesüléséről elképzelt hagyományos hit.

Teilhard de Chardin elképzelését a tudósok közül csak a legvakmerőbbek - mint C. H. Waddington, Julian Huxley és Theodosius Dobzhansky - merték komolyan venni, a legtöbben csak a nyelvüket köszörülték rajta. Így vagy úgy, a fokozódó bonyolultság a mítoszt eléggé teherbíróvá teszi ahhoz, hogy hinni lehessen benne. Jonas Salk például, a gyermekbénulás elleni védőoltás felfedezője, aki legalább annyira tekintette magát művésznek és humanistának, mint tudósnak, életének utolsó éveiben szenvedélyesen kutatta azt, hogy a múlt faggatásából hogyan deríthetnénk ki a jövő titkait. Így ír:

„Újabban a legalapvetőbb kérdések kezdenek érdekelni... maga a teremtés... mindannyian a teremtés folyamatának, mondhatni a kreatív teremtésnek az eredményei vagyunk. Mi magunk vagyunk a folyamat, vagy legalábbis fontos részét képezük. Ebből kiindulva tehát az egyetemes fejlődés kérdése a leg-

izgalmasabb számomra, az evolúció megnyilvánulása az általam prebiológiai nevezett evolúcióban, vagyis a fizikai és kémiai világ fejlődésében, továbbá az agy-tudat metabiológiai fejlődésében. Mostanában pedig az általam teleológiai, vagyis célokat követő evolúciónak nevezett jelenségről készülök írni. Mondhatnánk tehát, hogy az evolúció és a kreativitás tervszerű megismerésére törekszem."

Élményeink még túl frissek ahhoz, hogy felmérhessük, mit kínál számunkra az előttünk feltáruló új látóhatár, noha egyes írók és tudósok már régóta próbálkoznak a jövőbe vezető út információmozaikokból való összerakásával. A próbálkozások többsége egyértelműen a fantáziák világába tartozik, és inkább a képzelet játékanak tekintendő. Madeleine L'Engle például olyan gyermektörténeteket ír, melyekben a test sejtjei bizonyos, emberek között lejátszódó történelmi küzdelmeket jelenítenek meg, melyek ugyanakkor az emberfeletti lények kozmikus összecsapásainak vetületei. A szerző tökéletesen tisztában van azzal, hogy tudományos-fantasztikus műveinek etikai vonatkozásai vannak. Amikor könyvének hősei nagy szenvedések közepette már alig tudnak ellenállni a gonosz mindent behálózó támadásainak, azt mondja: „Meg kell mentenünk őket, reményt kell csepegtetni beléjük. Nem szeretem a lemondó könyveket, melyek azt sugallják, hogy »Ah, mily értelmetlen az élet!» Azt akarom, hogy mindenki elgondolkodjon azon, hogy a küzdelem nehéz ugyan, de a végén sok örömmel szolgál, ezért megéri." John Archibald Wheeler, századunk egyik legjelentősebb fizikusa annak a kérdésnek a megválaszolásával foglalkozik, hogy miképpen játszhatunk a látszólag rajtunk kívül létező, objektív világ megváltoztatásában ilyen jelentős szerepet. Benjamin Spock, a jeles gyermekgyógyász megkísérli a spiritualitás korunk fogalmainak megfelelő újrafogalmazását, és vannak néhányan, mint például a közgazdász és lelkes aktivista Hazel Henderson, akik olyan habkönnyű és derűs egyéni életfilozófiát alakítottak ki, mely szerint egyéniségük a hömpölygő létnek mindig más és más megtestesülési formáját ölti:

„Van olyan szint, ahol földönkívülinek érzem magam, aki csak látogatóként tartózkodik ezen a Földön - de van emberi ala-

kom is. Érzelmileg nagyon kötődöm ehhez a fajhoz, így öltöttem testet ez alkalommal. Ezeket nagyon könnyen összefüggésbe hozom egymással. Talán kicsit zavarosnak tűnhet mindez, de nekem ragyogó spirituális ujjgyakorlat."

Gondolhatnánk, hogy a pogányság e bőséges burjánzásában csak régi babonáink tértek vissza ismét, s egy kalap alá vehetők a reinkarnációval, az ufonauták támadásaival vagy az extraszenzoros érzékeléssel. Alapvető különbség azonban, hogy míg a New Age hívei szó szerint veszik azt, amit hirdetnek, az általam idézett emberek metaforikusan beszélnek, így próbálják - nem találván egyelőre jobb kifejezési módot - megközelíteni a rejtőzködő valóság elemeit. Valószínűleg semmi szín alatt nem vállalkoznának elképzeléseik tárgyiasítására, szó szerinti értelmezésére. Tisztában vannak gondolataik újszerűségével és azzal, hogy kifejezésükre az előttünk álló évek hamarosan új eszközöket fognak teremteni.

Az evolúció egyrészt a múlt ismeretén keresztül bepillantást enged a jövőbe, másrészt segít az értelmes, elégedett életforma kialakításában. A tradicionális vallások emberi tudatra gyakorolt elképesztő hatásának egyik titka feltehetően abban rejlett, hogy megszemélyesítették a kozmikus erőket. Kinyilatkoztatván például, hogy mindannyian Istennek saját képére megalkotott teremtményei vagyunk, keresztény festők ezreinek tették lehetővé az Úr jóságos idős családaként való ábrázolását, továbbá felkínálták minden ember életének a méltóságot s az örökkévalóság ígértét. Ez nemcsak zseniális, hanem utánozhatatlan is, hiszen az evolúció a mi felfogásunkban a nagy számok törvénye alapján dolgozik, ahol az egyéneknek nincs nagy jelentőségük, és ahol a szándék és a szabad akarat helyett a determinizmus és a véletlen játssza a főszerepet. Az evolúciós megközelítésnek a vallások árnyékában semmi esélye arra, hogy kiábrándítóan száraz doktrínáival az embereket saját életük megszervezésére buzdítsa.

A tudomány talán mégis felcsillanthat számunkra némi reménységet. Először is meggyőz bennünket arról, hogy valóban minden ember egyedi és különleges lény, mégpedig nemcsak a genetikai kódok sajátos, kizárólag ránk jellemző fizikai és mentális tulajdonságokat ígérő szerveződése és kombinációja

miatt, hanem a megszületésünk pillanatában bennünket körülvevő idő- és térkonfigurációk következtében is. Minden egyén környezete fizikai, szociális és kulturális környezetében válik személyiséggé, tehát születésünk ideje és helye létezésünk csakis reánk jellemző koordinátáit alkotják.

Mindannyian felelősek vagyunk a tér és idő ama pontjáért, ahol testünk és lelkünk a létezés komplex hálózatába csatlakozik. Jóllehet igaz az, hogy énünket genetikai utasításaink és szociális kapcsolataink fogják alapvetően meghatározni, a szabadság fogalmának felfedezésével a választási lehetőségeket sem hagyhatjuk figyelmen kívül, ugyanis ezek segítségével mi magunk is módosíthatjuk a bennünket körülvevő rendszer jövőjét. Az általunk használt kozmetikai szerek befolyásolják a körülöttünk levő levegő illatát, a tanárokkal való beszélgetés gyakorisága és időtartama befolyásolja gyermekünk tanulmányi előmenetelét, műsorpreferenciáink pedig befolyásolják a műsorkészítők alkotásait.

Az anyag és az energia fogalmának megértése óhatatlanul is a jó és a rossz felfogásának átgondolására készíten bennünket. Az emberi viszonylatokban a gonosz felel meg az anyagi univerzum entrópiájának. A gonosz művének tulajdonítjuk azt, ami fájdalmat, szenvedést, a lélekben vagy a társadalomban rendetlenséget okoz. A gonosz általában a legkisebb ellenállás vagy az alacsonyabb rendű szerveződés elvét alkalmazva működik. Ilyen például az, amikor a tudattal megáldott embert egyedül ösztönei vezérlik, vagy amikor egy társas lény kizárólag önös érdekeinek megfelelően cselekszik, noha az adott helyzetben kooperációra lenne szükség. A pusztítás eszközeinek tökéletesítésén szorgoskodó tudósok az entrópia malmára hajtják a vizet, ha a legújabb és legbonyolultabb technikát alkalmazzák is. Az entrópia vagy a gonosz a létezés alapállapota, melybe minden rendszer menthetetlenül visszahullik, hacsak munkánkkal nem előzzük meg.\*

Mindazt, ami az entrópia ellenében hat, s vigyáz a rendre, jónak hívjuk. Olyan cselekedetek tartoznak ide, melyek - figyelembe véve a legfejlettebb rendszerek szükségleteit - megőrzik rugalmasságukat, s a jövő, a közjólét és a többiek érzelmi jóllétét tartják elsődleges céljuknak. A jó a tehetetlenség kreatív legyőzése, az az energia, amelynek az emberi tudat evolúciója köszön-

hető. A rendszerek állandóan változó, új elveit követni mindig nehéz, többlet-erőfeszítést és -energiát igényel. Azt a képességünket, hogy ezt meg tudjuk tenni, erénynek szoktuk nevezni.

Miért kellene erényesnek lennünk, amikor sokkal könnyebb fejet hajtani az entrópia előtt? Miért akarna bárki is az örök élet ígéretének jutalma nélkül kiállni az evolúciós gondolatok mellett? Ha van igazság abban, amit eddig elmondtunk, akkor az örök élet valójában tényleges része a létezésnek. Nem a karikatúrák felhőkön üldögélő glónás-hálóingés túlvilági teremtményeire kell persze gondolnunk, hanem arra, hogy életünk cselekedetei az időn áthatolva alakítani fogják az ezután alakuló jövőt. Függetlenül attól, hogy egyéniségünk pillanatnyi tudata fennmarad-e a halál után valamilyen létformában, vagy maradéktalanul megszűnik, lényünk mindörökké része marad az élet nagy szövvényének. Minél több pszichés energiát fektetünk a jövőbe, annál inkább részeseivé válunk. Azok, akik azonosulnak az evolúcióval, úgy vegyítik tudatukat a jövő sodrába, ahogy a patak vize a nagy folyó hullámaiba ömlik, hogy eggyé váljon vele.

Forgatókönyvünkben a pokol nem más, mint az ember áramlattól való megfosztása, a múlthoz, az Énhez, a tehetetlenség biztonságához való ragaszkodás. Magában a „diabolikus”, azaz „ördögi” szóban is fellelhető e gondolat gyökere, hiszen a görög *dia bollein* kifejezés jelentése elválasztani vagy kettéosztani. Diabolikus, azaz ördögi tett az egyén pszichés energiájának megtépezésével gyengíteni egy majdani komplexitás kialakulását.

Természetesen nem ez az egyedüli olvasata a tudomány jövőképének, és semmi akadályja annak, hogy pusztán értelmetlen véletlenek munkájának tekintsük a világot. A lemondás és a feladás valójában mindig könnyebb a küzdésnél, hiszen az érzékszerveink által közvetített információk értelmezését is az entrópia tartja a markában. Ne felejtsük el azonban, hogy fejezetünk ezzel a kérdéssel foglalkozik: Hogyan találjunk olyan célokot magunknak, melyek nemcsak élvezetessé teszik életünket, hanem felelősségteljesek is? A kérdést a tudomány jelenlegi eredményeinek általunk felkínált értelmezési lehetőségeivel válaszoljuk meg. Az evolúciós értelmezési kereten belül tudatunkat a mindennapi élet feladataira tudjuk összpontosítani, abban a meggyőződésben, hogy amikor a tökéletes áramlat állapotában cselekszünk, az univerzumunk jövőjébe vezető hidat is építjük.