

PSICHE

CSÍKSZENTMIHÁLYI MIHÁLY

An abstract graphic consisting of several overlapping, flowing, translucent waves in shades of green, blue, and purple, set against a light grey background. The waves appear to move from left to right, creating a sense of motion and fluidity.

AZ ÖRÖM MŰVÉSZETE

FLOW A MINDENNAPOKBAN

NYITOTT
KÖNYVMŰHELY

Az öröm művészete

Flow a mindennapokban

Nyitott Könyvműhely Budapest, 2009

A fordítás az alábbi kiadás alapján készült *Finding Flow*

The Psychology of Engagement with Everyday Life Basic

Books, 1997, New York

© Csikszentmihályi Mihály, 1997

Hungárián editión © 2009 by Nyitott Könyvműhely Minden

jog fenntartva

Fordította

Halmos Mária

A fordítást az eredetivel egybevetette Képes János

Kiadja a Nyitott Könyvműhely www.nyitotkonyv.hu

Felelős kiadó: Halmos Ádám Borlítóterv: Cser Petra

Nyomdai előkészítés: Kebok

Nyomdai munkák: Kirinzi Nyomda Felelős vezető: Bördős

János

ISBN 978-963-9725-70-6 **Isának, megint**

Tartalom

Köszönetnyilvánítás 9

1. Hogyan telnek a hétköznapjaink? 11

2. Érzelmek, szándékok, gondolatok 31

3. Milyen érzésekkel telnek a napjaink? 53

4. A munka paradoxona 69

5. A szabad idő kockázatai és lehetőségei 87

6. A kapcsolatok és az életminőség 105

7. Az életvitel átalakítása 127

8. Az autoteleikus személyiség 149

9. A sors szeretele 167

Jegyzetek 189

Irodalom 207

Tárgymutató 211

Köszönetnyilvánítás

Könyvem a Spencer Foundation és az Alfréd P. Sloan

Foundation által támogatott kutatások eredményeit elemzi.

A flow vizsgálatához felbecsülhetetlen munkáját járult hozzá

lőbb kollégám és tanítványom. Külön köszönet illeti az

alábbi személyeket: Kevin Rathunde, University of Utah;

Sámuel Whalen, Northwestern University; Kiyoshi

Asakawa, Shikoku-Gakuen University, Japán; Fausto

Massimini és Antonella Delle Fave, Università degli Studi

di Milano, Olaszország; Paolo Inghilleri, Università degli

Studi di Perugia, Olaszország, végül Wendy Adlai-Gail,

Joel Hektner, Jeanne Nakamura, John Patton és Jennifer

Schmidt, University of Chicago.

Charles Bidwell, William Dámon, Howard Gardner,

Geoffrey Godbey, Elizabeth Noelle-Neumann, Mark Runco

és Barbara Schneider kollégáim barátságára felmérfelentlen

támogatást jelentett számomra. Ezért külön szeretnék

köszönetet mondani.

1. fejezet

Hogyan telnek a hétköznapjaink?

Ha tényleg élni vágyunk, rögtön ki kell próbálnunk; Nem baj,

ha nem, de akkor a halált várjuk.

– W. H. Auden

Auden idézett sorai jól összefoglalják a könyv témáját.

Egyszerű a választás: a most és az elkerülhetetlen vég

között, az élet és a halál között választhatunk. A biológiai

folyamat önműködő, feltéve, hogy törődünk testünk

igényeivel. A költő által használt értelemben azonban az

élet egyáltalán nem olyasmí, ami önmagától megtörténik.

Mi több, minden ellene szól. Ha nem magunk szabjuk meg

az életutunkat, akkor más, külső hatóerők irányítják a

miénktől eltérő célok szolgálatában. Biológiaiilag

programozott ösztöneink arra készítelnek, hogy az általunk

hordozott genetikai adottságokat továbbvígyük; kultúránk

színtén a saját értékeit és szokásait igyekszik általunk

törökíteni, és a többi ember is minél inkább a saját terveire próbálja felhasználni az energiáinkat – mit sem törődve azzal, hogy ez minket hogyan érint. Senkitől sem várhatjuk, hogy segítsen élni nekünk. Magunknak kell megtalálnunk a módját, hogyan alakítsuk saját életünket.

Mit jelent tehát ebben az értelemben „élni”? Nyilvánvalóan nem csupán a biológiai fennmaradást. Maradékalanul megélni az életet, időt és lehetőségeket nem fecsérve, a világ egész komplexitásával szoros kapcsolatban kifejezteni az ember egyediségét. Könyvem azt vizsgálja, hogyan lehet ilyen módon élni, miközben tölem telhetően igyekszem felhasználni a modern pszichológia eredményeit, saját kutatásaimat és az elmúlt idők különböző formákban fennmaradt bölcsességeit.

Újra felteszem a kérdést, ezúttal a lehető legszerényebb értelemben: „Milyen a jó élet?” Nem foglalkozom jóvendőlésekkel és misztikumokkal, megpróbálok az ésszerűség és józanság határain belül maradva a jellegzetes mindennapi eseményekre koncentrálni.

A következő példa talán jól érzékelteti, mit értek a jó életvezetésen. Ezzel kezdtem a tanítványaimmal egy vasúti kocsikat összaszerelő üzembem végzettünk vizsgálatokat. A gyár központja, ahol a legtöbben dolgoztak, egy piszkos szerelőcsarnok volt. A nagy zajtól alig lehetett egymás hangját hallani. A munkások többsége nagyon nem szeretett itt dolgozni, alig várták, hogy vége legyen a munkaidőnek, és kiszabadulhassanak a gyárból. A munka végeztével aztán sokan rögtön a közeli kocsmákba mentek, vagy kocsiba ültek, és valami izgalmasabb tevékenység reményében áthajtottak a szomszéd szövetési államba.

Egyetlen kivétel volt, a hatvanas évei elején járó, imi-olvasni is alig tudó Joe, aki azonban a szerelőcsarnokban szinte mindenhez értett a darutól kezdve a számítógép monitorjáig, sok mindent meg is tudott javítani. Mindezt a saját erejéből, tudásvágyától hajtvá érte el. Ha elromlott valami berendezés, szíve szerint addig küszködött vele, amíg rá nem jött, hogy mi a baja, és lehetőleg meg is javította. Otthon a feleségével a házuk mellett üres telekre nagy sziklakertet telepítettek éjjel is világító, szívárványszínekben pompázó szökőkúttal. Az üzem több mint száz dolgozója mind nagyon tisztelte Joe-t, bár nemigen értették. Ha valami probléma adódott, hozzá fordultak, és többször elhangzott, hogy Joe nélkül nem is tudna működni az üzem.

Az évek folyamán sok kiváló emberrel volt dolgom, nagy formátumú vállalati vezetőkkel, eredményes politikusokkal, jó néhány Nobel-díjas kiválósággal, akik mind nagyszerű életet éltek, de egyikük életvezetése sem múlta felül Joe élni tudását. Mi teheti az életet derűssé, hasznossá, értelmessé? Ez a könyvem alapkérdése. A válaszaim pedig három fő feltevésre épünek.

Az első: A proféták, a költők és a filozófusok olyan fontos igazságokat állapítottak meg az elmúlt időkben, amelyek lényeges szerepet játszottak a további fennmaradásunkban. Az igazságok mindig az adott kor fogalmi szintjén fogalmazódtak meg, ha tehát a következő nemzedékek is használni kívánják, újra fel kell fedezniük értelmüket, és át kell fogalmazniuk őket. A zsidóság, a kereszténység, az iszlám, a buddhizmus szent könyvei és a Védák az őseink életéhez szükséges legfontosabb eszmék remek tárházai voltak. Gyermeteg önteltségről tanúszkodna, ha mindenestől elvetném őket, ugyanakkor azonban igen nagy naivítás lenne azt hinni, hogy bármi, amit a múltban leírtak, abszolút, örökérvényű, megmásíthatatlan igazságot fejez ki.

A könyv második alappilléret az jellemzi, hogy ma leginkább a tudományok szolgálatjára az emberiség számára létfontosságú információkat. A tudományos igazságok is az aktuális kor világszemléletének megfelelő nyelven fogalmazódnak meg, tehát ezek sem megmásíthatatlanok, későbbi korokban teljességgel érvényüket is veszthetik. A mai tudományok legalább annyit mítosz, féltreértést, féltreagyarázást tartalmaznak, mint a régi mítoszok, csak túlságosan közel vagyunk hozzájuk

őben, hogy észre tudjuk venni. Lehetséges, hogy idővel az ESP (extraszenzorális percepció, érzékszerveken túli érzékelés) és a spirituális energia vezet el bennünket közvetlenül, az elméletek és a gyakorlati kutatások kihagyásával az igazsághoz. A tudományos módszereket kiiktatni azonban veszélyes dolog. Ne állassuk magunkat azzal, hogy az ismereteink általánosabb érvényűek, mint a tapasztalat, amelyből erednek. Tetszik, vagy nem tetszik, bele kell törődnünk, hogy jelenleg a tudományok túlrögzít vissza legmegbízhatóbban a valóságot, csak kockázatunk, ha figyelmen kívül hagyjuk őket.

A harmadik feltétel: Ha meg akarjuk érteni, hogy milyen az igazi „élet”, oda kell figyelnünk a múlt üzeneteire, és össze kell egyeztetnünk a tudományok által lassanként felhalmozott ismeretanyaggal. Az olyan ideológiai törekvések, mint Rousseau-nak a természethez való visszatérést hirdető elgondolása, amely a freudi elképzelések előfutára is volt, az emberi természet ismerete nélkül üres szavak maradnak. A múlt nem kínál reményt, a jelen sem megoldást, és akkor sem járunk jól, ha fejest ugrunk egy ismeretlen jövőbe. A megértéséhez nem vezet más út, mint hogy türelmesen, lassan megpróbáljuk megérteni a múltbeli élet tényeit és a jövő lehetőségeit, amennyire a jelenben egyáltalán lehetséges.

Könyvemben tehát az „élet” mindazt jelenti, amit reggeltől estig, a hét minden napján átélünk, ha szerencsések vagyunk, nagyjából hetven éven át, de ha még szerencsésebbek, annál is tovább. Ez túlságosan kecsesglető kilátás a mítoszokban és vallásokban visszatükröződő elragadtaltott életfelfogáshoz képest. Ám Pascal latolgatását a feje tetejére állítva (aki a szerencsejátékban tett fogadás esélyeihez hasonlóan vizsgálta, érdemes-e hinni istenben), az tűnik a legjobb stratégiának (amennyiben kétségeink vannak), hogy ezt a hetven évet tekintsük az egyedüli lehetőségnek a világmindenség megismerésére, és mindent megtegyünk, hogy a lehető legjobbban kihasználjuk. Ha ugyanis nem ezt a stratégiát követjük, akkor mindent elveszítünk; ha viszont tévedtünk, és van élet a halál után, nem veszítettünk semmit.

Ezt az élelet bizonyos mértékben a testünkben lezajló kémiai folyamatok, a szerveink biológiai kölcsönhatásai, az agy szinapszisaiban villódzó parányi elektromos kisülések és az információk elrendezésének a kultúránk által tudatunkra kényszerített mintái határozzák meg. Az életminőségünket azonban – hogy mit csinálunk és milyen érzésekkel

– elsősorban a gondolataink és az érzéseink befolyásolják, amelyekkel a kémiai, biológiai és társadalmi folyamatokat értelmezzük. A tudatunkban áramló gondolatfolyam tanulmányozása a fenomenológia területére tartozik. Az elmúlt harminc évben a társadalomtudományok – elsősorban a pszichológia és a szociológia – eszközeivel egy szisztematikus fenomenológia kifejlesztésén dolgoztam, hogy megválaszolhassuk azt a kérdést: „Milyen az élet?” Vagy gyakorlati szempontból megfogalmazva: „Hogyan élhet bárki kivételes élelet?”

Ezekre a kérdésekre csak úgy tudunk válaszolni, ha először is jól megértjük, milyen erők alakítják azt, hogy egyáltalán *mit* tudunk tapasztalni. Akár tetszik, akár nem, el kell fogadnunk, hogy cselekedeteinknek és érzéseinknek megvannak a korlátai. Ha ezeket a korlátokat figyelmen kívül hagyjuk, az ellenálláshoz, végső soron pedig kudarchoz vezet. A kivételesség eléréséhez meg kell értenünk a mindennapokat, a követelményeivel és az esetleges csaldódásokkal. Az ősi mítoszokban azoknak, akik boldogságra, szerelemre, örök életre törekedtek, sokszor előbb meg kellett járniuk az alvilágot. Dante művében is a költő csak a pokol szörnyűségeit végigjárva láthatta meg a pompás mennyországot, hogy megérthesse, mi akadályozza számunkra a mennyek kapujának átlépését. De ugyanez áll arra a sokkal hétköznapiabb vizsgálódásra is, amelybe hamarosan belevágunk.

Az afrikai síkságokon élő bábuin páviának életük egyharmadát átalusszák, ébrenlétiük pedig a mászkálás, a táplálékszerzés és a táplálkozás, illetve a szabad idő

között oszlik meg, amikor társas levelezéssel folytatnak, többnyire kurdznak, azaz felvetnek keresnek egymás szőrelében. Nem valami izgalmas élet, mégsem változott sokat egymillió év alatt, vagyis mióta a közös majomösből kifejlődött az ember. Az élet követelményei a mai emberek a páviánok időbeosztásához nagyon hasonló életvitelt szabnak meg. A legtöbb ember a nap egyharmadában alszik, a fennmaradó idő nagy részében pedig dolgozik, közlekedik, és csak egy kevéske idő marad pihenésre, kikapcsolódásra. Amint Emmanuel Le Roy Ladurie történész írja a tizenharmadik századi – akkoriban a világ legfejlettebb települései közé tartozó – francia falvakról, az emberek legközönségesebb szórakozása az volt, hogy egymás hajából szeddegették ki a tetveket. Most természetesen más a helyzet. Ma már van televíziónk.

A pihenés, a termelés, a fogyasztás és a társas érintkezés ciklusa legalább annyira része az élet megélésének, mint a látás, a hallás és az érzékelés többi fajtája. Idegrendszerünk ugyanis egy adott pillanatban csak kis mennyiségű információt képes feldolgozni, ezért tapasztalataink többségét csak sorban, egymás után tudjuk befogadni. Gazdag és befolyásos emberekre mondják: „Egyszerre ő is csak egy lábbal tud beújni a nadrágba.” Egy időben csak egy falatot tudunk lenyelni, egy dalt meghallgatni, egy újságot olvasni és egy beszélgetésben részt venni. Figyelmünk korlátozottsága meghatározza, mennyi lelki energiát tudunk a világ befogadására fordítani, és ez határozott keretet szab az életünknek. Ezért annyira hasonló, hogy a különböző korok és kultúrák emberei mivel és milyen hosszán töltik az idejüket.

Megállapítottuk, hogy bizonyos lényeges szempontokból sok hasonlóság van az emberek életében. Irányítsuk most a figyelmünket a nyilvánvaló különbségekre! Egy manhattani bróker, egy kínai földműves és egy busman a Kalahári-sivatagban első látásra azonban teljesen különböző módon játsza le az emberi életnek ugyanazt az alapvető forgatókönyvét. Natalie Zemon Davis és Ariette Farge történészek a 16-18. századi Európáról írva a következő megállapítást teszik: „A mindennapi élet a nemi és társadalmi hierarchiák állandó keretei között folyik.” Ez minden ismert közösségben így van. Az egyén életvitele nagymértékben a nemétől, életkorától és társadalmi helyzetétől függ.

Az, hogy valaki véletlenül melyik alomba születik, erősen meghatározza, milyen élményeket szerezhet az élete során. Kétszáz ével ezelőtt egy angliai iparvidék szegény családjában élő hat-hét éves fiúgyerek minden bizonnyal a hét hat napján hajnali öt körül kell, besietett a munkahelyére, és napnyugtáig robotolt a csőrömpölő mechanikus szövőszéken. Ezek a gyerekek sokszor tízéves koruk előtt meghaltak a mérhetetlen kimerültség következtében. Franciaország selyemkészítő vidékein a szegény családokba született leányok hasonlóan éltek. Naphosszat a dézsa mellett ültek, és forró vízbe mártogatták a selyemszálakat rejtő ragacos selyemhernyógubákat. Gyakran haltak meg súlyos légzőszervi betegségekben, mivel hajnaltól sötétedésig nedves ruhában ültek. A forró víztől pedig érzékellenő vált az újbegyűk. A nemesi családok gyerekei ezzel szemben táncokrákra jártak, és idegen nyelven csevegtek.

Manapság ugyanekkora különbség mutatkozik az egyes emberek életlehetőségei közt. Mert milyen életre számíthat a Los Angeles, Detroit, Kairó vagy Mexikóváros szegénynegyedébe született gyermek? Es mennyiben térnek el életkilátásai az előkelő amerikai negyedbe vagy a jómódú svéd és svájci családba született gyermek lehetőségeitől? Nagy igazságtalanság, és nem segít semmiféle ráolvasás vagy ésszerűség, hogy az egyik ember egy nélkülöző közösségben, esetleg még valamilyen születési rendellenességgel kezdi meg az életét, a másik pedig remek kilátásokkal, jó egészséggel, ráadásul tekintélyes bankszámlával vág neki az életnek.

Az élet fő jellemzői állandóak, senki sem kerülheti el a pihenést, az evést és a kapcsolattartást másokkal, és

mindenekelőtt valamennyi dolgozó is az, az emberiség azonban különböző társadalmi csoportokra tagolódik, és a csoportokra más és más élet jellemző. És ehhez járul még az egyéni életvitel jellegzetes képessége.

Télen, amikor esik a hó, az ablakon kinézve témérdek egyforma hópyelhet láthatunk. Ha azonban nagyító alatt nézzük őket, azt tapasztaljuk, hogy nem egyformák, mindegyikük másfajta alakú, nincs köztük két pontosan egyforma. Így van ez az emberekkel is. Ha Susanról csak annyit tudunk, hogy ő is ember, máris elég sokat elmondhatunk arról, hogy milyen életet él. És még többet árul el az életmódjáról, ha azt is tudjuk, hogy egy bizonyos közösségben élő amerikai lány, és ilyen vagy olyan foglalkozású szülei vannak. De ha minden lényeges környezeti, külsődleges jellemzőt ismerünk is róla, akkor sem tudjuk pontosan megmondani, hogy milyen lehet Susan élete. Nemcsak azért, mert egy véletlen esemény sok mindent megváltoztathat, hanem sokkal inkább azért, mert Susan maga is alakíthatja az életét. Lehet, hogy nem eléggé vagy egyáltalán nem él a lehetőségeivel, de az is lehet, hogy éppen ellenkezőleg, a születésétől fogva adott hátrányos helyzetén is képes túllépni.

Éppen az emberi tudat rugalmasságának köszönhető, hogy egy ilyen könyvet meg lehet írni. Ha mindent az emberi élet általános feltételei, a társadalmi, kulturális tényezők és a véletlen történések határozásának meg, értelme sem lenne a kivételes élet lehetőségein töprengeni. Szerencsére van annyi tere az egyéni kezdeményezésnek és döntésnek, amennyi már valóban számít. Akik leginkább hisznek ebben, azoknak van a legtöbb esélyük, hogy kiszabaduljanak a végtel szorításából.

Élni annyit jelent, mint tettekben, érzésekben, gondolatokban megélni az életet. Ez a tapasztalás az időben történik, így végső soron az idő a legszűkebb erőforrásunk. Az évek során szerzett tapasztalatok tartalma határozza meg az életminőségünket. Épp ezért a leglényegesebb döntéseink közé tartozik, hogy mire szánjuk és mire szenteljük az időnket. Természetesen nemcsak rajtunk múlik, hogy mire fordítunk időt. Amint már szó volt róla, szigorú korlátokat szab cselekedeteinknek az emberi fajhoz, továbbá egy adott kultúrához és emberi közösséghez való tartozásunk. Mégis van lehetőségünk a személyes döntésekre, és bizonyos fóká az idővel is mi rendelkezünk. E. P. Thompson történész írja, hogy még az ipari forradalom leginkább embert nyomorító évtizedeiben is akadtak olyan munkások, akik a meglehetősen kevés szabad idejükben irodalommal foglalkoztak vagy politikai tevékenységet végeztek ahelyett, hogy a többiekkel a kocsmába mentek volna. Pedig heti nyolcvan óránál is többet robotoltak a gyárakban és bányákban.

Az idővel kapcsolatban sokszor használunk pénzügyi kifejezéseket: beoszt, ráfordít, tartalékol, elveszteget. Ezért állják egyesek, hogy az időhöz való viszonyunkra a kapitalista múlt nyomta rá a bélyegét. Való igaz, hogy Franklin Benjáminnak, a kapitalizmus nagy hívének egyik kedvenc mondása volt: „Az idő pénz.” A két fogalom összekapcsolása azonban valószínűleg régebből ered, és inkább épül általános emberi, mint csupán a mi kultúránkat jellemző tapasztalatra. Jó évek szólnak amellett, hogy inkább a pénz nyeri értékét az időből, mint megfordítva. A pénz egyszerűen csak valaminek a véghezvitelére vagy előállítására fordított idő legáltalánosabban használt mértéke. És azért becsüljük a pénzt, mert életünk korlátait kitágítva képes némi szabad időt biztosítani számunkra.

De mihez kezdenek az emberek az idejükkel? Az 1. táblázat arról ad képet, hogyan töltik el a mintegy tizenhat ébren töltött órát. A táblázat szűkséggel közelítő adatokat tartalmaz, ugyanis az értékek jelentősen eltérnek az idősebbek és fiatalabbak, nők és férfiak, szegények és gazdagabbak körében. Mindazonáltal a táblázat adatai kiindulásként némi képet adnak a társadalmunkban élő tipikus egyén átlagos napjáról. És sok tekintetben közel állnak a többi iparilag fejlett országban végzett időbeosztás-felmérések eredményeihez.

1. táblázat

Mivel töltik az emberek az idejüket?

Az adatok az Amerikai Egyesült Államokban az utóbbi években végzett reprezentatív

felmérésekben szereplő felnőttek és kamaszok önmaguk által bevallott időbeosztását tükrözik. A kor, a nem, a társadalmi helyzet és az egyéni hozzáállás okozta eltérések miatt az egyes kategóriákban nem pontos százalékot, hanem alsó-felső határokat adtunk meg. Minden egyes százalék nagyjából heti egy órának felel meg.

Hasznos tevékenységek

Munkahelyi munka vagy tanulás

Munkavégzés közben csevegés, evés, ábrándozás

Összesen: 24-60 %

20-45%

4-15%

Fenntartó tevékenységek **Összesen: 20-42 %**

Házimunka (fűtés, tisztaság és rend fenntartása, bevásárlás stb.) 8-22% Étkezés 3-5% Mosakodás, öltözködés stb. 3-6% Autózás, közlekedés 6-9%

Szabadidős tevékenységek **Összesen: 20-43 %**

Tévézés és olvasás 9-13% Hobbitevékenység, sport, mozi, vendéglő látogatása 4-13% Társasági és társadalmi élet (beszélgetés stb.) 4-12% Pihenés, semmittevés 3-5%

Források: Csikszentmihályi, Graef 1980; Kubey, Csikszentmihályi 1990; Larson, Richards 1994.

A tipikus napi tevékenységek három nagy csoportra oszthatók. Az elsőbe tartoznak a *hasznos tevékenységek*, amelyeket a fennmaradásunkhoz és az elemi igényeink kielégítéséhez szükséges javak megszerzésére végzünk. A mai világban ez lényegében egybeesik a „pénzcsinálással”, mivel a legtöbb dolgot pénzért lehet megkapni. A fiatalok tanulásra is ide sorolható, az ő esetükben ez megfelel a felnőttek munkájának, mivel a tanulás alapvetően meghatározza a majdani felnőttkori munka minőségét.

Lelki energiánknak nagyjából az egynegyedétől valamivel több mint a feléig terjedő hányadát fordítjuk hasznos tevékenységre, attól függően, hogy mi a foglalkozásunk, és hogy teljes vagy részdíjben dolgozunk-e. Egy teljes állásban általában egy héten 40 órát dolgoznak, ami az ébren töltött heti 112 óra körülbelül 36 százalékának felel meg, ez azonban nem pontosan tükrözi a valóságot, mivel a 40 munkával töltött óra valójában csak körülbelül 30 órát jelent, a maradék 10 órát csevegésre, ábrándozásra és mindenféle, a munkával nem kapcsolatos tevékenységre fordítják.

Sok idő ez, vagy kevés? Kérdés, hogy mihez viszonyítjuk. Egyes antropológusok szerint a technikailag legkevésbé fejlett társadalmak, például a brazil őserdőben vagy az afrikai sivatagokban élő primitív népek felnőtt tagjai ritkán fordítanak négy óránál több időt a létfenntartásra – a fennmaradó időben pedig pihennek, csevegnek, énekelnek és táncolnak. Másfelől a nyugati világban végbement iparosodásnak abban a mintegy száz évében, amíg a szakszervezetek nem érték el a munkaidő korlátozását, a munkások rendszeresen napi tizenkét órát vagy még többet dolgoztak a gyárakban. Vagyis a jelenleg normálisnak tekintett napi nyolcórás munkaidő félúton van a két véglet között.

A hasznos tevékenységek új energiákat teremtenek, szükségünk van azonban a testünk és javaink karbantartására is. Az ébren töltött idő körülbelül egynegyedében tehát *fenntartó tevékenységeket* végzünk. A testünket formában tartjuk az evéssel, pihenéssel, testápolással; javaink karbantartására pedig fenntartjuk magunk körül a tisztaságot és a rendet, főzünk, vásárolunk, és mindenféle egyéb házimunkát végzünk. A fenntartó tevékenységek hagyományosan teljes egészében a nőkre hárulnak, a hasznos tevékenységek pedig a férfiakra. Ez a különbség még a mai Egyesült Államokban is jól érzékelhető: A férfiak és a nők evéssel ugyanannyi időt töltenek (körülbelül 5%), a többi fenntartó tevékenységre viszont a nők kétszer annyi időt szentelnek, mint a férfiak.

A háztartási feladatok nemek szerinti szétválasztása másutt általában még kifejezettebb. A volt Szovjetunióban ideológiai kérdés volt a nemek közti egyenlőség, a férjezett orvosnőknek, memőknőknek pénzkereső munkájuk mellett mégis a teljes háztartást is el kellett látniuk. A világ nagy részén, ha egy férfi főz a családjára, vagy akár csak elkészít egy-egy ételt, saját szemében és a másokéban is csökken a becsülete.

Ez a munkamegosztás valószínűleg olyan régi, mint maga az emberi faj. A múltban azonban a háztartás gyakran rendkívül megerőltető munkákat rótt az asszonyokra. Egy történész így ecseteli a négy évszázaddal ezelőtti Európára jellemző helyzetet:

A meredek úton asszonyok cipellék fel a vizet azokra a hegyi területekre, ahol kevés volt a víz... Ok vágták és szárították a fűvet; ők gyűjtöttek tengeri moszatot, tűzfát és útszéli gyomot a nyulak etetéséhez. Tehenet, kecskét fejtek, zöldséget termesztettek, gaszternyét és gyógyfűveket gyűjtöttek. A brit, ír és holland gazdák legközségesebb tüzelőanyagként az állati ürüléket használták, amit az asszonyok kézzel szedtek össze, és aztán halmokba rakva szárították a tűzhely mellett...

A vezetékes víz és a háztartási készülékek megjelenése nagyban enyhítette a háztartási munkák fizikai nehézségét; ahhoz hasonlóan, ahogy a technikai fejlődés könnyítette a hasznos tevékenységek fizikai terheit. Ázsiában, Afrikában és Dél-Amerikában azonban a legtöbb nőnek – vagyis a világon élő nők nagyobb részének – élete jelentős hányadát még mindig a család anyagi és érzelmi fennmaradásának a biztosítására kell szentelnie.

A hasznos tevékenységek és a fenntartó tevékenységek után fennmaradt időt a szabadidős tevékenységekre fordítjuk. Az ébren töltött időnek általában több mint az egynegyedét teszi ki a szabad idő. Több régi gondolkodó szerint az ember igazán akkor tudja felmérni az adottságait, amikor nincs semmi dolga. Görög filozófusok szerint a szabad időnkben bontakozhat ki igazán az emberi mivoltunk, ekkor van lehetőségünk saját magunk fejlesztésére – tanulás, művészi és politikai tevékenységek terén. A szabad időben végzett tevékenységre használt görög scholae szóból ered az iskola szó (vagy más nyelveken: skola, Schule, school), ami jól tükrözi azt az elgondolást, hogy a szabad idő legjobb hasznosítása a tanulás.

Sajnos ez az ideális elgondolás ritkán valósul meg. Társadalmunk három jellemző szabadidős tevékenysége nagyon távol áll a görög tudósok vagy általában az ókori görögök elképzelésétől. Az első a tömegkommunikációs eszközök fogyasztása, ami túlnyomórészt tévénézésben merül ki, újságok és folyóiratok olvasása szórványosan fordul elő. A második csoport legjellemzőbb tevékenysége a beszélgetés. A harmadik csoportot jellemzik a leginkább aktív tevékenységek, amelyek a legközelebb állnak a régiek elgondolásához. Ide tartoznak a hobbitévékenységek, muzsikálás, sportolás, étterembe, moziba járás. Ezen háromfajta tevékenység mindegyikére hetenként legalább heti 4 órát és legfeljebb mintegy 12 órát szentelnek.

A szabadidős tevékenységek közül a televíziózás emésztő fől az emberek legtöbb lelki energiáját, és ez az egyik legújabb emberi tevékenységi forma. Az emberi fejlődés évmillióit tekintve nem volt más ilyen passzív és függőséget okozó pihenési forma, amely ennyire kényszerítő erővel magához ragadta volna az ember figyelmét – leszámítva a meditációt vagy például a balinézok által gyakorolt transzjáratot. A legnagyobb baj, hogy a mai embernek szinte minden érdekes információt a televízió szolgáltat, és mivel sokkal könnyebb a nézőket némi izgalomban tartva elkábítani, mint tartalmas szórakozásra bírni, az embereket a televíziózás állatában semmilyen lelki vagy értelmi fejlődéshez nem segíti hozzá.

Ez a három fő feladat – a hasznos, a fenntartó és a szabadidős tevékenység – köti le a lelki energiáinkat. Ezek szolgáltatják azokat az információkat, amelyek

születésünkől kezdve életünk végéig nap mint nap átjutnak az agyunkon. Életünk tehát lényegében olyan élményekből áll, amelyeket a munka, a birtokunkban levő tárgyak fenntartása és a szabadidős tevékenységek közben szerzünk. Ilyen feltételek közepette zajlik az életünk, a közöttük való választás és a hozzáállás dönti el, hogy napjaink összessége formátlan masszát alkot, vagy műremekké áll össze.

A mindennapjainkat nemcsak a tevékenységünk alakítja, hanem a körülöttünk levő emberek is. Cselekedeteinkre és érzéseinkre mindig hatnak mások, amikor még nincsenek is mellettünk. Arisztotelész óta tudjuk, hogy az ember társas lény. Fizikailag és lelkiileg is szükségünk van másokra. Az egyes kultúrák nagyon különböznek abból a szempontból, hogy mennyire befolyásolják az embert a többiek, és véleményük mennyire hat rá akkor is, amikor egyedül van. A hagyományos hindu társadalomban az embereket nem különálló egyéneknek tekintették, ahogy mi gondolunk rájuk, hanem egy kiterjedt társas hálózat elemeinek. Azonosságukat nem annyira saját gondolataikból és cselekedeteikből merítették, hanem hogy kik a szülei, testvéreik, unokatestvéreik, gyerekeik. A keletázsiai gyermek egy fehér amerikaival összehasonlítva napjainkban is sokkal inkább tekintetbe veszi szülei elvárásait és véleményét, amikor még nincs is velük – pszichoanalitikus szóhasználattal: erős a felettes énje. És akármennyire individualista lesz is egy társadalom, az ember életminőségére mindenképpen nagymértékben hatnak a többiek.

A legtöbb ember nagyjából egyenlő mértékben háromféle társadalmi környezetben tölti az idejét. Az első az idegenekből, munkatársakból – fiatalok esetén diáktársakból – áll. Ebben a „nyilvános” közegben értékelik mások az ember cselekedeteit, itt folyik a versengés az anyagi javakért, és itt alakíthatunk ki másokkal együttműködési kapcsolatokat. Egyes felfogások szerint az egyéni lehetőségek kibontakozása szempontjából ez a nyilvános cselekvési tér bír a legnagyobb jelentőséggel. Itt adódnak a legnagyobb kockázatok, de itt történhet a legnagyobb fejlődés is.

A második környezet a család. A gyerekek számára ez elsősorban a szülőket és testvéreket jelenti, a felnőttek számára pedig a társat, a házastársat és a gyerekeket. Jelenleg a „család” fogalma, mint egy jól körülhatárolt társadalmi egység, erősen megkérdőjeleződött. Nemigen található olyan társadalmi forma, amely térben és időben ezzel azonosítható lenne. Mindig mindenütt vannak azonban speciális kötődésekkel rendelkező embercsoportok, ahol az emberek nagyobb biztonságban érzik magukat, és ahol a többieknél nagyobb felelősséget éreznek egymás iránt. Akármennyire furcsán is tér el egymástól új családi alakulat az ideális szűk családtól, a közeli rokonokkal való kapcsolat ma is különleges élményt jelent.

Végül a harmadik környezetet a többiek hiányával definiálhatjuk, egyedül mi magunk alkotjuk. Magányosan. A technikailag fejlett társadalmakban nagyjából napjaink egyharmadában egyedül vagyunk, ez jóval több, mint a legtöbb törzsi társadalomban, ahol általában nagyon veszélyesnek tekintik az egyedülélést. Mi sem szeretjük, az emberek többsége lehetőleg igyekszik elkerülni. Bár megtanulhatjuk élvezni a magányt, nagyon kevesen jönnek rá az izére. De ha nem is szeretjük, a napi feladataink jelentős részben magányosan végezzük: a gyerekeknek magukban kell tanulniuk meg gyakorolniuk, a háziasszonyok egyedül tartják rendben otthonukat, és sok munka, legalábbis részben, magányosan zajlik, így hát, akármennyire nincs inyórnke a magány, meg kell tanulunk jó szívvel elfogadni, mert különben az életminőségünk sínýi meg.

Ebben és a következő fejezetben arról van szó, hogy az emberek mivel töltik el a napjaikat, mennyit vannak egyedül vagy másokkal együtt, és milyen érzéseket táplálhatnak mindezzel kapcsolatban. De milyen adatok alapján lehet egyáltalán ilyen megállapításokat tenni?

Az emberek mindennapi időbeosztásáról általában közvélemény-kutatások, felmérések segítségével, időmérlegek készítésével szokás tájékozódni. Az ilyen vizsgálatokban részt vevőket rendszerint arra kéri, hogy a nap vagy a hét végén töltsenek ki egy napló formában megírt kérdőívet, ami ugyan könnyen kivitelezhető, ám miután visszaemlékezésen alapul, az így nyert adatok nem túlságosan pontosak. Egy másik módszer az ESM (Experience Sampling Method, vagyis élmény-mintavételezés). Ezt az eljárást az 1970-es évek elején fejlesztettem ki a chicagói egyetemen. A vizsgálati alanyokat egy programozható csipogóval látjuk el, amelynek időnkénti jelzésére a vizsgálati személynek ki kell töltenie egy mindig nála levő füzet két oldalát. A készüléket úgy programozzuk be, hogy kora reggeltől legalább este 11-ig, kétórás időközönként belülről véletlenszerűen jelezzon. A kis füzetbe ilyenkor az illető följegyzi, hogy hol van, kivel, éppen mivel foglalkozik, és közben mire gondol. Ezenkívül többféle numerikus skálán értékeli a lelkiállapotát aszerint, hogy az adott pillanatban mennyire boldog, mennyire koncentrált, milyen erősen motivált, milyen az önbecsülése és így tovább.

A hét végére minden vizsgálati személy kitölt egy akár ötvenhat oldalt kitevő ESM-füzetet, amely egy filmszerű képet ad mindennapi tevékenységeiről és benyomásairól. Így módon egy héten át mindennap reggeltől estig tudjuk nyomon követni az ember tevékenységeit, illetve hangulatváltozásait az egyes tevékenységek során a társaságában levők függvényében.

Chicagói kutatóközpontunkban az elmúlt évek alatt összesen több mint hetvenezer oldalnyi fejezést gyűjtöttünk mintegy 2300 vizsgált személytől. A világ különböző egyetemein folyó vizsgálatokból pedig még több mint háromszor ennyi adat gyűlt össze. A válaszok nagy száma azért lényeges, hogy kellő részletességgel és elegendő pontossággal alkothassunk képet az emberek mindennapjainak alakulásáról és minőségéről. Megtudhatjuk például, hogy az emberek általában milyen gyakran esznek, és közben mit éreznek. Arról is képet alkothattunk, hogy a serdülők, a felnőttek és az idősebbek egyformán viszonyulnak-e az étkezéshez, vagy hogy ugyanolyan élményt jelent-e egyedül vagy társaságban étkezni. Továbbá összehasonlíthatjuk az amerikai, európai, ázsiai és bármely egyéb olyan kultúrát, ahol az ESM vizsgálati módszerét alkalmazni lehet. A továbbiakban egyaránt hivatkozom felmérésekkel, közvéleménykutatással és ESM-módszerrel szerzett adatokra, amit a könyv végén található jegyzetekben külön fogok jelezni.

2. fejezet

Érzelmek, szándékok, gondolatok

Láttuk, hogy a munka és a fenntartó, illetve szabadidős tevékenységek együttvéve felemésztik lelki energiánkat nagy részét. Az egyik ember azonban szeret dolgozni, a másik utál, az egyik ember örül, ha van szabad ideje, a másik meg unatkozik, ha nincs dolga. A mindennapi tevékenységeink meghatározzák az életminőségünket, azonban az is lényeges, hogy miképpen éljük át, amit csinálunk.

Az érzelmeink bizonyos tekintetben a tudatunk legszubjektívebb elemei, csak maga az egyén tudja, valóban érez-e szeretetet, szeggyent, hálát vagy boldogságot. Ugyanakkor az értelmünk legobjektívabb részei is, mivel a szerelem, a szeggyen, a félelem vagy a boldogság „zsigeri érzése” általában sokkal valósabb, mint a világ megfigyeléséből származó ismereteink, és bármilyen tudományból vagy a logikából merítünk, így aztán gyakran találjuk magunkat olyan paradox helyzetben, hogy másoknál behaviorista pszichológusként nem azt hisszük el, amit mond, hanem csak, amit tesz, önmagunknál viszont fenomenológus módjára komolyabban vesszük az érzéseinket, mint a külső eseményeket és érzékelhető

A pszichológusok akár kilenc alapvető érzésről is beszélnek, amelyeket különböző kultúrájú emberek arckifejezései alapján megbízhatóan azonosítani lehet. Úgy tűnik tehát, hogy amint minden ember lát és hall, ugyanúgy osztoznak az alapvető érzelmekben. Nagyon leegyszerűsítve azonban azt is mondhatjuk, hogy kétféle érzelem van: pozitív és negatív, vagyis vonzó vagy taszító érzés. Az érzelmeknek ez az egyszerű jellegzetessége segít megválasztanunk, mi a jó és mi a rossz számunkra. A kisbaba vorzódik az emberi archoz, és örül, ha az édesanyját látja, mert ez segíti a gondozójához való kötődésben. Öröm fog el minket evés közben vagy egy ellenkező nemű ember társaságában, mert evés és szex nélkül az emberi faj nem maradhatna fenn. A kígyó, a bogarak, a rothadás bűze és a sötétség ösztönös ellenérzést vált ki belőlünk, ezek ugyanis az emberi faj evolúciója során a túlélés szemszögéből mind komoly veszélyt jelentettek.

A genetikailag belénk programozott érzések mellett számtalan kifinomult vagy éppenséggel alantas érzés alakult ki az emberben. Az önmagára reflektáló tudatosság révén „megjátszani” vagy manipulálni is tudjuk az érzelmeket, amire egyetlen állat sem képes. Őseink táncai, énekei, maszkjai rettegést és áhítatot, örömet és mámort idéztek elő. Ugyanerre szolgál manapság a horrorfilm, a drog és a zene. Az érzelmek eredetileg a külvilágra vonatkozó jelzéseként szolgáltak. Ma már gyakran nem kötődnek semmilyen valós tárgyhöz, önmagukért élvezzük őket.

A legalapvetőbb pozitív érzelem a boldogság. Arisztotelész óta sokan gondolják úgy, hogy minden cselekvés végső célja a boldogság. Az ember valójában nem a gazdagságért, az egészségért vagy a hímevért küzd. Mindezt csupán azért akarjuk, mert boldogságot remélünk tőlük. A boldogságra viszont önmagáért vágyunk, nem azért, mert valami más nyújthat nekünk. Ha valóban a boldogság a legfontosabb az életben, akkor nézzük meg alaposabban, hogy mit is tudunk róla!

A huszadik század közepéig a pszichológusok nem foglalkoztak a boldogság problémájával, mert a társadalomtudományokban uralkodó behaviorista paradigma szerint a szubjektív érzéseket a tudomány képtelen egzakt módon megragadni. A huszadik század második felében azonban, amikor elült az „empirizmus porfellege”, és a szubjektív tapasztalatok fontosságát ismért felismerték, a boldogságot újult erővel kezdték vizsgálni.

A vizsgálatok jól ismert és meglepő eredményekkel is szolgáltak. Meglepő például, hogy minden probléma és tragédia ellenére az emberek a világon mindenütt inkább boldognak, mint boldogtalannak vallják magukat. Amerikában általában a reprezentatív minták egyharmada „nagyon boldognak”, mindössze egytizedük „nem túl boldognak”, a többség pedig a közepes érték felett „elég boldognak” mondja magát. Sok más országban is hasonló eloszlást mutatnak a válaszok. Hogyan lehetséges ez, ha a rövid és fájdalmas élet miatt kesergő gondolkodók ősidők óta azt súlykollják, hogy a világ siralomvölgy, az ember pedig boldogtalanságra született? Az ellentmondás magyarázata talán az, hogy a proféták és filozófusok többnyire perfekcionistaik, akiket zavar az élet tökéletlensége. Miközben az emberek többsége minden tökéletlenségével együtt örül az életnek.

Létezik egy borúlátóbb magyarázat is, nevezetesen, hogy amikor az emberek elég boldognak vallják magukat, nem mondanak igazat. Félrevezetik a kérdezőt, de az is lehet, hogy saját magukat áltatják. Elvégre már Kari Marx is hozzászólatott bernünkét ahhoz a gondolathoz, hogy a gyári munkás szubjektíve tökéletesen boldognak érezheti magát, ez azonban csak öncsalás, objektív értelemben teljességgel elidegenítette a munkást kizsákmányoló rendszer. Jean-Paul Sartre szerint a legtöbb ember abban a „hamis tudatban” él, azzal általja magát, hogy ez a világ a lehető világok legjobbika. Manapság pedig Michel Foucault és a többi posztmodern gondolkodó világot rít rá,

ügy amit a boldogságnak, azzal nem a valószínűségeket tükröz vissza, de csak egyfajta narratíva vagy beszédmód, amely önmagán kívül nem vonatkozik semmire. Önmagunk érzékelésének ez a fajta kritikája lényeges problémákra mutat rá, ugyanakkor nem mentes a tudósok tenyérbe mászó intellektuális fölényeskedésétől, ami saját valóságértelmezésüket főlébe helyezi a sokaság közvetlen tapasztalatainak. Akármilyen mélységesen kétkelkedik is Marx, Sartre vagy Foucault, szerintem, ha valaki „elég boldognak” vallja magát, senkinek sincs joga arra, hogy kijelentését figyelmen kívül hagyja, vagy ellentétesen értelmezze.

Egy sor ismerős, mégis meglepő eredmény adódott az anyagi jólét és a boldogság összefüggéséről is. Amint várható is volt, az anyagi jólétben élő és politikailag stabilabb országokban az emberek boldogabbnak tartják magukat (például Svájcban vagy Norvégiában többen mondják boldognak magukat, mint Görögországban vagy Portugáliában) – de ez nem mindig van így (például a szegényebb Írországból az emberek boldogabbnak tartják magukat, mint a gazdagabb Japánban). Am egy társadalmon belül gyenge a kapcsolat a pénz és az étellel való elégedettség között: az amerikai milliomosok elenyésző mértékben boldogabbnak az átlagos jövedelmüknél. 1960 és 1990 között ugyan az Egyesült Államokban kétszörösére nőtt az emberek átlagos jövedelme, azonban a magukat boldognak mondók száma mindvégig stabilan 30% maradt. A felmérések eredményei azt a megállapítást tűnnek igazolni, hogy a szegénység küszöbét átlépve a további javak nem emelik érzékelhetően a boldogság esélyét.

Számos egyéni tulajdonság is befolyásolja, hogy mennyire valljuk magunkat boldognak. Például az egészséges, extrovertált, magas önbecsüléssel rendelkező, stabil házasságban élő hívő sokkal valószínűbb, hogy boldognak mondja magát, mint a krónikus betegségben szenvedő, introvertált, elvált, kishitű ateista. Ezeket az összefüggéscsoportokat tekintve válik érthetővé a posztmodern kritika szkepticizmusa. Például valószínű, hogy aki egészséges és vallásos, az valóságos életminőségétől függetlenül is „boldogabb” narratívát konstruál önmagáról, mint aki nem az. Mivel azonban a tapasztalat „nyers” adataival mindig csak az értelmezés szűrőin keresztül találkozunk, hogy mit mondunk, mennyire érezzük jól magunkat, érzéseink lényeges részét képezik. Például az az asszony, aki boldognak mondja magát, amiért két állásával megfelelő életkörülményeket tud biztosítani a gyermekei számára, valószínűleg boldogabb, mint akinek egyetlen állás is terhet jelent.

Azokban bizonyára nem a boldogság az egyetlen megfontolásra méltó érzelem. Mi több, a mindennapi életminőség javítása szempontjából a boldogság valószínűleg nem is jó kiindulópont. Először is a boldogság önbevallásos vizsgálata nem mutat akkora változatosságot, mint a többi érzelem, mert még az egészen egyhangú, üres élettel élő emberek sem szívesen vallják magukat boldogtalannak. Ráadásul ez az érzelem inkább magától a személytől függ, mint a szituációtól. Másként fogalmazva: bizonyos emberek idővel a körülményektől függetlenül boldognak tekintik magukat, mások sokkal kevésbé, akármilyen történjen is velük. Más érzések jobban függenek attól, hogy mit csinál az illető, vagy hogy mivel és hol van. Ezek az érzelmi állapotok jobban befolyásolhatók, és mivel hatással vannak arra, hogy mennyire érezzük boldognak magunkat, hosszú távon fokozhatják az átlagos boldogság szintünket.

Például, hogy mennyire érezzük magunkat tevékenyeknek, erősnek vagy élénknek, erősen függ attól, hogy mit csinálunk – ha nehéz feladattal tudunk megbirkózni, az erősíti ezeket az érzéseket, ha viszont sikertelenek vagyunk, vagy nem is próbálunk semmit sem csinálni, az gyengíti őket. Ezekre az érzésekre tehát közvetlenül hatással van, hogy a tevékenységeinket hogyan választjuk meg. Ha viszont tevékenyek és erősnek érezzük magunkat, akkor minden bizonnyal boldogabbnak is. Ezek

az ember a dolgaink megválasztása idővel kihát a boldogságunkra is. Hasonlóképpen a legtöbb ember vidámabbnak, barátságosabbnak érzi magát, amikor nincs egyedül. A vidámság és barátságosság is hatással van a boldogságra, talán ez a magyarázata annak, hogy a kifelé forduló emberek általában boldogabbak a befelé fordulóknál.

Az életminőség nemcsak a boldogságtól függ, hanem hogy mit tesz az ember a boldogsága érdekében. Ha az ember nem tűz ki olyan célokat, amelyek értelmet adnak az életének, ha nem használja ki megfelelően szellemi adottságait, akkor mindezen jó érzések révén csak lehetőségeinek töredékét használja ki. Aki – Voltaire *Candide-jához* hasonlóan – megelégszik azzal, hogy „kerfjait művelje”, az nem élhet igazán jó életet. Álmod és kockázatok nélkül csupán az élet halovány látszatát tudjuk megvalósítani.

Az érzelmek a tudat belső állapotaira utalnak. A negatív érzelmek, a szomorúság, a félelem, a szorongás vagy az unalom növeli a „lelki entrópiát” (vagyis energiavesztéség jön létre a lelkünkben, növekszik a zűrzavar, a rendetlenség, a káosz); és nem tudunk elég hatékonyan figyelni a külső feladatokra, mert figyelmünket a belső szubjektív rend helyreállítására kell fordítanunk. A pozitív érzelmek, a boldogság, az erő vagy élénkség viszont a „lelki negatív entrópiát” (vagy negentrópiát) felszeli. Ilyenkor nem kell rágódásra és önsajnálatra fecsélni a figyelmünket, így lelki energiánk szabadon áramolhat azokra a gondolatokra és feladatokra, amelyekre csak kedvünk tartja.

Ha a figyelmünket valamilyen feladatra irányítjuk, azt mondjuk, valamilyen szándékot alakítottunk ki, célt tűzünk magunk elé. Az már a motivációtól függ, hogy milyen hosszán és milyen erősen tevékenykedünk egy cél érdekében. A szándékok, a tervek és a motivációk egyaránt a lelki negentrópia (negatív entrópia) növekedésének megnyilvánulásai. Koncentrálják a lelki energiát, értékrendet állítanak fel, ily módon rendet teremtenek a tudatban. E nélkül a mentális folyamatok esetlegessé válnak, és egyre rosszabb érzéseink támadnak.

A célokat rendszerint hierarchikus sorrendbe helyezik a legegyszerűbből kezdve, például, hogy az ember lemege a sarki boltba jégkrémért, egészen addig, hogy kockára teszi az életét a hazajárért. A felmérések szerint az emberek azt mondják, egy átlagos napnak mintegy a harmadában azt teszik, amit ők akarnak, egy másik harmadában azt, amit lenniük kell, és végül a fennmaradó harmadban jobb híján elvannak valamivel. Ezek az arányok kor, nem és tevékenység szerint változnak. A gyerekek általában többször választhatnak, mint a szülei, a férfiak többször, mint a nők, és otthon akámit tesz az ember, inkább hajlamos önkéntesnek tekinteni, mint a munkahelyén.

Rendteleg vizsgálat jelzi, hogy bár a legjobban akkor érezzük magunkat, amikor kedvünk szerint teszünk valamit, legrosszabbul nem akkor, amikor a kötelességünket végezzük. A lelki entrópia (energiavesztéség) nem olyankor a legnagyobb, amikor valamilyen tevékenységre kényszerítenek minket, hanem amikor semmit sem kell csinálnunk. A belső készletés (meg akarunk tenni valamit) és a külső készletés (meg kell tennünk valamit) egyaránt kedvezőbb állapot annál, mint amikor semmilyen cél nem lebeg előttünk. Az élet tetemes, motiváció nélkül átélt részében böven akad jobbítani való.

A szándékok rövid távon mozgósítják lelki energiáinkat, a célok hosszú távon alakítják és végül meg is határozzák, hogy milyen emberré válunk. Teréz anya, az apáca leginkább abban tér el Madonnától, az énekestől, hogy milyen célra tette rá az egész életét. Következetes célrendszer nélkül nemigen tud kifejődni koherens személyiség. A célok által szolgáltatott lelki energia tervszerű befektetése teremt rendet a tapasztalataink között. Ez a rend kiszámítható cselekvések, érzelmek és döntések sokaságában nyilvánul meg, és idővel egy többé-kevésbé egyedülálló személyiség kialakulásában is

megjelenik.

Az ember által kitűzött célok az önbecsülését is meghatározzák. William James már több mint száz évvel ezelőtől rámutatott arra, hogy az önbecsülés sikereink és elvárásaink viszonyán múlik, tehát egyaránt alacsony lesz, ha túl magas célokat tűzünk ki, vagy ha túl kevés sikert érünk el. Nem feltétlenül igaz, hogy aki a legtöbbet éri el az életben, annak a legmagasabb az önbecsülése. A kiválóan teljesítő ázsiai-amerikai diákoknak például általában alacsonyabb az önbecsülésük, mint más, kevésbé eredményes kisebbségeknek, mivel az eredményeikhez viszonyítva ők még magasabb célokat tűznek ki. A teljes állást betöltő anyák önbecsülése alacsonyabb, mint az egyáltalán nem dolgozóké, hiába teljesítenek többet, mert az elvárásaik túlesznek a teljesítményükön. Ebből az is következik, hogy az általános elképzeléssel szemben nem minden esetben az a jó, ha nő a gyerek önbizalma, elsősorban akkor nem, ha ez az alacsony elvárások miatt következik be.

A szándékok és célok tekintetében is vannak téves elképzelések. Például némelyek szerint a keleti vallások, így a hinduizmus és a buddhizmus különböző változatai a boldogság előfeltételeként a szándékok teljes elutasítását javasolják. Azt állítják, hogy mindenféle vágyról, kívánságról lemondva, csakis a teljesen céltalan létezés révén lehet megmenekülni a boldogtalanságtól. Európában és Amerikában ennek a gondolkodásmódnak a hatására számos fiatal félredobott mindenféle célt, abban a hitben, hogy csak a teljesen spontán, véletlenszerűen alakuló élet vezet megvilágosodáshoz.

Véleményem szerint a keleti tanításnak ez az értelmezése meglehetősen felületes. Vágsó soron a vágyak elvetése maga is egy rendkívül nehéz és nagyratörő cél. A legtöbb emberbe a genetikai és kulturális vágyak olyan mélyen vannak beprogramozva, hogy szinte csak emberfeletti eltökéltséggel lehet teljesen elfojtani. Akik úgy képzelték, hogy a spontán élet révén elkerülhetik a célokat, rendszerint csak vakon követik az ösztöneik és a neveltetésük által előírt célokat, és sokszor végül is olyan szánalmas, élvhajhász és előítéletes emberek lesznek belőlük, akikről egy buddhista szerzetesnek égne az álma a haja.

Szerintem a keleti vallások igazából nem arra tanítanak, hogy vessünk el minden célt, hanem arra hogy spontán kialakult céljainkban többnyire nem szabad megbízni. Miután szűkös javakkal megáldott, veszélyes világban kellett biztosítanunk a fennmaradásunkat, génjeink mohóságot, a hatalom és az uralkodás vágyát programozták belénk. Hasonló okokból az a társadalmi csoport, amelybe beleszülettünk, azt rögzít bennünk, hogy csupán a velünk egy nyelvet beszélőkhöz és a velünk közös vallásban hívőkhöz lehet igazán bízalmunk. A múlt tehetetlensége azt diktálja, hogy legtöbb célunkat genetikai és kulturális örökségünk határozza meg. A buddhizmus arra tanít, hogy az ilyen típusú célokat meg kell tanulnunk féken tartani. Ehhez azonban nagyon erős motiváció kell. Paradox módon a belénk programozott célok elvetése folyamatosan igénybe veszi az ember lelki energiáját. Egy jógnak vagy buddhista szerzetesnek minden figyelmét összpontosítania kell, nehogy a belé programozott vágyak előtörjenek a tudatában, másra nem is nagyon marad lelki energiája. Vagyis a keleti vallások gyakorlata úgyszólván szöges ellentétben áll azzal, ahogy nyugaton általában értelmezik.

Ahhoz, hogy kivételesen jól élhessünk, meg kell tanulnunk ellenőrzésünk alatt tartani céljainkat. Ez azonban sem azt nem jelenti, hogy szélsőségesen spontán módon élünk, sem hogy mindent kényszeresen kontrollálunk kell. A legjobb megoldásnak az tűnik, ha megpróbáljuk megérteni késztetéseink gyökereit, és miközben felismerjük vágyaink torzító hatását, a legnagyobb alázattal olyan célokat választunk magunknak, amelyek rendet teremtenek a tudatunkban, de társadalmi és anyagi környezetünkben sem okoznak zűrzavart. Ha ennél kevesebbre törekszünk, eljártsszuk az esélyt, hogy

többre, kudarca predesztináljuk magunkat.

Tudatunk harmadik típusú elemei a kognitív szellemi műveletek. A gondolkodás annyira bonyolult folyamat, hogy itt nincs mód alapos, rendszeres elemzését adni – ezzel szemben van értelme, hogy leegyszerűsítve, a mindennapi életteli kapcsolatban beszéljünk róla. A gondolkodást olyan folyamatnak is fölfoghatjuk, melynek során a lelki energia rendeződik. Az érzelmek azáltal összpontosítják a figyelmet, hogy az egész szervezetet egy megközelítő vagy egy elkerülő állapotra mozgósítják. A célok a kívánatos eredmény képeit szolgáltatják. A gondolatok pedig rendezik a figyelmet azáltal, hogy valamilyen értelmes összefüggés szerint sorrendbe állítják a képeket.

Az egyik legelemibb gondolati művelet az ok és okozat összekapcsolása. Kezdetektől könnyen megfigyelhetjük például abban, ahogy a kisbaba először fölledezi, hogy ha megmozdítja a kezét, meg tudja szólaltatni a kiságya fölötti csengőt. Ez az egyszerű kapcsolat a későbbi gondolkodás nagy részének paradigmájául szolgál. Később azonban az ok és okozat közti átmenetek egyre absztraktabbakká válnak, a konkrét valóságtól egyre távolabb kerülnek. Az elektroműszerész, a zeneszerző vagy a bróker szimbólumok több száz lehetséges kapcsolatát képes egyidejűleg elgondolni és műveleteket végezni velük – legyen szó wattról, ohmról, hangjegyekről, ütemekről vagy részvények adásvételéről.

Eddigre talán már nyilvánvaló, hogy az érzelmek, a szándékok és a gondolatok nem egymástól függetlenül működnek a tudatunkban, állandó kapcsolatban állnak, és folyamatosan hatnak egymásra. Egy fiatalember beleszeret egy lányba, és a szerelem minden jellegzetes érzését átéli. Szeretné megnyerni a lány szívét, és gondolkodik, hogyan érhető el ezt a célt. Úgy képzelet, hogy ha szerez egy trendi új kocsit, azzal biztos magára vonja a lány figyelmét. Így aztán az új kocsihoz szükséges pénz megkeresése részévé válik az udvarlás céljának – a fokozott munka viszont ütközhet például a horgászszerveződélyével, és negatív érzelmeket válthat ki, minek hatására új gondolatok születnek, azok pedig összhangba hozhatják a céljait az érzelmeivel... a megélés folyamata egyidejűleg mindig rengeteg információt hordoz.

Ha az ember a szellemi műveleteket kellő mélységben akarja végezni, meg kell tanulnia összpontosítani a figyelmét. Koncentráció híján tudatunk kaotikusan működne. Agyunk közönséges állapotában az információk rendezetlenek, a gondolatok véletlenszerűen kavarognak, nem alkotnak logikus, oksági sort. Ha nem tudunk megtanulni koncentrálni és erőfeszítést tenni, gondolataink minden eredmény nélkül a semmibe vesznek. Az álmodozás, vagyis kellemes motívumok egyfajta mozgóképpé való összefűzése is koncentrációképességet igényel. Sok gyerek soha nem lesz képes az álmodozásra, mert nem tanítja meg irányítani a figyelmét.

Az érzelmekkel és a motivációval szemben nehezebben megy a koncentráció. Ha például egy diák utálja a matematikát, akkor nehezebbé esik a figyelmét olyan hosszan összpontosítani a matekkönyvére, amennyi elegendő a benne lévő információk megszerzésére. Ez így csak nagyon erős ösztönzés hatására sikerülhet (például, ha nagyon túl akar lenni a vizsgán). Általában minél nehezebb egy szellemi feladat, annál megerőltetőbb rá koncentrálni. Ha azonban valaki szereti, amit csinál, és eléggé motivált, akkor könnyebben tudja összpontosítani a figyelmét, még ha valójában nagyon nehéz feladatról van is szó.

A legtöbben úgy gondolják, hogy a szellemi tevékenységhez egyszerűen intelligensnek kell lenni. Azt nézik, kinek milyenek az értelmi képességei, például „mennyi az intelligenciahányadosa”, vagy „mennyire tehetséges matematikából”. Az intelligencia többféle szellemi folyamatot takar, például, hogy milyen könnyen tudunk mennyiségeket megjeleníteni a tudatunkban, és műveleteket végezni velük, vagy a szavakkal közölt információt mennyire tudjuk felogni. Howard Gardner

zomban megmutatta, hogy az intelligencia fogalma a legkülönbözőbb információk megkülönböztetésére és használatára, így például az izomérzékelésre, a hang- és formaérzékelésre is alkalmazható. Vannak olyan gyerekek, akik átlagon fölüli érzékenységgel születnek a hangok iránt. Kortársainknál jobban meg tudják különböztetni a hangszíneket és hangmagasságokat, felnövekedve pedig jobban felismerik a hangokat és harmóniákat. Hasonlóképpen az élet kezdetén megjelenő apró előnyök például a vizuális, a fizikai és a matematikai képességek terén is jelentős különbségekké tudnak fejlődni.

Azokban a született tehetségek is csak úgy tudják megfelelően kifejleszteni a képességeiket, ha megtanulják irányítani a figyelmüket. Csak nagyon nagy lelki energiabefektetés árán lesz egy zenei tehetséggel megáldott gyerekből muzsikuss, vagy egy matematikai tehetségből matematikus, mérnök, fizikus. A felnőtt szakember gondolkodási tevékenységéhez szükséges tudásanyag és képességek megszerzése komoly erőfeszítést igényel. Mozart csodagyerek volt és zseni, de kétséges, hogy a tehetsége akkor is így kiteljesedett volna, ha édesapja nem erőlteti már egész kisgyerek korától kezdve a zenei gyakorlatát. Az ember a koncentráció elsajátításával válik képessé lelki energiájának, a gondolkodás alapvető hajtóerejének irányítására.

Hétköznapjainkban az élmény különböző elemei ritkán vannak szinkronban egymással. Előfordulhat, hogy az ember a figyelmét a munkájára összpontosítja, mert a főnöke olyan munkát bízott rá, amely intenzív gondolkodást igényel, az elvégzendő feladat azonban nem igazán kedvére való, ezért hiányzik a belső készlet. Közben pedig a serdülő fia magatartási zavara miatt szorong, és ez köti le a figyelmét. Tudata egyik fele ugyan a feladatra koncentrálna, mégsem adja át magát teljesen a tevékenységének. Nincs teljes káosz az agyában, de tudatában elég komoly az entrópia – a gondolatok, érzelmek és szándékok elindítják a figyelem összpontosítását, aztán azonban egyszer csak megszűnik, és valamilyen ellenhatás következtében elkalandozik a figyelem. Vethetünk egy másik példát is: munka után valaki a barátaival élvezetesen iszogatna, ámde büntudata van, hogy nem ment haza a családjához, és dühli, hogy elfecsérelti az időt, és szórja a pénzét.

Ezek egyáltalán nem ritkán előforduló forgatókönyvek. Mondhatni, mindennaposak: ritkán kerülünk olyan kiegyensúlyozott állapotba, hogy a szív, az akarat és az ész egyfelé törekszik. Az eltérő kívánságok, szándékok és gondolatok összeütköznek a tudatunkban, reménytelenül próbáljuk őket kordában tartani.

Most azonban nézzünk másféle helyzeteket. Képzeljük el például, hogy valaki sivel siklik le egy lejtőn, miközben teljes odaadással figyel a testmozgására, a sítalpaira, és élvezi az arca mellett elsűvítő levegőt meg az elszáradó havas fákat. Tudatában nem félnek meg konfliktusok és ellentmondások, mert tisztában van vele, elég egyetlen oda nem illő gondolat vagy érzés, hogy rögtön elhasaljon a mély hóban. De miért is akarna bármi másra gondolni? Olyan remekül siklik a hóban, csak azt kívánja, hogy minél tovább tartson, hogy teljesen belemerülhessen az élménybe.

Akinek a szíze nem sokat jelent, helyettesítheti bármilyen kedvenc időtöltésével, ami lehet kórusban való éneklés, számítógép-programozás, tánc, bridzsjáték vagy akár éppen olvasás. Vagy annak, aki szereti a munkáját, és sok ilyen ember van, ilyen lehet, amikor a sebészorvos belefeledkezik egy komplikált műtétbe vagy az üzletember egy tárgyalásba. A társas érintkezés is jó alkalom lehet arra, hogy valamiben teljesen elmerüljön az ember, például, amikor jó barátok beszélgetnek egymással, vagy amikor egy anya játszik a kisbabájával. Ezekben a jelenségekben az a közös, hogy ilyenkor a tudatunk teljesen kitölti a tevékenység átélése, és élményeink harmóniában vannak egymással. A mindennapjainkkal ellentétben az ilyen pillanatokban érzéseink, vágyaink és gondolataink között harmónia van.

Az ilyen kivételes pillanatokot neveztem el *flow*

Élménynek (a belefeledkezés vagy elköteleződés élményének). A „flow” metaforát sokan az olyan minden erőfeszítéstől mentes cselekvéseket kísérő érzésekre használják, amelyeket az élet legjobb perceinek nevezhetünk. A sportolók ilyenkor azt mondják, *minden összejött*, a vallási misztikusok *éksztázisról*, a művészek, muzsikuskok pedig *művészi elragadtatásról* beszélnek. A sportolók, a misztikusok és a művészek egészen eltérő tevékenységek közben kerülnek a flow állapotába, átértélményeik mégis feltűnően hasonlóak.

A flow többnyire olyankor következik be, ha az ember előtt jól meghatározott célok állnak, amelyek megfelelő cselekvéseket igényelnek. Bizonyos játékok, például sakk, tenisz vagy póker közben könnyen el lehet jutni a flow állapotába, mert a célok és szabályok folytán a játékosnak nem kell azon tűnődnie, mit és hogyan cselekszik. A játék alatt a játékos egy örmagában teljes világban él, ahol minden fehér vagy fekete. Ugyanílyen világosak a célok, amikor vallási szertartásban vesz részt valaki, zenél, szőnyeget sző, számítógépet programoz, hegyet mászik, vagy egy sebészeti beavatkozást hajt végre. Az ilyen tevékenységet „flow-tevékenységnek” nevezzük, mivel ilyenkor nagyobb az esély a flow bekövetkezésére. Ellentétben a hétköznapi étellel, a flowtevékenységek közben az ember világos és összegegyeztethető célokra összpontosíthatja a figyelmét.

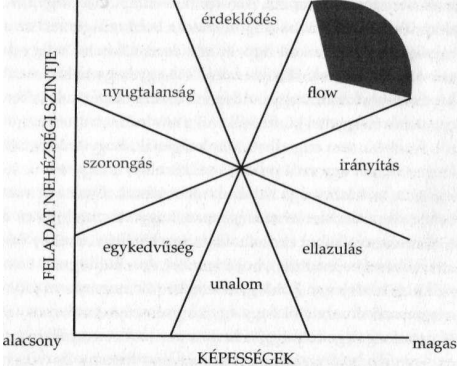
A flow-tevékenységek másik jellegzetessége, hogy azonnali visszajelzést szolgáltatnak. Ilyenkor világos, hogy az ember milyen jól csinálja, amit csinál. Egy játékban a játékos minden lépés után meg tudja állapítani, hogy javult-e a helyzete, vagy nem. A hegymászó tudja, hogy minden léptével egy kicsit följebb jut. Az énekes a dal minden üteme után hallja, hogy az énekelt hangjegyek megfelelnek-e a kottában leírtaknak. A szőnyegszövő látja, hogy az utolsó sor mennyire illeszkedik a szőnyeg mintájába. A sebész érzékeli, hogy vágás közben sikerül-e elkerülnie, hogy a kérésével belecsússzon egy ütőrébe, vagy látja, ha hirtelen vérsével lép föl. A munkahelyen vagy otthon sokszor megéssük, hogy hosszú időn át fogalmunk sincs, hogyan állunk. Flow-állapotban rendszerint rögtön tudjuk.

A flow többnyire olyankor lép fel, amikor valaki minden képességét latba veti egy még éppen teljesíthető feladatra. Az optimális megélés rendszerint a cselekvési képességek és a cselekvési lehetőségek finom egyensúlyát feltételezi (lásd az 1. ábrát). Ha a megoldásra váró feladat túl nagy erőfeszítést igényel, az csalódáshoz, szorongáshoz, majd végül nyugtalansághoz vezet. Ha az ember képességeihez viszonyítva aránylag kevés erőfeszítést igénylő feladatot kap, ellazul, majd unatkozni kezd. Ha a feladat sem kíván sokat, és az ember képességei sem túl nagyok, az egykedvűséget eredményez. Ha viszont magas színvonalú képességek méltó feladattal találkoznak, bekövetkezhet a hétköznapi étellel szemben csakis a flow-ra jellemző nagyfokú odaadás. Ezt éli át a hegymászó, amikor a hegy megmászása minden erejét igénybe veszi, az énekes, ha a dal elénekléséhez a teljes hangterjedelmére szükség van, a szőnyegszövő, ha sokkal bonyolultabb mintát készít, mint amivel eddig próbálkozott, és a sebész, ha az operációban új eljárásokat alkalmaz, vagy egy váratlan problémát sikerül megoldania. Egy szokványos nap csupa szorongás és unalom. A belefeledkezés élménye az intenzív élet élményét villantja fel a mindennapok szürke háttere előtt.

1. ábra

Az életminőség a feladatok és képességek függvényében. Optimális életminőség vagy flow akkor következik be, amikor mindkét változó magas szintű.

magas



Forrás: Massimini, Carli 1988; Csikszentmihályi 1990, átdolgozva.

Amikor világosak a célok, a visszajelzés megfelelő, és a feladatok nehézségi szintje arányban áll a képességekkel, a figyelem rendezetté válik, és teljes mértékben a tevékenységre irányul. A tökéletes belefeledkezés állapota a lelki energia egészét igénybe veszi, ezért csak teljes figyelemösszpontosítással következhet be. A tudatban nem marad hely elkalandozó gondolatoknak, oda nem illő érzéseknek. A tudatosság teljesen megszűnik, mégis a szokásosnál erősebbnek érezzük magunkat. Az idő érzékelése eltorzul: az eltelt órák csak perceknek tűnnek. Amikor az ember egész lénye megfeszítésével vesz részt a teste és értelme működésében, akármit tesz is, önmagában azt érdemes lesz csinálni, az élet önmagát igazolja. Fizikai és lelki energiánk harmonikus összpontosítása révén az élet magára talál.

A teljes belefeledkezés inkább vezet a kivételes élet felé, mint a boldogság állapota. Amikor flow-állapotban vagyunk, akkor nem vagyunk boldogok, mert a boldogságérzéshez a belső állapotunkra kell figyelnünk, és az elterelne a figyelmünket az előttünk álló feladattól. Ha egy hegymászó azzal kezd el foglalkozni, hogy boldognak érezze magát, miközben egy nehéz helyzettel küszködik, még le is zuhanhatna a hegyről. A sebész sem engedheti meg magának, hogy boldognak érezze magát egy erős próbáló műtét alatt, ahogy a muzsikos sem, miközben egy nehéz darabot játszik. Csak a feladat befejezése után van lehetősége arra, hogy visszatekintsen a történetekre, és akkor eláradhat benne a kivételes élmény miatti hálaérzés – és utólag boldog lehet. Am boldognak flow nélkül is lehet lenni. Boldognak érezhetjük magunkat a pihenés passzív élvezetétől vagy egy kiegyensúlyozott kapcsolat okozta megelégedettségétől. Ezek is az élet becses pillanatai, az ilyenféle boldogság azonban nagyon törékeny, és erősen függ a kedvező külső körülményektől. A flow-t követő boldogság a mi saját tevékenységünkben fakad, és hozzájárul tudatunk fejlettségéhez, összetettségéhez.

Az első ábrából kiolvasható, milyen szerepet játszik a flow az egyén fejlődésében. Tegyük fel, hogy valaki az ábra „érdeklődés” állapotában van. Nem rossz dolog ebben az állapotban lenni: az ember ilyenkor az értelmét

összpontosítja, tevékeny, és elmerül abban, amivel foglalkozik – de nem nagyon erősen, hanem könnyedén vagy kontrolláltan. Hogy jutunk innen az izgalmasabb flow-állapotba? A válasz nyilvánvaló: új képességek megszerzésével. Vagy nézzük az „irányítás” állapotot. Ez is pozitív élethelyzet, ilyenkor boldognak, erősnek, elégedetnek érezzük magunkat. Csakhogy csekély mértékű a figyelemösszpontosítás és belefeledkezés, nem érezzük annyira fontosnak, amit csinálunk. És innen miképp kerülhetünk flow-állapotba? A feladatok színvonalának emelésével. Eszerint az érdeklődés és az irányítás állapota egyaránt tanulásra ösztönöz. A többi kevés jót ígér. A nyugtalanságtól és a szorongástól például általában hosszú út vezet a flow-hoz, és az ember inkább visszacsúszik egy kevesebb energiát igénylő helyzetbe, ahelyett hogy megpróbálna megbirkózni az előtte álló feladattal.

Eszerint a flow-élmény mágnesként vonzza magához a tanulást – vagyis a nehezebb feladatok és fejlettebb képességek iránti igényt. Az lenne eszményi, ha az emberek állandóan fejlődnének, miközben élvezik, amivel foglalkoznak. Sajnos azonban tudjuk, hogy nincs így. Az embereket rendszerint túlzottan hatalmában tartja az unalom és egykedvűség, ahonnan nehéz eljutni a flow-zónába. Inkább teletömik az agyukat előre gyártott és csomagolt ingerekkel videó és egyéb szórakoztató eszközök formájában. Vagy túlterhelnek érik magukat ahhoz, hogy egyáltalán képesek legyenek a szükséges képességek fejlesztésére, így aztán inkább egykedvűségbe zuhannak valamilyen mesterséges lazítószert, drog vagy alkohol hatására. Az ideális tevékenységek elérése energiát igényel, és általában nagyon gyakran képtelenek és kedvelnek vagyunk az első lépések megtételéhez.

Milyen gyakran élnek át flow-élményt az emberek? Azon múlik, mennyire vagyunk hajlandók flow-nak tekinteni az ideálisnak csak többé-kevésbé megközelítő állapotokat. Például ha egy átlagos amerikaiakból álló mintán végzett felmérésben a következő kérdést tesszük fel: „Elmerült ön valaha valamilyen olyan mélyen, hogy semmi más nem érdekelt, és az időérzékelése is megszűnt?” Várhatóan durván öt emberből egy válaszol igennel; és a megkérdezettek körülbelül 15%-a azt mondja, hogy nem, ilyen vele sose fordult elő. Ezek a gyakoriságok meglehetősen stabilnak és egyetemlegesnek tűnnek. Például egy nemrég végzett felmérésben 6469 német emberből álló reprezentatív mintán ugyanezre a kérdésre a következőképpen alakultak a válaszok: gyakran: 23 százalék; néha: 40 százalék, ritkán: 25 százalék; soha vagy nem tudom: 12 százalék. Természetesen, ha csak az igazán nagy hatású és átszellemült flow-élményt vennénk figyelembe, a gyakoriság még alacsonyabb lenne.

Általában az emberek a kedvenc tevékenységük közben átélt flow-élményről adnak számot. Ez lehet kertészkedés, zenehallgatás, bowlingozás, valamilyen jó étel elkészítése. De bekövetkezhet vezetés közben, baráti beszélgetés alatt és meglepő módon gyakran munka közben. Nagyon ritkán hallani olyat, hogy valaki passzív pihenés idején, például televíziózás vagy más hasonló lazító tevékenység alatt került a teljes belefeledkezés állapotába. Viszont mivel bármilyen tevékenység közben előállhat ilyen állapot, amennyiben teljesülnek a szükséges lényeges feltételek, képesek lehetünk az életminőségünket javítani, ha el tudjuk érni azt, hogy a mindennapi életünkben lehetőleg állandóan jelen legyenek a világos célok, továbbá a közvetlen visszajelzés és a képességeink meg a cselekvési feltételek megfelelő viszonya.

3. fejezet Milyen érzésekkel telnek a napjaink?

Életminőségünket az határozza meg, hogy mit csinálunk a számunkra megadott mintegy hetven év leforgása alatt, és hogy közben mi játszódik le a tudatunkban. A különböző tevékenységek jellegzetesen és előre látható módon befolyásolják az élményeinket. Ha az egész életünkben

csak lehangoló dolgokkal foglalkozni, akkor nem valószínű, hogy életünk végén úgy összegezzük a múltat, hogy nagyon boldogok voltunk. Általában minden tevékenységnek van pozitív és negatív oldala. Amikor például eszünk, rendszerint a szokásosnál jobban érezzük magunkat. Az ember boldogságszintje napi menetének a grafikonja hasonlít a San Franciscó-i öblöt átívelő Golden Gate hid oldalnézetéhez. Az étkezési idők a legmagasabb ponthoz tartozó helyeknek felelnek meg. Ugyanakkor pedig az étkezések idején a szellemi összetettség nagyon lecsökken, ilyenkor nemigen élünk át flow-élményt.

A cselekvéseink lelki hatása nem lineáris, mert erősen befolyásolja minden, amit csinálunk. Például az evés a jó hangulatunk egyik forrása, mégsem teszi boldoggá az embert, ha éjt nappalá téve eszik. Az evés emeli a boldogságszintet, de csak akkor, ha az ébrenlétiünknek körülbelül 5 százalékát töltjük vele. Ha egész nap eszünk, gyorsan megszűnik a boldogító hatása. Ugyanez a helyzet az életben a legtöbb jó dologgal: a szex, a pihenés, a tévénézés kis adagban jelentősen javíthatja az életminőséget, azonban itt nem adódnak össze a hatások, sőt nagyon gyorsan eljutunk egy olyan pontra, ahol a befektetés egyre kisebb megtérüléssel jár.

A 2. táblázat azt mutatja be meglehetősen kivonatoltan, hogy az emberek a hétköznapok során mikor milyen lelkiállapotban vannak. Láthatjuk, hogy a felnőttek munka közben (vagy a gyerekek az iskolában) rendszerint az átlagosnál kevésbé boldogok, és a motivációjuk is igen alacsony. Ugyanakkor a figyelemösszpontosításuk viszonylag magas, és így a szellemi folyamatok hangsúlyosabbnak látszanak, mint a nap többi részében. Meglepő módon munka közben is gyakran előfordul flow-állapot. Feltehetően azért, mert a feladatok és a képességek többször lehetnek elég magas szintűek, és a célok gyakran világosak, a visszajelzés pedig azonnali.

Természetesen a „munka” olyan tág kategória, hogy szinte lehetetlen egészen helytálló általánosításokat megfogalmazni. Először is gondoljunk arra, hogy a munka átélésének minősége függ magától a tevékenységtől. A forgalomirányítás sokkal nagyobb figyelemösszpontosítást igényel, mint az éjjeliőr feladata. Az egyéni vállalkozó feltehetően sokkal nagyobb készletet érez a munkájára, mint az állami alkalmazott. Ez igaz, de azért a munkának a nagy eltérések ellenére is megvan a maga karakterisztikus jellemzője. Például a vállalatvezető munkahelyi élete jobban hasonlít a futószalagnál dolgozó munkáséhoz, mint a saját otthoni életéhez.

2. táblázat A mindennapok életminősége

Az adatok az Amerikai Egyesült Államokban az utóbbi években végzett reprezentatív felmérésekben szereplő felnőttek és tinédzserek önmaguk által bevallott időbeosztását tükrözik. A különböző tevékenységek megélésére jellemző tipikus minőséget így jelöljük: - negatív; — nagyon negatív; o átlagos vagy semleges; + pozitív; ++ nagyon pozitív

Hasznos tevékenységek	Boldogság	Motiváció	Koncentráció	Flow
Munkahelyi munka vagy tanulás	-	—	++	+
Fenntartó tevékenységek				
Házi munka	-	-	o	-
Evés	++	++	-	o
Testápolás	o	o	o	o
Autózás, közlekedés	o	o	+	+
Szabadidős tevékenységek				
Tévézés és olvasás	o	++	-	-
Hobbitevékenység, sport, mozi	+	++	+	++
Beszélgetés, társasági élet, szex	++	++	o	+
Lustálkodás, pihenés	o	+	-	—

Források: Csikszentmihályi, Csikszentmihályi 1988; Csikszentmihályi, Graef 1980; Csikszentmihályi, LeFevre 1989; Csikszentmihályi, Rathunde, Whalen 1993; Kubej, Csikszentmihályi 1990; Larson, Richards 1994.

A munkára vonatkozó általánosítás másik problémája, hogy ugyanannak a munkának a különböző részleteit nem lehet egyformán átélni. A vállalatvezető lehet, hogy nagy örömmel dolgoz ki egy tervet, de ki nem állhatja a hivatalos üléseket, a futószalagnál dolgozó munkás pedig lehet, hogy szívesen szerel össze egy gépet, viszont nagyon nem szeret adminisztrálni. Mégis beszélhetünk arról, hogy mennyiben különbözik a munka átélése a többi általános cselekvési típusban tapasztalattól. Minél inkább megközelelt a flow-tevékenységet, annál inkább elmerülünk benne, és annál pozitívabbak az élményeink. Ha a munkának világosak a céljai, egyértelmű a visszajelzés, jó az irányítás, a feladatok nehézségi foka megfelel az ember képességeinek, és nincs sok zavaró körülmény, akkor az átélt élmény nem sokban különbözik attól, amit sportolás vagy valamilyen művészi tevékenység közben át lehet élni.

A fenntartó tevékenység nagyon sokféle lehet. Kevesen találnak örömet a házimunkában, általában minden fajtáját negatívnak vagy semlegesnek tartják. Ha azonban jobban szemügyre vesszük, kiderül, hogy a főzés gyakran pozitív élmény, különösen a rend fenntartásához viszonyítva. Saját magunk rendben tartása – a tisztálkodás, öltözködés stb. – rendszerint se nem pozitív, se nem negatív. Az evés, amint már szó volt róla, a mindennapok egyik legpozitívabb tevékenysége az érzéseket és a motivációt tekintve, azonban nagyon alacsony a közben kifejtett tudati tevékenység, és nagyon ritkán ad alkalmat flow-élményre.

Az autóvezetés, ami a fenntartó tevékenység utolsó típusa, meglepően pozitív. A boldogság és a motiváció szempontjából ugyan semleges, de határozott képességeket és figyelemösszpontosítást igényel, és az emberek egy része vezetés közben sokkal gyakrabban kerül flow-állapotba, mint az életében bármikor.

Amint az várható is, napjaink legtöbb pozitív élményét a szabadidős tevékenységek szolgáltatják. Az emberek

nyenkor érzik magukat a leginkább motálnak, ilyenkor a leginkább csinálhatják, amit épp akarnak. Itt is vannak azonban megtelepések. A passzív kikapcsolódás, köztük a kommunikációs eszközök használata és a pihenés, bár motívált és örömet nyújtó tevékenység, kevés szellemi összpontosítást igényel, és ritkán vezet flowélményhez. A társasági élet – beszélgetés másokkal különösebb cél nélkül, csupán a társaság kedvéért – általában nagyon pozitív tevékenység, bár ritkán jár együtt nagyfokú szellemi koncentrációval. A szerelmi kapcsolat és a szex a mindennapok legjobb időöltését nyújthatná, de a legtöbb ember számára ez ritkán valósul meg, mivel az ember az átlagos életminőséget csak az érzelmi és szellemi örömmel is járó tartós kapcsolatokban képes felülmúlni.

Az aktív kikapcsolódás szintén kivételesen pozitív élmények forrása. Amikor hobbitévékenységet folytat valaki, elmélyülten gyakorol, hangszeren játszik, moziba vagy étterembe megy, olyankor boldogabb, motíváltabb, szellemileg koncentráltabb, mint a nap többi részében, és ilyenkor flow-állapot is gyakrabban következik be. Ekkor minden téren erősebb a figyelem összpontosítása, és a tudat különböző tevékenységei egymással összehangoltan működnek. Fontos megjegyezni azonban, hogy az aktív kikapcsolódás általában csak a negyedik és ötödik hely között szerepel az ember szabad idejében, az érvényesülésére pedig sokaknál nem sok lehetőséget hagy a passzív kikapcsolódásra, például televíziózásra fordított idő.

Más szemszögből vizsgálva a 2. táblázatot, a következő kérdést tehetjük fel: Milyen tevékenységek okozzák a legnagyobb boldogságot? Melyek a legmotíváltabbak? Így szemlélve a táblázatot azt látjuk, hogy a legnagyobb boldogság akkor következik be, amikor az ember eszik, aktív szabadidős tevékenységet folytat, vagy beszélget másokkal, a legcsekélyebb pedig akkor, amikor a munkahelyén vagy otthon, a ház körül dolgozik. A motívációval hasonló a helyzet, azzal a különbséggel, hogy a passzív kikapcsolódás olyan tevékenység, amely boldogsággal ugyan nem jár, az ember rendszerint mégis mindenképpen akarja csinálni. A koncentráció a legmagasabb a munkahelyen, vezetés és aktív kikapcsolódás közben – a mindennapokban ezek a tevékenységek igénylik a legnagyobb szellemi erőfeszítést. Ezen cselekvések és a társasági élet közben jön létre leginkább flow-állapot. Ha újra megnézzük az adatokat ebből a szempontból, azt látjuk most is, hogy minden téren az aktív kikapcsolódás tűnik a legjobbnak, a házimunka, a testápolás és a lustálkodás pedig a legrosszabbnak.

Eletminőségünk javításához az első lépés tehát napi tevékenységünket úgy átprogramozni, hogy minél több jó élményhez jussunk. Ez egyszerűen hangzik, ám a megszokásból adódó tehetetlenség és a társadalmi hatás annyira erős, hogy sokan egyáltalán nincsenek tisztában azzal, hogy mit élveznek valójában az életben, és mi kell bennük inkább feszültséget vagy lehangoltságot. Amennyiben minden este egy naplót készlünk, vagy csak alaposan átgondoljuk az eltelt napunkat, módszeresen nyomon követhetjük a hangulatunkat alakító különböző hatásokat. Miután tisztán látjuk, hogy mely tevékenységek milyen hatással vannak ránk, elkezdhetünk azzal kísérletezni, hogy a pozitív hatású tevékenységek gyakoriságát növeljük, a többiekét pedig csökkentjük.

Az a bizonyos tekintetben szélsőséges példa, amely Martén DeVries pszichiáternek egy hollandiai nagy elmegyógyászati egészségközpont megbízásából készített beszámolójában szerepel, rávilágít, hogy ez miképp működik. Az ő kórházában minden páciens ESM-készüléket kap, hogy lássák, ki mivel tölti a napjait, mit gondol erről, és milyen érzésekkel telnek a napjai. Egy krónikus skizofrén nöbeteg, aki már több mint tíz éve kórházi kezelés alatt áll, általában zavart tudatállapotban volt, és a súlyos tudati zavarai miatt érzelmekre alig volt képes. A kétételes ESM-vizsgálat alatt azonban kétszer egész pozitív hangulatról számolt be. Mindkét alkalommal a körmei rendbetételével foglalkozott. A kórházban

edmesnek tartott megpróbálni, hogy a kórház alkalmazásában lévő hivatásos manikűrös meglátása őt a mesterségére. A beleg érdeklődéssel követte az oktatást, és rövid idő elteltével a betegársai körmét is ő állította. Az állapota rohamosan változott, és felügyelettel átkerühetett egy rehabilitációs közösségbe. Az ajtajára kitett egy névtáblát, és egy éven át önellátó volt. Senki sem tudja, hogy miért a körömápolás volt az a feladat, amire ennek a nőnek szüksége volt, és talán a pszichoanalitikus értelmezéssel sem mennénk sokra. Az viszont tény, hogy élete ezen szakaszában ennek a nőnek a manikűrözés tette lehetővé, hogy megéleje a belefeledkezés élményének egy rendkívül enyhe változatát.

Fausto Massimini professzor és munkatársai a milánói egyetemen is alkalmazzák az ESM-készülékét diagnosztikus eszközként és olyan beavatkozások megfelelő adagolásához, amelyek a napi tevékenységek megváltoztatásával jobb életminőséget tesznek lehetővé. Az olyan betegeknek, akik mindig egyedül vannak, munkalehetőséget vagy önkéntes munkát szereznek, így számukra is lehetőség nyílik emberi kapcsolatokra. Az olyanokat, akik nem mernek emberek közé menni, beviszik a

város zsúfolt helyeire sétálni, vagy elmennek velük rendezvényekre, táncos összejövetelekre. A terapeuta védelmet nyújtó jelenléte az amúgy nehezen elviselhető helyzetben gyakran segít a betegnek feloldódni, ennek következtében javul az életminősége.

A kreatív emberek különösen jól tudják szabályozni, hogy kivel, mikor és mit legyenek, hogy a legjobbat hozzák ki magukból. Ha spontaneitásra és rendezetlenségre van szükségük, azt is biztosítják magunknak. Richard Stern regényről leírása saját napi „életritmusáról” egészen tipikus:

Szerintem nagyjából olyan, mint a többiek életritmusa. Bárkinek, aki dolgozik, vagy van valamilyen mindennapos beosztása, vagy beépít az életébe olyan időszakokat, amikor egyedül vagy másokkal együtt tevékenykedhet. Mindenképpen egyfajta tervet készít magának, nem egyszerűen egy külső vázát, hanem, úgy tűnik, olyasmit, ami erősen tükrözi az illető lelki, hormonális, testi vonásait és a külvilággal való kapcsolatát. A tervnek afféle szokványos összetevői is lehetnek, mint például reggel elolvasni az újságot. Évekkel ezelőtt ezt és ezt csináltam, aztán több évre abbahagytam, ettől megváltozott a napi életritmusom és így tovább. Az ember este egy bizonyos időben, amikor a vércukorszintje alacsony, iszik egy pohár bort, és már előre örül neki. Aztán természetesen a munkának is megvan a maga ideje.

A napi életritmus fontos jellemzője az egyedüllet kezdete és vége. A felmérések eredményei újra meg újra mutatják, hogy az emberekre az egyedüllet lehangoló hatással van, mások társasága pedig élénkítően hat. Az egyedülletet általában alacsony boldogságszint, motiválatlanság, gyenge koncentráció, egykedvűség és még egy sor egyéb negatív állapot jellemzi, például téletlenség, elhagyatottság, közörs és az önbecsülés hiánya. Leginkább azt viseli meg a magány, aki meglehetősen szorult helyzetben van: akinek nem volt lehetősége a tanulásra, szegény, egyedül él vagy elvált. A kóros állapot sok esetben nem észlelhető addig, amíg az illető másokkal együtt van, a tünetek rendszerint egyedüllet idején jönnek a felszínre. A krónikus depresszióval vagy étkezési rendellenességgel küzdő emberek hargulata nem különböztethető meg az egészségesekétől, amíg emberekkel vannak körülveve, vagy valami figyelemösszpontosítást igénylő tevékenységet folytatnak. Amikor viszont egyedül vannak, és semmit sem csinálnak, tudatukat lehangoló gondolatok árasztják el, és megnő benne a rendezetlenség. Ez bizonyos mértékben mindenkinél így van.

Mind ez abból ered, hogy amikor egy másik emberrel, akár egy idegennel, bármilyen kapcsolatot létesítünk, a külső körülmények a figyelmünk valamilyen rendezettségét kívánják meg. A másik ember jelenléte célokat és visszajelzéseket szolgáltat. A legegyszerűbb emberi

kapcsolat – például megkérdezzük valakit a pontos időt – feladatokat ad, amelyek teljesítéséhez bizonyos társas érintkezési képességekre van szükség. A hangszín, a mosoly, a viselkedés és a modor olyan képesség, amelyre szükségünk van, hogy egy idegent megállítsunk az utcán, és jó benyomást tegyünk rá. A meghittebb együttételekben a feladatok és a képességek szintje egyaránt egészen magas lehet. Az ilyen kapcsolatok jellemzői egybeesnek a flow-tevékenységek több jellemzőjével is, és ezek is igénylik a lelki energia rendezettségét. Amikor viszont egyedül vagyunk, és semmit sem csinálunk, akkor semmi sem vesz rá minket a koncentrálásra, ezért a tudatunk összeszedettségé enyhül, és gyorsan találunk valami okot a szorongásra.

A barátokkal való együttételt nyújtja a legpozitívabb élményeket. Ilyenkor az emberek boldognak, élénkek, barátságosnak, vidámnak, motiváltnak érzik magukat. Ez különösen áll a kamaszokra, de a hetven és nyolcvan éves nyugdíjasok körében is tapasztalható. A jó közérzet szempontjából a barátság fontosságát nemigen lehet felülbecsülni. Életminőségünk jelentős mértékben javul, ha legalább egyvalamit hajlandó meghalgatni, ami a szűkület nyomja, és érzelmileg mellettünk áll. Amerikai felmérések szerint, akik azt vallják, hogy legalább öt olyan barátjuk van, akikkel a fontos problémáikat meg tudják osztani, 60 százalékkal nagyobb valószínűséggel mondják magukat „nagyon boldognak”.

A családdal töltött idő leginkább átlagosnak mondható, nem olyan jó, mint a barátokkal, és nem olyan rossz, mint egyedül. De ez az átlagosság is nagy ingadozások eredményeképpen jön létre; az ember otthon könnyen kerülhet egyik percről a másikra a teljes kétségbeesésből a mámorító öröm állapotába. A felnőttek a munkahelyükön általában nagyobb figyelemösszpontosítást és szellemi elmélyülést tanúsítanak, otthon azonban motiváltabbak és boldogabbak. Ugyanez adódik a gyerekek iskolai és otthoni létének összehasonlításából. A családtagok az egymással való kapcsolatukat sok esetben különbözőképpen élik meg. Például az apák rendszerint a gyerekeikkel való együttélésüket pozitívnak tartják. Tízéves korig a gyerekek is. Ezután ők egyre negatívabbnak érzik az apjukkal töltött idők hangulatát (legalábbis 14 éves korig, idősebbekről nincsenek adataink).

A társas kapcsolatok nagymértékű hatása az életminőségre azt mutatja, hogy az életünk jobbá tételéhez jó, ha a lelki energiánkat a kapcsolatainkra fordítjuk. Még a szomszéd kocsmában egy felületes beszélgetés is oldhatja a lehangolt-ságunkat, akkor is, ha meg sem szólal. De igazi lelki épüléshez olyanok kapcsolatára van szükségünk, akiknek adunk a véleményére, és akik ösztönzőleg hatnak ránk. Nehezebb, de hosszabb távon még hasznosabb, ha szert teszünk arra a képességre, hogy el tudjuk viselni, sőt élvezzük is a magányt.

A mindemapi életünk különböző helyeken zajlik – otthon, kocsiban, irodában, utcán, étteremben. Életminőségünkre a tevékenységeinken és a társaságon kívül a helyszín is hatással van. A kamaszok például akkor érzik magukat a legjobban, ha minél távolabb vannak a felnőttek szemétől, például egy nyilvános parkban. A legfeszélyeztetebben viszont az iskolában, a templomban és olyan helyeken érzik magukat, ahol elvárások szabják meg a viselkedésüket. A felnőttek is előnyben részesítik az olyan nyilvános helyeket, ahol együtt lehetnek a barátaikkal, és ahol kedvükre való szórakozással tölthetik az idejüket. Ez különösen érvényes a nőkre, mivel számukra ez gyakran kikapcsolódást jelent az otthoni robotból. A férfiak viszont ilyen helyeken is sokszor a munkájukkal vagy más feladatokkal kapcsolatos ügyeiket intézik.

Sok ember számára az autózás jelent a legjobb értelemben vett szabadságot és tudatosságot. Van, aki kocsiját a „gondolkodó gépének” nevezi, mivel vezetés közben, a saját kocsija védőburkában tud csak zavartalanul a problémáira koncentrálni, és érzelmi konfliktusokat megoldani. Egy chicagói vasmunkás, amikor a személyes problémái már nagyon nyomasztják, munka után beszáll a

csojába, és elhajt nyugatra a Mississippifolyóhoz. A part egyik kellemes részén azzal tölt néhány órát, hogy csak a víz csöndes áramlását szemléli. Aztán visszaül a kocsjába, és mire hazér, már hajnalodik a Michigan-tó felett, benne pedig eluralkodik a béke és a nyugalom. Sok család számára a kocsi képezi a családi együttlétek színhelyét. Otthon a szülők és a gyerekek is saját dolgaikkal vannak elfoglalva a lakás különböző pontjain, amikor azonban kiruccannak valahova, a kocsiiban együtt beszélgetnek, énekelnek vagy játszanak.

A lakás különböző helyiségei jellegzetes érzéseket váltanak ki, részben azért, mert mindegyik más tevékenységre szolgál. Például a férfiak azt mondják, akkor jó a hangulatuk, amikor a házuk alagsorában vannak a feleségük nélkül. Ez valószínűleg azért van így, mert a férfiak lazítani mennek le, vagy valamilyen hobbitevékenységük kedvéért, a nők viszont mosni. A nők azt mondják, hogy nekik a fürdőszobában a legjobb a hangulatuk, ahol nem érik el a család kívánságai, vagy a konyhában, mikor belefeledkeznek a főzés viszonylag kellemes tevékenységébe. (A férfiak egyébként sokkal jobban élvezik a főzést, mint a nők, kétségtelenül azért, mert ők tízed annyi alkalommal főznek, így lehetőségük van arra, hogy csak akkor foglalkozzanak vele, amikor kedvük tartja.)

Sokat írtak arról, hogy mennyire hat az ember tudatállapotára az a környezet, amelyben él, erről a témáról mégis elenyészően kevés rendszerezett ismerethez lehet hozzájutni. Régi időkől fogva a művészek, tudósok, vallási misztikusok körültekintően választották meg a minél inkább nyugalmat árasztó és ösztönzőleg ható környezetet. A buddhista szerzetes a Gangesz partján telepedett le, a kínai tudós festői szépségű szigeten írta a műveit, a keresztény szerzetes csodás kilátást nyújtó hegy tetején építkezett. A modern amerikai kutató és fejlesztő intézeteket is többnyire hegyek közé telepítik, ahol fénylő tavakban úszkáló kacskákra vagy az óceán egy részére látnak.

Az alkotó gondolkodók és művészek írásai alapján nyugodtan állíthatjuk, hogy a megfelelő környezet gyakran az ihlet és alkotókedv forrása. Sokszor idézik Liszt Ferenc körli írását a romantikus Comói-tóról: „Érzem magam körül a természet változatos formáit... Lelkem mélyéről fakadó érzelmeket hoztak felszínre, amelyeket megpróbáltam átültetni a muzsikába.” Az 1967-ben kémiai Nobel-díjat kapott Manfred Eigen azt mondta, hogy a legfontosabb megfigyelései a svájci Alpokban tett téli séták közben születtek, ahová a világ minden részéről sielésre és tudományos eszmecsereire hívta a kollégáit. Fizikusok – például Bohr, Heisenberg, Chandrasekhar és Bethe – életrajzát olvasva az embernek az a benyomása támad, hogy hegymászás és az éjszakai égbolt látványa nélkül a tudományuk nem jutott volna ilyen magaslatokba.

Ahhoz, hogy valakinek az életminőségét hatatosan megváltoztassuk, a tevékenységein és a körülötte levő embereken kívül hasznos lehet, ha környezeti változással próbálkozzunk. A kirándulások és nyaralások kitisztíthatják az agyunkat, utána másképp látjuk jövőbeli lehetőségeinket, friss szemmel tekintünk a jelen helyzetünkre. Az első lépés az ember életének átrendezésében az lehet, ha kezébe veszi az otthoni vagy hivatali környezetét – kidobja a felesleges kacatokat, és saját íze szerint kicsinosítja a lakását vagy az irodáját, hogy testileg-lelkileg kellemessé tegye az ottlétet.

Gyakran hallunk a bioritmus fontosságáról, hogy például a hétvégéhez viszonyítva mennyire másképp érezzük magunkat hétfőn (amikor erőt vehet az emberen a lehangoltság, mert vissza kell zuhannia a hétköznapok egyhangúságába). Az egyes napok átélése is reggeltől estig, percről percre állandóan változik. Kora reggel és késő este a pozitív érzések alacsony szinten vannak, étkezési időben és délután magasan. A legnagyobb változás akkor következik be, amikor a gyerekek hazajönnek az iskolából, és amikor a felnőttek megjönnek a munkából. A különböző tudati megnyilvánulásaink

ugyanabban az időben nem feltétlenül ugyanabban az irányban mozdulnak el: amikor például egy kamasz egy éjszakába nyúló szórakozás alkalmával úgy érzi, hogy óráról órára egyre felfokozottabb állapotba kerül, közben azt is tapasztalja, hogy egyre kevésbé uralja a tudatát. Ezekben az általános eltéréseken kívül számos egyéni különbség is van: vannak például „reggeli” és „éjszakai típusú” emberek, akik homlokgyeget ellentétes módon viszonyulnak az egyes napszakokhoz.

Annak ellenére, hogy a hét bizonyos napjait rosszabbnak tartjuk a többinél, a felmérések szerint úgy tűnik, hogy az emberek kisebb-nagyobb eltérésektől eltekintve általában hasonlóan élik meg az egyes napokat. Az igaz, hogy az elvárásainknak megfelelően a péntek délután meg az este és a szombat valamennyivel jobb, mint a vasárnap este és a hétfő reggel, de a különbség sokkal kisebb, mint várnánk. Sok múlik azon, hogy miképpen tervezzük meg a napunkat: a vasárnap reggel nagyon lehangoló lehet, ha az embernek nincs semmi dolga, ha viszont tudja, hogy van egy terembe vett programja vagy egy családi esemény, például istentiszteletre megy a család, akkor a hét legjobb időszaka is lehet.

Érdekes adat az, hogy az emberek lényegesen több testi tünetről, például fejfájásról, hátfájásról adnak számot hétfőn, és olyan időszakokban, amikor nem tanulnak vagy dolgoznak. A rákbeteg nő fájdalom is elviselhetőbb, amikor vele vannak a barátai, vagy elmerül valamilyen tevékenységben. Amikor egyedül van, és nincs semmilyen dolga, főtérősödik a fájdalom. Úgy tűnik, hogy amikor lelki energiánkat nem köti le valamilyen feladat, könnyebben érzékeljük a testi bajainkat. Ez összhangban van azzal, amit a flowállapotról is tudunk: ha a sakkjátékos egy nehéz versenyen vesz részt, akár órákon át észre sem veszi, hogy éhes, vagy fáig a feje. A sportoló egészen a verseny végéig nem érzékeli a fájdalmat és a fáradtságot. Figyelmünk összpontosítása révén a kisebb fájdalom és szenvedés el sem tud jutni a tudatunkig.

A napi időbeosztással ugyanaz a helyzet, mint az élet többi tényezőjével. Meg kell találni azt az életritmust, ami legjobban illeszkedik az ember személyiségéhez. Nem létezik mindenki számára használható, jó előírás arra, hogy miképpen töltsünk el egy napot vagy akár egy órát. Erdemes azon gondolkodni, hogy mi mennyire fontos, és ennek alapján kipróbálni különböző lehetőségeket az optimális időbeosztásra – például korábbi fölkelés, délutáni alvás beiktatása, étkezési idő átteléle.

Eddig a példák mindegyikében úgy tettünk, mintha az ember egy passzív tárgy lenne, amelynek belső állapotát csakis az befolyásolja, hogy mit tesz, ki van vele, hol van és így tovább. Ez részben igaz, de végső soron nem a külső feltételek számítanak, hanem az, hogy mihez kezdünk velük. Nyugodtan elképzelhető, hogy az ember boldog, miközben házi munkát végez, és senki sincs vele, hogy motiváltan végzi a munkáját, és figyelmét összpontosítja, amikor egy gyerekkel beszélget. Más szóval, hogy kivételes élelet élünk-e, nem azon múlik, amit csinálunk, hanem hogy *milyen módon* csináljuk.

Mielőtt azonban rátérnénk, hogy miképpen tudjuk életminőségünket közvetlenül befolyásolni a tudatunkban levő információk átalakítása révén, azt kell megvizsgálni, hogy mindennapi környezetünk – a helyszínek, az emberek, a tevékenységeink és az időbeosztásunk – milyen hatással van ránk. Még a legelkötelezettebb misztikus is, aki minden külső hatástól elhatárolja magát, lehet, hogy az egyik fát jobban kedveli a többinél, és az alá ül le a legszívesebben, valamilyen ételt szívesebben eszik a többinél, és valakinek a társaságát jobban kedveli a többiekénél. Legtöbbször nagyon érzékenyen reagálunk a környezetünkre.

Az életminőségünk javításához vezető első lépés tehát az, hogy komoly figyelmet szenteljünk arra, amivel a napjainkat töltjük, és feljegyezzük érzéseinket a különböző tevékenységek közben, a különböző helyszíneken, a nap különböző időszakaiban és különböző emberek társaságában. Bizonyos általános vonások valószínűleg mindenkinél megtalálhatók – például, hogy étkezési időben

mindentki boldogabb, és hogy leggyakrabban az aktív kikapcsolódás közben kerül az ember flow-állapotba –, de megdöbbentő meglepetések is lehetnek. Kiderülhet valakiről, hogy nagyon szeret egyedül lenni. Vagy hogy jobban szeret dolgozni, mint gondolnánk. Vagy hogy most már nagyobb örömet leli az olvasásban, mint a tévésében. Mindez fordítva is lehet. Nincs olyan szabály, mely szerint mindenki ugyanúgy élne meg az életét. Csak az a fontos, hogy mindenki megtalálja azt, ami az ő esetében a legjobban működik.

4. fejezet

A munka paradoxona

Általában életünk egyharmadát a munka teszi ki. Furcsa módon viszonyulunk hozzá: a legmélyültebb és a legnagyobb megelégedést nyújtó perceket, büszkeséget és identitást kapunk tőle, mégis ez az, amit legelőbbben igyekszünk elkerülni. Egyrészt egy nemrégiben végzett felmérés szerint az amerikai férfiak 84 százaléka, a nőknek pedig a 77 százaléka azt vallja, hogy akkor is tovább dolgoznának, ha annyi pénzt örökölnének, hogy nem szorulnának rá a munkára. Másrészt különböző ESM-vizsgálatokban, amikor munka közben jelez a készülék, az emberek többször jelölik meg a „valami mást szeretnék csinálni” választ, mint a nap bármilyen más idején. Másik példa erre az ellentmondásos hozzáállásra két német társadalomkutató kiváló könyve, amelyben ugyanannak a felmérésnek az eredményeit ellenkezően értékelték. Egyikük többek között azt állította, hogy a német munkások nem szeretnek dolgozni, és hogy általában boldogabbak, akik kevésbé szeretik a munkát. A másik szerint csak a tömegkommunikáció ideológiai agymosása következtében nem szeretnek dolgozni az emberek, és azok, akik szeretnek, tartalmasabb életet élnek. A vicc az, hogy mindkét következtetést ésszerűen tudták igazolni.

Időnk egy jelentős részét munkával töltjük, ami a tudatállapotunkat is lényegesen befolyásolja, ezért ha az életminőségünkön javítani szeretnénk, feltétlenül szembe kell néznünk ezzel a kettősséggel. Az első lépés ebbe az irányba az, hogy röviden áttekinthetjük, hogyan alakultak az emberiség történelme során a munkatevékenységek és a hozzájuk kapcsolódó ellentmondásos értékek, amelyek a mai napig erősen befolyásolják a munka megélését.

A munka mai formájában egészen új történelmi képződmény. Tizenkétezer éve, a mezőgazdasági forradalom előtt még nem volt lehetőség nagyobb mértékű gazdálkodásra. Az emberiség fejlődésének ezt megelőző hosszú időszakában az emberek csak magukról és a közvetlen hozzátartozóikról gondoskodtak. Nem létezett viszont olyan, hogy valaki *másnak* dolgozott volna, a vadászó-gyűjtögető munka szervesen illeszkedett az emberek életéhez.

Az ókori görög és római filozófusok írásai az embereknek a munkára vonatkozó általános véleményét tükrözték, mely szerint mindenáron el kell kerülni. A semmittevést erénynek tartották. Arisztotelész szerint csak akkor lehet az ember boldog, ha nem kell dolgoznia. A római filozófusok egyöntetű véleménye volt, hogy „a bémunka hitvány dolog, és szabad emberhez méltatlan... a kézművesség hitvány, és ugyanez áll a kereskedelemre”. A követendő példa az volt, hogy harci úton vagy vásárlással új földterületekhez kell jutni, aztán elfogadni gazdasági intézőket, akik felügyelik a rabszolgák és szabad jobbágyok földművelő munkáját. A Római Birodalomban a császárság idején a férfiak mintegy 20 százaléka nem dolgozott. A semmittevés jelentette számukra a kivételes életet. A köztársaság korában annak a felfogásnak is voltak hívei, hogy az uralkodó osztály tagjai a közösség érdekében idejük egy részét szentelik katonai szolgálatra és hivatali teendők ellátására, teret engedve a személyes kiteljesülésnek. Később, néhány csendes évszázadot követően azok, akik nem dolgoztak, visszavonultak a közélettől, szabad idejüket kizárólag a luxusjavak

vezetelére és szorakozásra fordították.

Európában a munka a többség számára körülbelül ötszáz évvel ezelőtt kezdett radikálisan megváltozni, kétszáz évvel ezelőtt újabb ugrást hajtott végre, és napjainkban is gyors iramban változik. A tizenharmadik századig a munkához szükséges energiát majdnem teljes egészében emberi vagy állati izomerő szolgáltatta. Csak néhány egészen egyszerű gép, például a vízumalom könnyítette a terheken. Aztán lassan megjelentek a különféle szélmalommal hajtott mechanikai berendezések, amelyek teljes egészében átvállalták a gabonaerősítés, a vízatemelés feladatát, a fémkohászatban pedig fűtatóként használták őket. A gőzgép felfedezése és később az elektromosság felhasználása tovább forradalmasította az energiaátvitel módjait és az ember megélhetési lehetőségeit.

A technikai áttörés azzal az eredménnyel járt, hogy a munka már nem elsősorban fizikai erőfelfejtést jelentett, amelyet az ökor vagy a ló jobban el tud végezni, hanem egyre inkább szakképzett tevékenység, az emberi leleményesség és alkotókészség megnyilvánulása lett. Kálvín korában már komolyan lehetett „munkaelőcsőr” beszélni. Kari Marx emiatt fordíthatta később elkéltésbe a munka klasszikus felfogását, és fogalmazhatta meg, hogy az emberi képességek csak a termelőtevékenységen keresztül tudnak megvalósulni. Ez az álláspont azonban nem mond ellent Arisztotelész ellentétes értelmű kijelentése szellemének, miszerint csak a pillenés teszi szabaddá az embert. Csak a tizenkilencedik századra jött el az idő, amikor a munka már több lehetőséget kínál az alkotókedvnek, mint a semmittevés.

A második világháborút követő jólét évtizedeiben Amerikában többnyire unalmas és nyugodt munkák adódtak, amelyek azonban elég jó életkörülményeket és elfogadható biztonságot nyújtottak. Sok szó esett arról, hogy egy új korban a munka el is tűnhet, vagy legalábbis átalakulhat heti néhány órányi szellemi munkává. De nem telt el hosszú idő, és már látszott, mennyire utópisztikusak ezek az előrejelzések. A globális konkurencia versenyképessé tette a munkaerőpiacon a rossz fizetett ázsiai és dél-amerikai munkásokat, így az Egyesült Államokban újból elég rossz híre lett a munkának. Miközben a szociális biztonsági háló léte egyre nagyobb veszélyben van, az emberek egyre gyakrabban dolgoznak elviselhetetlen körülmények között, bizonytalan jövőképpel, így jelenleg, a huszonegyedik század elején is kísért a munka alapvető kétértelmősége. Tudjuk ugyan, hogy az életünk egyik legfontosabb eleme, munka közben mégis szívesebben csinálnánk mást.

Hogyan alakul ki bennünk ez az ellentmondásos hozzáállás a munkához? És a fiatalok manapság hogyan sajátítják el a felnőttkori hasznos tevékenységekhez szükséges képességeket és tudásanyagot? Ezek a kérdések mára egyáltalán nem nyilvánvalóak. A munka fogalma nemzedékről nemzedékre egyre zavarosabbá válik, a fiatalok egyre kevésbé vannak tisztában azzal, hogy felnőttkorukra milyen munka vár rájuk, és hogyan kell rá felkészülniük.

Régebben a gyerekek kiskoruktól fogva részt vettek a szülők munkájában, és fokozatosan ők is ugyanolyan, teljes értékű munkát végző felnöttekké váltak, mint a szüleik – Alaszkában vagy Melanéziában, vadászó-halászó társadalmakban bizonyos mértékben még ma is így van. Az eszkimó kislány két éves korában játéknívalt kapott, amellyel rögtön el is kezdett gyakorolni. Négy éves korában már elvárták tőle, hogy hófajdot, hat évesen pedig, hogy nyulat löjön, míg fokozatosan rénszarvasra és fókára is megtanult vadászni. A lánytestvére hasonló fejlődésen ment keresztül, miközben a rokonai kör asszonyainak segédkezett a nyersbőr kikészítésében, fűzésben, varrásban és kisebb testvérei gondozásában. Nem volt kérdés, mit fog csinálni nagykorában – nem voltak választási lehetőségek, egyetlen út vezetett a hasznos felnőtté váláshoz.

Amikor a körülbelül tízezer évvel ezelőtti mezőgazdasági forradalom lehetővé tette a városok

alakulását, kezdte megjelenni a specializált munkák, és a fiatalok számára bizonyos fokú választás vált lehetővé. Mégis többnyire végül a szülei tevékenységét folytatták, ami még néhány évszázaddal ezelőtt is elsősorban mezőgazdasági munkát jelentett. Csak a tizenhatodik, tizenhetedik századtól kezdve költözött fel sok fiatal vidékről a városokba, hogy szerencsét próbáljon az egyre szerteágazóbb városi gazdaságban. Egyes becslések szerint Európa bizonyos részein a vidéki lányok 80 százaléka 12 éves korára, a fiúk pedig általában két évvel később elhagyták a gazdálkodó szüleiket. Londonban és Párizsban a legtöbb munka mai kifejezéssel a szolgáltató szektorban várta őket: takarítónők, kocsisok, portások, mosónők lettek.

Ma egészen más a helyzet. A 90-es években egy reprezentatív mintán végzett felmérésünkben néhány ezer tinedzsernek arra kellett válaszolnia, milyen foglalkozásra számítanak felnőttkorukban. A válaszok alapján készült a 3. táblázat. Ebből az látható, hogy a kamaszoknak irreálisan magasak az elvarasai: a megkérdezettek több mint 15 százaléka arra számít, hogy orvos vagy ügyvéd lesz, ami majdnem tizenötszöröse az orvosok és ügyvédek 1990-es népszámlálás szerinti foglalkozásbeli arányának. De még az a 244 kamaszgyerek is, aki úgy tervezi, hogy professzionális sportoló lesz, többnyire csalódni fog, mert az ő arányuk is körülbelül 500-szorosra a valós esélynek. A városokban lakó kisebbséghez tartozó gyerekek ugyanolyan arányban képzelnek el maguknak valamilyen foglalkozást, mint a gazdag negyedekben élők, holott egyes városokban az afroamerikai fiatalok között közel 50 százaléka a munkanélküliek aránya.

A valóságérzék hiánya a felnőttkori foglalkozási várankozásokat illetően részben onnan ered, hogy a felnőttek munkái nagyon gyorsan változnak, illetve hogy sok fiatal nagyon elzártnak érzi, minden értelmes munkalehetőségtől távol, így nem is lát követhető mintát a felnőtt munkára. Ellentétben azzal, amit elvámánk, a jobb módú kamaszok, bár nem szorulnak rá, a szegényebb tanulóknál mégis gyakrabban dolgoznak már középiskolás korukban. A jómódú és stabil környezetben felnövő gyerekek otthon, a szomszédban vagy valamilyen közösségben is sokkal inkább kapnak hasznos feladatot. Építésznek készülő tizenöt éves gyerekekkel találkozhattunk, akik valamelyik rokon tervezőirodájában megtanultak tervrajzot készíteni, és segédkeztek a szomszéd házában bővítési terveiben – bár valjuk be, ilyesfajta lehetőség nem túl gyakran adódik. Az egyik belvárosi középiskolában a legnépszerűbb pályaválasztási tanácsadó az iskolai biztonsági őr volt, aki a fiúkat bűnbándákban segítette munkához, a jó külsejű lányok számára pedig úgynevezett modellkedést ajánlott.

3. táblázat

Amerikai kamaszok foglalkozási elvárásai

A tíz leggyakoribb elképzelt foglalkozás 3891 Egyesült Államokban élő kamasz megkérdezésével készült reprezentatív felmérés alapján.

Foglalkozás Sorszám Az összes megkérdezett hány százalékára

Orvos	
Üzletember	
Ügyvéd	
Tanár	
Sportoló	
Mémök	
Ápolónő	
Vizsgázott könyvelő	
Pszichológus	
Építész	
Egyéb	

1
2
3
4
5
6
7

Forrás: Bidwell, Csikszentmihályi, Hedges, Schneider 1997, kézirat, átdolgozva.

Az ESM-eredmények alapján úgy tűnik, hogy a fiatalok nagyon korán átveszik az idősebbek ellentmondásos viszonyulását a munkához. Tíz-tizenegy éves korra teljesen magukévá teszik a társadalom egészére jellemző felfogást. Tizenkét éves gyerekek, amikor arra kellett válaszolniuk, hogy mit csinálnak gyakrabban, dolgoznak vagy játszanak (vagy mindkettőt, vagy egyiket sem), majdnem egyöntetűen azt mondták, hogy az iskolai órákon dolgoznak, a sportolás pedig játék. Érdekes, hogy a kamaszok az általuk munkának tartott tevékenységekről általában azt mondják, hogy fontos a jövőjük szempontjából, erős figyelemösszpontosítást igényel, és növeli az önbecsülésüket. Azonban az átlagosnál kevésbé boldogok és motiváltak ilyenkor. Másrészt az olyan tevékenységeket, amiket játéknak tartanak, kevésbé fontosnak és kevés figyelemösszpontosítást igénylőnek ítélik, de eközben boldogok és motiváltak. Másképp fogalmazva a gyermekkor végére határozott választóvonal húzódik a szükséges, de kellemetlen munka és a kellemes, ámde haszalan játék között. És ez a középiskolai évek alatt egyre határozottabbá válik.

Ugyanezek a kamaszok, ha elkezdenek dolgozni, a munkahelyi tapasztalatuk egyáltalán nem változtatja meg a véleményüket. Az Egyesült Államokban tíz középiskolásból nagyjából kilenc időnként vállal valami munkát. Ez sokkal nagyobb arány, mint a többi technikailag fejlett országban, például Németországban vagy Japánban, ahol kevesebb lehetőség adódik rész munkaidős elhelyezkedésre – és ahol a szülők azt akarják inkább, hogy a gyerekeik minél több időt töltsenek tanulással, ahelyett hogy olyan munkába fektessenek energiát, amelynek a későbbi pályafutásuk szempontjából semmi jelentősége nincs. A felmérésünkben a tizenévesek 57 százalékának, a tizenhat évesek 86 százalékának volt pénzkereső munkája. Legtöbben gyorsétteremben voltak eladók, vagy gyermekfelügyeletet vállaltak. Ezek a kamaszgyerekek a munkájukról nyilatkozva magas önbecsülésről tesznek tanúbizonyságot. De kevésbé boldogok, mint általában (viszont nem olyan boldogtalanok, mint az iskolában), és nem érzik valami jól magukat munka közben. Másképp fogalmazva: már a kezdet kezdetén megjelenik a munkához való ellentmondásos hozzáállás.

A kamaszok számára egyáltalán nem a munka nyújtja a legrosszabb élményeket. A legrosszabb helyzetről olyankor számolnak be, amikor se munkának, se játéknak nem tekintett elfoglaltságuk van. Ilyen alkalmak rendszerint a fenntartó tevékenységek során, a szabad időben vagy a társasági élet közben adódnak. Ilyenkor a legalacsonyabb az önbecsülésük, nem tartják fontosnak, amivel foglalkoznak, és átlagon aluli boldogságot és motiváltságot éleik meg. Mégis a kamaszoknál a „se nem munka, se nem játék” helyzet átlagosan a nap 35 százalékát teszi ki. Különösen a kevésbé tanult szülők gyerekei közt vannak olyanok, akik úgy érzik, hogy a mindennapjaik nagyobb részében így éleik. Aki úgy nő fel, hogy többnyire nem él át se fontos, se örömt adó élményeket, az később sem fogja megtalálni az élete értelmét.

A korai években kialakult hozzáállás határozza meg, hogy a későbbiek folyamán hogyan viszonyulunk a munkához. A munkahelyükön az emberek sok esetben a testi és lelki erejüket teljesen kihasználják, és így fontosnak érzik, amivel foglalkoznak, és ameddig dolgoznak, jól is érzik magukat. Otthon azonban motiváltabbak, és jobb a hangulatuk. Annak ellenére, hogy a vezetők fizetése, presztízse sokkal magasabb, szabadságuk is jóval több, alig valamivel érzik kreatívabbnak és tevékenyebbnak magukat a munkájukban, miközben a hivatalnokok és a

munkák sem boldogtalanabbak és elégedetlenebbek.

A nők és a férfiak más módon élik meg az otthonon kívüli életet. Hagyományosan a férfiak identitását és önértékelését az határozza meg, hogy mennyire képes a környezetéből saját maga és a családja hasznára energiát meríteni. A férfiaknak akár genetikusan programozott, akár teljes egészében kulturális-társadalmi hatások következtében megtanult tulajdonsága, hogy akkor elégedettek, ha fontos munkát végeznek, mindenesetre a világon szinte mindenütt féltékeny emberek érzik magukat az a férfi, aki nem keresi meg a kenyerét. A nők önértékelése viszont hagyományosan azon múlik, hogy mennyire képesek megfelelő fizikai és érzelmi környezetet biztosítani a gyerekek felneveléséhez és a felnőttek kényelmes életéhez. Bármennyire felvilágosultak lettünk, és igyekszünk kikerülni a berögzült nemi megszokásokat, azok mégis makacsul tartják magukat. A kamasz fiúk továbbra is rendőrné, katonatisztné, tűzoltónak és mérműnek készülnek, a lányok pedig háziasszonyoknak, ápolónőnek és tanítónak – bár manapság a lányok is választanak egyéb foglalkozást is, például orvosok vagy ügyvédek akarnak lenni, még a fiúknál nagyobb arányban is.

A férfiak és a nők életében más szerepe van a pénzkereső munkának, így az erre vonatkozó válaszaik is általában különböznek. Leszámítva azt a ma még nem túl gyakori esetet, amikor egy nő számára első helyen a karrier áll, a dolgozó nők – akár hivatalban, akár szolgáltatásban, akár vezető beosztásban dolgoznak – többnyire úgy érzik, hogy akarják, nem pedig, hogy kötelesek elvégezni a munkájukat. Sok nő számára a munka inkább szabadon választott tevékenység, akárcsak a játék, amibe bármikor belekezdhet, és amit nyugodtan abba is hagyhat. Úgy érzik, hogy a munkahelyi történések nem annyira fontosak, és így paradox módon több élvezetet jelentenek a számukra. Ha még minden rosszul is alakul, és elbocsátják őket, önértékelésük akkor sem nagyon sérül. A férfiakkal szemben a nők önmagukról alkotott képe sokkal inkább a családban történektől függ. Egy nőre minden munkahelyi bonyodalomnál sokkal nagyobb súlyal nehezedik, ha a szülei anyagi nehézséggel küszködnek, vagy a gyerekének problémája van az iskolában.

Végül is a nők általában a férfiaknál pozitívabban élik át a munkahelyi teendőket, különösen a rájuk háruló házimunkával összehasonlítva. Például olyan házaspárokkal folytatott ESM-vizsgálat során, ahol mindkét házastárs dolgozott, Reed Larson megállapította, hogy a nők a férfiaknál viszonylag több pozitívabb érzésről számolnak be hivatali munka, számítógépes feladat, eladói munka, tárgyalásokon való részvétel, telefonos tevékenységek, munkával kapcsolatos irások olvasása és egyéb tevékenységek során. Egyetlen munkatevékenységet értékeltek kevésbé pozitívan, mint a férfiak, nevezetesen a hivatalból hazavitt munkát. Ennek oka kétségkívül az, hogy ilyenkor a házi teendőknél kívül az elvégzendő munkahelyi feladat súlya is rájuk nehezedik.

A családi és a külső elvárásoknak való kettős megfelelés rendkívül súlyos nehezedik a nőkre. Teljes állásban, részidőben vagy csak heti néhány órában dolgozó kismegyerkes anyákkal folytatott vizsgálat során Anne Wells arra a következtetésre jutott, hogy a legkevésbé dolgozó nők önértékelése a legmagasabb, és a legtöbbet dolgozóké a legalacsonyabb – annak ellenére, hogy a nők általában a nem otthon végzett, kereső munkát jobban élvezik az otthoni munkánál. Ez az eredmény is az önértékelés ellentmondásos jellegét jelzi. A teljes állásban dolgozó családos nőknek talán nem azért alacsonyabb az önértékelésük, mert kevésbé teljesítenek, hanem mert többet várnak el maguktól, mint amire képesek.

Ezek az eredmények arra világítanak rá, mennyire önkényes a kereső tevékenységek és a család érdekében folytatott, hagyományosan kizárólag a nőktől elvárt házimunkák szétválasztása. Elise Bouding és más

szociológusok rámutattak arra, hogy a fenntartó tevékenységek ugyan nem számlázhatók társadalmilag hasznos tevékenységnek, ha azonban szolgáltatásként meg kellene őket fizetni, a számla teljes összege megközelítené a nemzeti össztermék értékét. A gyermekekről való anyai gondoskodás, betegápolás, főzés, takarítás és a többi hasonló tevékenység piaci áron való biztosítása megkérlezné az összes nemzeti bérköltiséget, és talán az erőforrások emberségesebb felhasználására ösztönözne. Miközben a házi teendők teljesítése a férjes asszonyok önbecsülését talán növeli, jó közérzetét azonban aligha. A főzés, a vásárlás, a családtagok szállítása és a gyerekek nevelése csak átlagos érzelmeket vált ki. A takarítás, a mosogatás, a mosás, a ház körüli dolgok megjavítása és a fizetési kötelezettségek teljesítése azonban az asszonyok mindennapjainak a legkellemetlenebb percei közé számíthatnak.

A munkának vannak komoly hátrányai, hiánya azonban még annál is rosszabb. Az ókori filozófusok sok szépet megfogalmaztak a semmittevés védelmére, eközben azonban a rabszolgákkal dolgoztató földbirtokosok téllenségére gondoltak. Ha valaki semmittevésre kényszerül, és nincs közben szép kis jövedelme, akkor erősen megcsappan az önbecsülése, ami általános kedvetlenséghez vezet. John Haworth (a manchesteri egyetem pszichológusa) szerint egy állás nélküli fiatalember, ha még viszonylag jelentős munkanélküli járadékot kap is, nagyon nehezen jut el addig, hogy elégedett életet éljen. Ronald Ingelhart 170 000 különböző nemzetiségű aktív munkát végző emberrel folytatott vizsgálat alapján arra a megállapításra jutott, hogy az értelmiségi dolgozók 83 százaléka, a fizikai munkások 77 százaléka, a munkanélkülieknek pedig csak a 61 százaléka mondja el, hogy elégedett az életével. Az a bibliai gondolat, hogy az ember a teremtés áldásainak élvezetére született anélkül, hogy meg kellene dolgoznia érte, úgy tűnik, nemigen áll összhangban a valósággal. Olyan célok és feladatok nélkül, amelyeket többnyire a munka biztosít, csak különleges önfegyelmekkel megáldott ember képes értelmes életet lehetővé tevő figyelemösszpontosításra.

Először rendkívül meglepőnek tűnhet, hogy amikor ESM-vizsgálatokkal a felhőttek életében előforduló flow kiváltó okait kerestük, úgy találtuk, munka közben sokkal több alkalom adódik rá, mint a szabad időben. A megkérdezettek a munkahelyükön sokkal gyakrabban adnak számot olyan pillanatokról, amikor magas színvonalú feladatok találkoznak magas szintű képességekkel, amit figyelemösszpontosítás, alkotókedv és elégedettség kísér, mint otthon. Némi gondolkodás után azonban már nem is találjuk ezt olyan meglepőnek. Nemigen szoktuk észrevenni, hogy a mindennapi tevékenységeink közül a munka hasonlít a legjobban a játékhöz. A munka céljai és végrehajtási utasításai általában világosak. Visszajelzéssel is szolgál, vagy a tisztességesen elvégzett munka fizetsége, vagy egy felettes értékelése révén. A munka rendszerint figyelemösszpontosítást igényel, megakadályozza a gondolatok elkalandozását, változó mértékű beavatkozást tesz lehetővé, és – legalábbis ideális esetben – a feladat nehézsége összhangban van a dolgozó képességeivel. Ilyenkor a munka könnyen válik olyan belső jutalommal járó, teljes belefeledkezést kiváltó tevékenységgé, mint a játék, a sportolás, a muzsikálás vagy más művészi foglalatosság. A mindennapok többi tevékenységében sokszor hiányoznak ezek a tényezők. Amikor a családukkal vagy egyedül otthon vagyunk, gyakran nincs világos célunk, nem tudjuk, mennyire teljesítünk jól, értelmünk elkalandozik, nem érezzük, hogy a képességeinket eléggé kihasználjuk, ami végül unalomhoz – vagy ritkábban – szorongáshoz vezet.

Nem csoda tehát, hogy a munkahelyi élmények minősége általában pozitívabbnak várható. Mégis, ha mód lenne rá, szeretnénk kevesebbet dolgozni. Mi az oka ennek? Ebben két fontosabb tényező játszhat szerepet. Az első a munkafeltételekkel kapcsolatos. A másokat

zetésért alkalmaz emberek ösödök óta nem különösebben foglalkoztatja, hogy az alkalmazott jól érzi-e magát. Rendkívül belső erőre van szüksége a dél-afrikai bányában, kilométeres mélységben a föld alatt csákányozó vagy tikkaszó hőségben egy illetvényen cukorádat vágó munkásnak, hogy flow-állapotba kerüljön. De civilizáltabb körülmények között is, amikor az „emberi erőforrásokra” nagyobb hangsúlyt helyezünk, a vezetőket nagyon gyakran nem érdekli, hogy a beosztott hogyan érzi magát. Nem meglepő tehát, hogy sokan úgy gondolják, munkahelyükön nem számíthatnak belső jutalmat adó tevékenységre, és csak, ha kilépnek a gyárból vagy a hivatalból, akkor kezdhetik jól érezni magukat – ha még ez nem is bizonyul igaznak.

A második tényező kiegészíti az elsőt, de nem annyira a mai helyzeten, mint inkább a munka történelmi megvetésén alapul, amelyet kultúránk ma is tovább örökít, és mindannyian meg is tanuljuk. Kétségtelen, hogy közel három évszázaddal ezelőtt, az ipari forradalom idején a gyári munkásoknak embertelen körülmények között kellett dolgozniuk. Szabad idejük annyira kevés volt, hogy nagy becsben tartották. A munkások úgy képzelték, egyszerűen boldogabbak lennének, ha több szabad idejük lenne. A szakszervezetek hősie harcot folytattak a heti munkaóra lecsökkentéséért, és a sikerük az emberiség történelmének egyik egyszerű teljesítménye. Sajnos a szabad idő bizonyára szükséges feltétele a boldogságnak, önmagában azonban nem elegendő. Hasznos felhasználásának a megvalósítása sokkal nehezebb a vártnál. Különbösen sem igaz, hogy ha valami jó, abból még több szükségképpen még jobb lenne. Sok más esetben is, ami kis mennyiségben hasznos, nagy adagban ártalmas lehet. A huszadik század közepén a pszichiáterek és a szociológusok ezért figyelmeztettek, hogy a túl sok szabad idő társadalmi katasztrófához vezethet.

Ez a két tényező – az objektív munkafeltételek és az elsajátított szubjektív hozzáállás – együtt sok ember számára megnehezíti azt a felismerést, akár csak önmaga számára, hogy a munka öröm forrása is lehet. Ha félretesszük kulturális előítéleteinket, és igyekszünk magunk számára értelmessé változtatni, a legközhörségesebb munka is javíthatja az életminőségünket, ahelyett, hogy rontaná.

A munka belső jutalma természetesen legkönnyebben a nagymértékben egyénre szabott foglalkozásokban jelenik meg, ahol az ember szabadon választhatja meg céljait és a feladat nehézségét. A rendkívül tevékeny és kreatív művészek, vállalkozók, politikusok, tudósok életében a munka valami olyasféle szerepet tölt be, mint a vadászó őseinkében – szervesen beleépül életükbe. Közel száz Nobel-díjas tudóssal, művésszel és más kiemelkedő alkotó személyiséggel folytatott beszélgetéseimben az egyik leggyakrabban előkerülő kijelentés volt a következő: „Az is mondhatnám, hogy egész életemben dolgozom, de ugyanúgy azt is, hogy soha egy percre sem.” John Hope Franklin történész még tömörebben fejezte ki a munkának és a semmittevésnek ezt az összefonódását: „Világ életemben szívből szílt, aki azt mondta: »Hál’Istennek már péntek van’, mert a péntek számomra az jelenti, most megszokás nélkül dolgozhatok két napot.”

Az ilyen személyiségek számára a flow hivatásos tevékenységük állandó részét képezi. Bár abból is származnak nehézségek és belső viharok, amikor az ember tudása legvégső kiaknázásával dolgozik, a határok kiterjesztése új területekre azonban olyan örömmel jár, ami az ilyen emberek életének természetes jellemzője még öregkorban is, amikor a legtöbben már elégedetten visszavonulnak. Jacob Rabinow fellaláló, akinek a nevéhez több mint kétszáz találmány fűződik, 83 éves korában így jellemezte a tevékenységét: „Az embert az érdeklődés hajtja, az észlelt újabb és újabb ötletek kiigyalás-sára... A magamfajta ember szereti, amit csinál. Jó szórakozás elbajlódni egy új ötlettel, és az se izgat, ha senkit sem érdekel. Remek érzés új dolgokra rájönni.”

Ed Snser, aki a *Lou Grant* tévésorozatban vált híressé,

egy hatvanhárom éves korában is új feladatokat keresett zsinési képességei kiaknázására. „Végezokozom... a kitörésre, a nagy alakításra.” A kétszeres Nobel-díjas Linus Pauling nyolcvankilenc éves korában egy interjúban ezt mondta: „Nem hiszem, hogy pihenés közben valaha is feltennem magamnak a kérdést, hogy most mihez kezdjek az életemmel. Megyek előre, és csak olyasmivel foglalkozom, amit boldogan csinálok.” Donald Campbell, a kiváló pszichológus ezt tanácsolta a fiatal tudósoknak: „Ne akarjon tudós lenni, akit a pénz érdekel. Ne akarjon tudós lenni, aki nem élvezzi, ha nem lesz még híres is. Őrüljön a hírnévnek, ha kijut neki, de csak akkor, ha élvezzi, amit csinál.” Mark Strand, az Egyesült Államok egykori hivatalos költője, remekül leírja a költői tevékenységben átélt flow állapotát: „Mindenestül benne vagyunk a munkában, megszűnik az időérzékelésünk, teljes az átszellemültség, egészen belefeledkezünk abba, amit csinálunk... ha az ember valamin dolgozik, és jól csinálja, akkor úgy érzi, másképp nem is lehet elmondani, amit éppen el akar mondani.”

Ezek az emberek nagyon szerencsések, mert egy káprázatos foglalkozás csúcsára jutottak. Sok olyan híres és sikeres ember akad azonban, aki utálja a munkáját, miközben az üzletemberek, vízvezeték-szerelők, gazdálkodók is szerethetik a munkájukat, és akár elragadtatással is beszélhetnek róla. Nem a külső körülmények határozzák meg, hogy a munka mennyire járul hozzá a kivételes élethez. Hanem az, hogy az ember hogyan dolgozik, és milyen élményeket tud szerezni abból, ahogy megoldja a feladatokat.

Önmagában a legkielégítőbb munka sem legendó a teljes élethez. Az állalunk megkérdezettek közül a legkreatívabb személyek is azt mondták, a család fontosabb számukra a szakmai előrehaladásnál – sokszor még olyankor is, amikor a tények mást mutatnak. Ezek általában szilárd alapokon nyugvó, komoly érzelmi háttérrel rendelkező házasságok. Freeman Dyson fizikus tipikus választ adott arra a kérdésre, hogy mire a legbüszkébb mindabból, amit elért az életben: „Úgy gondolom, arra, hogy van hat gyerekem, és úgy néz ki, sikerült érdekes embereket nevelni belőlük. Valójában erre vagyok a legbüszkébb.” John Reed, a Citicorp főnöke azt állította, hogy élete legjobb befektetése az volt, amikor egy évre megszakította sikeres szakmai munkáját, és ezt az időt a gyerekei nevelésére áldozta: „Sokkal inkább érdemes, sokkal több elégedettséget nyújt gyerekeket nevelni, mint pénzt szerezni egy vállalatnak.” És a legtöbb ilyen személyiség akármilyen szabad időt érdekes tevékenységgel tölt, a zenéléstől a hajózási térképek gyűjtéséig, a főzéstől és szakácskönyvrástól a fejlődő országban végzett önkéntes tanításig.

Tehát a hivatás szeretetét és az iránta való elkötelezettséget nem szabad „munkamániának” nevezni. Ezt a kifejezést inkább az olyan emberre jogos használni, aki annyira elmerül a munkában, hogy semmilyen más cél és felelősség nem érdekli. A munkamániás csakis a munkájával összefüggő feladatokért hoz áldozatot, és csak az ehhez szükséges képességeit fejleszti, más tevékenységben nem is képes flow-állapotba kerülni. Az ilyen ember sok olyan lehetőséget elszalaszt, amely hozzájárulhat a kivételes élethez, és gyakran szerencsétlen időszakor jut neki, miután a munkához való, minden mást felelősség, szenvedélyes ragaszkodása következtében semmi mást nem is tud csinálni. Szerencsére sok olyan személyiség van, aki elkötelezett a munkája iránt, és mégis képes sokoldalú életet élni.

5. fejezet

A szabad idő kockázata és lehetőségei

Nevetséges állításnak tűnik, hogy ebben a történelmi pillanatban az lenne az egyik problémánk, hogy nem tanultuk meg értelmesen eltölteni a szabad időnket. Pedig ennek az aggodalomnak a huszadik század közepétől

kezdve sokan hangot adtak. 1958-ban a Group for the Advancement of Psychiatry éves beszámolóját ezzel a végkövetkeztetéssel zárta: „A szabad idő sok amerikai számára veszélyt jelent.” Mások szerint az amerikai civilizáció sikere múlik azon, hogy az emberek hogyan használják ki a szabad idejüket. Mi indokolhat egy ilyen súlyos figyelmeztetést? Mielőtt azonban válaszolnánk a szabad idő társadalmi hatását feszegető kérdésre, érdemes lenne elgondolkodni, hogy a szabad idő milyen hatással van egy átlagos személyre. Ebben az esetben a történelmi hatás az egyéni életpaszilatok összességét jelenti, az előbbi megértésében tehát segít, ha foglalkozunk az utóbbiakkal.

Számos, korábban említett okból ahhoz a feltételezéshez jutottunk, hogy a szabad idő az egyik legáhottabb cél, amire vágni lehet. A munkát a legtöbben szükséges rossznak tekintik, ellenben úgy gondolják, a boldogság felé vezető királyi út pihenéssel és semmittevéssel van kikövezeve. Általában úgy vélik, a szabad idő élvezete nem igényel semmilyen képességet, bárki képes rá. Pedig a tények ennek épp az ellenkezőjét mutatják: a szabad időt sokkal nehezebb élvezni, mint a munkát. A szabad idő önmagában nem javítja az életminőséget, csak, ha hatékonyan ki tudjuk használni, márpedig az ehhez szükséges képesség megszerzése nem megy csak úgy, önmagától.

Ferenczi Sándor pszichoanalitikus már a huszadik század elején felhívta a figyelmet arra, hogy a betegek vásárlaponként sokkal gyakrabban kapnak hisztériás rohamot vagy súlyos depresszióba, mint a hét többi napján. És ennek ezt a nevet adta: „vásárlapi neurozisz”. Azóta már azt is tudjuk, hogy hétvégén és szünidő alatt gyakoribbak az elmezavarok. Olyan embereknél, akik teljesen azonosulnak a munkájukkal, a nyugdíjba vonulás gyakran idéz elő krónikus depressziót. ESM-vizsgálataink során arra az eredményre jutottunk, hogy az emberek testi állapota is jobb, amikor egy célra összpontosítanak. Ha valaki hétvégén egyedül van, és nincs mit csinálnia, akkor több betegségüntről számol be.

Mind ezek azt mutatják, hogy az átlagember kevésbé van felkészülve a télettség kezelésére. Célok és emberi kapcsolatok híján a legtöbb ember fokozatosan elveszti a motivációt és a koncentrációt. A gondolatok elköszálnak, többnyire a megoldatlan problémák felé, ami aztán szorongáshoz vezet. E nemkívánatos állapot elkerülésére az ember olyan eszközökhöz folyamodik, amelyek kizárják a lelki entrópia növekedését. Anélkül, hogy feltétlenül tisztában lenne vele, olyan külső ingerhatásokat keres, amelyek távol tartják tudatától a szorongás forrásait. Ilyen lehet a televíziózás, olcsó rományok, például romantikus, illetve rémregények olvasása, a játékszenvedély, illetve túlhajtott szexualitás, alkohol és kábítószer. E gyors módszerekkel rövid távon megszüntethető a tudatban kialakult káosz, utánuk azonban rendszerint csak fálsúság és tehetetlenség marad.

Úgy tűnik, idegrendszerünk úgy fejlődött, hogy a külső jelzésekre figyeljen, viszont nem volt ideje hozzászokni hosszabb akadályoktól és veszélyektől mentes időszakokhoz. Mégis vannak, akik megtanulják lelki energiájukat belülről, önállóan irányítani. Azokban a sikeres társadalmakban, ahol a felnőtteknek volt szabad idejük, kialakultak az agy foglalkoztatásának kulturális hagyományai. Ezek lehetnek egészen bonyolult szertartások, tánc és napokig vagy hetekig tartó versenyek – például az európai történelem hajnalán létrejött olimpiai játékok. De még vallási és művészi tevékenységek híján is, a kisebb települések számtalan lehetőséget kínáltak pletykálgatásra és társalgásra. A falu főterén a nagy fa alatt gyűltek össze az éppen ráérő férfiak, és pipázgatva vagy enyhe kábító hatású levelet rágszáva hosszú beszélgetések révén teremtetek rendet a tudatukban. A mediterrán kávéházakban és az észak-európai sörcsarnokokban ma is hasonlóan töltik szabad idejüket a férfiak.

A tudat kaotikussá válásának megakadályozására

szolgáló efféle módszerek bizonyos mértékig működnek, de nagyon ritkán járulnak hozzá pozitív életminőség kialakulásához. Amint már szó volt róla, az emberek olyankor érzik magukat leginkább a flow állapotában, amikor teljesen belemerülnek egy feladatba, egy probléma megoldásába, valami új felfedezésébe. A flow-t előidéző tevékenységek többsége világos célokkal és szabályokkal és azonnali visszajelzéssel rendelkezik – külön követelményrendszerrel, amelyre a figyelmünket összpontosítjuk, és amelyhez megvannak a képességeink is. Eppen ezek a feltételek nincsenek meg a szabadidős tevékenységekben. Természetesen, ha a szabad időnket sportlásra, valamilyen művészi vagy hobbitevékenységre használjuk, fennállhatnak a flow feltételei. Ha azonban semmivel sem kötjük le különösebben a figyelmünket, a flow-val éppen ellentétes állapotot, a lelki entrópia elhatalmasodását idézzük elő, amely fásulttá és egykedvűvé tesz bennünket.

Nem minden szabadidős tevékenység egyforma. Nagy a különbség például az aktív és a passzív pihenés között, amelyek egészen különböző lelki hatást gyakorolnak az emberre. Az Egyesült Államokban tinédzserekkel végzett felmérés szerint például a megkérdezetteknek körülbelül a 13 százaléka élt át flow-élményt (magas színvonalú feladat magas színvonalú képességekkel) televíziózás közben, 34 százaléka hobbitevékenység idején, 44 százaléka sportolás vagy játék közben (lásd a 4. táblázatot). Ez azt mutatja, hogy a hobbik két és félszer nagyobb valószínűséggel nyújtanak magas szintű élvezetet, mint a tévénézés, az aktív játék vagy sportolás esetén pedig háromszoros az arány. Ugyanezek a tinédzserek a szabad idejükből mégis legalább négyszer annyi időt töltenek a televízió előtt, mint amennyit hobbitevékenységre vagy sportlásra szánnak. Hasonló arányok érvényesek a felnőttekre is. Vajon miért jó nekünk, hogy négyszer annyi időt töltsünk el az egyik tevékenységgel, miközben feleannyi eséllyel nyújt jó érzéseket, mint a másik?

4. táblázat

Szabadidős tevékenység közben milyen gyakori a flow-élmény?

A táblázat adatai azt mutatják, hogy az Egyesült Államokban élő 824 tinédzserrel végzett felmérésben szolgáltatott 27 000 válasz alapján a megkérdezettek a különböző szabadidős tevékenységekkel eltöltött idő hány százalékában élnek át flow-élményt, ellazulást, egykedvűséget, nyugtalanságot. A fogalmak definíciója: flow: magas színvonalú feladatok, magas színvonalú képességek; ellazulás: alacsony színvonalú feladatok, magas színvonalú képességek; egykedvűség: alacsony színvonalú feladatok, alacsony színvonalú képességek; nyugtalanság: magas színvonalú feladatok, alacsony színvonalú képességek.

Játék és sport Hobbik

Társas élet

ElméLKedés Zenehallgatás Tévénézés

Flow Ellazulás Egykedvűség Nyugtalanság

44 16 16 24

34 30 18 19

20 39 30 12

19 31 35 15

15 43 35 7

13 43 38 6

Forrás: Bidwell, Csikszentmihalyi, Hedges, Schneider 1997, kézirat.

Feltettük ezt a kérdést a felmérésben résztvevőknek, és a válaszok alapján egy határozott magyarázat kezd kialakulni. Tinédzserek tipikus válasza, hogy a biciklizés, a kosárlabdajátás vagy a zongorázás sokkal élvezetesebb, mint bevásárlóközpontban kószálni vagy tévét nézni. Viszont ahhoz, hogy elmerjenek kosárlabdázni, át kell öltöznük és egyéb időigényes előkészületeket kell tenniük. Ha valaki leül zongorázni, általában legalább egy félóra telik el unalmas gyakorlással, mielőtt örömet tudna okozni. Más szóval minden flow-állapotot előidéző tevékenység előbb valamennyi figyelemráfordítást igényel, csak azután

likik élvezetessé. A komplex tevékenységek élvezetéhez szükséges, hogy rendelkezzünk egy bizonyos „kezdő lökessel”. Ha valaki fáradt, szorongás győtri, vagy nem elég figyelmeztelt ahhoz, hogy le tudja küzdeni a kezdeti akadályokat, akkor meg kell elégednie valami kevésbé élvezetes, de könnyebben elérhető dologgal.

Itt jöhet szóba a „passzív pihenés”. Nem kíván sok energiabefektetést, ha valaki csak a barátaival lófrál, egy sekélyes könyvet olvas, vagy leül a tévé elé. Nem kíván különleges képességeket és figyelemösszpontosítást. Így nagyon gyakran nemcsak a kamaszok, hanem a felnőttek számára is az egyetlen választási lehetőség a passzív pihenés.

A 4. táblázat a szabadidős tevékenységek főbb típusait hasonlítja össze az amerikai tinédzserek keresztmetszeti mintájában abból a szempontból, hogy melyik milyen gyakran vezet flow-élményhez. Látnuk, hogy a játék és a sport, a hobбилétekenység és a társas élet

– a három aktív vagy társas tevékenység – több alkalommal ad lehetőséget flow-élményre, mint a három magányosabb és kevésbé bonyolult tevékenység, a zenehallgatás, az elmélkedés és a tévénézés. Ugyanakkor a flow-t előidéző tevékenységek igényesebbek és nehezebbek, szorongást is többször okozhatnak. A három passzív szabadidős tevékenység viszont ritkán vált ki szorongást: leginkább ellazuláshoz és egykedvűséghez vezet. Ha a szabad időnket passzív tevékenységgel töltjük, akkor nem sok élvezetet találunk benne, viszont elkerüljük, hogy képességeinket meghaladó feladattal kerüljünk szembe. Ezt a megalkuvást szemlélatomást sokan érdemesnek tartják.

Nem mintha a pihenés rossz dolog lenne. Mindenkinek szüksége van némi lazításra, ilyenkor jól esik igénytelen regényeket olvasni, a kanapén heverve bámulni a világba vagy tévét nézni. Ugyanúgy, mint az élet más területén, itt is a mérték számít. A passzív pihenés akkor jelent problémát, ha valaki elsősorban – vagy kizárólagosan – ezzel tölti ki a szabad idejét. Amennyiben a kikapcsolódás válik, hatni kezd az egész életminőségre is. Ha például valaki rászokik, hogy az idejét szerencsejátékokkal töltsse, azon veheti észre magát, hogy olyan szokás rabjává vált, amely zavarokat okoz a munkájában, a családi életében és végső soron a jó közérzetében. Akik az átlagosnál több időt töltenek a televízió előtt, nagy eséllyel élnek át kudarcokat a munkahelyükön és a kapcsolataikban is. Egy nagyméretű németországi felmérésben a válaszok alapján arra a következtetésre jutottak, hogy minél több tartalmas könyvet olvas valaki, annál több flow-élményben van része. A televíziózás pedig épp fordított hatást vált ki. A legtöbb flow-élményről azok számoltak be, akik sokat olvasnak, és ritkán néznek tévét, a legkevesebbbről pedig azok, akik ritkán olvasnak, és gyakran néznek tévét.

Természetesen az ilyen összefüggésekből nem feltétlenül következik, hogy a passzív pihenés rossz munkát és rossz kapcsolatokat eredményez. Valószínűleg ellenkező irányú az ok-okozati összefüggés: a magányos és munkájukkal elégedetlen emberek a szabad idejükben passzív időtöltésekhez folyamodnak. Vagy azok, akik nem képesek más módon flow-élményhez jutni, igénytelen tevékenységekkel szórakoztatják magukat. Az emberi fejlődés során azonban rendszerint körben forgó oksági összefüggések hatnak: ami egyik esetben következmény, később okká válik. A goromba szülő elfojtott agresszió alapuló védekező magatartásra készítheti gyermekét, és amikor a gyerek felnő, nem annyira a kezdeti sérülés, mint inkább a védekező megoldások miatt válik goromba szülővé. Ugyanígy a passzív szabadidős tevékenységek megszokása nem annyira korábbi problémák következménye, mint inkább maga lesz az ok, amely elzárja az utat az életminőség javítására szolgáló további lehetőségek előtt.

A „kenyeret és cirkuszt” közhelye arra utal, hogy a Római Birodalom hanyatlásának az évszázadaiban hogyan tartották fenn a köznép elégedettségét. Az uralkodó osztály, ha elegendő ételmet biztosított a test és

nyelvességet a szellem számára, el tudta kerülni a társadalmi nyugtalanságot. Nem valószínű, hogy tudatos megoldás lett volna, de úgy tűnik, hogy széleskörűen alkalmazták. Nem az első, és nem az utolsó eset volt, hogy egy közösséget szórakozási lehetőségek segítségével védtek meg a felzúdulástól. A görög Hérodotosz, a nyugati világ első történetírója írja le, hogy mintegy három évezreddel ezelőtt a perzsa háborúkban a kisázsiai Lúdia királya, Atüsz labdajátékokat vezetett be az emberek figyelmének elterelésére, amikor a rossz termés nyugtalanságot okozott az éhezni kényszerben. Így ír erről: „Az éhínség elleni terv abban állt, hogy egyik nap teljesen kimerülnek a játékokban, és nem érzik az étel utáni sóvárgást, másnap pedig ehetnek, és tartózkodnak a játéktól.” Tizennyolc évet töltöttek el így módon.

Hasonló módszerhez folyamodtak Konstantinápolyban a Bizánci Birodalom hanyatlása idején is. A városban fogatversenyeket rendeztek a polgárok boldogítására. A legjobb hajók gazdagok és híresek lettek, és automatikusan beválasztották őket a szenátusba. Közép-Amerikában, a spanyol hódítás előtt, a maják a kosárlabdához hasonló bonyolult labdajátékokat fejlesztették ki. Ezek a játékok heteken át folyamatosan lekövették a nézőket. A modern korban a háttérbe szorított kisebbségek a sport és a szórakozóipar révén találhatnak utat az érvényesülés felé – a kosárlabda, baseball, bokszt és könnyűzene lekötő fölös lelki energiákat, miközben gazdagsággal és hírnévvel is kecsegteti őket. A nézőpórtól függően az említett példákat kétféleképpen lehet értelmezni. Van, aki úgy látja, hogy ezekben az esetekben a szórakozást „a nép ópiumaként” használják – ahogy Marx mondta a vallásról. A másik felfogás szerint kreatív megoldást kínálnak olyan veszélyes helyzetekre, amelyekre nem nagyon vannak hatékonyabb megoldások.

A történelmi tények alapján úgy tűnik, hogy társadalmi szinten akkor kezdjenek a szabadiós tevékenységekre – és különösen a passzív tevékenységekre – támaszkodni, amikor a társadalom tagjainak nem jut elég értelmes hasznos elfoglaltság. A „kenyeret és cirkszt” utolsó megoldási kísérlet, amely csak ideig-óráig képes elhalasztani a társadalmi összeomlást. A modern példák betekintést nyújtanak abba, hogy mi történik az ilyen esetekben. Például sok észak-amerikai bemszűlött elvesztette azt a lehetőséget, hogy flow-élményt élhessen át munka vagy közösségi élet közben, és megpróbál a szabad idejében átélni olyat, ami hasonló a korábbi élvezetes életéhez. Régebben egy fiatal navahó indián akkor érezte magát igazán jól, amikor a délnyugati sziklás fennsíkon végignyargalt a lovával a juhait követve, vagy amikor egy héten át tartó énekes-táncos szertartásban vett részt. Manapság ilyen élmények nemigen kínálkoznak, megpróbál hát alkohollal segítségével átszellemült állapotba kerülni, majd belül a kocsjába, és elszáguld a pusztába vezető utakon. Talán nincs több halálos szerencsétlenség, mint annak idején a törzsi háborúkban vagy a pásztorkodás közben, mindenesetre sokkal értelmetlenebbnek tűnik.

Az eszkimók hasonlóan veszélyes átmeneti helyzetet élnek át napjainkban. A fiatalok, akik a foka- és jegesmedvevadászat izgalmait már nem élik át, az autókhoz fordulnak az unalom ellen és értelmes célokért. Az észak sarkvidékeken vannak olyan települések, ahol nem vezetnek kiépített utak a többi település felé, viszont hosszú utakat építettek kizárólag a száguldás céljára. Szaúdi olajmágnások elkényeztetett csemétéi a tevé elavult közlekedési eszköznek tartják, és az unalmukat azzal próbálják előltni, hogy a legújabb típusú Cadillac kocsival száguldoznak útatlan utakon vagy Rijadban a gyalogutakon. Amikor a hasznos tevékenységek nagyon gépiesek és értelmetlenek, olyankor a szabad idő egyre inkább unalomba fullad, és az eléréséhez egyre több mesterséges élénkítőszökre van szükség.

Vannak, akik érdektelen munkájuktól alkotókészségüket teljes egészében a szabad idejükbe mentik át, és ott fejlenek ki flow-tevékenységet. Ez nem feltétlenül igényel sok pénzt. Például képzett memók

ladják az állásokat, és télen énterkebben mosogatnak, hogy aztán nyáron sziklát mászhassanak. Minden jó hullámmal rendelkező tengerparton találni olyan napról napra élő szőrfős-kolóniákat, akiknek csak az számít, hogy a szőrf deszkán minél több flow-élményt kasz-szírozhassanak be.

Jim Macbeth, ausztrál szociológus interjút készített tizenkét olyan emberrel, akik éveken át hajóznak a Csendes-óceáni-szigetek között. Többnek közülük semmiük sincs a hajón kívül, amelybe minden félrelett pénzüköt befektették. Ha már ételre vagy a szükséges javításokra sincs pénzük, akkor lehorgonyoznak valamelyik kikötőben, és alkalmi munkával keresnek annyi pénzt, amennyi egy ideig fedezi a kiadásokat, aztán ismét útra kelnek. Az interjúkban ilyeneket mondtak: „Magam mögött hagytam minden felelősséget, elszakadtam az egyhangú élettől, és belevágtam a kalandba.” „Volt egy lehetőség, hogy valami igazán nagyot víggyek véghez az életemben, nagyot és emlékeztetést.” Idézzük egy másik hajós szavait is:

A modern civilizáció vívmányai, a rádió, a tévé, a szórakoztatóhelyek és a különböző gépesített szórakoztató eszközök mind az érzéseinket bizsergetik, és elfordulásra készítenek a föld, a nap, a szel és a csillagok unalmasnak tekintett világától. A hajózás pedig visszavezet minket ezekhez az ősi elemekhez.

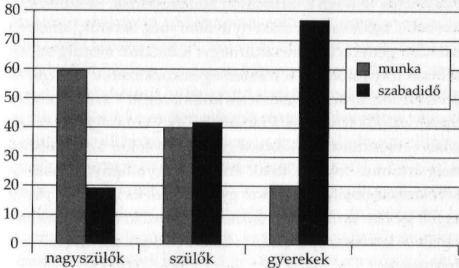
Olyanok is vannak, akik nem hagyják abba teljesen a rendszeres munkát, de áthelyezik a hangsúlyt a munkáról valamilyen szabad időben végzett tevékenységre, és ez utóbbi válik az életük központi elemévé. Egy komoly hegymászó leírja, hogy a sportjához szükséges lelkesítő önfegyelem miképpen érvényesül az élet egyéb területein: „Ha megnyerjük ezeket a küzdelmeket, a harcot önmagunk ellen... akkor könnyebben tudunk nyerni a világban folytatott harcokban is.” A következő leírás egy olyan embertől származik, aki korábban üzletember volt, és aztán elköltözött a hegyekbe, és beállt asztalosnak:

Elég szépen kerestem volna, ha a cégnél maradok, de egyszer csak rájöttem arra, hogy nem élvezem azt az életet. Nem voltak olyan élményeim, amelyekből elégedett lehettem volna. Láttam, hogy nincsenek a helyén a dolgok, az életem nagyobb részét az irodában töltöm... Évek folytak el. Amióta asztalos vagyok, élvezem az életet. Nyugodt, szép helyen lakom, és majd minden este hegyet mászok. Úgy képezem, hogy többet jelent a családomnak a nyugalmam, és hogy nem vagyok olyan elfoglalt, mint azok az anyagiak, amelyeket ma már nem tudok biztosítani a számukra.

Az üzletemberből az asztalosra való pályamódosítás jól példázta, hogy egyes emberek képesek kreatív módon átfómálni az életüket. Addig próbálkoznak, míg nem találhatnak maguknak valami olyan hasznos elfoglaltságot, amely mellett a lehető legtöbb flow-élményt ígérkezik a számukra. A többi lehetőség kevésbé tűnik kielégítőnek. Nagyon sok embernek csúszik félre az élete úgy, hogy munkamániássá válik, vagy minden idejét és energiáját felemészti szórakozásba menekül. A legtöbben pedig elvannak azzal, hogy unalmas munka és sablonos szórakozások töltik ki az életüket. A milánói egyetem munkatársai, Antonella Delle és Fausto Massimini kutatása egy alpesi településen érdekes példát mutat, hogyan szivárogtat a flow-élménye a munka területéről a szabadidős tevékenységekbe. A Pont Trentaz nevű eldugott hegyi faluban egy kiterjedt család negyvenhat tagjának tették fel kérdéseket. Itt az embereknek van kocsijuk és televíziójuk, de még a hagyományos munkák, marhalegelletés, gyümölcstermesztés és felfeldolgozás biztosítják a megélhetésüket. A pszichológusok a falu három generációjához tartozó egyéneket kértek fel, hogy írják le, mikor és hogyan éltek át az életükben flow-élményt (lásd a 2. ábrát).

2. ábra

A flow-tevékenység eloszlása a családok három generációjában (N = 46), Pont Trentaz, Gressoney Valley, Olaszország.



Forrás: Delle Fave, Massimini 1988, átdolgozva.

A leggyakoribb flow-élményről a legidősebb generációhoz tartozók számoltak be. Többségükben munka közben éltek át: amikor a mezőn kaszáltak, a fészert javították, kenyeret sütöttek, a tehenet fejtek, a kertben dolgoztak. A középső generációhoz tartozók

– nyolcvan és hatvan év közöttiek – ugyanolyan mértékben éltek át flow-élményt munka és szabad idejükben végzett tevékenységek, például filmnézés, nyaralás, olvasás, sielés közben. A legfiatalabb generációban az unokák épp ellenkező tapasztalatról számoltak be, mint a nagyszüleik: ők éltek át a legkevesebb flow-élményt, és azt is többnyire a szabad idejükben. Táncolás, száguldás a motorkerékpárral, tévénézés volt a különleges élmények megszerzésének leggyakoribb módja. (A 2. ábra azt nem mutatja, hogy az egyes csoportokban milyen gyakori volt a flow-élmény, csak az látható, hogy a munka, illetve a szabad idő hány százalékában éltek át flow-t.)

Pont Trentában a generációk közti eltérések nem tulajdoníthatók teljesen a társadalmi átalakulásnak. Részben az a normális fejlődési folyamat nyilvánul meg bennük, amelyen minden generáció keresztül megy: a fiatalok mindig szívesebben folyamodnak a mesterséges kockázatok és ingerek élvezetéhez. Ezek a természetes különbségek viszont minden bizonnyal fölerősödnek a társadalmi és gazdasági átalakulásokon keresztülmenő közösségekben. Ilyenkor az idősebbek még értelmes feladatoknak érzik a hagyományos hasznos tevékenységeket, amelyeket gyermekeik és unokáik pedig egyre jobban unnak, és értelmetlen, fárasztó munkának tartanak. A lelki entrópia csökkentésére pedig a szórakozás felé fordulnak.

Az Egyesült Államokban például a hagyományait őrző amiss és memnora közösségek meg tudják akadályozni a munka és a flow-tevékenység elszakadását. Mezőgazdasági tevékenységük mindennapjaiban nehéz megmondani, hol végződik a munka, és mikor kezdődik a szórakozás. A legtöbb „szabadidős tevékenység”, például szövs, famegmunkálás, éneklés vagy olvasás anyagi, társadalmi vagy szellemi értelemben is hasznos és termékeny tevékenység. Ennek természetesen az az ára, hogy a társadalom megrekedt egy manapság furcsának, elavultnak ható technológiai és szellemi szinten. Vajon ez az egyetlen módja, hogy megőrizzük az élvezhető és a hasznos élet egységét? Vagy olyan életmódot is ki lehet alakítani, amely a folyamatos evolúciós változás közben összekapcsolja az életünknek ezt a két elemét?

A szabad időnket akkor tudjuk a legjobban kihasználni, ha éppen arról leleményességet és odafigyelést szentelünk neki, mint a munkánknak. Az olyan aktív pihenés, amely elősegíti a személyiség fejlődését, nem jön magától. A múltban a szabadidős tevékenységek a

képességek kipróbálására és fejlesztésére szolgáltak. Mielőtt a tudomány és a művészetek hívatásos szakmává váltak volna, sokféle tudományos kutatást, költői tevékenységet, festést és zeneszerzést az emberek a szabad idejükben végeztek. Johann Gregor Mendel híres genetikai kísérleteit hobbiként folytatta; Benjámín Franklin nem a munkája keretében csiszolt szemüveglencsét és végzett kísérletet a villámhárítóval, hanem az érdeklődése vezérelte. Emily Dickinson nagyszerű költeményeit azzal a céllal írta, hogy a saját életében teremtsen rendet. Manapság csak a szakértőkről feltételezik, hogy érdeklődnek ilyen dolgok iránt, és az amatőröket lenézik amiatt, hogy a specialisták számára fenntartott kérdések felé fordulnak. Pedig az amatőrök – akik kedvtelésből csinálnak valamit – élvezetet és érdekességet visznek önmaguk és mások életébe is.

Nem kell rendkívüli egyéniségnek lenni ahhoz, hogy valaki a szabad idejét alkotó módon tudja hasznosítani. Minden népművészet – dalok, szöttek, agyagedények, fafaragások, amelyek egyedivé és hírevesse teszik az egyes kultúrákat – egyszerű embereknek abból a törekvéséből fakad, hogy a legjobb képességeiket kifejezzék a munka és a háztartási munkák után fennmaradt szabad időben. Nehéz elképzelni, hogy milyen egyhangú lenne a világ, ha az őseink a szabad idejüket egyszerűen csak passzív szórakozással töltik, nem pedig a szépség és a tudás megnyilvánulási lehetőségét látták volna benne.

Jelenleg a felhasználót nem megújuló energiának – elektromosságot, benzint, papírt és fémtermékeket – körülbelül a 7 százalékát elsősorban a szabad időben használjuk fel. Golfpályák létesítése és őntözése, újságok nyomtatása, üdülőhelyekre repülés, tévéműsorok létrehozása és szórása, motorcsónakok és motoros szánok gyártása és üzemeltetése bolygónk erőforrásainak jó részét veszik igénybe. Paradox módon a szabad időből eredő boldogság és öröm, illetve a ráfordított energia között nincs semmiféle – hacsak nem fordított – összefüggés. A visszafogott, kevés külső energiát, több egyéni képességet, tudást és érzelmelt igénylő tevékenységek épp annyi örömet nyújthatnak, mint a lelki energiánk helyett nagy felszereltséget, sok külső energiát felhasználó tevékenységek. Egy jó beszélgetés, kertészkedés, versolvasás, önkéntes munka egy kórházban, valami új megtanulása nem sok külső erőforrást igényel, és legalább annyira élvezetes, mint azok a dolgok, amelyek tízszer annyi külső energiát igényelnek.

Ugyanúgy, ahogy a kivételes élet nagymértékben az ember szabad idejének kihasználásán múlik, a társadalom minősége is attól függ, hogy tagjai miképp használják fel a szabad idejüket. A külvárosokban vagy kisebb településeken lehangelőan egyhangú lehet az élet, mert a smaragdzöld pázsitból kiemelkedő, tetszetős homlokzatok mögött senki nem csinál semmi érdekeset. Az emberekkel való beszélgetés alapján, még ha a társadalom előkelőbb tagjait kérdezzük is, egész országokról alakulhat ki az a benyomásunk, hogy a pénz, család, divat, üdülésen és a pletykákon kívül semmi sem kelti fel az emberek figyelmét. Bár vannak még a világon olyan területek, ahol találkozhattunk a klasszikus költészet hozzáértő rajongóival, akik régi köteleket gyűjtenek a könyvtárukban, vagy olyan gazdákkal, akik valamilyen hangszeren játszanak, vagy leírják a faljuk történetét, és ezáltal megőrzik őseik legjobb alkotásait.

Mindenesetre láttuk, hogy társadalmi és egyéni szinten egyaránt a pihenési szokások egyszerre játsszák az ok és következmény szerepét. Amikor egy társadalmi csoport életmódja elavultá válik, a munka unalmas rutinfeladat lesz, és a közösségi felelősség értelme elvesz, olyankor nagy eséllyel egyre fontosabbá válik a szórakozás. És ha a társadalomban túlzott jelentősége lesz a szórakozásnak, valószínűleg kevesebb lelki energia marad az elkerülhetetlenül felmerülő technikai és gazdasági kérdések megoldására.

Merő akadémikusodásnak tűnhet riadót fűjni a

szórakoztatóiparral kapcsolatban, amely olyannyira sikeres az Egyesült Államokban. A zene, a film, a divat, a televízió a világ minden tájáról hozza a keményvulvát. Gomba módra szaporodnak a videoboltok, ezzel is csökkentve a munkanélküliek számát. Gyermekeink példaképülnek tekintik a médiasztárokat, betéve tudnak mindent a sportlók és filmsztárok életéről. Hogyan lehetne káros ez a sok siker? Amennyiben kizárólag az anyagi szempontokat nézzük, semmi rossz nem lenne benne. Ha azonban arra is gondolunk, milyen hosszú távú hatásokkal jár, hogy generációnk a passzív szórakozás rabjává válik, a rózsás kép igencsak komorrá alakul.

Hogyan kerülhetjük el a veszélyét az élet kettészakadásának, egyfelől a munkára, amely a szabadság hiányában, másfelől a szórakozásra, amely a cél hiányában válik értelmetlenné? Az egyik lehetséges kiutat az előző fejezetben vizsgált alkotó emberek példája mutatja. Az ő életükben a munka és a játék egybeolvad éppen úgy, ahogy a hagyományos társadalmakban élő emberek esetében. Az alkotó emberek tevékenysége azonban a hagyományos társadalmakban folyó tevékenységekkel ellentétben nem kötődik egy meghatározott történelmi időszakhoz. Ők a múlt és a jelen legjobb tudását hasznájják fel, hogy jobban részt vehessenek a jövőben. Ha tudunk tanulni tőlük, nem kell többé rettegnünk a szabad időtől. A munka épp olyan élvezhetővé válik, mint a szórakozás, és amikor meg kell szakítanunk, a szórakozás jó eséllyel igazi felrisszülést jelent, nem puszta tudat eltompítását.

Ha a munkánkon nem tudunk változtatni, van egy másik megoldás: el kell érnünk, hogy legalább a szabad időnkben legyen valódi lehetőség flow-élményre – saját képességeink és a környezet adottságainak kiaknázására. Szerencsére a világ telis-tele van érdekes tennivalókkal. Csak a képzelet vagy az energiánk hiánya állhat útunkba. Különböző bármelyikünkben költő vagy muzsik, felfedező vagy kutató, műkedvelő tudós vagy művész válhatna.

6. fejezet

A kapcsolatok és az életminőség

Amikor azon gondolkozunk, hogy mi okozza az életben a legjobb és a legrosszabb hangulatainkat, akkor valószínűleg más emberek jutnak eszünkbe. Szerelmünk vagy hitesünk csodálatosan felemelő érzéseket válthat ki belőlünk, de dühíthet vagy lehangoltá is képes tenni, gyermekünk lehet áldás és gyötrelm, főnökünk egyetlen szavával földobhatja és tönkre is teheti a napunkat. A másokhoz kapcsolódó történések kimenetelét a legkevésbé lehet előre megjósolni. Az egyik pillanatban átélt flow-élményt követheti egykedvűség, szorongás, ellazulás vagy unalom. Mivel az érzéseinkre és gondolatainkra nagyon erős hatása van a kapcsolatoknak, klinikai szakemberek olyan pszichoterápiás módszert dolgoztak ki, amely a kellemes kapcsolatokat a lehető legjobban kihasználja. Nem kétséges, hogy jó közérzetünk erősen függ a kapcsolatainktól, és tudatunk mások visszajelzéseire rezonál.

Például egyik páciensünk, Sarah, akit élmény-mintaértéleléssel (ESM) vizsgáltunk, szombat reggel 9 óra 10 perckor egyedül ült a konyhájában, reggelizett, és újságot olvasott. A műszer jelzésekor a boldogságát 5-ösre értékelte azon a skálán, amelyen 1-es jelölte a szomorúságot, és 7-es a nagyfokú boldogságot. A következő jelzés 11 óra 30-kor érkezett, ekkor még mindig egyedül volt, cigarettázott, és szomorkodott amiatt, hogy a fia el akar költözni egy másik városba. Boldogságértékelése 3-asra csúszott le. Déli 1-kor szintén egyedül porszívózott a nappaliban, és már csak 1-esre értékelte a boldogságát. Délután 2 óra 30-kor az unokáival kinn fürdözött a kertben, a boldogsága tökéletes, 7-es volt. Nem egészen egy óra múlva azonban, amikor napozott, és egy könyvet próbált olvasni, miközben az unokái állandóan lespiccelték, a boldogságát újra alacsonyra, 2-esre

tékelte, és ezt írta az ESM-vázlatra: „A nyemeg megrendszabályozhatná a kölykeit.” A nap folyamán végig folyamatosan belejárták a hangulatunkba, ha emberekre gondolunk, és velük vagyunk.

Az emberek a legtöbb társadalomban még nagyobb mértékben függnek a társadalmi környezetüktől, mint a technikaiailag fejlett nyugati világban. Úgy hisszük, az egyént hagyni kell, hogy szabadon kibontakoztassa a képességét, és már Rousseau óta úgy gondoljuk, hogy a társadalom erős akadályja a személyes kiteljesedésnek. Ezzel szemben a hagyományos, különösen az ázsiai szemlélet szerint az egyén mit sem ér, amíg a kapcsolatait át nem alakítják és meg nem nemesítik. Hogy ez miképpen működik, arra India szolgáltatja a legvilágosabb példát. A klasszikus hindu kultúra nagy gondot fordít annak a biztosítására, hogy az emberek gyerekkortól időskorig idomuljanak a megfelelő viselkedési eszményképhez. „A hindu ember fejlődése tudatos és szándékos folyamat, amely közösségi események sorozatán keresztül történik. Ezek az események a *szamszkarák*, a hindu emberek egész életét átszövő alapvető és kötelező szertartások” – írja Lynn Hart. A *szamszkarák* azáltal segítik elő a gyerekek és felnőttek fejlődését, hogy az élet minden egymást követő stádiumában új szabályokat jelölnek ki számukra.

Sadhir Kakar indiai pszichoanalitikus írta le félig viccesen, hogy a *szamszkarák* a kellő rítusok a kellő ritmusban:

A hagyományos indiai gondolkodás bevett része, hogy az ember életét olyan egymást követő szakaszokként fogja fel, amelyeknek mind megvan a maga jellegzetes „feladata”, és amelyekben rendben végig kell haladni... A szertartások egyik legfontosabb háttérereje a gyermek fokozatos bevonása a társadalomba. Mondhatni, hogy a *szamszkarák* adják meg annak a megszabott mozgásnak az ütemét, amely kiszakítja a gyermeket az anyával való szimbiózisából, és a közösség teljes értékű, kifejezett tagjává teszi.

A társadalomba való beilleszkedés nemcsak a viselkedésünket alakítja, hanem a tudatunkat is hozzáigazítja a kulturális elvárásokhoz és törekvésekhez, ezért szegyenkezünk, ha látják a gyengeségeinket, és érzünk büntudatot, ha valakinek csalódást okozunk. Oriási különbségek vannak a kultúrák között is abban, hogy az egyén milyen erősen függ a befogadó közösség elvárásaitól. A japánoknak például különböző szavaik vannak a függőség, elkötelezettség és felelősség finom árnyalatainak leírására. Ezeket nehéz olyan társadalom nyelvére lefordítani, amely, hozzánk hasonlóan, nem tanulta meg ilyen mértékben átélni ezeket az érzéseket. Shintaro Ryu, éles szemű japán újságíró szerint a tipikus japán „oda akar menni, ahova a többiek, ha például a tengerpartra megy fürödni, kerüli az olyan helyeket, ahol kevesen vannak, és inkább azokat választja, ahol szó szerint egymás hegyén-hátán nyúszógnak”.

Nem nehéz belátni, miért kötődünk annyira szellemileg és testileg is a társadalmi környezetünkhöz. Már főemlős ősaink, az afrikai őserdőkben és szavannákon élő emberszabású majmok is megtanulták, hogy ha a csoport nem fogadja be őket, nem lesznek hosszú életűek, egy magányos állat hamar a leopárd vagy a hiéna prédájává válik. Őseink réges-rég fölfogták, hogy társas lények, és nemcsak védelemért kell a csoportozhoz tartozniuk, hanem azért is, hogy elsajátítsák az élet kellemes dolgait. Az „időltá” görög eredetű szó, és eredetileg magányosan élő embert jelentett, feltételezték, hogy a közösségtől elhúzódo ember szellemileg nem teljes értékű. Egyes mai, írásbeliséggel nem rendelkező társadalmakban olyan mélyen gyökerezett ez a nézet, hogy az egyedülélet kedvelőket boszorkánynak tekintették, hiszen normális ember nem akarná mások társaságát nélkülözni, hacsak nem kényszerítik rá.

Miután tudatunk egyensúlyban tartásához annyira fontosak a kapcsolatok, fontos, hogy megértsük, hogyan hatnak ránk, és hogy milyen módon tudjuk pozitív módon megélni őket. A kapcsolatokat sem kapjuk ingyen, ahogy

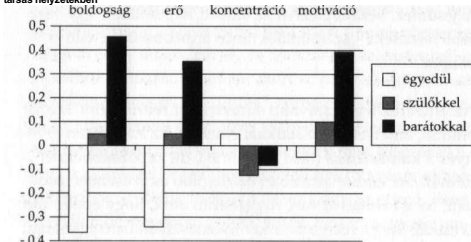
semmi mást sem. Valamennyi lelki energiát be kell fektetnünk, hogy élvezhessük gyümölcsseit. Különben könnyen olyan helyzetbe kerülhetünk, mint Sartre *Zárt tárgyalás* című darabjának hőse, aki a többi emberben látta a poklot.

Legalább két feltételnek kell teljesünie ahhoz, hogy egy kapcsolat rendet teremtsen a tudatban, és ne a lelki entrópia növekedéséhez vezessen. Az egyik, hogy valamiféle kompromisszumot kell találnunk saját céljaink és a másik vagy mások céljai között. Ez elvben mindig nehéz, mert a kapcsolat mindegyik résztvevője saját érdekeit igyekszik érvényesíteni. Mégis a legtöbb helyzetben fel lehet fedezni legalább valamelyes közösséget a célok között. A sikeres együttműködés másik feltétele, hogy az ember hajlandó legyen figyelmet fordítani a másik személy céljaira – ami szintén nem könnyű feladat, miután a lelki energia az ember legfontosabb erőforrása, ráadásul meglehetősen szűkös. Ha ezek a feltételek teljesülnek, bekövetkezhet az emberi kapcsolatok legértékesebb hozadéka – az optimális társas érintkezésből eredő flow-állapot.

Az emberek legpozitívabb élményként rendszerint azokat említik, amelyeket barátaikkal élnek át. Ez különösen érvényes a kamaszokra (lásd a 3. ábrát), de az idősebbeknél is fennáll. Az ember általában boldogabb és erősebben motivált, ha a barátaival van, függetlenül attól, hogy éppen mit is csinál. Még a hangulatunkra nyomásztóan ható egyhangú háztartási munkák is pozitív élményekké válhatnak, ha nem egyedül vagy a családtagjaink, hanem a barátaink társaságában végezzük. Nem is nehéz belátni, hogy miért van így. Barátok társaságában vannak meg leginkább az optimális társas érintkezés feltételei. Hiszen azért választottuk őket, mert összeegyeztethetőnek látjuk a céljainkat, és a barátság egyenrangú kapcsolat. A barátságtól közös hasznot remélünk, mindenféle külső kényszer nélkül, amelynek révén kihasználhatnánk egymást. Ideális esetben a barátságok nem statikusak, mindig új érzelmi és szellemi ingerekkel szolgálnak, és így a kapcsolat nem süpped unalomba vagy egykedvűségbe. Új dolgokkal, tevékenységekkel, eseményekkel próbálkozunk, új magatartási formákat, gondolatokat és értékeket alakítunk ki, egyre mélyebben és bensőségebben ismerjük meg egymást. Miközben számos flow-tevékenység csak rövid ideig élvezhető, mert ösztönző forrásaik hamar kimerülnek, a barátságok az egész életen át ösztönzőleg tudnak hatni az érzelmi és értelmi képességeinkre.

3. ábra

A tinédzserek életminőségének alakulása különböző társas helyzetekben



Ezen az ábrán a „0” pont a hét folyamán megélt átlagos életminőséget jelöli. A boldogság és az erő lényegesen rosszabb egyedülélt esetén, és jobb, ha barátok közt vagyunk. A motiváció lényegesen jobb baráttal. Hasonló

redményeket figyelhetők meg minden ESM-vizsgálati esetben, mind felnőttek, mind tinédzserek körében és a világon bárhol.

Forrás: Csikszentmihályi, Larson 1984.

Természetesen ez az eszményi helyzet nem gyakran áll elő. A barátságok ahelyett, hogy a fejlődést segítenék elő, sokszor csak biztonságos védőburkot építenek körénk, amelyben minden változtatás nélkül meg tudjuk őrizni az énképünket. Egyvású kamaszok felszínes haveri körei, helyi klubok és traccspartik, szakmai társaságok, ivócimborák csupán jöleső kötődést biztosítanak a hasonszörűek között, de nem követelnek meg semmiféle erőfeszítést. Erről tanúskodik a harmadik ábra is, amelyből leolvasható, hogy barátok társaságában a koncentráció rendszerint lényegesen alacsonyabb, mint amikor egyedül vagyunk. A tipikus barát társaságok szemléletmást nemigen kívánják meg a szellemi erőfeszítést.

A legrosszabb esetekben, amikor szoros kötődések híján valaki kizárólag a többi gyökértelesen embertől vár érzelmi támogatást, a barátság még romboló is lehet. Városi bandákban, bűnöző csoportokban, terroristák esetében olyan emberek jönnek össze, akik – a saját hibájukból vagy a környezetükéből – semmilyen más közösségben nem találják a helyüket, és csak egymástól várhatják identitásuk megerősítését. Ezek a kapcsolatok is fejlődésre vezetnek, ami azonban a többség szempontjából meglehetősen kártékony.

A társas környezet többi fontosabb vonásához viszonyítva azonban a barátságok legfőbb jelentősége abban áll, hogy a közvetlen jelenben az érzelmiileg leginkább támogató közeget alkotják, hosszú távon pedig a legtöbb lehetőséget nyújtják az egyén képességeinek a kibontakoztatására. A mai élet azonban nem kedvez a barátságok fenntartásának. A hagyományosabb társadalmakban az ember egész életén át kapcsolatban marad a gyerekkori barátaival. Az Egyesült Államokban az emberek földrajzi és társadalmi mozgása miatt ez szinte lehetetlen. A középiskolai barátaink mások, mint az elemi iskolaiak, és a főiskolán ismét átrendeződnek a barátságok. Aztán egyik állásból a másikba kerülünk, egyik városból a másikba költözünk, és az évek múlásával az új barátságok egyre felszínesebbek lesznek. Az idősebb korban jelentkező érzelmi válságok idején az embereknek gyakran az a legfőbb bánata, hogy nincsenek igaz barátaik.

Másik gyakori ok a panasza az örömteli szexuális kapcsolat hiánya. A huszadik század egyik kulturális vívmánya az volt, hogy újra felfedezte a „jó szex” jelentőségét a jó élet szempontjából. Ám, ahogy lenni szokott, átestünk a ló másik oldalára a nemiséget az élmény egészétől teljesen elválasztjuk, és elfogadtuk azt a téves felfogást, hogy a sok szex teszi boldoggá az embert. A szexuális együttlélek változatossága és gyakorisága elsősorban kapott a kapcsolat mélységével és 1111onizálásával szemben. Különös, hogy ezen a téren az egyházak hagyományos felfogása a mai közfelfogásnál közelebb áll a tudományhoz, hiszen az evolúció álláspontja megerősíti azt a nézetet, hogy a nemiség eredeti célja gyermekek nemzése és a szülők kapcsolatának erősítése. Természetesen ez nem jelenti, hogy ezek lennének a kizárólagos célok. Például az ember fejlődése során az izelölömbók alkalmazkodó szerepe az egészséges és nem a finom ételek felismerése volt, idővel mégis kifejlesztették az izek kifinomult érzékelésén alapuló magas szintű konyhaművészetet. Így van ez a nemiséggel is, bármi volt is eredetileg a nemi gyönyör keresésének indoka, mindig lehet új lehetőségekkel gazdagítani az életünket. Ám ahogy természetellenesnek tűnik az éhségtől teljesen elszakadt zabálás, ugyanígy az egyéb emberi késztetésektől, mint például a meghittségtől, a törődéstől, az elkötelezettségtől teljesen eltávolodó, túlhajlott szexualitás sem normális.

Amikor az ösztönök felszabadításának bátor éllharcosai a szabad szerelemben a társadalmi elnyomás megszüntetésének eszköztét üdvözölték, aligha gondolták

olna, hogy fél évszázad múlva a nemiség a dezodorok és az údítók reklámozását fogja szolgálni. Herbert Marcuse és mások szomorúan jegyezték meg, hogy Erőszak így vagy úgy mindenképp az a sorsa, hogy kihasználják, mert túl nagy erő, hogy az egyház vagy az államhatalom, de legalábbis a reklámpar ne kívánna felhasználni a saját céljaira. Régebben a nemiség elfojtása miatt a ráirányuló lelki energiát más, hasznos tevékenységek szolgálatába lehetett állítani. Manapság a szexualitást úgy bátorítják, hogy az emberek lelki energiájukat a szexuális beteljesülés ábrándjával kecsegtető fogyasztásba fektessék. Mindkét esetben az élet legmélyebb és legbensőségesebb örömének kiváltására alkalmas erőt külső érdekek térítik el és sajátítják ki.

Mit lehetne tenni? Mint az élet más területén, itt is fontos, hogy a kezünkbe vegyük saját sorsunkat, és tisztázzuk, hogy mi a tét, és milyen érdekek próbálják saját céljaikra kihasználni nemi vágyainkat. Így érthetjük meg, hogy mennyire sebezhetők vagyunk ezen a téren. Ez egy univerzális állapot: a Sziklás Hegységben élő prérfarkasokról mesélik, hogy időnként elküldenek egy tüzelő nőstényt, hogy a farmokról gyanútlan hímeküket csalogasson a falka csapdjába. Ha felismerjük sebezhetőségünket, féltő, hogy a másik végtelbe esünk, és beteges félelmeink támadnak a szexszel kapcsolatban. Sem a nemiségtől való elzárkózás, sem a szexmánia nem válik szükségképpen a javunkra. Az a lényeg, hogy miképpen akarjuk elrendezni az életünket, és milyen szerepet szánunk benne a nemiségnek.

Az Egyesült Államokban a barátságok fenntartásának nehézségét egy új megoldással próbáljuk valamelyest ellensúlyozni: a szüleink, a házastársunk és gyerekeink lesznek a barátaink. Az európai szerelem hagyományában a házastársak közötti barátság eleve ellentmondásnak számított. Amikor a házasságok nagymértékben a gazdasági és politikai szövetségek szolgálatában álltak, a gyermekek öröksége és vagyoni helyzete pedig a szüléiktől függött, a barátságához feltétlenül szükséges egyenlőség és kölcsönösség nem teljesült. Az utóbbi néhány generációban a család azonban nagyrészt elvesztette nélkülözhetetlen gazdasági jelentőségét. És minél csekélyebb a családtól való anyagi függőség, annál jobban élvezzük érzelmi adományait. Így a mai család minden problémájával együtt új lehetőségeket nyitott meg olyan kivételes élményekre, amelyeket korábban jóval nehezebben lehetett elérni.

Az elmúlt néhány évtized során rájöttünk, hogy a bennünk élő családkép, amely legalább a Viktória-korig nyúlik vissza, csak egy lehetőség a sok közül. Amint Le Roy Ladurie történész rámutat, egy késő középkori francia parasztszalámba mindazok beletartoztak, akik egy fedél alatt éltek, és közösen étkeztek. Közük voltak a ténylegesen vér szerinti rokonok, de a cselédek és olyanok is, akik alkalmilag dolgoztak a gazdaságban, és ott is kaptak szállást. Látszólag semmi különbség nem volt közöttük, függetlenül attól, hogy rokonok voltak-e, úgy tekintették, hogy ugyanahhoz a *domushoz* azaz vakolt kőházhoz tartoztak. És ezt tekintették lényeges egységnek, sokkal inkább, mint a biológiai családot. Ezer évvel korábban a római család egészen másféle társadalmi szerveződés volt. A családfőnek jogában állt megölni gyermekeit, ha felbosszantották, és a biológiai származás majdnem olyan jelentőséggel bírt, mint később a tizenkilencedik századi arisztokrata családokban.

Ezek a változatok még mind ugyanahhoz a kulturális hagyományhoz kötődtek. Ezenfelül még az antropológusok a családformák hatalmas tárházáról számolnak be, kezdve az elképesztően kiterjedt hawaii családokkal, ahol az idősebb generációból minden asszony az emberek „anyjának” számít, egészen a többnejű és többférjű családi formákig. És mindez csak arra készített fel bennünket, hogy a hagyományos család felbomlása, a válások 50 százalékos aránya és a rengeleg apa nélkül vagy új házasságban felnövő gyermek nem annyira tragédia, mint inkább normális átmenet a megváltozott társadalmi és

azadásig feltételekhez igazodó új családi formák. Még azzal a nézettel is találkozunk, hogy a család elavult, a haladást akadályozó, eltűnésre ítélt intézmény.

A konzervatívok ellenkező nézetet vallanak, ők ragaszkodnak a „családi értékekhez”, ami visszatérést jelent a huszadik század közepén divatos televíziós vágjátéksorozatokban előszeretettel bemutatott családképhez. Kinek van itt igaza? Bizonyos mértékig nyilván mindkét oldalnak, és szigorúan véve mindketlen tévednek, amennyiben rugalmatlanul szemlélnék egy alakuló jelenséget. Egyrészt álságos érv, hogy valaha is létezett volna eszményi családforma, és hogy ezt a fikciót fenn tudjuk tartani, miközben a társadalmi feltételek teljesen megváltoznak. Másrészt az is hibás érvelés, miszerint létezhet egészséges társadalom a nélkül az érzelmi segítség és gondoskodás nélkül, amit feltehetően csak a szülők képesek a gyerekek felneveléséhez nyújtani. Akármilyen sokféle családi forma van is, az mindegyikben állandó, hogy vannak benne ellenkező nemű felnőttek, akik felelősséget éreznek egymás és az utódaik boldogulásáért.

Ez az oka annak, hogy a házasság minden társadalomban ilyen komplex képződmény. A vele járó meggyezések, beleértve a hozományra és a menyasszonypénzre vonatkozó anyagi megállapodásokat is, azt célozzák, hogy a születendő gyerekeket ne a közönségnek kelljen felnevelnie. A menyasz-zony és vőlegény szülei és rokonai minden társadalomban felelősséget vállaltak az egybekelték utódainak a támogatásáért és neveléséért az anyagi szükségletek és a közönség értékeinek, szabályainak elsajátítása terén is. Eddig egyetlen társadalom sem volt képes a házasságot valamilyen más társadalmi intézménnyel helyettesíteni – a Szovjetunió, Izrael és a kommunista Kína sem. Korunk egyik nagy ellentmondása, hogy a liberális kapitalizmus az összes jó szándékával együtt minden eddiginél jobban meggyengítette a családokat – anélkül hogy ki tudna találni valamit helyette.

A családi kapcsolatok olyan átfogó hatást gyakorolnak az életminőségre, amiről köteleket lehetne írni. Számtalan irodalmi mű született, amelyeknek valóban ez a témája, így az *Ódipusz király*, a *Hamlet*, a *Bovaryné* vagy a *Vágy a szilfák alatt*. A családi történetek a család egyes tagjainak az életminőségét különböző módon befolyásolják. Az apák, az anyák és a gyerekek ugyanarra az eseményre aszerint reagálnak, hogy ki hogyan érzékeli a helyzetet, és hogy a múltban mi minden történt velük a családban. Erős általánosítással azonban mondhatjuk, hogy a család szabályozza a mindennapi érzelmi kilengéseket. Az ember a családja körében nemigen szokott olyan feldobott lenni, mint a barátaival, de olyan lehorgolt sem, mint a magányában. Ugyanakkor otthon némi bizottsággal ereszthetjük szabadjára elfojtott érzéseinket, amint ez a rossz légkörű családokra jellemző sajnálatos bántalmazásokban és erőszakos tettekben megmutatkozik.

A családi dinamika élmény-mintavételezéssel (ESM) végzett kiterjedt vizsgálata során Reed Larson és Maryse Richards több érdekes összefüggést talált. Például ha mindkét szülő eljár dolgozni, a férjek hangulata a munkahelyükön alacsony szintű, otthon viszont javul, a feleségeké pedig épp fordítva. Őket a munka után a háztartási teendők várják otthon, és ezért alakul ki náluk az ellentétes irányú változás. A várttal ellentétben az érzelmileg erősebben kötődő családokban több a nézeteltérés, és amikor igazi bajban van a család, a szülők és a gyerekek inkább kerülik egymást, nehogy vitákra kerüljön sor. Még a modern családokban is nagyon erősek a házastársak között a nem szerinti különbségek: az apák hangulata meghatározza a család többi tagjának a hangulatát, a gyerekek hangulata befolyásolja az anyát, az anyák hangulata viszont alig észrevehető hatással van a család többi tagjára. Az apáknak körülbelül 40 százaléka, az anyáknak pedig kevesebb mint 10 százaléka mondja, hogy tizenéves gyerekeik teljesítménye jó hangulatot vált ki

termék, ugyanakkor a nők 45 százaléka, az apáknek pedig csak 20 százaléka mondja azt, hogy a tinédzserek jó hangulata az övékét is javítja. Világos, hogy nemi szerepeikkel összhangban a férfiakat még mindig az érdekli jobban, amit a gyerekeik csinálnak, a nőket pedig, hogy mit éreznek.

Sokat írtak a családnak az emberek életében betöltött szerepéről. Abban egyetértés van, hogy a családtagok jó közérzetét és fejlődését elősegítő családokra két, szinte ellentétes vonás jellemző. Egyszerre érvényesül fegyelem és spontaneitás, szabályok és szabadság, magas elvárások és mindent elnéző szeretet. Az igazán jó család összetett, amennyiben bátorítja a családtagok saját egyéni fejlődését, miközben érzelmi kötelékek hálójában egyesíti őket. Szabályokra és fegyelemre van szükség, hogy ne kelljen túlságosan sok lelki energiát pazarolni olyan vitákra, hogy mit szabad, és mit nem, mikor jönnek haza a gyerekek, mikor írják meg a házi feladatot, és ki mosogasson. Így a vitakozás és veszekedés alól főszabadjuló lelki energiát az egyes családtagok céljainak megvalósítására lehet használni. Ugyanakkor a családban mindenki tudja, hogy ha szükséges, számíthat a család közös lelki energiájára. Aki ilyen családban nő fel, jobb eséllyel tudja kifejleszteni képességeit és rátalálni a feladataira, tehát egész életét flow-ként átéli.

A mi társadalmunkban az emberek átlagosan ébren töltött idejüknek körülbelül egyharmadában vannak egyedül. Gyakran jelent problémát, ha valaki túl sokat vagy túl keveset van magában. Állandóan a haverjaival lógó tinédzsereknek bajai vannak az iskolában, és nem valószínű, hogy megtanulnak önállóan gondolkodni, akik viszont túl sokat vannak egyedül, könnyebben esnek áldozatul a depressziónak és az elidegenedtség érzésének. Az öngyilkosság gyakoribb az olyan emberek körében, akik a munkájuk miatt fizikailag, mint az északi favágók, vagy érzelmileg, mint az elmeorvosok, elszigetelődnek. Kivéve, ha olyan szigorúan be van táblázva a napjuk, hogy a lelki entrópia nem képes elhatalmasodni a tudatukban. A karthauzi szerzetesek életük nagy részét magányosan töltik a kolostorban anélkül, hogy belebelegednének. Vagy a magány tökéletes ellentétéként ugyanez a helyzet a tengerelattjárók személyzetével, akik hónapokon keresztül egy pillanatra sem maradhatnak magukra.

Sok primitív társadalomban a magányosság optimális mennyisége a nulla volt. Jellemző példa a Reo Fortune antropológus által leírt melanéziai Dobu-sziget, amelynek lakói úgy kerültek a magánytól, mint a pestist. Ha a bokorba mentek a dolgukat végezni, akkor is magukkal vitték a barátjukat vagy rokonukat, nehogy egyedül valamilyen boszorkányság érje őket. Nem merő agyszülemény tehát, hogy a boszorkányság főként a magányos embert sújtja. A leírás pontos, csak a magyarázata allegorikus. Amint más társadalomkutatók is megjegyezték, a magányos ember tudata jobban ki van szolgáltatva a létezmékek és irracionális rettegésnek. Ha valakivel akár a legközöségesebb tárgyról, például az időjárásról vagy az esti labdázásról beszélgetünk, ennek nyomán tudatunkba bekerül valamilyen közös valóság. Ha csak búcsúzásakor valaki „további jó napot” kíván, máris megerősít bennünket, hogy létezőnk, hiszen valaki észrevett, és törődik a hogylétünkkel. Tehát a legegyszerűbb találkozásnak is elemi funkciója a *valóságfenntartása*, amely nélkülözhetetlen, hogy a tudatunkban el ne uhaladjon a káosz.

Mindezzel összhangban az emberek egyedül általában sokkal rosszabb kedvről számolnak be, mint mások társaságában. Ilyenkor úgy érzik, kevésbé boldogok, vidámak, erősek, és többet unatkoznak, passzívabbak és magányosabbak. A magányos ember az élet egyetlen területén teljesít jobban, ez pedig a koncentráció. Első hallásra sokan vitalkoznának ezzel: „Ez nem igaz!” „Én szeretek egyedül lenni, és keresem rá az alkalmakat.” A magány szeretetét valóban meg lehet tanulni, de nem megy egykönnyen. A festő, tudós vagy író, egy hobbi iránt

kötelezett vagy másképpen gazdag belső élettel élő ember számára az egyedüllet nemcsak kellemes, de nélkülözhetetlen is. Viszonylag kevesen sajátítják el azonban az ehhez szükséges szellemi apparátust.

Sokan fölül is becsülik magánytűrő képességüket. Elizabeth Noelle-Neumann Németországban végzett felmérése jelzi, hogy mennyire be tudjuk csapni magunkat ezen a téren. Több ezer személynek mutatott egy hegyi tájról két képet. Az egyiken egy rét volt látható tölvis-tele kirándulókkal, a másikon ugyanez a táj, mindössze néhány emberrel. Utána két kérdést tett fel. Az első: „Melyiken szeretne inkább eltölteni egy hétvégét?” Körülbelül 60 százalék választotta a kihalt tájat, és csak 34 a másikat. A második kérdés: „Mit gondol, a legtöbb német ember melyik helyen szeretne üldülni?” Erre 61 százalék azt válaszolta, hogy a honfitársaik az emberekkel teli helyet részesítenék előnyben, és 23 százalék mondta, hogy azt választanák, ahol kevés ember van. Itt, akárcsak sok más hasonló helyzetben is, árukodóbb, amit az emberek másokról mondanak, mint amit magukról állítanak.

Ákár szeretjük, akár nem, valamennyi magányt mindenképpen el kell tudnunk viselni. Nehéz mások társaságában matematikát tanulni, zongorát gyakorolni, számítógépet programozni, vagy az élet alapvető kérdéseiben gondolkodni. A gondolatok rendezéséhez szükséges koncentrációban könnyen megzavarhat, ha hozzánk szólnak, vagy oda kell figyelnünk valakire. Ezért van az, hogy az olyan kamaszok, akik úgy érzik, mindig a barátaikkal kell lenniük – rendszerint a családból kevés érzelmi támogatást kapó fiatalok – általában nem rendelkeznek elég lelki energiával az igényesebb tanuláshoz. Még ha kimagasló adottságokkal rendelkeznek is, a magánytól való rettegés akadályozza őket a tehetségük kibontakoztatásában.

A magányosság állandó réme volt az emberiségnek, de az idegenek ceppet sem jelentettek kisebb problémát. Általában úgy képzeljük, hogy ha valaki – rokonai, nyelvi, faji, vallási, neveltetési, társadalmi szempontból – különbözik tőlünk, akkor a céljai keresztezik a miénket, és ez gyanússá teszi őket a szemünkben. Az ősi embercsoportok többnyire úgy gondolták, hogy csak ők az igazi emberek szemben azokkal, akik nem részesei a kultúrájuknak. Bár genetikai értelemben mindannyian rokonok vagyunk, a kulturális különbségek az egymástól való elkülönülésünket erősítik.

Ha különböző csoportok kapcsolatba kerültek, nagyon gyakran ellenségnek tekintették a „másikat”, akit szükség esetén, minden különösebb lelki kifurdalás nélkül el lehet pusztítani. És ez nemcsak az új-guineai fejedelemségek között volt így, hanem a boszniai szerbek és muszlimok között vagy az ír katolikusok és protestánsok között is, akárcsak megszámlálhatatlanul sok más népfajnak és vallási felekezetnek a civilizáció felszíné alatt fortyogó konfliktusában.

Az eltérő törzsi csoportok első igazi olvasztólégelyei a körülbelül nyolcezer évvel ezelőtt Kínától Indián és Egyiptomtól át a világ különböző tájain kialakuló nagyvárosok voltak. Itt tanultak meg először a különböző kultúrájú emberek együttműködni, és elválni az idegen szokásoktól. Ám még a kozmopolita nagyvárosok sem voltak képesek teljesen megszüntetni az idegenektől való félelmet. A középkori Párizsban már a hétvése iskolások is tőrrel jártak az iskolába, hogy az úton meg tudják védeni magukat az emberrablóktól és a tolvajoktól. Manapság az iskolások egyes városrészekben löfegyverrel közelkednek. A tizenhetedik században egészen általános volt, hogy a városi utcákon a nőket bandába verődött csavargó fiatalok megerősökölték. A városi dzsambulban az eltérő bőrszínű, ruházattal és viselkedéssel ember még mindig potenciális támadónak minősül.

Az éremnek azonban ebben az esetben is van egy másik oldala. Miközben elutasítjuk a másságot, az idegen és egzotikus el is bűvöl bennünket. A nagyvárosok részben azért is annyira lenyűgözők, mert a kultúrák ütközéséből olyan izgalmas, szabad, ötletgazdag légkör alakul ki,

milyen egy elszigetelt, homogén kultúrában aligha jöhetne létre. Ezért aztán az emberek legpozitívabb élményeik között gyakran említnek olyan nyilvános helyeket – például parkot, utcát, éttermet, színházat, klubot és tengerpartot –, ahol idegenekkel voltak körülveve. Ha arra számíthatunk, hogy „mások” ugyanazzal az alapvető célokkal rendelkeznek, mint mi, és viselkedésük bizonyos határok között kiszámítható, akkor a jelenlétük jelentős mértékben színesebbé teszi az életünket.

A pluralizmus és a globális kultúra mai hangsúlyozása (a kettő kétségkívül nem ugyanaz, de mindkettő inkább az együvé tartozást, mint a szétválást erősíti) az egyik lehetőség az idegenek idegenségének a csökkentésére. A másik a közösségek „helyreállítása”. Az időzöldre azért van szükség, mert igazi közösségek, akárcsak igazi családok, talán soha nem is léteztek. Egyéni élettörténeteket olvasva nehéz olyan helyet és időt találni, amikor az emberek komoly együttműködésben, a közösségen belüli és kívüli ellenségtől nem tartva végeztek volna a dolgukat. Lehet, hogy a kínai, indiai vagy európai kisvárosokban etnikai kisebbségekkel és szervezett bűnözéssel nem kellett számolni, de azért mindenütt voltak a társadalom peremére szorultak, csavargók, eretnekek, alsóbbrendű kasztok, polgárháborúba torkoló politikai és vallási gyűlölködések. Az Egyesült Államokban a legkorábbi közösségekben bizonyára nagyfokú összetartás volt – amikor éppen nem bomlasztották a boszorkányüldözések, indiánháborúk, a brit korona hívei és ellenfelei vagy a rabszolgaság támogatói és ellenzői közti ellentétek.

Más szóval, a Norman Rockwell által megfestett eszményi közösség semmivel sem volt jellemzőbb, mint a képein látható jól táplált, pirosposztag, a hálaadás napi asztal körül lehajtott fővel imádkozó, elégedett családok. Ami persze nem jelenti azt, hogy rossz ötlet volna egészséges közösségek megteremtésére törekedni. Mindenesetre ne a múltban kutassunk alkalmas minta után, hanem azon gondolkozzunk, hogy a jövőben milyen biztonságos és mégis ösztönző társadalmi környezetet lehetne kialakítani.

A gondolkodók a nyugati filozófia kialakulásától kezdve két fő módot fogalmaztak meg az emberi lehetőségek kiterjesztésére. Az egyik a *vita activa* (tevékeny élet), amikor az ember önmagát a közösségi cselekvésben fejezi ki – figyelemmel követi társadalmi környezetének eseményeit, döntéseket hoz, belefolyik a közéletbe, érvel a meggyőződése mellett, hangoztatja a meggyőződését, még ha ez kényelme és jó híre rovására megy is. A legbefolyásosabb görög filozófusok közül néhányan ezt tekintették az emberi lényeg legvégső kiterjesztésének. Később a keresztény filozófia hatására a *vita contemplativa* (szemlélődő élet) lett a legelfogadottabb életstratégia. Eszerint a magányos elmélkedés, az imádkozás, az istennel való bensőséges kapcsolat vezethet el a legfokéletebb kiterjesztésig. Ezt a két irányvonalat általában egymást kizárónak tartották – az ember nem lehet egyszerre cselekvő és szemlélődő is.

Ez a kettősség ma is megfigyelhető az emberi viselkedés értelmezésében. Carl Jung vezette be az extrovertált és introvertált fogalmat mint a lélek két alapvető, ellentétes vonását. Dávid Riesman szociológus ugyanerre a két fogalomra a belülről irányított és kívülről irányított kifejezéseket használja. A legújabb pszichológiai kutatások az extrovertáltságot és introvertáltságot az emberek leginkább stabil és megbízhatóan mérhető megkülönböztető jegyének tekintik. Általában mindenkirol el lehet dönteni, hogy melyik típushoz tartozik: szeret másokkal együttműködni, és elbizonytalanodik egyedül, vagy élvezzi a magányt, és nem képes másokhoz kapcsolódni. E két típus közül vajon melyik értheti el a legjobb életminőséget?

A mai kutatások határozottan azt mutatják, hogy az extrovertált emberek boldogabbak, vidámabbak, kevésbé feszültek, nyugodtabbak, és inkább békében vannak önmagukkal, mint az introvertáltak. Úgy tűnik ennek alapján,

mintha az extrovertáltak egyéneknek – amit választottam – nem kialakítható tulajdonságnak gondolunk – az élet minden területén jobb esélyei lennének. Ebben az esetben azonban nekem van némi fenntartásom az adatok értelmezésével kapcsolatban. Az extrovertáltak egyik jellemzője, hogy mindent egy kicsit pozitívabb színben tüntetnek fel, az introvertáltak pedig hajlamosak visszafogottabban leírni belső állapotukat. Így aztán elképzelhető, hogy mindkét csoport hasonló élményeket él át, csak éppen másképp számol be róla.

A kreatív egyének tanulmányozása jobb megoldást kínál. Úgy tűnik, hogy az ilyen emberek nem extrovertáltak vagy introvertáltak, mindkét jelleg megnyilvánul az életvitelükben. Igaz, hogy a „magányos lángelme” képe erősen él a köztudatban, aminek van is alapja. Általában ugyanis egyedül kell lenni ahhoz, hogy valaki írjon, fessen vagy laboratóriumi kísérletet végezzen. A kreatív embereknek azonban az is fontos, hogy sokszor legyenek emberek között, hallják mások véleményét, eszmecsereket folytassanak, és megismerjék mások munkáit. John Archibald Wheeler fizikus nagyon tisztán fogalmazta ezt meg: „Ha az ember nem tudja megbeszélni a dolgokat másokkal, akkor a pálya szélére szorul. Senki nem lehet valaki, ha nincs vele senki.”

Egy másik kiváló tudós, Freeman Dyson, finom megkülönböztetést tesz munkájában a kettősség ellentétes fázisai közt. Az irodája ajtajára mutatva ezt mondja: A tudomány igazi társas munka. Lényegében ugyanaz a helyzet, mintha ezt az ajtót kinyitom vagy becsukom. Amikor a tudományt művelem, nyitva tartom az ajtót... Ilyenkor állandóan beszélgetni akarok az emberekkel... mert csak másokkal együttműködve vihetek véghez valami érdekeset. Közösségi tevékenységről van szó. Állandóan új dolgok történnek, és az emberek lépést kell tartania a többiekkel, és tudnia kell, mi történik. Állandóan beszélgetni kell. Az írás azonban természetesen egészen más. Amikor írok, becsukom az ajtót, de sokszor még így is túl sok hang hallatszik be, így aztán az írás idejére nagyon gyakran bemenekülök a könyvtárszobába. Ez egyszemélyes játék.

John Reed, a Citicorp főnöke, aki sikeresen vezette át vállalatát nehéz időkön, kialakított a napi életmenetében egy váltakozó rendet a belülről irányított elmélkedés és az inlenzív társas együttműködés között.

Korán kelő típus vagyok. Mindig 5-kor kelek, fél 6-ra befejezem a zuhanyozást, és általában megpróbálok dolgozni otthon vagy az irodámban. Ilyenkor sokat gondolkodom, és sorrendbe állítom a tennivalóimat... fél 10-ig vagy 10-ig megpróbálok csöndben maradni. Aztán belevetem magam az ügyekbe. A vállalati vezető olyan, mint a törzsfőnök. Aki beszélni akar velem, felkeres az irodámban.

A művészet rendkívül személyes birodalmában is fontos az együttműködés képessége. Nina Holton szobrászművész remekül írja le a kapcsolatok szerepét az ő munkájában.

Az ember tényleg nem dolgozhat teljesen begubózva. Kell egy művésztárs, akivel megbeszéljük a dolgainkat, akitől megkérdezhetjük: „Te milyenek látod?” Szükség van a visszajelzésre. Nem lehet, hogy egész nap magamban üljek a munkám előtt... Aztán pedig, amikor az ember kezd megmutatni a munkáját, egy egész hálózatra van szükség. Meg kell ismerkedni a galériásokkal meg azokkal, akik ezen a területen dolgoznak. El lehet gondolkodni, hogy akar-e közéjük tartozni az ember, vagy nem akar, de valamilyen közösséghez muszáj tartozni.

Ahogy az ilyen kreatív emberek az élethez viszonyulnak, azt sugallja, hogy az ember lehet egyszerre extrovertált és introvertált. Mi több, lehetséges, hogy a belülről és kívülről irányítottság teljes skálájának megjelenítése a normális emberi viselkedés. Eppen az nem normális, ha valaki odacövekeli magát ennek az intervallumnak az egyik végéhez, és vagy csak mások között, vagy csak magányosan tud élni. Bizonyos vérmérséklet vagy szocializáció az egyik vagy másik irányba lökheti az embert, és egy idő után könnyen hozzászokik, és úgy

dolj, hogy vagy a társas kapcsolatok, vagy a magány, de nem mindkettő. Így viszont leszűkíti az átélhető élmények körét, és behatárolja az élet élvezetének lehetőségeit.

7. fejezet Az életvitel átalakítása

Néhány évvel ezelőtt egy nyolcvanhárom éves öregembertől kaptam az egyik legmegindítóbb olvasói levelet. Azt írta, hogy az 1. világháború után katonaként szolgált egy délen állomásozó tűzérosztásban. Lovakkal húzták az ágyútalpakat. Gyakorlatozás után sokszor kifogták a lovakat, és lovaspótlót játszottak. Pótlózás közben olyan csodálatosan érezte magát, ahogy se előtte, se azóta. Úgy képzelte, hogy csak a pótlójáték tudott neki ekkora örömet okozni. A következő hatvan év egyhangúan, eseménytelenül telt. Aztán olvasta a *Flow*t, és rájött arra, hogy az a különleges érzés, amit fiatal korában a lóháton érzett, nem feltétlenül korlátozódik a pótlójátékra, és olyan új, sose próbált tevékenységekbe kezdett, amelyekről úgy gondolta, hogy nagy örömmel szolgálhat. Elkezdett kertészkedni, zenét hallgatni, és egyéb tevékenységekbe is belefogott, amelyek, csodák csodájára, visszahozták az ifjúkorában átélt örömeit.

Jó, hogy ez az ember több mint nyolcvan évesen rájött, nem kell passzívan beletörődnie az unalmas életbe. Még akkor sem, ha a közbeeső hatvan év értelmetlenül és siváran telt. De vajon hány olyan ember van, aki soha életében nem ismeri fel, hogy lelki energiájának némi átalakításával a lehető legjobbat hozhatja ki az életéből? Ha pontos az a felmérési eredmény, hogy a lakosságnak körülbelül a 15 százaléka soha nem élt át flow-élményt, azt jelenti, hogy az Egyesült Államokban emberek tízmilliói foszják meg magukat mindattól, amiért egyáltalán érdemes élni.

Természetesen sok esetben könnyű megérteni, hogy miért nem éli át valaki gyakran, vagy talán soha sem a flow élményét. Megnyomorított gyermekkor, durva szülők, szegénység és még egy sereg egyéb külső ok akadályozhatja, hogy az ember örömet lelje a mindennapokban. Másrészt nagyon sokan képesek legyőzni az ilyen akadályokat, ezért nehezen tartható fenn az a nézet, hogy az életminőséget a külső körülmények határozzák meg. A flow-ról szóló írásomra épp ezzel kapcsolatban kaptam a legviharosabb ellenvetéseket olyan olvasóktól, akik elmondták magukról, hogy őket bántalmazták gyermekkorukban, és akik tudatni akarták velem, hogy az én nézetemmel ellentétben, a gyerekkorában bántalmazott ember is képes felnőttként tökéletesen élvezni az életét.

Nagyon sok példa van erre. Az egyik kedvencem Antonio Gramsciról, a humanista szocializmus filozófusáról szól. Nagy hatással volt a huszadik századi európai gondolkodás fejlődésére, és a sztálinizmus-leninizmus tényleges eltűnésére. 1891-ben született egy nyomorgó családban a szegényes Szardínia szigeten. Antonio hátrincerfűlés miatt púpos volt, és egész gyermekkorában betegeskedett. A szegénységük szinte elviselhetetlenné vált, amikor az édesapja hamis vádak miatt börtönbe került, és nem tudott a sokgyerekes, nagycsaládról gondoskodni. Nagybátyja egy alkalommal sikertelenül úgy próbálta a gyerek pupját eltüntetni, hogy a bokájánál fogva felakasztotta a házukban a szarufákra. Antonio édesanyja annyira biztos volt abban, hogy a kisfiú egyszer álmában meghal, hogy minden éjjel kitett a komódra a gyerekek egy szép ruhát meg néhány gyertyát, hogy kéznél legyen, ha szükség lesz rá. Ezek alapján egyáltalán nem lenne meglepő, ha Gramsci felnőttkorára gyűlölködővé és rosszdulatúvá vált volna. Ehelyett azonban, miután egyszerű író és ragyogó teoretikus lett, az életét az elnyomottak segítésére szentelte. Az Olasz Kommunista Párt alapítója volt ugyan, de soha nem áldozta fel humanitárius értékeit megalkuvásból vagy a

terfegyelem kedvéért. Mussioni hatalma kerülése után egy középkori börtönbe került, és ott is halt meg magázárkában, de mindvégig derűs, reménykedő, szenvedélyes leveleket és tanulmányokat írt. A külső körülmények igencsak összeesküdtek Gramsci életének a megnyomorítására; minden hitét össze kellett szednie ahhoz, hogy elérje azt a szellemi és érzelmi harmóniát, amelyet örökségül az utókorra hagyott.

Egy másik példa, ezúttal saját kutatásaimból, Linus Pau-ling életével kapcsolatos. A huszadik század legelején az Egyesült Államokban az Oregon állambeli Portlandban született. Kilencéves korában meghalt az édesapja, és a család elszegényedett. Szervetlően szerette olvasni, és ásványokat, növényeket, rovarokat gyűjtött, arra azonban gondolni sem mert, hogy középiskola után továbbtanulhat. Szerencsére az egyik barátjának a szülei szíri kényszerítették, hogy irakozzon be egy egyetemre. Aztán ösztöndíjjal bejutott a Kaliforniai Műszaki Egyetemre, ahol később bekapcsolódott a kutatómunkákba. 1954-ben kémiai Nobel-díjat, 1962-ben Nobel Békédíjat kapott. Egyetemi éveiről így ír:

Alkalmi munkákkal szereztem némi pénzt. Az egyetem megbízásából a gyermekláncfüvet írtam a pázsiton oly módon, hogy egy nátriumarzenátot tartalmazó vodörbe merített bottal döfködtem. Mindennap felaprítottam egy nagy halom, úgy egy köbméter tüzifát, amivel a lányok hálótermet fűtötték. Hetente kétszer felszeleltem vagy tíz kiló marhahúst, és mindennap felmostam egy óriási részt a konyhán. Aztán a másodév végén útműmői munkát kaptam Dél-Oregon hegyi útjainak aszfaltozásánál.

Az volt a bámulatos, hogy Linus Pauling még kilencvenévesen is megőrizte gyermeki lelkesedését és kíváncsiságát. Bámit csinált vagy mondott, pezsgett az energiától. A korai évek szegényesége és a későbbi nehézségek ellenére nyílvánvaló életörömről tanúskodik. Semmi titok nincs abban, hogyan sikerült ez neki. Az ő szavaival: „Mindig csak olyasmivel foglalkozom, amit szívesen csinállok.”

Van, aki felelőtlennek tartja az ilyen magatartást. Hogyan engedheti meg magának valaki, hogy csak azt csinálja, amit szeret? Arról van szó azonban, hogy Pauling – és sok más ilyenféle ember – majdnem mindent szeret csinálni, legyen szó akármilyen nehéz, alantas vagy kívülről rájuk kényszerített munkáról. Egyedül az időpocséklást nem szeretik. Szó sincs róla, hogy az ő életük ténylegesen jobb lenne, mint másoké, de olyan lelkesedés fűti őket, hogy a legtöbb tevékenységük flow-élményhez vezet.

Az utóbbi időben rengeleg írás jelent meg arról, hogy az emberek születésüknel fogva boldogságra vagy szomorúságra hajamosak, és ezen nem nagyon lehet változtatni. Ha valaki boldogságra termett, akkor az is marad, függetlenül attól, hogy mennyi rossz éri. A nem boldog-típusnak viszont egy jó élmény hatására rövid időre megjavulhat a hangulata, de aztán hamarosan visszazuhan a gérjeji által meghatározott közömbös, rosszkedvű állapotba. Ha ez igaz lenne, akkor reménytelen próbálkozás lenne az életminőség megváltoztatása. Ez az erős meghatározottság csak az extrovertáltak felhangoltságára érvényes, amit gyakran összetévesztenek a boldogsággal. És ami valóban az emberek viszonylag állandó személyiségjegyének tűnik. Egészen más a helyzet azonban akkor, ha a boldogságon a flow-tevékenységgel elérhető, kívülről kevésbé észrevehető, életörömről értjük.

Például egy tinédzserek körében végzett longitudinális ESM-vizsgálatban Joel Hektner azt találta, hogy a kamaszok 60 százaléka két év kihagyással egy-egy egyhetes időszak alatt ugyanolyan gyakorisággal él át flow-élményt. Akik korábban gyakran, később is sokszor, akik korábban kevesebbszer, két év múlva is ritkán. A fennmaradó 40 százalék azonban megváltozott ezen időszak alatt, ennek az egyik fele szignifikánsan több, a másik fele pedig kevesebb flow-élményről (magas szintű feladatok hozzájuk illő magas szintű képességekkel) számolt be. Akiknél két év elteltével nőtt a flow gyakorisága, többet tanultak, és kevesebb időt töltöttek

összív pihenéssel, koncentrációképeségük, önbecsülésük, örömezésük és érdeklődésük szintje pedig szignifikánsan magasabb volt, mint azoknak a tinédzsereknek, akiknél csökkent a flow gyakorisága – noha két évvel korábban a két csoport azonos értékeket mutatott. Fontos megjegyezni, hogy azok a tinik, akiknek több lett a flow-élményük, nem vallották magukat „boldogabbnak”, mint akiknek kevesebb lett. Az élmény egyéb dimenzióinak jelentős eltérése miatt mégis biztosan állíthatjuk, hogy akiknél csökkent a flow gyakorisága, boldogságuk sekélyesebb és kevésbé hiteles volt, mint a másik csoporté. Ez a vizsgálat azt sugallja, hogy valóban lehet javítani az életminőséget, ha olyan tevékenységekbe fektetünk be lelki energiát, amelyeknél nagyobb lehetőség van flow-élményre.

Miután a munka az ember életének központi részét alkotja, feltétlenül élvezetes és kielégítő tevékenységnek kell lennie. Mégis sok ember úgy érzi, hogy amennyiben tisztességesen megfizetik, és állása biztonságot jelent számára, nem kell törődnie azzal, hogy munkája mennyire unalmas vagy érdegenítő. Ez a hozzáállás azonban azt eredményezi, hogy az illető eltékozza az életéből az ébren töltött idejének majdnem 40 százalékát. És mivel rajtunk kívül senki más nem érdekel, hogy munkánk élvezetes legyen, világos, hogy magunknak kell a kezünkbe venni ezt a kérdést.

Általában három fő ok miatt lehet kellemetlen a munka. Az első, ha értelmetlen – senkinek sem használ, sőt esetleg még árt is. Némely állami alkalmazottnak, tolatkódó elánusítónak, a hadseregnél, dohánygyárban vagy hasonló helyen dolgozó tudósoknak erős ellenérzéssel kell megküzdnie, hogy elviselje a megélhetéséért végzett munkáját. A második, ha a munka unalmas és gépies, nem nyújt változatosságot, és nem jelent kihívást. Néhány év után az ember álmában is el tudja végezni, és fejlődés helyett csak az egy helyben topogás érzését váltja ki. A harmadik probléma, hogy a munka gyakran feszültséggel terhes, különösen, ha valaki nem jön ki a főnökével vagy a kollegáival, akik sokat várnak el tőle, és nem ismerik el a munkáját. Az általános vélekedéssel szemben a több pénz és a biztonság rendszerint nem annyira lényeges a munkával való elégedettséghez, mint ez a három tényező.

Rajtunk múlik, hogy képesek vagyunk-e megbirkózni az akadályokkal, még ha ezt nehéz is elismerni. Nem hibáztathatjuk a családot, a társadalmat vagy a múltat, amiért a munkánk értelmetlen, unalmas vagy feszültséggel jár. Az viszont igaz, hogy nincs túl sok választási lehetőségünk, ha rájövünk, hogy a munkánk nem hasznos vagy kifejezetten káros. Talán az egyetlen lehetőség az, hogy amilyen gyorsan csak lehet, munkahelyet változtassunk, még ha komoly anyagi hátrányral jár is. Az élet lényegét tekintve mindig jobb olyat választani, amit jónak érez az ember, mint ami anyagilag kényelmesebb, de érzelmileg szörnyű. Az ilyen döntések közismerten nehezek, és önmagunk iránt feltétlen őszinteséget kívánnak. Hannah Arendt mutatott rá Adolf Eichmann-nal és a náci megsemmisítő táborok többi kiszolgálójával kapcsolatban, hogy milyen könnyen elháríthatja magától a felelősséget még az is, aki ezeket küldött a halálba higgévmet, mondván: „Csak a dolgomat végeztem.”

Ann Colby és William Dámon pszichológus több olyan emberről írt, akik mindent elkövettek, hogy értelmes munkájuk legyen, föloldozták „normális életüket”, hogy mások életének jobbra fordításán fáradozhassanak. Az egyik példa Susie Valdez, aki a nyugati parton, minden kecsegtető kilátás nélkül, egymás után sodródott az egyik alacsony fizető, unalmas alkalmazotti állásból a másikba. Aztán, amikor egy alkalommal Mexikóban járt, látta a Ciudad Juarez külterkein a személtelpeket, ahol hajléktalan suhancok százaai guberálással tartották fenn magukat. Susie olyan emberekre talált, akik még nála is kétségbeesettebb helyzetben voltak, és rájött, hogy van ereje megismertetni ezeket a gyerekeket egy jobb étellel. A személtelpeken missziós házat, iskolát és kórházat alapított. A „szemétdomb királynője” néven vált ismertté.

Az emberek efféle drámai fordulatok hján is rengeleg lehetősége van, hogy értelmesse tegye a munkáját, értéket vígyen bele. A vevőknek különleges figyelmet szentelő áruházi eladó, a beteg teljes egészségével, nemcsak speciális betegségével foglalkozó orvos, az igazságot a szenzációnál előbbre soroló riporter képes tünékeny eredményekkel járó rutinmunkáját értelmessé és fortossá alakítani. A növekvő specializálódással a legtöbb foglalkozás gépies, egysíkú tevékenységgé válik. Nagyon nehéz pozitív énképet kialakítani, ha valaki reggeltől estlig árut pakol az áruház polcaira, vagy úrlapokat tölt ki. Ha azonban tevékenységünk teljes hatókörét vesszük tekintetbe, a legközönségesebb munkát is át lehet alakítani jelentős tevékenységgé, amely jobbá teszi a világot.

Bárki máshoz hasonlóan én is hosszú listát készíthetnék olyan emberekről, akikkel személyesen találkoztam, és akik mindennapi munkájukon túl környezetük entrópiájának a csökkentéséért is tettek valamit. Egy benzinkutas, aki megjavította az ablaktörőt, és nem kért pénzt ezért az aprómunkáért, egy ingatlanközvetítő, aki a ház eladása után még éveken át segített, az utaskísérő, aki a személyzetből egyedül ottmaradt a repülőtéren, és az utassal együtt kereste az elveszett tárcát... Ezekben az esetekben a munka értéke attól nőtt meg, hogy valaki hajlandó volt az elvártnál több lelki energiát befektetni, és így tevékenysége új értelmet nyert. Ez azonban nem megy magától. Amint a példákbl is látható, az emberek a megkövetelnél több figyelmet és tördést kell beleadnia a munkájába. Ami aztán ily módon még további figyelmet követel, az pedig, mint már többször is beszéltünk róla, a legbecsebb erőforrásunk.

Hasonló gondolatmenettel lehet a gépies és unalmas munkát olyan tevékenységgé változtatni, amely kielégíti az újdonság és a teljesítmény iránti vágyunkat. Ehhez is további lelki energiát kell befektetnünk. Az érdektelen munka minden erőfeszítés nélkül érdektelen is marad. Az alapmegoldás nagyon egyszerű. Munkánk minden egyes mozzanatát tüzelesen meg kell figyelnünk, és kérdéseket kell feltennünk. Fontos-e ez a lépés? Kinek van rá szüksége? És ha valóban lényeges, nem lehet-e jobban, gyorsabban, határozottabban elvégezni? Milyen további lépésektől lehetne még értékesebb a közreműködésem? Általában elég nagy erőfeszítést teszünk azért, hogy a munkánkat minél egyszerűbbé tegyük, hogy a lehető legkevésbé kelljen dolgozunk. Ez azonban rövidlátó hozzáállás. Ha ugyanezzel az energiával próbálunk a munkánkat valahogyan értékesebbé tenni, akkor jobban élveznénk – és talán sikeresebbek is lennénk.

A legfontosabb felfedezések olyankor történnek, amikor a tudós egy szokványos folyamat megfigyelése közben valamilyen magyarázatra szoruló új és szokatlan jelenséget vesz észre. Wilhelm C. Röntgen úgy bukkant rá egy újfajta sugárzásra, hogy a fénytől elzárt fótolemezekben fényre utáló fekete foltokat talált. Alexander Fleming úgy fedezte fel a penicillint, hogy a nem kellően tisztán tartott, ezért penésszel fertőzött tégelyekben felhígtak a baktériumtenyésztések. Rosalyn Yalow akkor fedezte fel a *radioimmun tesz*t módszerét, amikor észrevette, hogy a cukorbetegék inzulinérvelő képessége a várttal szöges ellentétben lassabb, mint az egészségesé. Ezekben az esetekben – és a tudománytörténetben feljegyzett számos hasonló esetben – egy érdektelen esemény az emberek életét lényegesen befolyásoló, jelentős felfedezéshez vezetett, miután valaki egy érdektelennek tűnő folyamatra a szokásosnál sokkal több figyelmet szentelt. Ha Archimédész csak azt gondolta volna, amikor a fürdőkádba huppant: „Ejnye, megint összeváztem a padlót. Mit szól majd az asszony?“, akkor az emberiség még néhány száz évet várhatott volna, hogy rájöjön a felhajtóró elvére. Yalow így írja le a tapasztalatát: „Valami felbukkan, és az ember észreveszi, hogy megtörtént.“ Egyszerűen hangzik, rendszerint mégsem vagyunk elég nyitottak, hogy észrevegyük, ha történik valami.

Ahogy néha apró változások elvezethetnek jelentős felfedezésekhez, ugyanígy apró beavatkozások a rettegett

tínmunkát is olyan szakmai teljesítmények nyújtó tevékenységé formálhatják, amelyet minden reggel alig vár az ember. Először is oda kell figyelni, hogy alaposan megértsük, mi és miért történik. Másodsorú lényeges, hogy ne törődjünk bele passzívan, hogy munkánk csak a megszokott módon folyhat, aztán ki kell próbálni más módszereket is, egészen addig, amíg rá nem találunk a legjobbra. Rendszerint olyankor léptek elő valakit érdekesebb munkakörbe, ha előzőleg végigjárta az imént vázolt lépéseket. De ha senki nem is figyel fel rá, a lelki energia ilyen befektetésével azt mindenképpen elérheti, hogy a munkájával elégedettebb legyen.

Az egyik legnyilvánvalóbb példával akkor találkoztam, amikor egy gyárban gyűjtöttem kutatási adatokat, ahol audiovizuális eszközöket szereltek össze futószalagon. A futószalagon dolgozó munkások többsége lenézte és méltóságán alúlnak találta a munkáját. Aztán találkoztam Ricóval, aki egészen másképp tekintett a munkájára. Úgy gondolta, hogy nehéz, amit csinál, és nagy hozzáértést igényel. És kiderült, hogy neki van igaza. Igaz, hogy nap mint nap ő is ugyanazt az unalmas feladatot végzte, mint a többiek, de közben megtanulta, hogy egy virtuóz eleganciájával és gyorsaságával tudjon dolgozni. Mindennap körülbelül négyszázszor ért a filmfelvétel kamera Ricóhoz, és negyvenhárom másodperc állt rendelkezésére, hogy az audio-rendszer előírászerű működését ellenőrizze. Egy év alatt addig kísérletezett a szerszámokkal és a mozdulatokkal, amíg az ellenőrzési időt huszonnyolc másodpercre tudta csökkenteni. És olyan büszke volt a teljesítményére, mintha egy olimpiai bajnoknak a 400 méteres síkfutásban sikerülne megdönteni a negyvennégy másodperces világcsúcsot. Rico nem kapott érmet ezért a csúcsteljesítményért, és az ellenőrzési idő csökkentésével a munkateljesítményét sem javította, mert a futószalag továbbra is a régi sebességgel működött. Viszont élvezte annak az örömét, hogy képességeit maradéktalanul ki tudja használni. „Ez mindennél jobb – sokkal jobb, mint tévét nézni.” És mivel úgy érezte, ebben a munkában elérte saját képességeinek határait, esli iskolán továbbtanult, hogy elektrotechnikusként újabb lehetőségek nyílnak meg előtte.

Nem okozhat túl nagy meglepetést, hogy a munka során felmerülő feszültségeket is hasonlóan kell kezelni, mert a stressz akadályá lehet a flow-állapot elérésének. Általános szóhasználat a „stressz” szóval jelölni a feszültség érzését és a feszültséget kiváltó külső okokat is. Ez a kettősség vezet ahhoz a téves feltételezéshez, hogy a külső stressz elkerülhetetlenül lelki zavarhoz vezet. Itt megint nincs egyértelmű kapcsolat az ok és az okozat között. A külső stressz (amit a félreértések elkerülése céljából „feszültségnek” nevezek) nem feltétlenül vezet negatív élményekhez. Igaz, hogy az emberek szoronganak, ha valamilyen helyzetben úgy látják, hogy a feladatok meghaladják a képességeiket, és a szorongást minden áron el akarják kerülni. A feladatok és a képességek értékelése azonban szubjektív, akár meg is változthatható.

A munka során éppen olyan sok feszültség fordulhat elő, mint általában az életben: váratlan válsághelyzetek, magas elvárások, bármilyen megoldatlan problémák. Hogy érthetjük el, hogy mégse legyünk stresszesek? Az első lépés, hogy a tudatunkban hemzsegő követelmények közt sorrendet alakítsunk ki. Minél több mindenért felelős az ember, annál lényegesebb tudnia, mi az igazán fontos, és mi nem. A sikeres emberek gyakran készítenek maguknak listát vagy folyamatábrát a tennivalókról, hogy gyorsan el tudják dönteni, mely feladatokat bízhatnak rá másokra, melyeket felelhetnek el, melyekkel kell saját maguknak foglalkozniuk, és milyen sorrendben. Az ilyen tevékenységek néha szertartások formáját öltik, és ez más szertartásokhoz hasonlóan olyasfajta biztonságérzetet nyújt, hogy kezünkben tartjuk a dolgokat. John Reed, a Citicorp főnöke minden reggel időt szentel a tennődök rangsorolására. Erről így nyilatkozott: „Nagy listakészítő vagyok. Állandóan húsz listám van a tennivalóimról. Ha

ked öt szabad percem, leüök, és listát készítek a legfontosabb teendőimről." Nem kell azonban feltétlenül ennyre rend-szerezőnek lenni. Van, aki megbízik saját memóriájában és gyakorlatosságában, és inkább intuitív döntéseket hoz. Az a fontos, hogy az emberek legyen személyes stratégiája valamilyen rangsor felállítására. Ha ez már megvan, egyesek a legkönnyebb feladatokat leszik a lista elejére, hogy megtisztítsák a terepet a nehezebb feladatok előtt, mások fordított sorrendet követnek, mert úgy érzik, hogy ha előbb a nehéz dolgokkal foglalkoznak, a könnyebbek már maguktól menni fognak. Mindkét stratégia működik, csak másoknál. Egyedül az a fontos, hogy mindenki megtalálja azt, amelyik legjobban illik hozzá.

Ha meg tudunk állapítani valamilyen rangsort a tudatunkban hemzsegő követelmények közt, máris sokat tettünk a stressz megelőzéséért. A következő lépés, hogy képességeinket összevessük a feladatokkal. Lesznek olyan feladatok, amelyek megoldására alkalmatlannak érezzük magunkat – át lehet-e adni őket valaki másnak? El tudjuk-e időben sajátítani a szükséges képességeket? Kaphatunk-e segítséget? Át lehet-e alakítani vagy egyszerűbb részekre bontani a feladatot? Ha valamelyik kérdést megválaszoljuk, rendszerint megoldást találunk a stresszesnek tűnő helyzet flow-tevékenységbe való átalakítására is. Ha azonban a feszültséget megriadt nyúl módjára csak demedten nézzük, akkor semmi sem fog történni. Az emberek figyelmet kell befektetnie a feladatok rangsorolásába, a teljesítésükhöz szükséges tényezők elemzésébe, a megoldási stratégia kidolgozásába. Csak úgy kerülhetjük el a stresszt, ha kezünkbe vesszük az irányítást. És bár mindenki rendelkezik a feszültségek legyőzéséhez szükséges lelki energiával, kevesen tanúlják meg hatékonyan használni.

A kreatív egyéniségek pályafutása szolgáltatja a legjobb példát, hogy az ember hogyan képes a munkáját saját igényeihez idomítani. A legtöbb kreatív ember nem követi a számára kijelölt életutat, menet közben maguk találgatják ki, hogy mi a dolguk. A festő saját festői, a zeneszerző saját zenei stílust alakít ki. A kreatív tudósok új tudományterületeket nyitnak meg, amelyekben utódaik is sikerrel dolgozhatnak. Röntgen előtt nem voltak radiológusok, de nukleáris medicina sem létezett, mielőtt Yalow és munkatársai megalapozták volna. Gépkocsi-összeszerelő munkások sem voltak, amíg Henry Ford és más vállalkozók létre nem hozták az első gyártósorokat. Nyilvánvalóan nagyon kevesen képesek egy munkafolyamatnak teljesen új irányt szabni, leglőbben csak követjük az előírásokat. De még a leggépiesebb munkákban is jól használhatók az olyasfajta újítások, amilyenek a kreatív emberek tevékenységét jellemzik.

Klein György, a stockholmi Karolinska Egyetem híres kutatóintézetét vezető tumorbiológus története jól példázza az ilyen emberek hozzáállását saját munkájukhoz. Klein hihetetlen szereti, amit csinál, mégis van két olyan munkájához kapcsolódó tevékenység, amelyet nagyon nem kedvel. Az egyik a repülőtéren várakozás, amire gyakran sor kerül, mivel sűrűn vesz részt nemzetközi konferenciákon. A másik utálatos dolog a kutatócsoportjának szükséges támogatás megszerzéséhez készülő pályázatok megírása. Ez a két unalmas tevékenység annyira kezdte kimeríteni a lelki energiáját, hogy a munkájával is egyre elégedetlenebb lett. Csakhogy mindkét feladat elkerülhetetlen. És ekkor villant az agyába egy hirtelen ötlet: mi lenne, ha összekapcsolná ezt a két kötelességet? Ha a beadványokat a repülőtéren írta meg, amíg az indulásra várakozik, feleannyi időt kellene ezekkel az unalmas tevékenységekkel töltenie. Az elképzelése megvalósításához megvette az elérhető legjobb diktafont, és ettől kezdve várakozás közben, vagy amíg a repülőter egyik pontjáról a másikra közeledett, magnetofonra mondta a pályázat szövegét. A tevékenységek semmit nem változtak, ám miután Klein kezébe vette az irányítást, szinte játékká alakította őket. Immár az a feladat, hogy várakozás közben minél több szöveget tudjon felvenni, ami kifejezetten felvilanyozza ahelyett, hogy úgy kellene

reznie, almas dolga feccséri a idejét.

Minden repülőgépen van jó néhány olyan ember, aki laptopján dolgozik, vagy számoszlopokat ad össze, vagy egy szakszövegben kiemel részleteket. Vajon Klein Györgyhöz hasonlóan őket is felvillanyozza, hogy utazás közben még dolgozni is tudnak? Attól függ, hogy kötelességből csinálják-e, vagy azért, hogy ne vesztegensék az idejüket, és hatékonyabbak legyenek. Az első esetben a repülőgépen folyó munka inkább stresszes állapotot, mint flow-t idéz elő. Ha csak kötelességből állapodtak, jobb, ha inkább az alattuk gomolygó felhőket nézegetjük, újságot olvasunk, vagy utastársainkkal csevegünk.

Életminőségünkre a munkán kívül még a kapcsolataink is nagy hatást gyakorolnak. Ez pedig gyakran idéz elő feszültséget a két terület között, a munkáját szerető ember sok esetben elhanyagolja a családját meg a barátait, és megfordítva. Jacob Rabinow feltaláló beszél arról, hogy, a munka iránt elkötelezett emberekhez hasonlóan, sokszor mennyire nincs tekintettel a felesége érzéseire:

Annyira leköt a munkámban fölmerülő gondolat, annyira belemerülök, hogy teljesen magamba zárulok. Azt sem hallom, mit mondanak körülöttem... Az ember nem figyel senkire. Teljesen eltávolodik mindenkitől... Talán, ha nem feltaláló lennék, ha hétköznapi munkám lenne, több időt tölténék otthon, és több figyelmet szentelnék rájuk... Lehet, hogy akik nem szeretik a munkájukat, jobban szeretik a családjukat.

Van benne valami igazság, az is világos, hogy miért. Miután a figyelmünk korlátozott, ha egy cél minden lelki energiánkat lekötí, semmi nem marad másra.

Ha viszont a két terület közül bármelyiket elhanyagoljuk, aligha lehetünk boldogok. Sok ember tisztában van azzal, hogy az életét összekötötte a munkájával, és ezt vagy úgy próbálja ellensúlyozni, hogy megértő házastársat választ, vagy nagyon gondosan osztja meg a figyelmét. Linus Pauling egészen őszintán beszélt erről: „Úgy hiszem, szerencsés voltam, hogy a feleségem úgy érezte, az élet feladatait és örömeit családjától, tehát a férjétől és gyermekeitől várhatja. És hogy a legjobb, amit tehet, ha engem megkímél az otthoni problémáktól. Ezért úgy intézi el a dolgokat, hogy én minden időmet a munkámnak tudjam szentelni.” Azorban kevés ember – és különösen kevés nő – mondhatja magát ebben a tekintetben szerencsésnek.

Sokkal életszerűbb megoldás, ha megpróbálunk egymásút teremteni a munkából és a kapcsolatainkból származó előnyök között. Annak ellenére, hogy majdnem mindenki azt vallja, a család a legfontosabb az életben, nagyon kevesen – különösen kevés férfi – viselkedik ennek megfelelően. A legtöbb nős férfi meg van győződve arról, hogy a családjának szenteli az életét, és ez anyagi szempontból talán igaz is. Azonban a család működése nemcsak azon múlik, hogy van-e ennyival a hűtőben, és két autó a garázsban. Emberek bármely csoportját kétféle energia tartja össze: a táplálékból, melegből, fizikai gondoskodásból, pénzből származó anyagi energia, és az egymásra fordított figyelemből eredő lelki energia. Ha a szülők és a gyerekek nem osztják meg egymással a gondolataikat, érzéseiket, lelkességüket, emlékeiket és álmaikat, kapcsolataik csak azért marad fenn, hogy anyagi szükségleteiket kielégítse. Lelki értelemben azonban csak a legprimitívebb szinten működik.

Élég meglepő, hogy ezt sokan nem hajlandók belátni. A legelterjedtebb felfogás szerint amennyiben a családban megvannak az anyagi szükségletek, a család működni tud, és állandó meleg, harmonikus, menedéket jelent az ellenséges és veszélyes világban. Gyakran találkozunk negyvenes vagy ötvenes éveiben járó sikeres emberekkel, akik nagyon meglepődnek, amikor a feleségük egyszer csak elhagyja őket, vagy a gyerekeik komoly nehézségekkel szembesülnek. Vajon nem szeretnék-e mindig a családjukat? Nem minden erejükkel azon voltak, hogy boldoggá tegyék őket? Igaz, hogy többnyire csak raporta pár percet tudtak beszélgetni, de hát ilyen

munkakövetelmények mellett hogyan is tehettek volna másképpen...

Általában feltételezzük, hogy a sikeres szakmai életút eléréséhez folyamatosan rengeteg gondolkodást és energiát kell befektetni. A családi kapcsolatok viszont „természetesek”, tehát kevés szellemi erőfeszítést igényelnek. A házastárs folyamatosan támaszul szolgál, a gyerekek pedig tekintettel vannak a szüleikre. Az üzletember tisztában van azzal, hogy még a legsikeresebb vállalkozás is állandó figyelmet igényel, mert állandóan alkalmazkodni kell a változó külső és belső feltételekhez. Az entrópia folyamatosan növekszik, de ha nem figyelnek oda rá, a vállalkozást is tönkretelheti. Sokan mégis úgy gondolják, hogy a család valahogy más – nem érinti az entrópia növekedésének a veszélye, és védett a változásoktól.

Némileg ezt a feltételezést támasztják alá, hogy a társadalmi elvárások külső kötelekei és a vallási vagy erkölcsi elkötelezettség belső kötelekei egyben tartják a családokat. A szerződészerű kötelezettségek előnye, hogy kiszámíthatóvá teszik a kapcsolatokat, és energiát takarítanak meg azáltal, hogy kizárják a választás és állandó megegyezés kényszerét. Amikor a házasság még örökre kötetelt, nem kellett folyamatos erőfeszítéseket tenni a fennmaradásáért. Ma, amikor a család egysége az egyéni választásokon múlik, fenntartása állandó lelki energiabefektetést kíván.

Ez az újfajta család nagyon sebezhető, hacsak nem nyújt lényeges pozitív élményeket a családtagoknak. Ha a családi élet flow-élményekkel szolgál, akkor mindenkinek érdeke, hogy ápolja ezeket a kapcsolatokat. Mégis mivel a családok létét egészen természetesnek tartjuk, kevesen tanulták meg, hogy a régifajta, a külső erők által kikényszerített kötelekeket a közös öröm által összetartott új kapcsolatokká lehet alakítani. Mikor a munkájuktól kimerült szülők hazaérnek, otthon minden erőfeszítés nélkül, laza fellézésre vágyanak. Ahhoz azonban, hogy a családban flow-élményeket élhessünk át, éppen úgy szükségünk van bizonyos képességekre, mint bármely más összetett tevékenység esetén.

Robertson Davies kanadai író ebben látja egyik magyarázatát annak, hogy ötvennégy éve boldog házasságban él:

Shakespeare különleges szerepet játszott a házasságunkban mint idézetek, tréfák és utalások kiapadhatatlan forrása. Úgy érzem, különlegesen szerencsés vagyok, annyira jól érezük magunkat együtt. Örökös kaland volt, és még mindig nem értünk a végére. Se vége, se hossza a beszélgetéseinknek, márpedig esküszöm, a házasságban a beszélgetés fontosabb a szexnél.

Davies és felesége számára az irodalom szeretele és ismerete volt az a képesség, amely lehetővé tette a közös flow-élményt. Shakespeare-t azonban sok mindennel helyettesíthetjük. Egy hatvanas éveiben járó házaspár úgy újította meg a kapcsolatukat, hogy maratoni futásba kezdtek együtt, mások utaznak, kertészkednek vagy kutyát tartanak. Ha az emberek odafigyelnek egymásra, vagy valamilyen közös tevékenységet végeznek, megnő az esélye, hogy flow-élmények tartják egyben a családot.

A gyerekevelés feltehetően az egyik legtöbb örömet adó része az életnek, de szintén csak akkor, ha ugyanakkora figyelmet szentelünk neki, mint egy sport- vagy művészi tevékenységnek. Maria Allison és Margaret Carlisle Duncan az anyaság során átélő flow-élményekről szóló tanulmányában leír néhány példát, hogy a gyerekevelésbe fektetett lelki energia miképpen hoz örömet a szülő életébe. Egy anya így számol be flow-élményéről:

...amikor a lányommal dolgozom, amikor kitalál valamit. Például egy új sütemény receptjét, amit ő maga meg is csinál, vagy valami szép művészi munkát, amire büszke. Az egyik kedvenc elfoglaltsága az olvasás, és együtt is szoktunk olvasni. Néha ő olvas fel nekem, máskor pedig én neki. Ilyenkor megszűnik számomra a külvilág, teljesen

...merülök abban, amit csinállok...

Az egyszerű szülői örökök átéléséhez is szükség van a figyelmünkre, tudni kell, hogy a gyerekinél mire „búzka”, mi a „kedvenc elfoglaltsága”, és továbbí jgyelmelet igényel, hogy ezeket a tevékenységeket közösen is végezhessük. Csak akkor lesz örömteli az együttét, ha a résztvevők céljai összhangban állnak egymással, és mindenki lelki energiát fektet a közös célba.

Ugyanez érvényes minden más kapcsolatra is. Például, ha úgy gondoljuk, hogy megbecsülük a munkánkát, akkor rendszerint elégedettek vagyunk a munkahelyünkön, ugyanakkor a munkahelyi stressz egyik legfőbb forrása, ha azt érezzük, hogy törekvéseink senkinek nem fontosak. A munkatársak közti rivalizálás, a nem megfelelő kapcsolat a főnökkel vagy a beosztottal a munkahelyi közérzet legfőbb megrentója. Az emberek közti összeközékek gyakran arra vezethetők vissza, hogy mindenki saját magát helyezi előtérbe, és képtelen odafigyelni mások igényeire. Szomorú látvány, hogy az emberek milyen gyakran tesznek tönkre egy kapcsolatot, mert nem hajlandók fölfogni, hogy a saját érdekeiket legjobban azzal szolgálhatnák, ha segítenének másoknak a céljaink megvalósításában.

Az amerikai vállalkozói és üzleti világban a környértelen, versengő, hatalmas öntudattal rendelkező ember számít hősnak. Sajnos vannak olyan sikeres vállalkozók és vállalat vezetők, akik ezt az elképzelést erősítik. Az viszont megnyugtató, hogy az agresszív, önző magatartás nem az egyetlen út a sikerhez. A legbiztonságosabban és legjobban működő vállalatok vezetői megpróbálnak beosztottaik kedvében járni, nem saját előmenetelükre fordítják minden lelki energiájukat, hanem a közösségi célokért is tesznek valamit. Mert tudják, hogy ha a felső vezetés csupa mohó és önző emberből áll, azt előbb-utóbb a vállalat is megsínyli.

Keith az a fajta középvezető, amilyenell sokszor találkoztam. Legalább egy évtizeden át próbálta sikertelenül meggyőzni a főnökeit, hogy megérdemli az előléptetést. Heti hetven vagy még több órát dolgozott, még akkor is, ha tudta, hogy nincs rá szükség, miközben a családját elhanyagolta, de saját személyes fejlődésére nem volt tekintettel. Keith a teljesítményére vonatkozó mindenféle elismerést próbált begyűjteni, hogy ezzel is jobb helyzetbe kerüljön, és az sem zavarta, ha kollégái és beosztottjai emiatt rossz szemmel néztek rá. Minden igyekezele ellenére azonban mindig kimaradt a komolyabb előléptetések közül. Végül elfogadta, hogy elérte pályája csúcst, és elhatározta, másban próbálja megjelni az örmét. Több időt töltött a családjával, elmerült a kedvenc időtöltésében, és többet forgott társaságban. Mivel a munkájában megszűnt az erőteljes felfelé törekvés, viselkedése ott is lazább, önzetlenebb és tárgyilagosabb lett. Egyre inkább olyan vezetővé vált, akinek a személyes szempontjai háttérbe szorultak a többiek jólétéhez képest. Ezt aztán a felettesei is észrevették. Pontosán ilyen vezetőkre volt szükségük. Nem sokkal az után, hogy Keith feladta ambícióit, előléptették. Esete egyáltalán nem ritka. Abban a vezetőben lehet megbízni, aki a munkatársak törekvéseit éppen annyira támogatja, mint a sajátjait.

Nagyon fontos, hogy az emberek megfelelő munkahelyi kapcsolataik legyenek, azonban a munkán kívül számos emberi kapcsolat kihat az életminőségünkre. Ez nem olyan egyszerű, mint amilyennek első hallásra tűnik. Valahányszor beszélgetni kezdünk valakivel, lelki energiát kell befektetnünk, és fennáll a veszélye, hogy nem vesznek tudomást rólunk, nevetségessé válunk, vagy kihasználnak. A legtöbb kultúrában speciális minták vannak a társas érintkezés megkönytésére. Olyan népcsoportoknál például, amelyek főként rokoni elven szerveződnek, elvárhatják, hogy az ember tréfálkozzon a sógornóival, de soha ne szólítsa meg az anyósát. A hagyományos hierarchikus társadalmakban, például a régi Kinában, az üdvözlések és a hagyományos társalgási formulák bonyolult alakzatai segítik az emberek közti kommunikációt anélkül, hogy fáradtságos módon a fejüket kellene törniük, mit és hogyan mondjanak. Az Amerikában kialakult

Önnyed társalgási forma jól illik az amerikai társadalom mozgékony és demokratikus jellegéhez, ez a felszínes szívtelenség azonban épp olyan formális, mint az afrikai törzseké. Csak úgy merthetünk egy beszélgetésből valamit, ha új ismeretre vagy új érzésre teszünk szert. Ez azonban a beszélgetés mindkét résztvevőjétől figyelemösszpontosítást igényel, vagyis lelki energia befektetését, amire nemigen vagyunk hajlandók. Pedig az igazi beszélgetésben elérhető flow-állapot az élet leizgalmasabb élményei közé tartozik.

Egy jó beszélgetést kezdeményezni pedig igazán egyszerű dolog. Az első lépés, hogy kitaláljuk a másik ember szándékait. Mi foglalkoztatja éppen? Miben vesz részt? Mit ért el, és mit szeretne még megvalósítani? Ha ezek közül bármelyik irányban el tudunk indulni, a következő lépés, hogy saját tapasztalatainkat és ismereteinket felhasználjuk a beszélgetőtársunk által felvetett témában – persze nem vesszük át a beszélgetés irányítását, hanem közösen alakítjuk. A jó beszélgetés olyan, mint a jazzben a közös improvizálás, amely közismert motívumokkal indul, majd a spontán variációk révén alakul ki az izgalmas új zene.

Ha a munkánk és a kapcsolataink biztosítani tudják számunkra a flow-élményt, akkor a mindennapi életünk minősége mindenképpen jobb lesz. Nincsenek azonban trükkök és egyszerű megoldások. A kivételes élet eléréséhez teljes elkötelezettségre van szükség, amely egyetlen lehetőséget sem hagy észrevétlenül és kiaknáztalanul. A következő fejezet az olyan személyiségvonásokkal foglalkozik, amelyek ezt elősegítik.

8. fejezet

Az autotelikus személyiség

Egyébként azonos feltételek mellett sokkal érdekesebb az életet összetett flow-tevékenységekkel, mint csupán passzív fogyasztással eltölteni. Egy asszony így írta le, mit jelent számára a pályája: „Teljesen belemerülök abba, amivel foglalkozom, és annyira élvezem, hogy nem is akarok semmi mást. El sem tudom képzelni, hogyan élhet, aki soha nem élt át ilyesmit...” Vagy C. Vann Woodward történész e szavakkal beszélt a munkájáról, amelyek keretében az amerikai dél dinamikáját próbálta feltárni.

Egyszerűen érdekel. Örömet okoz. Hogy véghezvisszék valamit, ami fontos nekem. E tudat és az ebből fakadó motiváció nélkül az élet annyira unalmasnak és céltalannak tűnne, hogy meg sem szeretném próbálni. A tökéletes pihenés, amikor az embernek nincs semmilyen értelmes dolga – hát rettenetesen kétségbeejtő situáció lehet.

Aki ennyit odaadással és lelkesedéssel képes viszonyulni az élethez, arról mondhatjuk, hogy elérte az autotelikus személyiséget.

Az autotelikus az *autó* (én, ön), és *telos* (cél) görög tövек ősz-széleteléből alkotott szó: Autotelikus tevékenységek azok, amelyeket saját magukért végzünk, az a fő célunk velük, hogy átéljük őket. Például, ha puszta a játék kedvéért játszanék egy sakkjátszmat, autotelikus élményt élnék át. Ha viszont pénzért játszanék, vagy azért, hogy előbbre lépjek a sakkozók rangsorában, akkor elsődlegesen exotelikus (külső célra irányuló) játék lenne. Autotelikus a személyiségre vonatkoztatva azt az embert jelöli, aki többnyire saját kedvéért, nem pedig valamilyen távolabbi külső célért tevékenykedik.

Persze senki sem tökéletesen autotelikus, a kötelelenségérzettől és a kényszerűségtől hajtva mindenki megtesz olyasmit is, amit nem élvez. Vannak azonban fokozatok, kezdve az olyan emberrel, aki szinte soha nem érzi úgy, hogy amivel foglalkozik, azt önmagáért is érdemes csinálni, egészen azokig, akik úgy érzik, hogy szinte minden, amit tesznek, önmagában fontos és értékes. Ez utóbbiakat jelöljük az „autotelikus” kifejezéssel.

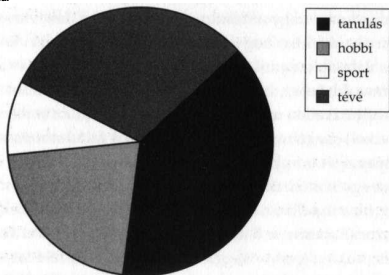
Az autotelikus ember számára nem fontosak az anyagi javak, a szórakozás, a kényelem, a hatalom és a hírnév,

ert már a saját tevékenysége is annyi örömet jelent neki. Miatán az ilyen ember a munka, a családi élet, a társas kapcsolatok, az evés, de még a télen egyedülállót során is megéli a flow élményét, kevésbé függ olyan külsőleges jutalmaktól, amelyek másokat érdektelen és értelmetlen rutintevékenységekre készítetnek. Autonómabb, függetlenebb, kevésbé lehet külső fenyegetéssel és jutalommal manipulálni. Ugyanakkor maga körül mindenbe jobban beleadja magát, egészen belemerül az élet áramlásába.

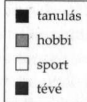
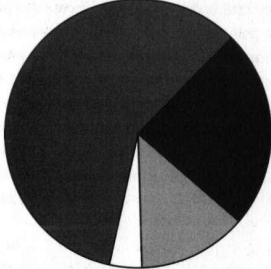
Miről lehet megismerni az autotelikus embert? A legjobb, ha hosszú időn át megfigyeljük különböző szituációkban. Afféle „gyorsteszt”, amelyet a pszichológusok gyakran használnak, itt nem nagyon alkalmazható, mivel a flow élménye annyira szubjektív, hogy viszonylag könnyen bárki képes hamis válaszokat adni. Hosszabb interjú vagy kérdőív már alkalmasabb lehet, bár én szívesebben támaszkodom egy kevésbé közvetlen mérésre. Az elmélet szerint az emberek flow-t kell megélni, ha egy helyzetben a feladatot és a saját képességét is egyaránt magas szintűnek érzékel. Ily módon az egyik módszer, amellyel megmérhetjük, hogy valaki mennyire autotelikus, ha az egyhetes élmény-mintavételezés módszer (Experience Sampling Method) segítségével kiszámítjuk, milyen gyakorisággal számol be nehéz feladat, magas szintű képesség típusú szituációról. Azt találtuk, hogy egyesek idejük több mint 70%-ában, mások viszont 10%-nál is ritkábban számolnak be ilyen helyzetekről. Az előbbieket tehát autotelikusabbnak tekinthetjük az utóbbiaknál.

4.1. ábra

Különböző tevékenységekre fordított idő autotelikus kamasznál



Forrás: Adlai-Gail 1994, átdolgozva.



Forrás: Adlai-Gail 1994, átdolgozva.

Ezzel a módszerrel áttekinthetjük, mi különbözteti meg a főként autotelikus élményekről beszámoló embereket azoktól, akik ritkán kerülnek ilyen állapotba. Egy vizsgálatban két tehetséges kamaszból álló csoportot tekintettünk. Az egyik csoportba ötven olyan kamasz került, akiknél az egy heti vizsgálat során a nehéz feladat-magas szintű képességek típusú szituáció gyakorisága a felső negyedbe esett (ez volt az autotelikus csoport), és a másikban ötven olyan, akiknél az alsó negyedbe (a nem-autotelikus csoport). Majd fellettük a kérdést: vajon másképpen használja-e az idejét ez a két tinédzsercsoport? A két csoport közötti legszignifikánsabb eltéréseket a 4.1. és 4.2. ábrán mutatjuk be. Az autotelikus tinédzserek ébren töltött idejük átlagosan 11%-át fordították tanulásra, ez 5%kal magasabb, mint a másik csoportban. Miatán minden százalékpont duván egy órának felel meg, azt mondhatjuk, az autotelikus tinédzserek nagyjából tízenegy órát töltöttek tanulással, a másik csoport hat órát.

Az első csoport nagyjából kétszer annyi időt fordított hobbitelvékenységekre, mint a második (6%, illetve 3,5%), és sportolásra is (2,5%, illetve 1%). Egyedül a tévézésben volt fordított az összefüggés: a nem-autotelikusok majdnem kétszeres időt fordítottak erre, mint az autotelikusok (15,2%, illetve 8,5%). Az autotelikus életvitelnek nyilván nagyon fontos eleme, hogy mire fordítja az ember az idejét. A passzív pihenés és szórakozás nem sok lehetőséget nyújt a képességek kifejlesztésére. Az ember úgy élhet át flow-t, ha erre alkalmasabb tevékenységekkel, nevezetesen szellemi munkával és aktív pihenéssel tölti az idejét.

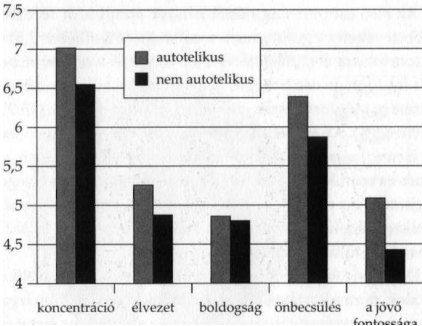
De vajon jobb minőségű életet élnek-e meg az autotelikus fiatalok, mint a kortársaik? Persze definíció szerint több izgalmas tevékenységet végeznek, hiszen az autotelikus életet élő embert éppen úgy definiáltuk, hogy többször vállalkozik izgalmas feladatokra. Az igazi kérdés az, hogy aki gyakrabban van flow-t kiváltó helyzetben, szubjektíve is jobb életet él-e meg. A válasz igen. Az eredményeket jól illusztrálja az 5.1. ábra, amely az országos középiskolás populációt reprezentáló 202 autotelikus és 202 nem autotelikus tinédzser iskolai és fizetett munkákat jelző heti válaszait foglalja össze. Az eredmények azt mutatják, hogy a hasznos tevékenységek alatt az első csoportban szignifikánsan jobb a koncentráció, magasabb az önbecsülés, és tevékenységét jövőbeli céljai szempontjából szignifikánsan fontosabbnak látja. Az élvezet és boldogság tekintetében azonban nincs szignifikáns eltérés a két csoport között.

Mi a helyzet az élet minőségét tekintve az aktív pihenésben? Az eltérések mintáját az 5.2. ábra mutatja be. Először is, mint várható volt, a szabadidős

tevékenységéknél minden tinédzser magasabb fokú élvezetről és boldogságról számol be, mint a produktív tevékenységéknél, viszont kevésbé koncentrálnak, és jövőbeli céljaik szempontjából kevésbé tekintik őket lényegesnek. A boldogságtól eltekintve minden eltérés statisztikailag szignifikáns. Az autotelikus fiatalok jobban koncentrálnak, jobban érzik magukat, magasabb az önbecsülésük, és fontosabbnak látják tevékenységüket a jövőbeli céljaik szempontjából. Mindez megfelel elvárásainknak, egyetlen részettől eltekintve. Vajon miért nem boldogabbak?

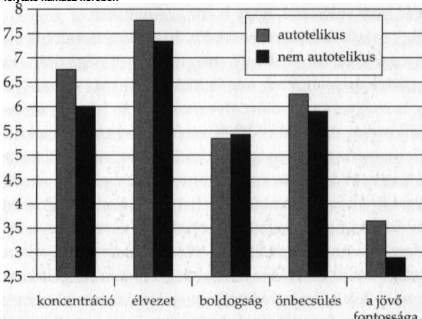
5.1. ábra

Az életminőség egyhetes ESM-vizsgálattal, 202 autotelikus és 202 nem autotelikus kamasznál, hasznos tevékenységek esetében



Forrás: Hektner 1996, átdolgozva. 154

Az életminőség egyhetes ESM-vizsgálat során 202 autotelikus és 202 nem autotelikus aktív pihenést folytató kamasz körében



Forrás: Hektner 1996 és Bidwell és munkatársai 1997.

Több évteszes ESM-vizsgálattokkal végzett kutatásaimból megtanultam, hogy a boldogság önmagunk által jelzett foka nem túlságosan jól méri az ember életminőségét. Egyesek akkor is „boldognak” vallják magukat, ha nem szeretik a munkájukat, családi életük nulla, és minden idejüket értelmetlen tevékenységekkel töltik. Az ember rugalmas lény szemléletömst olyankor is sikeresen meg tudja védeni magát a szomorúságtól, amikor pedig minden összezsúszszik ellene. Ha nem mondhatjuk el, hogy legalább valamennyire boldogok vagyunk, mi értelme lenne tovább csinálni? Az autotelikus ember nem feltétlenül boldogabb, de összetettebb tevékenységekben vesz részt, és ennek következtében jobban érzi magát. A boldogsághoz nem elég a kiváló élet. Az a lényeg, hogy olyan tevékenységek során legyünk boldogok, amelyek próbára teszik képességeinket, hozzásegítenek, hogy fejlődjünk, és beteljesítsük lehetőségeinket. Különösen igaz ez a fiatalokra: az olyan tinédzserből, aki semmittevés közben is jól érzi magát, nem válósín, hogy boldog felnőt lesz.

Egy másik érdekes tapasztalat, hogy az autotelikus csoport szígnifikánsan több időt – nagyjából heti négy órát – tölt a családi kapcsolatokkal, mint a többiek. Ez már valamelyest meg is magyarázza, miért élveznek jobban bármit, amivel foglalkoznak. A család védőkörnyezetet nyújt a gyermeknek, ahol viszonylag biztonságban kísérletezhet, nem kell zavarban lennie, védekeznie és versengenie. Az amerikai nevelés a korai önállóság kialakítására helyezi a hangsúlyt: minél korábban leválnak szüleikről a fiatalok, érzelmi és fizikai értelemben, annál érettebbnek tekintik őket. Pedig a korai érettség nem jó dolog. Ha a fiatalok túl hamar magukra maradnak, nekik kell megvédeniük magukat, könnyen bizonytalanná, védekezővé válhatnak. Voltaképpen azt mondhatnánk, minél bonyolultabb az a felnőtt világ, amelyben a serdülőnek meg kell találnia a helyét, annál hosszabb gondoskodás alatt tud felkészülni rá. Persze ez a fajta „megrekedt szocializáció” csak akkor előnyös, ha a család viszonylag összetett egység, amely ingereket és támogatást nyújt. Rosszul működő család nem segíti a gondoskodásban megrekedt gyermeket.

Ha van egy kiemelkedő jellegzetessége az autotelikus egyéneknek, az a kimeríthetetlen lelki energia. Bár figyelmi képességeik nem haladják meg a többiekét, mégis sokkal jobban odafigyelnek arra, ami körülöttük történik, több mindent észrevesznek, és hajlandók több figyelmet szentelni a dolgoknak önmagukért, anélkül, hogy azonnali hasznot remélnének. A legtöbb ember takarékoskodik a ügyelmével. A lényeges dolgokra tartogja, amelyeken múlik valami, és csak az tarthat számot az érdeklődésére, ami a javára szolgálhat. Leleki energiáinak legértékesebb célpontjai azok az emberek és dolgok, akik és amelyek anyagi vagy érzelmi előnyére válhatnak. Következésképpen nem sok figyelmet tud szentelni önmagában a világnak, hogy meglepődjön, felfedezzen, hogy meghaladja azokat a kereteket, amelyeket énközpontúsága kijelöl számára.

Az autotelikus ember kevésbé koncentráln önmagára, több lelki energiája marad tehát az élet megélésére. Vizsgálatunkban szerepelt egy Kelly nevű tinédzserlány, aki az ESM-kérdőíveken rendszeresen nehéz feladatokról és magas szintű képességekről számolt be. Osztálytársaitól eltérően ő nem gondolt egyfolytában a fiúkra, a vásárlásra, a jó osztályzatokra. Viszont érdekli a mitológia, „keltaszakértőnek” tartja magát. Hetente háromszor egy múzeumban dolgozik, a műtárgyak elhelyezésében és osztályozásában vesz részt. Munkájának még a leginkább rutinszerű elemeit is élvezi, például, hogy „mindent kis rekeszekbe kell tenni, meg ilyesmi”. Éberen figyel, ami körülötte történik, és tanul belőle. Ugyanakkor a barátjaival is jó viszonyban van, hosszú vitákat folytat velük a vallásról és az életről. Ami nem jelenti, hogy altruista vagy önfeláldozó lenne. Érdeklődésében megnyilvánul kivételes egyénisége, miközben legalábbis részben önmagáért öszintén élvezi mindazt, amit csinál.

A kreatív emberek rendszertan autotelikusak, és sokszor azzal érik el eredményeiket, hogy több energiát tudnak fektetni látszólag érdektelen dolgokba. Brenda Milner neuropszichológus így írja le viszonyát a munkájához, amit a maga területén számos tudós és művész is hasonlóan él meg: „Azt mondanám, nem izgat, hogy mi a fontos, minek van jelentősége, mert a felfedezés pillanatában a legapróbb felismerés is izgalmas.” Natalie Davis történész pedig így válaszolja ki a feldolgozandó problémákat: „Nos, egyszer csak módfelett izgatni kezd valamilyen probléma. Egészen magával ragad... Azt sem tudom, kíváncsiságomon és élvezetemen kívül személyesen mivel járulok hozzá.”

Frank Offner feltaláló, akit a turbóhajóművek és EEG-készülékek tökéletesítése után nyolcvanegy éves korában a haj sejtjeinek fiziológiája kezdett érdekelni, tökéletesen példázza az autotelikus személyiségnek az élet misztériumaival szembeni, még a látszólag legjelentéktelenebb kérdésekben is megnyitvánuló alázatát:

Ó, imádok problémákat megoldani. Ha elromlott a mosogatógép, vagy nem megy az autó, vagy hogy hogyan működik az ideg, egyre megy. Most Péterrel a haj sejtjeinek működésén dolgozunk, és hű... rettentően izgalmas... Bármilyen problémáról van szó, ha meg tudom oldani, az óriási öröm... Tényleg nagyon jó mulatság problémákat megoldani, hát nem? Hát nem ettől izgalmas az élet?

Az utóbbi idézet azt is jelzi, hogy az autotelikus ember érdeklődése nem kizárólag passzív és szemlélődő. Hozzá tartozik a megértésre, vagy a feltaláló esetében a megoldásra irányuló törekvés is. Az a lényeg, hogy maga az érdeklődés *érdektelen* legyen, más szóval ne álljon teljes egészében az ember céljainak a szolgálatában. Csak akkor van esélyünk a világot a maga valóságában megismerni, ha figyelünk bizonyos mértékig független személyes céljainktól és ambícióinktól.

Vannak, akiknél ez a fokozott figyelem már életük korai szakaszában megjelenik, minden érdekli őket, amihez csak hozzáférnek. Jacob Rabinow hét éves korában látott először autót, mert egy vidéki város kínai negyedében lakott. Most is emlékszik rá, hogy rögtön alámászott, és megfigyelte, hogyan forgatja a motor a kerekeket, aztán hazament, és fából kifaragott egy áttételt és differenciálművet. Linus Pauling olyan emlékeket idéz fel gyermekkorából, amely a legtöbb kreatív emberre jellemző:

Tizenegy éves koromban, nos, először is olvasni szerettem. Rengeteg könyvet elolvastam... alig voltam még kilenc éves... Már kiolvastam a Bibliát és Darwinót a *Fajok eredetét*. És... tizenkét évesen – elsős középiskolás koromban – ókori történelmet tanultam, annyira tetszett a tankönyv, hogy néhány hét alatt kiolvastam az egészet, és körülnéztem, mit lehetne még elolvasni az ókorról. Tizenegy éves koromban elkezdtem rovarokat gyűjteni, és rovarotani könyveket olvasni. Tizenkét évesen az ásványgyűlésbe is belevágtam. Találtam is néhány achátot, Willamette Valleyben nagyjából ilyesmit lehetett találni – de ásványtani könyveket is olvastam, és a könyvekből kimásoltam azokat a táblázatokat, amelyek megadták az ásványok tulajdonságait, keménységét, színét, mintáját, egyéb jellegzetességeit. Tizenhárom évesen aztán a kémia kezdett érdekelni. Nagyon izgatott lettem, amikor megtudtam, hogy a vegyszerek bizonyos anyagokból egészen más tulajdonságú új anyagokat képesek előállítani... Hidrogén- és oxigéngázból víz lesz. Vagy nátriumból és klórból konyhasó. Olyan vegyületek, amelyek egészen másminyek, mint az összetevőik. Azóta folyamatosan rengeteg időt töltök azzal, hogy megértem a kémiát. Ami valójában persze azt jeleníti, hogy megértem a világot, az univerzum természetét.

Fontos megjegyezni, hogy Pauling nem volt afféle csodagyerek, aki szellemi teljesítményével elkápráztatja a szüleit. Saját erejéből követte az érdeklődését, minden elismerés és jelentősebb külső támogatás nélkül. Az az eltökéltség indította el hosszú, termékeny életében, hogy lehetőleg minél jobban részt vegyen a világban. Hazai

Henderson, aki felöltött életét a környezet megóvásáért szolgáló szervezetek, például a Citizens for Clean Air (Polgárok a tiszta levegőért) alapításának szentelték, szemléletesen írja le az ilyen emberek örömteli izgatottságát:

Amikor öt éves voltam – tudja, amikor kinyílik az ember szeme és elámú: „Hű, micsoda hihetetlen utazás! Mi történik itt? És mit keresek én benne?” És ez a kérdés egész életemben végigkísért. És imádom! Minden egyes napot izgalommal tölt meg... így aztán minden reggel, amikor az ember felébred, olyan, mintha a teremtés első napját élné meg.

Azokban nem mindenki olyan szerencsés, mint Pauling és Henderson, és van annyi lekötetlen lelki energiája. A legtöbben megtanultuk, hogy az élet közvetlen követelményeire tartalékoljuk a figyelmünket, nem sok jut hát a világegyetem természetére, saját helyünkre a világban, vagy bámi másra, amit közvetlen céljaink szempontjából nem könyvelhetünk el nyereségnek. Érdektelen érdeklődés nélkül mégis érdektelen az élet. Nincs benne hely a csoda, az újdonság, a meglepetés számára és a félelmeink és előítéleteink által szabott korlátok meghaladása számára. Akinek kisgyermek korában nem fejlődött ki a kíváncsisága és érdeklődése, jobb, ha még most megszerzi ezeket a készségeket, mielőtt végképp lemaradna a minőségi életről.

Ez elvileg gyerekjáték, a gyakorlatban annál nehezebb. De mindenképp megéri a fáradságot. Az első lépés begyakorolni, hogy koncentrált figyelemmel, hozzáértéssel, ne csak pusztá rutinból végezzük feladatainkat. Még az olyan hétköznapi tevékenységek, mint a mosogatás, öltözködés, fűnyírás is sokkal élvezetesebbé válnak, ha olyan igényesen fogunk hozzá, mint egy műalkotáshoz. A következő lépés mindennap átvinni bizonyos mennyiségű lelki energiát a kellemetlen feladatokról és passzív pihenésről olyasmire, amivel még soha nem foglalkoztunk, vagy amit kedvel teszünk, mégsem gyakran, mert olyan nehéznek tűnik. Igazán millió izgalmas dolog van a világon, amivel érdemes foglalkozni, megfigyelni, megismerni. Addig azonban semmi nem lesz igazán érdekes, amíg nem szentelünk rá figyelmet.

Sokan persze azt mondják, ezzel a tanáccsal nem mennek semmire, így is annyi kötelességük van, hogy izgalmas, új dolgokra abszolút nem jutna idő. Napjainkban módfelelt divatos dolog az időhiányra panaszkodni. Többnyire azonban ez csak kifogás, nehogy saját kezünkbe kelljen vennünk az életünket. Hány olyan dolgunk van, ami igazán fontos? Hány kötelességünket tehetnénk kevésbé megterhelővé, ha valamennyi energiát arra fordítanánk, hogy fontossági sorrendbe állítsuk, megszervezzük és ésszerűsítsük a figyelmünket szétforgácsoló rutintevékenységeket? Persze, ha hagyjuk, hogy az idő kicsúszson a kezünk közül, hamarosan tényleg semennyi sem marad. Meg kell tanulnunk ügyesen gazdálkodni vele, és nemcsak a távoli jövőben megszerezhető gazdagság vagy biztonság érdekében, hanem azért, hogy itt és most élvezzük az életet.

Időt kell találnunk rá, hogy kifejlesszük magunkban az érdeklődést és kíváncsiságot, hogy önmagáért élvezni tudjuk az életet. A másik rendkívül fontos erőforrás a lelki energiával való gazdálkodás. Ne várjuk, hogy figyelmünket kívülről érkező készletek vagy feladatok ragadják meg, tanuljunk meg többé-kevésbé tudatosan összpontosítani! Ez a képesség a kölcsönös készletek és megerősítések visszacsatolásával kapcsolódik az érdeklődéshez. Ami érdekel, arra odafigyelünk, és amire koncentráltan odafigyelünk, azt valószínűleg érdekesnek fogjuk találni.

Számtalan dolog van, amely nem eleve érdekes számunkra, hanem csak azért, mert vettük a fáradságot, és figyelmet szenteltünk rá. A bogarak és ásványok sem tűnnek túlságosan érdekesítőnek mindaddig, amíg az ember gyűjteni nem kezdi őket. Ahogy a legtöbb ember sem, amíg csak meg nem ismerkedünk az életükkel és gondolataikkal. A maratoni futás, a hegymászás, a bridselés, a Racine-drámák mind meglehetősen unalmas

olig, kivéve, ha valaki annyit figyelmet szentel nek, hogy egyszer csak igazmas összetettséget kezd felfedezni benne. Ha az ember a valóság bármely szeletére koncentrált, fizikai, szellemi, érzelmi lehetőségek jóformán kimeríthetetlen tárháza tárul fel előtte, amelyben kifejezheti képességeit. Az unatkozásra nincs mentség.

A figyelem kézben tartása annyit jelent, hogy az átélést, tehát a minőségi élelet tartjuk kezünkben. Csakis az az információ jut el a tudatunkba, amelyre odafigyelünk. A figyelem szűrőként működik a külső események és belső megéletesük között. Az átélt stressz mennyisége is inkább a figyelem kezelésétől függ, mint a tényleges eseményektől. A fizikai fájdalom, a pillanatnyi veszteség, egy sérelem hatása attól függ, mennyi figyelmet szentelünk rá, tudatunkban mekkora teret szánunk neki. Minél több lelki energiát fektetünk egy fájdalmas eseménybe, annál valóságosabb lesz, és még annál inkább fokozza az entrópiát. Bár az sem jó megoldás, ha az ilyen eseményt letagadjuk, elfojtjuk, félreinterpretáljuk, mert az információ agyunk hátsó rekeszeiben tovább gomolyog, és lelki energiáinkat lekötö, hogy a terjedését megakadályozzuk. Jobb, ha farkaszemet nézünk a szenvedéssel, elismerjük és tiszteljük, hogy utána a lehető leggyorsabban azzal foglalkozhassunk, amivel *mi* szeretnénk.

Fausto Massimini professzor csoportja betegség vagy baleset következtében súlyosan sérült – megvakult vagy megbénult – emberek vizsgálata során azt találta, hogy sokan közülük rendkívül jól alkalmazkodtak a tragédiához, saját bevallásuk szerint életük jobbá vált általa. Ezek az emberek abban az eltökéltségben tűntek ki, amelynek révén lelki energiáik addig ismeretlen összpontosításával úrrá lesznek a nehézségeiken. Megtanulták, hogy egyszerű készségek, öltözködés, a házban való közlekedés, autóvezetés is flow forrása legyen számukra. A legsikeresebbek messze túlélték azon, hogy visszaszerezze az alapvető életfeladatok ellátásának képességét. Egyikükből úszásokatól lett, másból könyvelő, de volt, aki nemzetközi sakkversenyekre, aki úszótalálkozókra járt, és olyan is, aki kerekesszékes jászabjaink lett.

A tragikus helyzet legalább elviselhetővé változtatásának ugyanez a képessége figyelhető meg az emberrablók magányosan őrzött foglyainál vagy a koncentrációs táborok rabjainál is. Ilyen körülmények közepette a „valóságos” külső környezet olyan sivárrá és embertelenné válik, amittől a legtöbb ember kétségbeesik. Aki túléli, az képes szelektív módon kirekeszteni a külső körülményeket, csakis az őnmaga számára létező belső világra irányítva a figyelmét. Könnyebb persze annak, aki verseket ismer, ért a matematikához vagy valamilyen más jelrendszerhez, amely látható és kézzelfogható eszközök nélkül is lehetővé teszi a szellemi koncentrációt.

Ezek a példák is azt jelzik, mire van szükség, hogy az ember megtanulja összpontosítani a figyelmét. Ehben minden akaratlagosan elsajátítható készség vagy képesség megfelel: meditáció vagy imádkozás, akinek olyan a beállítottsága, torna, aerobik, valamilyen harcművészet annak, aki szívesebben koncentrált a fizikai képességeire. Bármilyen terület vagy szaktudás megfelel, amelyet az ember élvez, és amelyben idővel fejlődni képes. Lényeges azonban, hogy hogyan viszonyul az őnmagára szabott feladathoz. Ha azért imádkozik, hogy szent legyen, azért tanul, hogy erős mellizmokat növevessen, azért tanul, hogy bölcs legyen, a haszon jórészt elenyészik. Az a fontos, hogy önmagáért élveze a cselekvést, és tudja, hogy nem az eredmény a fontos, hanem hogy úrrá tud lenni a figyelmén.

Figyelmünket általában genetikai utasítások, társadalmi konvenciók és gyermekkorban elsajátított szokások irányítják. Tehát nem mi döntjük el, mire figyelünk oda, milyen információk jutnak el a tudatunkba. Ily módon az életünk a szó semmilyen valóságos értelmében nem a sajátunk – legtöbbször csak végigéljük, amire előzetesen be voltunk programozva.

Megtanuljuk, mit érdemes látni, és mit nem, mit kell

megjegyezni, és mit ellefelejt, mit kell érezni egy denevér, egy zásó vagy valamilyen szertartás szerint imádkozó ember láttán, megtanuljuk, miért érdemes élni, és miért meghalni. Az évek folyamán a biológia és a kultúra forгатókönyvét éjük át. Csak úgy szerezhettük vissza illetékességünket saját életünk felett, ha megtanuljuk lelki energiáinkat saját szándékaink szerint irányítani.

9. fejezet A sors szeretete

Akár tetszik, akár nem, nyomot hagyunk a világon. Minden ember születése hullámokat kelt, amelyek végigfutnak a társas környezetben, szülők, testvérek, rokonok és barátok közt, mikor pedig felnött, cselekedetei millió szándékos és szán-déktalan következménnyel járnak. Vásárlói döntéseinek parányi hatása van a gazdaságra, politikai döntései befolyásolják a közösség jövőjét, és mindenfajta rossz cselekedete valamelyest az emberiség teljes jólétére is kihat. Azok az emberek, akik autotelikus életet élnek, hozzájárulnak, ha velük kapcsolatban állók tudatában csökkenjen az entrópia, akik pedig minden lelki energiájukat az erőforrásokért folytatott küzdelemre és önmaguk jelentőségének fokozására fordítják, valamennyit hozzátesznek a teljes entrópia növekedéséhez.

Nem lehet igazán kitűnő életet élni anélkül, hogy az ember érezné, része valaminek, ami nagyobb, állandóbb nála. Ez a közös tanúsága annak a megszámlálhatatlan vallásnak, amelyek az emberi történelem hosszú korszakain keresztül értelmet próbáltak adni az emberek életének. Manapság, amikor zűg a fejünk a tudomány és technika által elért óriási haladástól, hajlamosak vagyunk megfeledkezni erről a felismerésről. Amerikában és a többi technikailag fejlett államban szinte teljes egészében az individualizmus és materializmus vette át az uralmat a közösségekhez és a spirituális értékekhez való hűség felett.

Igen lényeges, hogy Benjámin Spock doktor, akinek gyermeknevelési tanácsai oly nagy hatást tettek legalább két szülőgenerációra, élete alkonyán kétségbe vonja, hogy valóban olyan jó ötlet volt gátlástalan individualistákat nevelni a gyerekekből. Most úgy érzi, ugyanilyen fontos, hogy megtanulják: a köző, a vallás, a művészet és az élet számos egyéb kimondhatatlan értéke miatt is érdemes dolgozni.

Tényleg millió figyelmeztető jel mutat arra, hogy túlságosan beleszerelmesedtünk önmagunkba. Az egyik példa, hogy az emberek képtelenek elköteleződni, és ennek köszönhetően a fejlett országok városi lakosságának legalább a fele magányosan éli az életét, a házasságok jelentős része pedig felbomlik. A másik, hogy az emberek a felméréseken egyre növekvő csabódottságukról számolnak be a korábban bizalommal fogadott intézmények és vezetőik iránt.

Egyre inkább homokba dugjuk fejünket, hogy ne kelljen hallanunk a rossz híreket, és fegyveres örrökkel védett elzárt közösségekbe húzódnak vissza. De személyes életünk aligha lehet jó, ha elzárjuk magunkat a korrupt társadalomtól. Ezt már Szókratész jól tudta, és az újabb keletű diktatúrák alattvalói is felismerték. Annnyival egyszerűbb volna, ha csak önmagunkért volnánk felelősek! Sajnos a dolgok nem így működnek. A kivételes élethez szükségképpen hozzátartozik az aktív felelősség az emberiségért és a világért, amelynek mi magunk is részét képezzük.

Az igazi feladat azonban az, hogy anélkül csökkentsük az entrópiát a környezetünkben, hogy közben saját tudatunkban növekedne. Erre nézve a buddhistáknak van egy jó tanácsuk:

„Mindig cselekedj úgy, mintha a világegyetem jövője tőled függne, de kagadj ki magad, amikor arra gondolsz, hogy fikarcnyit is számít, amit teszel.” Ez a fajta komoly játékoság, a törődés és alázat keveréke teszi lehetővé, hogy elkötelezzetek és ugyanakkor gondatlanok is legyünk. Ezzel a hozzáállással az emberek nem kell győzni ahhoz,

gyog boldogjára, lejjárulásra, a világ rendjének fenntartásához a következőképpen függetlenül önmaga jutalmává válik. Így még akkor is örömet lelheti az ember, ha a jó ügyért vívott csatában alul marad.

Az első kivétel lépés ebből a szorult helyzetből, ha jobban megértjük az énünket. Minden ember kialakít valamilyen képet önmagáról. En nélkül nem sokra mennénk. Am az énképnek megvan az a hátránya, hogy amint kisgyerekkorban kialakul, átvieszi az irányítást a tudat többi része felett. Ugyanis azonosítjuk vele önmagunkat, lényünk lényegének, központjának gondoljuk, és az én egyre inkább a tudat legfontosabb – sőt egyseseknél az egyedül figyelemre méltó – tartalmává válik. Ebben az a veszély, hogy lelki energiánkat teljes egészében felemészti az önmagunk által teremtett képzeletbeli képződmény igényeinek kiszolgálása. Ez nem is olyan nagy baj, amennyiben egészséges ént alkotunk magunknak. Am ha a gyerekekkel rosszul bánunk, felnövekedve reménytelen, és bosszúvágyó; ha viszont elkerültetlétük, noha nem szerettük eléggé, nárcisztikus ént teremthet magának. Az én olykor kielégíthetlenné válik, de az is megeshet, hogy tökéletesen eltűnt az ént alkot saját jelentőségéről. És akinek ilyen torzult éntje van, kötelességének tartja, hogy ki is elgítse az igényeit. Ha úgy érzi, még több hatalomra, pénzre, kalandra, szerelemre van szüksége, mindenre képes, messze túl azon, ami hosszú távon a javára szolgál. Ilyen esetben a rosszul felfogott én szolgálatába állított lelki energia valószínűleg növeli az entrópiát a környezetben, de a tudatban is.

Az énképpel nem rendelkező állapot csak addig hajszolja magát, amíg biológiai szükségletei kielégülnek, nem lép messze túl azon. Leccsap áldozatára, megvédi territóriumát, megküzd a párjáért, de amint ezek a szükségletei kielégültek, megpihen. Azonban ha egy ember énképe a hatalomra, vagyorra épül, minden határon túlmegy, hogy megszerezze. Lankadatlanul törekszik a cél felé, még ha közben az egészsége is rámeleg, és mindenkit törektesz maga körül.

Nem csoda hát, hogy olyan sok vallás az egót teszi felelőssé az emberi boldogtalanságért. Radikális megoldási javaslatuk szerint közömbösíteni kell az egót, nem szabad engedni, hogy ő diktálja vágyainkat. Ha megtagadjuk saját szükségleteink kielégítését, lemondunk ételről, szexről, mindazon földi hívságról, amelyekért az emberek küzdeni szoktak, az egónak előbb-utóbb nem lesz beleszólása, hogy mit tegyünk, elsovad, majd idővel elhal. Az egót azonban nem lehet teljesen félreállítani, ha életben akarunk maradni. Az egyetlen követhető alternatíva, hogy kevésbé radikális utat választunk, arra törekszünk, hogy kiismerjük saját énünket, és megértsük furcsaságait. Így leszünk képesek elválasztani azokat a szükségleteket, amelyek segítenek végigélni az életünket a belőlük fakadó rosszindulatú kinövéséktől, amelyek nyomorúságossá teszik az életünket.

Richárd Stern regényírót megkérdezték, mi volt a legnagyobb akadály, amelyet pályája során le kellett győznie. Így válaszolt:

Azt hiszem, az a hulladékérezés önmagamnak, amelyet ijjesfajta szavakkal lehet leírni: hiúság, büszkeség, az az érzés, hogy méltánytalanul bántak velem, összehasonlítás másokkal és így tovább. Nagy erőfeszítésembe került úrrá lenni rajtuk. Szerencsés voltam, hogy volt bennem elég pozitív hajtóerő, és sikerült megküzdenem a keserűséggel, sértettséggel... miközben láttam, hogyan bénít meg nálam tehetségesebb kollégákat. Éreztem magamban. És meg kellett tanulnom szembefordulni vele.

Azt mondanám hát, hogy magam voltam a legfőbb akadály.

A jó élethez mindannyiunk számára saját énünk jelenti a legfőbb akadályt. De ha megtanulunk együtt élni vele, és Odüsszeuszéért megtaláljuk a módját, hogy ellen tudjunk állni a szíren hangjainak, barátunk, segítőkön válhat belőle, olyan sziklatalapat, amelyre felépíthetünk egy teljes életet. Stern a továbbiakban azt is leírja, hogy miért író hogyan tudja megszelídíteni és kreatív munkára fogni a féltelen

Természetesen van bennem olyasmi... amiről tudom, hogy rossz, gonosz, önmagából kifordult, gyenge, ilyen, meg olyan. De erőt is tudok meríteni belőle... Át tudom formálni. Erőforrássommá válik. És mint már említettem, az író fogja magát, és saját nyersanyagává változtatja.

Nem kell írónak lennünk ahhoz, hogy az én „hulladékrezséből” eljuthassunk az emberi élet mélyebb megértéséhez. Mindenkiben megvan a lehetőség, hogy konstruktív módon felhasználja a benne levő ambíciót, szeretetigényt – akár agressziót is – anélkül, hogy rabjává válna. Ha felismertük démonainkat, nem kell többé tartanunk tőlük. Ahelyett, hogy komolyan vennék őket, megértéssel, mosolygva gondolhatunk a képzelet gyümölcseinek pimaszságára. Nem kell kielégítenünk mohó éhségüket, csak, ha jónak látjuk, ha értékes célok elérésében segít.

Persze könnyebb mondani, mint megtenni. Amióta csak a Delphoi jósdá azt a bölcs tanácsot hangoztatja, nagyjából háromezer éve, hogy „ismerd meg önmagad!”, mindazok, akik alaposan belegondoltak, egyelértelenek, hogy mielőtt elkezdhetnénk jól élni, meg kell ismernünk, majd pedig uralmunk alá kell hajtunk az egónkat. Mégis meglehetősen kis előrehaladást tettünk önmagunk megismerésének irányában. Akik a leghangosabban hirdetik az önzetlenség erényét, azokról gyakran kiderül, hogy csak a mohóság és az ambíció vezérlő őket.

Századunkban az önismeret programját leginkább a freudi pszichoanalízissel szokás összekapcsolni. A pszichoanalízis a két háború közötti időszak radikális cinizmusának hatására szerény célt tűzött maga elé: önismeretet kínált, de arra nem vállalkozott, hogy megmondja, mihez kezdjünk a sikeresen megszerzett önismerettel. És az általa nyújtott felismerések legalább annyira korlátozottak, mint amilyen mélyek, csak az ego előtt tálaló néhány tipikus csapdát tárták fel – a családi háromszög és az annak nyomában kialakuló szexuális élyromság elleni küzdelemből fakadó ártalmakat. Akármennyire lényeges felismerés volt ez, sajnálatos módon hamis biztonságérzetet is nyújtott azoknak, akik úgy vélték, néhány gyermekkori traumájuktól megszabadulva boldogon élhetnek. Az én azonban ennél sokkal bonyolultabb és agyafúrtabb.

A pszichoterápia elsősorban abból áll, hogy előhívjuk és egy képzett analitikussal megoszjuk múltbeli élményeinket. Ez az irányított emlékezés nagyon hasznos lehet, és formáját tekintve nem is nagyon tér el a delphoi jósdá útmutatásaitól. A nehézség akkor jelentkezik, amikor az effajta terápia népszerűsége folytán az emberek elkezdik elfinni, hogy a visszatekintés és a múlton való tételődés által megoldhatják problémáikat. Ez azonban általában nem működik, mert éppen a megoldani kívánt problémák eltorzítják a lencsét, amelyen át a múltat szemlélni kívánjuk. Rendkívül felkészült terapeuta és hosszú gyakorlat szükséges, hogy a töprengésből valamennyi hasznot meríthessünk.

Mi több, a múlton való kérődzés, amelyre nárcisztikus társadalmunk amúgy is bátorít, még ronthat is a dolgon. Az ESM-vizsgálatok tanulsága szerint, amikor az emberek önmagukon töpregenek, rendszerint negatív hangulatban vannak. Ha az ember felkészültség nélkül visszatekint, elsőként többnyire lehangoló gondolatok jutnak eszébe. Míg a flow állapotában megfélekedezünk önmagunkról, az egykedvűség, az aggodalom és az unalom idején általában az én kerül előtérbe. Így aztán, ha csak az ember el nem sajátította a töprengés képességét, a „problémák végiggondolása” hajamos csak tovább rontani, amivel amúgy baj van.

A legtöbb ember csak akkor gondol önmagára, ha nem jól mennek a dolgok, így aztán ördögi körbe kerül, a jelenlegi szorongás átszínezi a múltat, a fájdalmas emlékek pedig csak még sivárabbnak tűntetik fel a jelent. Az egyik módja, hogy kitörjünk ebből a körből, ha felvesszük azt a szokást, hogy olyankor is eltöprengünk az életünkön, amikor okunk van jóérzéssel gondolni rá, „fel vagyunk dobva”. De még

bb, ha olyan célokba és kapcsolatokba fektetjük lelki energiánkat, amelyek közvetlen módon segítik elő az én harmóniáját. Ha egy kapcsolatban flow-t élünk meg, konkrét és objektív visszajelzést kapunk, és jobban fogjuk érezni magunkat anélkül, hogy ezért bármit is tennénk.

A flow megélésében segít, ha világos céljaink vannak – nem azért, mert a célok elérése fontos, hanem mert cél híján nehéz a koncentráció, és nehéz elkerülni a figyelem szétesését. Például a hegymászó nem azért tűzi ki célként a csúcs elérését, mert valamilyen mélyen rejlő vágy erre hajlja, hanem mert a cél teszi lehetővé a mászás élményét. A csúcs elérésének kitűzése nélkül a mászás céltalan kószalássá válna, amely csak nyugtalanná és egykedvűvé tesz bennünket.

Meglehetősen kiterjedt bizonyítékaink vannak rá, hogy még ha nem is élünk át flow-t, már az is javít az ember szellemi állapotán, ha valamit lesz a céljai érdekében. Például barátok közt lenni rendszerint felemelő élmény, különösen, ha éppen a baráti kapcsolatainkra vágyunk. Olyankor azonban, amikor úgy érezzük, hogy inkább dolgozunk kellene, a barátok közt eltöltött idő sokkal kevésbé lesz pozitív. Megfordítva, még egy kellemetlen feladattól is jobban érezhetjük magunkat, ha sikerül céljainkkal összhangba hozzuk.

Ezek a felismerések is azt jelzik, hogy az ember egyszerű módon javíthat az életminőségén, ha átveszi az irányítást a cselekvései fölött. Tevékenységeink nagy része (átlagosan több mint kétharmada) olyasmiről úgy érezzük, meg kell tennünk, vagy nincs semmi, amit szívesebben tennénk helyette. Sok ember az egész életét úgy tölti, hogy bábnak érzi magát, és csak azért mozog, mert valaki rángatja a köteleket. Ilyen körülmények közepette valószínűleg az lesz az érzésünk, hogy lelki energiáink kárba vesznek. Az a kérdés tehát, hogy miért nem akarunk többet? Már az akarás pusztán léte koncentrálja a figyelmünket, értéksorrendet teremt a tudatunkban, ezzel pedig a belső harmónia érzését kelti.

Rendeteg dolog van az életben, amit meg kell tennünk, bár nem szívesen tesszük. Üléseken kell részt vennünk, kihordani a szemetet, átböngészni a számlákat. Ezek között van, ami elkerülhetetlen, akármennyire zseniális valaki, akkor is meg kell tennie. Nincs tehát más választásunk, vagy kelletlenül, a kényszerűség miatt morgolódva tesszük, vagy jókedvünkből. Mindkét esetben el kell végeznünk a feladatot, ám a második esetben az élmény mindenképpen pozitívabb lesz. Az ember még a leggyűlöletesebb feladatokban is célokat tűzhet ki maga elé: például, hogy a lehető leggyorsabban és leghatékonyabban lenyírja a fűvet. Már önmagában a célkitűzés is nagyban enyhíti a feladat elvisehetetlenségét.

Ezt az ember választásaira irányuló attitűdöt jól fejezi ki Nietzsche filozófiájának központi fogalma, az *amor fati* – vagyis a sors szeretele. Például azzal kapcsolatban, hogy miben áll a teljes élet, ezt írja: „az emberi nagyságra vonatkozó formulám az *amor fati*: Az ember semmit nem kívánna másképpen, sem előre, sem visszafelé, sem az egész örökkévalóságban... Nem csupán elviselni, ami szükségszerű... de szeretni is.” Vagy: „Mind jobban és jobban meg akarom tanulni, hogy szépnek lássam a dolgokban azt, ami szükségszerű. Akkor én is azok közé tartozom majd, akik széppé teszik a dolgokat.”

Ábrahám Maslow kutatásai során hasontó következtetésekre jutott. Kínikait megfigyelései és olyan egyénekkal – például kreatív művészekkel és tudóssokkal – folytatott beszélgetései alapján, akikről úgy gondolta, megvalósították önmagukat, arra a következtetésre jutott, hogy fejlődési folyamatuk kiemelkedő élmények beteljesüléséhez vezettek.

Ezekben megvalósult az én és a környezet összhangja, amit ő a „belső szükségesség” és a „külső szükségesség” vagy az „akarom” és a „kell” harmóniájának nevezett. Olyankor, amikor ez bekövetkezik, „az ember szabadon, boldogan, teljes szívből elfogadja az őt determináló tényezőket. Választja és akarja saját sorsát.”

Carl Rogers pszichológus szintén hasonló szemléletet alakított ki. Az úgynevezett tökéletesen működő emberről beszéve ezt mondja: „Akarja és választja azt a cselekvési irányt, az összes belső és külső ingert tekintetbe véve a legökono-mikusabb módot, mert ez a viselkedés tölti el a legmélyebb megelégedéssel... a tökéletesen működő ember... nemcsak megéli, de ki is használja abszolút szabadságát, amikor spontán, szabadon és önként választja és akarja azt, ami abszolút determinált.” Így aztán, akárcsak Nietzsche-nél és Maslownál, a sors szeretele azt jelenti, hogy az ember készséggel vállal felelősséget spontán és kívülről rákényszerített tetteiért is. Ez a fajta elfogadás juttatja az embert a fejlődés élményéhez, és ahhoz a felhőtlen örömhöz, hogy sikerült csökkentenie a mindennapok rendezetlenségét.

Az életminőség sokban javul, ha megtanuljuk szeretni, amit amúgy is meg kell tennünk – Nietzsche-nak és társainak ebben abszolút igaza volt. Visszalekintve azonban felsejlenek annak a „humánisztikus pszichológiának” a korlátai is, amelynek Maslow és Rogers oly kiemelkedő képviselői voltak. A huszadik század derekának dicsőséges napjaiban, amikor teljes jólét és béke uralkodott, értelmes feltevés volt, hogy az önmegvalósítás csak pozitív eredményhez vezethet. Szükségtelen volt egyéni összehasonlításokat tenni az önmegvalósítás módjai közt, feltenni a kérdést, nem jobb-e a célok egyik csoportja a másiknál; az volt a lényeg, hogy az ember tegye a dolgát. Az optimista kód elfedte a kontúrokat, abban a hitben ringattuk magunkat, hogy minden rossz forrása, ha az ember nem teljesíti ki a lehetőségeit.

A probléma abban áll, hogy az emberek képesek szeretni önmaguk és mások számára káros dolgokat is. A garázdaság és rablás miatt letartóztatott téniszereknek sokszor nincs egyéb motivációjuk, mint az autólópás vagy betörés közben átélt izgalom. Volt katonák mesélik, hogy korábban soha nem éltek át olyan flow-élményt, mint amikor a fronton a géppuska mögött álltak. Róbert J. Oppenheimer fizikus, miközben az atombomba kifejlesztésén dolgozott, lírai szenvedéllyel írt a megoldásra váró „édes problémáról”. Adolf Eichmann minden visszaemlékező szerint nagy élvezettel dolgozott a zsidók megsemmisítő táborokba szállításának logisztikai problémáin. Mindezen példák morális vonatkozásai nyilván teljesen eltérőek, arra azonban világosan rámutatnak, hogy pusztán az élvezet nem elegendő indok valamilyen cselekedetre.

A flow-ból lelki energia szabadul fel, mert koncentrálja a figyelmet és motiválja a cselekvést. Akárcsak az energia más fajtái, önmagában semleges – pozitív és negatív célokra egyaránt használható. Tűz segítségével megmelegedhetünk egy didergős éjszakán, de fel is gyújthatjuk a házat. Ugyanez áll az elektromosságra és az atomenergiára is. Fontos vívmány, hogy energiát tudunk az emberek rendelkezésére bocsátani, de ugyanolyan fontos, hogy megtanuljuk jól felhasználni, így tehát a jó élet megteremtéséhez nem elegendő élvezetes célokra törekedni, olyan célokat kell választanunk, amelyek csökkentik a világban az entrópia teljes mennyiségét.

De hol találunk ilyen célokat? Az emberi kapcsolatok vonatkozásában a vallások vállalták magukra az entrópia mértéktelen növekedésének megfelelő fogalmat. „Bűnnek” nevezték, és mindazokat a viselkedéseket értették alatta, amelyek sértenek egy embert, a közösséget vagy annak értékeit. Minden társadalomnak, amely fenn tudott maradni, ki kellett tűznie pozitív célokat, hogy az emberek energiáit helyes irányba terelje. És hogy hatékonyan is működhessenek, természetfeletti lényeket alkottak, akik meghatározták, és látomások, jelenések, kiválasztott egyéneknek (mint Mózes, Mohamed vagy Joseph Smith) sugallt szövegek segítségével tették közzé a jó és rossz viselkedés szabályait. E célokat nem igazolhatják csupán jelenlegi életünk, az itt és most szempontjai, mert ha cselekvéseink hatásait mind a saját életünkben megfigyelhetnénk, a józan ész a lehető legtöbb élvezet és

nyagi érték megszerzését diktálna anélkül, hogy bármi másra tekintettel lenne. A társadalom azonban elpusztulna, ha mindenkit a pusztá önzés vezérelne, tehát minden vallásnak fel kellett mutatnia, mi történik azokkal, akik csak saját érdekeiket képviselik. Alacsonyabb létszinten való újjászületés, feledés, pokol.

Korunk egyik fő feladata, hogy olyan új alapokon álló transzcendens célokat találjon, amelyek összeegyeztethetők mindazzal, amit a világról tudunk. Ha tetszik, egy új mítosz, amely a jelenben és a közeli jövőben értelmet ad az életnek – ahogy a korábbi mítoszok is lehetővé tették elődeink számára, hogy az általuk ismert képek, metaforák, lények alapján értelmezni tudják az életüket. És ahogy a korabeli emberek a múltbeli mítoszok elemeit is igaznak hitték, nekünk is hinnünk kell majd az új elrendelés igazságában.

A múltban próféták hirdették a közösség hitének nyomait adó mítoszokat. Közéletű képek segítségével azt sugalmazták, hogy rajtuk keresztül egy felsőbbrendű lény szól, előírja az embereknek, hogyan viselkedjenek, és elárulja, milyen az érzelmeinken túli világ. A jövőben is lehetnek ilyen próféták, akik azt állítják, tudomásuk van efféle dolgokról, de kevésbé valószínű, hogy hinnének nekik. Mivel az anyagi problémák megoldását a tudományra, a politikai konfliktusok kezelését a demokráciára bízuk, ennek következtében akár a legihletettebb egyének elképzeléseire is kevésbé tudunk ráhatározni. Persze a „személyiség kultusza” ma is meglehetősen eleven, de erősebben árnyalja egyfajta egészséges szkepticizmus. Egy hiteles királykörtalásban meg kell lennie a konszenzus mozzanatának, amelyet ma már a tudományos felismerésektől és demokratikus döntésektől is elvárunk.

Ahelyett, hogy prófétákra várnánk, feltárhathatjuk azokat az alapokat, amelyeken a tudósok és más gondolkodók által szép lassan összegyűjtött ismeretek segítségével felépíthetjük a jó életet. Elég sok jelzést ismerünk a világegyetem működéséről, hogy tudhassuk, milyen fajta cselekvések szolgálnak az összetettség növelésére, és melyek vezetnek rombolásra. Kezdjük újra felfedezni, hogy az élet minden formája függ az összes többitől és a környezettől. Hogy minden akció pontosan egyenértékű reakciót vált ki. Hogy milyen nehéz rendet és hasznos energiát teremteni, és milyen könnyű azt elfecsérelni, káosszá változtatni. Megtanuljuk, hogy cselekvéseink következményei néha nem láthatók közvetlenül, csak távoli összefüggéseken keresztül érvényesülnek, mert minden, ami létezik, egy összefüggő rendszer része. Mindezt jórészt már elmondták így vagy úgy, a síkföldi indiánok vallásai, a buddhizmus, a zoroasztrizmus és az élet gondos megfigyelésén alapuló számtalan más hitrendszer. A mai tudomány azzal járulhat még hozzá, hogy szisztematikusan módon és egy olyan nyelven fejezi ki, amelynek ma is van tekintélye.

Am talán egyéb, lappargó felismerések is rejlenek a modern tudományban. Például a relativitásból adódó következtetések az elmúlt két évezredben oly sikeres monoteista vallások és a korábbi, szétfűzött, egyedi karakterű politeista formák összeegyeztethetőségére utalhatnak. A politeizmus hátránya az volt, hogy ha az emberek valóban hitték a különböző jellemmel és illetékességgel felruházott szellemek, démonok és istenek létezésében, nagy adag zavarhoz és a versengő spirituális létezők felé forduló figyelem szétforgó-csolódásához vezetett. Az egy isten feltételezése az izraeliták, a keresztények és a muzulmánok által új rendet teremtett a hívők tudatában, és óriási lelki energiákat szabadított fel, amely felresöpörte a többi vallást. A monoteizmus ármajdala viszont, hogy egyetlen legfelsőbb lény kijelölésével hajlamossá vált a merev dogmatizmusra.

A relativitás és a fraktális geometriák újabb kori felfedezése arra utal, hogy lehetséges ugyanazt a valóságot úgyiszlólván különböző kötegekbe csomagolni, és a szemlélő nézőpontjától, látószögétől, időkereteitől, a megfigyelés léptékétől függően ugyanarról az alapvető

zasszágó egészen eltérő képeket alkotni. Nem kell hát eretnokségként megbélyegezni a gyermekkorunkban elsajátított hiedelmeinktől eltérő elképzeléseket és felismeréseket, miközben tudjuk, hogy ezek is csak ugyanannak a hihetetlenül összetett folyamatnak a lokális érvényességű, időleges megnyilvánulásai.

Számos ezzel kapcsolatos szál fut össze az evolúció folyamatában. Paradox módon, miközben Darwin megfigyeléseit joggal tekintették fenyegetésnek a fundamentalista kereszténységre nézve, az a gondolat, hogy az ökológiai rendszerek és élő szervezetek a növekvő bonyolultság irányában haladnak, sok tudóst olyan reménnyel töltött el, hogy az univerzumot nem a káosz iránylja, hanem értelmes folyamat zajlik benne. Ezt az összefüggést az elsők között fejlette ki Pierre Teilhard de Chardin jezsuita paleontológus, aki *Az emberi jelenség* című könyvében – talán túlságosan is – lírai megfogalmazását adta az evolúciónak, melynek során az évmillióddal ezelőtti atomi porból létrejön a tudat és lélek egysége, amelyet ő omegapontnak nevez, és amely nála voltaképpen a lelkek és a mennybéli legfőbb lény hagyományos egyesülésének felel meg.

Teilhard vízióját a tudósok többsége nevetve fogadta, de voltak olyan kalandra készek

– közöttük C. H. Waddington, Julián Huxley és Theodosius Dobzhansky –, akik meglehetősen komolyan vették. Az evolúciónban kifejlődő összetettség egyik-másik változata alkalmas arra, hogy olyan masszív mítoszszá váljon, amelyre akár hitet lehet alapozni. Például Jonas Salk, a gyermekparalízis elleni védőoltás felfedezője – aki legalább annyira művésznek, és humanistának tekintette magát, mint természettudósnak – élete utolsó éveiben azon küszködött, hogy megfejtse, hogyan rejtheti magában a múltbéli élet a jövő kulcsát. Így írt erről:

Régóta érdekel néhány... alapvető kérdés a kreativitással kapcsolatban... Önmagunkat az evolúció vagy, azt mondanám, a kreatív evolúció termékének tekintem. Mostanára mi magunk is a folyamattá vagy a folyamat részévé váltunk. És ebből a nézőpontból kezdett érdekelni az univerzális evolúció, magának az evolúciónak a jelensége. Ez manifestálódik, hogy úgy mondjam, egy biológia előtti evolúcióban, a fizikai, kémiai világ evolúciójában, aztán a biológiai evolúcióban, és végül az agy és a rúd meta-biológiai evolúciójában. Most pedig a teleologikus, vagyis célirányos evolúcióról szeretnék írni. Tehát az a szándékom, hogy célszerűen próbáljam felfogni az evolúciót és a kreativitást.

Nem telt el elég idő, hogy tisztán láthassuk, mi rejlik a frissen feltáruló horizont mögött. Egyes írók és tudósok azonban megpróbálnak összefélcélni egy víziót, amely talán a jövőbe mutat. Némely kísérlet még annyira csapongó, hogy csakis a képzelet birodalmába tartozhat. Például Madeleine L'Engle gyermekregényeinek cselekménye át van szöve olyan szálakkal, amelyekben a test sejtjei közti események emberi alakok történelmi küzdelmét, azok pedig természetfeletti lények kozmikus konfliktusát tükrözik. És tökéletesen tisztában van vele, hogy tudományos-fantasztikus regényeinek etikai konzekvenciái is vannak. Még amikor a könyv alakjai szenvednek, és kis híján bekebelezik őket a gonoszág erői, hit akkor is van benne. „Ki kell, hogy szabadújanak, valamilyen reményhez kell jutniuk. Nem kedvelem a reménytelen könyveket. Az olyan könyveket, amelyekből az ember úgy érzi, hogy az élet fabatkát sem ér. Én azt szeretem, ha úgy gondolják, hogy igen, nehéz, de végső soron örömteli vállalkozás, megéni a fáradságot.”

John Archibald Wheeler, korunk egyik legkiemelkedőbb fizikusa ideje egy részében azon töri a fejét, milyen jelentős szerepet játszunk abban, hogy megalkossunk egy materiális világot, amely látszólag objektív, rajtunk kívül és tőlünk függetlenül létezik. Benjámin Spock, a neves gyerekorvos korunk nyelvén próbálja újradefiniálni a spirituálitást. Aztán olyanok is vannak, mint például Henderson közgazdász és aktivista, akik kialakítottak valamilyen örömteli, kötetlen formájú személyes filozófiát,

melyben úgy tűnik, saját azonosságuk is csak az élet hőmpőlőgő áramlatának pillanatnyi megtestesülése:

Valamilyen szinten úgy érzem magam, mint egy földön kívüli lény. Csak látogatóban járok itt. De emberi formát öltöttem. Érzelmileg nagyon is kötődöm ehhez a fajhoz. Úgyhogy éppen ezért most öltöttem testet. De van önmagamnak egy végtelen oldala is. És számomra mindez egészen magától értetődően kapcsolódik össze. Ha vakmerően hangzik is, az a helyzet, hogy ez egyfajta spirituális gyakorlat számomra.

Úgy tűnhet, hogy ez a fajta pogány tobzódás pusztán a múlt babonáihoz nyúlik vissza, amely a lélekvándorláshoz, a földönkívüliek látogatásához és az érzékszerven kívüli észleléshez fogható. A lényeges különbség az, hogy a New Age hívei szó szerint veszik a hitüket, míg az általam idézett szerzők tudatosan beszélnek metaforákban, közelítő leírást próbálnak adni arról az alapvető valóságról, amelyben hisznek, de amelyet nem tudnak adekvát módon kifejezni. Semmiképpen nem abszolútizálnák, konkretizálnák vélekedéseiket, nem tekintenek őket szó szerint igaznak. Tudják, hogy maga a tudás is fejlődik, és néhány év múlva esetleg egészen másképpen kell kifejezniük magukat.

Más kérdés, hogy az evolúció segít a múltból kiindulva a jövő elképzelésében, és megint más, hogy utat mutat számunkra az értelmes, kielégítő lét megvalósításához. Biztos, hogy a hagyományos vallások részben azért hatnak olyan erővel az emberek tudatára, mert kozmikus erőket személyesítenek meg – például kijelentik, hogy isten a saját képmására teremtett bennünket, így aztán keresztény festők ezrei ábrázolhatták jóindulatú öreg pátriárka képében. És ami talán még lényegesebb, minden ember életét méltósággal és az örök élet ígéréssel ruházták fel. Ezen valóban nem könnyű túllenni. Mai tudásunk szerint az evolúció csak statisztikai összefüggések alapján, nagy sokaságokban működik, és semmit nem mond az egyénekről. Célzerűség és szabad akarat helyett a determinizmus irányítja, karöltve a véletlenel. Száraz, unalmas tantásznak tűnik, aligha képes valamit arra sarkallni, hogy ennek alapján építse fel az életét.

A tudomány eredményei mégis reményelti üzenetet hordozhatnak mindannyiunk számára. Először is fokozottan tudatosítják bennünk, hogy mennyire egyedülálló lény minden egyes ember. És nemcsak abban az értelemben, hogy a genetikai kód összetevőinek kombinációi korábban soha nem létező testi és szellemi jegyek utasításait hordozzák. Abban is egyedí minden egyes élőlény, amilyen téri-időbeli környezetben léli az életét. Miután az egyén csakis fizikai, társadalmi és kulturális kontextusában válik valakivé, hogy mikor és hova születik, egyedülálló létezési koordinátákat szab számára, amelyekben senki mással nem osztozik.

Igy aztán mindenki felelős azért a különleges egyedül létező pillanatért, amelyet a testünk és értelmünk kapcsolt össze a lét egész hálózatával. Mert miközben egyfelől a genetikai utasítások és társas kapcsolatok határozzák meg, kivé válunk, az is igaz, hogy a szabadság fogalmának birtokában döntéseinkkel képesek vagyunk alakítani az egész hálózatot, amelynek részesei vagyunk. Az általunk használt kozmetikumok hatással vannak arra, hogy marad-e lélegzésre alkalmas levegő, a tanárokkal való beszélgetésre fordított idő befolyásolja, mit tanulnak gyermekeink, az általunk végignézett műsorok befolyásolják a szórakoztatóipar alakulását.

Az anyagra és energiára vonatkozó mai tudás újfajta gondolkodásmódot sugall a jó és rossz fogalmával kapcsolatban is. Az emberi kapcsolatok vonatkozásában a rossz az anyagi világegyetem tekintetében az entrópia fogalmával analóg. Rossznak nevezzük azt, ami fájdalmat, szenvedést, rendezetlenséget okoz a lélekben vagy a közösségben. Rendszerint ide tartozik a legkisebb ellenállás irányában való haladás vagy az alacsonyabb szintű szerveződési elvek szerinti működés is. Például amikor a tudattal felruházott ember kizárólag az ösztönei alapján cselekszik, vagy ha a társas lény önzően cselekszik, noha a helyzet együttműködést kívánna meg.

Amikor a tudósok a pusztulás mind tökéletesebb eszközein dolgoznak, az entrópiának lesznek engedményt, még ha ehhez a legfejlettebb tudományos ismereteket használják is fel. A megnövekedett entrópia és a rossz az alapállapot, amelybe minden rendszer visszatér, hacsak ennek megakadályozására munkát nem fektetünk be.

Azt nevezzük „jónak”, ami ezzel szemben hat – tehát az olyan cselekvéseket, amelyek fenntartják a rendet, miközben a merevség ellen is fellépnek, amelyek tisztában vannak a legfejlettebb rendszerek szükségleteivel. Amelyek tekintetbe veszik a jövőt, a közjót, mások érzelmi jólétét. A jó a kreativitás győzelme a tehetetlenség felett, az emberi tudat evolúcióját szolgáló energia. Új szerveződési elvek szerint cselekedni mindig nehezebb, több erőfeszítést és energiát igényel. Ezt a képességet nevezzük erénynek.

De miért legyünk erényesek, ha sokkal könnyebb hagyni, hogy az entrópia diadalmaskodjon? Miért támogassuk az evolúciót, ha nem kapjuk jutalmul az örök élet ígérletét? Ha igaz, amit eddig mondtunk, az örök élet valójában már benne is foglaltatik a lét paklijában – persze nem úgy, ahogy a képregényben szokás ábrázolni a halálon túli életet, ahol glóriás alakok máskálnak hálóköntösben a felhőkön, hanem úgy, hogy ebben az életben végzett cselekvéseink továbbhul-lámanak az időben, és alakítják a kialakuló jövőt. Jelenlegi individuális tudatunk, akár fennmarad a halál után valamilyen létdimenzióban, akár teljes egészében elenyésczik, elkerülhetetlen tény, hogy létezésünk örökké része marad az élet kusza szövődékének. Minél több lelki energiát fektetünk az élet jövőjébe, annál inkább részeseivé válunk. Aki azonosul az evolúcióval, tudatában összeolvad vele, ahogy a keskeny patak beleömlik a bővíző folyamba, amelyben egybeolvadnak az áramlatok.

Ebben az összefüggésben a pokol egyszerűen annyit jelent, hogy az egyén elszakad az élet áramától. A múltba, az érbe, a tehetetlenség biztonságába kapaszkodik. Ez az értelmezés fedezhető fel a „diabolikus” (ördögi) szó latin tövében is, amely a görög dia bollein, elkülönülés, szétforgácsolódás kifejezésből ered. Ördögi dolog, ha az ember azáltal gyengíti az összetettség kifejlődését, hogy saját lelki energiáit kivonja belőle.

Természetesen nem ezen az egyetlen módon lehet a tudományból a jövőre vonatkozó következtetéseket levonni. Az is elképzelhető, hogy a világban semmi mást nem látunk, csak az értelmetlen vakvéletlen működését, és kétségbe esünk tőle. Mi több, ez a könnyebbik lehetőség. Az érzéki adatok értelmezésére nézve is létezik entrópia. Csakhogy fejezetünk azzal a kérdéssel kezdődött: hogyan találhatunk magunknak olyan célt, amely lehetővé teszi, hogy élvezzük az életet, és közben másokért is felelősséget tanúsítunk? Ha a tudomány által szolgáltattott ismereteknek ezt az értelmezését választjuk, egy lehetséges választ adhatunk erre a kérdésre. Az evolúció fogalmi keretei közt a mindennapi élet feladataira összpontosíthatunk abban a tudatban, hogy miközben a megélt flow teljessége szerint cselekszünk, hidat építünk világunk jövője felé is.

Jegyzetek

1. Hogyan telnek a hétköznapjaink?

oldal
11 **Auden:** Auden költészetének és a modern irodalomban éli foglalt helyének kiváló elemzését adja Hecht (1993).

1 5 **Szisztematikus fenomenológia:** Az itt leírtakhoz szükséges elméleti és tapasztalati tudnivalókhoz lásd például Csikszentmihályi (1990, 1993); Csikszentmihályi, Csikszentmihályi (1988); Csikszentmihályi, Rathunde (1993).

1 6 **Bábuin páviánok:** A szabadon élő főemlősök életmódjának részletes leírása megtalálható Allmann (1980) munkájában.

1 6 **Le Roy Ladurie:** A középkori délfancia parasztlak életmódjáról részletes leírást ad Le Roy Ladurie (1979).

1 7 **Natalie Zemon Davis és Ariette Farge történések:** Az Annales folyóirat szellemi köréhez tartozó

gancia történészek úttörőmunkát végeztek a különböző történelmi korokban élő emberek életmódjának tanulmányozása terén. Ezen munkákra példa Davis, Farge (1993) műve.

2 0 **E. P. Thompson:** Thompson (1963) rendkívül színes leírást ad arról, hogyan változott meg az angliai ipari forradalom következtében az emberek mindennapi élete.

20 **Időbeosztás-felmérések:** Marshall Sahlins (1972) becsléseket ad arra, hogy a vadászó-gyűjtögető őseink mennyi időt tölthettek hasznos tevékenységgel. Hasonlító eredményekről számol be Lee, DeVore (1968). A tizennyolcadik századi emberek időbeosztásáról lásd Thompson (1963), a legújabb korról lásd Szálai (1965).

21 1. **táblázat:** A táblázat adatai ESM-vizsgálatokból származnak, amelyekről részletes beszámolót adnak a felnöttekre vonatkozóan: Csikszentmihályi, Graef (1980); Csikszentmihályi, LeFevre (1989); Kubey, Csikszentmihályi (1990); Larson, Richards (1994); a kamaszokra vonatkozóan lásd: Bidwell és munkatársai (kézirat); Csikszentmihályi, Larson (1984); Csikszentmihályi, Rathunde, Whalen (1993).

23 **Amerdek utakon asszonyok cipelték fel a vizet...**
Az idézet eredete: Hufton (1993, 30. o.).

2 4 **Szabad idő:** A szabad idő részletes történelmi elemzését adja Kelly (1982).

2 6 **Az egyes kultúrák nagyon különböznek:** Mckim Marriott elemzi a hagyományos hindu szemléletet és egyén társadalmi szerepéről (Marriott 1976); kelet-ázsiai gyerekek és a fehér amerikaiak összehasonlításáról lásd Asakawa (1996).

2 6 **Társadalmi környezet:** Az egyén fejlődése szempontjából a társadalmi környezet fontossága mellett érvel Hannah Arendt (1956).

2 8 **ESM (Experience Sampling Method):** Akit komolyabban érdekel ez a módszer, itt nézhet utána: Csikszentmihályi, Larson (1987); Moneta, Csikszentmihályi (1996).

2. Érzelmek, szándékok, gondolatok

oldal

3 2 **Kilenc alapvető érzés:** A legfontosabb megkülönböztelhető 32 és a különböző kultúrákban is fellelhető érzések: öröm, harag, szomorúság, félelem, érdekfűzés, szégyen, bűnösség, irigység, lehangoltság (Campos, Barrett 1984).

3 2 **Genetikailag belénk programozott érzések:** Charles Darwin elmélete szerint ugyan az érzéseink a fejlődés során a túlélésre szolgáltak, akárcsak a testünk különböző szervei, a legutóbbi időkig nem vizsgálták evolúciós szempontból a lelki tulajdonságokat. Az itt leírt gondolatok Dávid Buss (1994) művéből valók.

3 2 **Boldogság:** Az egyik első modern pszichológiai tanulmány a boldogságról Norman Bradburn (1969) *A lelki jólét struktúrája* című műve, melynek a címében eredetileg a „boldogság” szó szerepelt, amit később lecserélt a „lelki jólét” kifejezésre, hogy ne tűnjön a cím tudománytalannak. Könyvemben erősen támaszkodtam a következő művekre: Myers (1992), Myers, Diener (1995) és Diener, Diener (1996); ez utóbbi kifejti, hogy az emberek általában boldogok; egy másik forrás Lykken, Tellegen (1996). Inglehart (1990) művében szerepelnek a jövedelem és a boldogság összehasonlítására vonatkozó nemzetközi adatok. A fő probléma, hogy az ilyen kutatások a válaszadók boldogságának saját értékelésén alapulnak. És mivel az emberek hajlamosak arra, hogy a tényektől függetlenül boldogabbnak értékeljék magukat, ezek a felmérések nem adnak pontos képet az emberek életminőségéről.

37 **Lelki entrópia:** A lelki entrópia vagy a tudatunkban levő konfliktusok növekedésének, illetve az ellenkezőjének, a lelki negentrópia vagy a lelki harmónia növekedésének leírása megtalálható a következő művekben: Csikszentmihályi (1988); Csikszentmihályi, Csikszentmihályi (1988); Csikszentmihályi, Rathunde (1998).

3 8 **Önbecsülés:** William James gondolatai az önbecsülésről James (1890) művében olvashatók. A különböző kisebbségek önbecsülése közti különlegekről lásd Asakawa (1996) és Bidwell és munkatársai (kézirat). A teljes állást betöltő anyák és a nem dolgozó anyák önbecsülésének összehasonlítását Ann Wells (1988) tárgyalja.

4 1 **Kognitív szellemi műveletek:** Csikszentmihályi (1993) művemben tárgyalom a figyelem szerepét a gondolkodásban.

4 2 **Álmodozás:** Jerome Singer (a Yale Egyetemen pszichológus) tanulmányozta alaposan az álmodozást (J. L. Singer 1966, 1981).

4 3 **Intelligencia:** Ezen a területen elismert Howard Gardner elemzése, melyben az emberi intelligenciának hét megnyilvánulási formáját különbözteti meg (Gardner 1983).

4 3 **Tehetség:** Benjámín Bloom (1985) vizsgálja a fiatal tehetségek fejlesztéséhez szükséges erőfeszítéseket, tanítványaimmal együtt végzett saját kutatásomról lásd Csikszentmihályi, Rathunde, Whalen (1993).

4 5 **Flow-élmény:** Fő források erről: Csikszentmihályi (1975, 1990); Csikszentmihályi, Csikszentmihályi (1988); Moneta, Csikszentmihályi (1996). Részkérdésekkel foglalkozó művek ebben a témában: Adlai-Gail (1994); Choe (1995). A flow-élmény helyett szokták néha a „lökéletes élmény” és a „jelki negentrópia” kifejezéseket is használni.

47 1. **ábra:** Ennek az ábrának a forrása: Csikszentmihályi (1990) és Massimini, Carli (1988). Az évek folyamán többször javítottunk ezen az ábrán, mivel az újabb észrevételeink kezdeti hipotéziseink megváltoztatására késztetett minket. Például az ábra legújabb felülvizsgálata alkalmával felcseréltem az „ellazulás” és az „unalom” helyét. Eredetileg úgy gondoltam, hogy az alacsony színvonalú feladatok és a magas szintű képességek unalomhoz vezetnek. Azonban több kutatási eredmény, lásd Adlai-Gail (1994), Csikszentmihályi, Csikszentmihályi (1988) és Hektner (1996), azt mutatta, hogy ilyen esetekben ellazulásról számolnak be, és az unalom az alacsonyabb képességek esetén következik be.

5 0 **Milyen gyakran élnek át flow-élményt az emberek?:** A német emberek körében végzett flow-ra vonatkozó felmérés részletes ismertetését adja Noelle-Neumann (1995). Különböző tevékenységek közben átélt flowélményről érdekes leírások olvashatók többek között a következő művekben: irás, Perry (1996); számítógépes munka, Trevino, Trevino (1992), Webster, Martocchio (1993); tanítás, Coleman (1994); olvasás, McQuillan, Conde (1996); vezetői munka Loubris, Crous, Schepers (1995); sport Jackson (1996), Stein, Kimiecik, Daniels, Jackson (1995); kertészkedés, Reigberg (1995).

3. Milyen érzésekkel telnek a napjaink?

oldal
5 8 **Életminőség javítása:** Martén DeVries pszichiáter elsők között vizsgálta

ESM-módszerrel nagyon részletesen pszichiátriai betegek érzéseit, és fedezett fel ennek alapján új gyógyulási lehetőségeket a páciensei számára; lásd Martén DeVries (1992).

59 **Fausto Massimini professzor és munkatársai:** A milánói egyetemen működő professzor és csoportja munkájának megismeréséhez lásd Inghilleri (1995) és Massimini, Inghil-leri (1986).

60 **Kreatív emberek:** Richárd Sternből származó idézet és a könyvben később szereplő idézetek a kreativitást vizsgáló újabb kutatásaimból származnak (Csikszentmihályi 1996), melyek során 91 olyan művészrel, tudóssal, politikai és gazdasági vezetővel készítettem interjút, akik bizonyos mértékig megváltoztatták a körülöttük levő kultúrát. A flow és a kreativitás közti kapcsolathoz lásd még George Klein (1990).

60 **Egyedüllet:** Az egyedüllet ártalmas hatásáról lásd még például Csikszentmihályi, Larson (1984); Larson, Csikszentmihályi (1978); Larson, Mannell, Zuzanek (1986).

6 2 Barátság és boldogság: Azokról az amerikai felmérésekről, amelyek szerint határozott kapcsolatot észlelhető a boldogság és a között, hogy kinek hány jó barátja van, lásd Burt (1986).

6 2 A családdal töltött idő: Reed Larson és Marjorie Richards családokkal végeztek ESM-vizsgálatokat, a család minden tagját bevonva ugyanabban az időben; lásd Larson, Richards (1994). Ezekből a vizsgálatokból meglepő eredmények származtak, amint a könyv címe is jelzi (*Divergent Realities – divergáló tények*); szülők és gyerekek az otthoni viszonyokat tekintve ritkán vannak egy véleményen.

6 3 Autóvezetés: Az egyik ESM-vizsgálatunk alapján fogalmaztuk meg, hogy sok ember életében az egyik legtöbb örömet okozó tevékenység az autóvezetés, lásd Csikszentmihályi, LeFevre (1989). A Nissan USA támogatásával végzett mélyreható ESM-vizsgálat sok váratlan részletet feltárt, amelyekről az említt kötet beszámol.

6 4 Mennyire hat az ember tudatállapotára a környezet? Szemben azzal, ahogy általában elhanyagoljuk a környezetnek az érzéseinkre és gondolatainkra kifejtett hatását, lásd Gallagher (1993) művét. E téma feldolgozása szerepel a következő műben is: Csikszentmihályi, Rochberg-Hallon (1981).

6 6 A hét bizonyos napjait rosszabbnak tartjuk a többinél: Két szerző is – Maria Wong, University of Michigan és Cynthia Hedricks, University of Southern California – rámutat még nem publikált munkájában arra, hogy az emberek lényegesen több fizikai problémáról számolnak be vasárnaponkéntés összpontosított figyelmet nem igénylő helyzetekben, ami azt sugallja, hogy az elfoglaltság némileg megvéd bennünket a fájdalom észlelésétől.

4. A munka paradoxona

oldal

6 9 Egy nemrégiben végzett felmérés szerint az amerikai férfiak: Ezeket a felmérési adatokat Yankelovich (1981) közli.

Ugyanezt a felmérést több országban elvégezték, hasonló eredménnyel.

6 9 Ellentmondásos hozzáállás: A munkához való ellentmondásos hozzáállásról lásd Csikszentmihályi, LeFevre (1989). Az említt két német társadalomkutató könyve: Noelle-Neu-mann, Strumpel (1984). Noelle-Neumann szerint nyilvánvaló, hogy a munka szeretele és a pozitív életstílus együtt jár, Strumpel szerint pedig a kikapcsolódás általános előnyben részesítése úgy magyarázható, hogy „a munka boldogtalanra tesz”.

7 0 A munka mai formájában egészen új történelmi képződmény: A munka évszázadok folyamán bekövetkezett változásairól lásd: Braudel (1985); Lee, DeVore (1968); Norberg (1993); Veine (1987).

7 5 3. táblázat: A táblázat adatai öt éven át tartó felmérésekből származnak az Egyesült Államok különböző területein élő négyezer tanulóval; a felmérést a Sloan Foundation anyagilag támogatta (Bidwell és munkatársai 1992).

7 7 Se munkának, se játéknak nem tekintett elfoglaltság: Az ilyen helyzeteket részletesen elemzi Jennifer Schmidt (1997).

7 7 A nők és a férfiak más módon élik meg az otthonon kívüli életet: A munkához való viszonyulásban a nemi különbségekről lásd Larson, Richards (1994).

7 9 Anne Wells: Lásd még Anne Wells (1988).

8 0 John Haworth: John Haworth az Egyesült Királyságban munkanélküli fiatalokkal végzett ESM-vizsgálatokat (Haworth, Ducker 1991). A munkanélküliek nemzetközi kérdőíves vizsgálatáról lásd Inglehart (1990).

5. A szabad idő kockázatai és lehetőségei

oldal

87 A szabad idő sok amerikai számára veszélyt jelent: A pszichiaterek figyelmeztetése itt jelent meg: Psychiatry (1958); hasonló meggondolásokhoz lásd: Gussen (1967);

106by, Csikszentmihályi (1990).

8 8 **Vasárnapi neuózis:** Ferenczi (1950) foglalkozik a témával. Lásd még: Boyer (1955); Cattell (1955).

9 3 **Nagyméretű németországi felmérés:** Noelle-Neumann (1996) számol be arról a felmérésről, amelyben a flow-élmények gyakoriságát tekintve lényeges különbséget találtak a több tartalmas könyvet olvasók és a többet tévézők közt.

94 **Hérodotosz:** Lásd Hérodotosz *A görög-perzsa háború* című művét.

9 5 **Társadalmi összeomlás:** Kelly (1982) több történelmi példát ad arra, hogy a társadalmi összeomlást sok esetben megelőzi a túlhajtott szórakozás. Lásd még Inghilleni (1993).

9 6 **Vannak, akik érdektelen munkájuktól alkotóképességüket teljes egészében a szabad idejükbe mentik át:** Macbeth (1988) közli az említett interjúkat. A hajózó ember vallomása Pirsig (1977) művében szerepel, a hegymászóé pedig Csikszentmihályi (1975) művében.

1 0 2 **Szabad időből eredő boldogság:** A szabad időből eredő boldogság és a ráfordított energia fordított irányú kapcsolatáról lásd Graef és munkatársai (1981).

6. **A kapcsolatok és az életminőség** oldal

1 0 5 **Pszichoterápiás módszer:** A kellemes kapcsolatokra építő pszichoterápiás módszerről lásd Lewinsohn (1982).

106 **Ázsiai szemlélet szerint az egyén mit sem ér, amíg a kapcsolatai át nem alakítják:** A kapcsolatok fontosságáról az indiai kultúrában lásd Hart (1992); Kakar (1978); Marriott (1976); a japán kultúrában lásd Asakawa, (1996); Lebra (1976); Márkus, Kútayama (1991).

109 **Barát:** Myers (1992) tárgyalja a barátság fontosságát a kielégítő élethez.

1 1 1 **Szexuális kapcsolat:** Buss (1994) kimerítően tárgyalja, hogy milyen erők alakították az emberi evolúció folyamán az emberek szexuális vágyait, elvárásait és viselkedését. Az emberi szexualitás kultúrtörténetéről lásd I. Singer (1966). Marcuse (1955) ír a szexualitás idegen, külső célokra való kihatásáról.

1 1 3 **Család:** Le Roy Ladurie (1979) foglalkozik középkori francia parasztsaládok szerkezetével. Másféle családformákról lásd Edwards (1969); Herlihy (1985); Mitterauer, Sieder (1982).

116 **Reed Larson és Maryse Richards:** A két kutató kutatási eredményeit Larson, Richards (1994) elemzi.

117 **Az igazán jó család összetett:** Az összetettség elméleti fogalmát Rathunde (1996) alkalmazta a családféregre. Lásd még: Carroll, Schneider, Csikszentmihályi (1996); Csikszentmihályi, Rathunde (1993); Csikszentmihályi, Rathunde (1998); Huang 1996.

1 1 8 **Dobu-sziget:** Lásd Fortune ([1932] 1963). A beszélgetés jelentőségét két szociológus, Péter Berger és Thomas Luckmann (1967) tárgyalja.

1 1 9 **Elizabeth Noelle-Neumann:** Noelle-Neumann, Kocher (1993, 504. o.) számol be az említett felmérésről.

1 2 0 **Még ha kimagasló adottságokkal rendelkeznek is, a magánytól való rettegés akadályozza őket a tehetségük kibontakoztatásában:** Ezt igazoló felmérések adataihoz lásd Csikszentmihályi, Rathunde, Whalen (1993).

121 **Idegenektől való félelem:** Philippe Aries francia történész ír a középkori Párizsban veszélyben levő gyerekekről (Aries, 1962). Norberg (1993) említi a tizenhetedik századi utcákon megerőszkolt nőket.

1 2 3 **Vita activa:** Fiannah Arendt (1956) tárgyalja a tevékeny és a szemlélődő élet közti különbséget.

123 **Extrovertált és introvertált:** Carl Jung (1954) vezette be az extrovertált és introvertált fogalmakat. Riesman, Glazer, Den-ney (1950) a belülről irányított és kívülről irányított kifejezéseket használja. Az extrovertált és introvertált fogalmak mai kutatásáról lásd Costa, McCrae (1984).

123 **Az extrovertált emberek boldogabbak:** Myers

(1992) közi azokat a kutatási eredményeket, amelyek szerint az extrovertált emberek elégedettebbek az életükkel.

7. Az életvitel átalakítása oldal

128 A lakosságnak körülbelül a 15 százaléka soha nem élt át flow-élményt: Ehhez az adathoz lásd a 2. fejezet utolsó megjegyzését.

128 Gramsci: Fiore (1973) olvasmányos életrajz a neves olasz politikusfilozófusról.

131 Tinédzserek körében végzett longitudinális ESM-vizsgálat: Hektner (1996) számol be a flow-élmény átélésének gyakoriságát vizsgáló, emellett felmérésről.

132 Három fő ok miatt lehet kellemetlen a munka: Az itt közölt gondolatok vállalati vezetőkkel folytatott tanácskozásaimból származnak, amelyekre a chicagói egyetem Colorado állambeli Vailben megrendezett nyári programján került sor.

133 Ann Colby és William Dámon: Kivételes erkölcsi érzékenységgel rendelkező, mások életét jobbitani igyekvő személyiségekről készült mű: Colby, Dámon (1992).

133 Az embernek ... rengeteg lehetősége van, hogy értelmessé tegye a munkáját: Studs Terkel (1974) közölt interjúkat olyan emberekkel, akik büszkék a munkájukra.

137 Stressz és feszültség: Lásd Selye (1956).

144 Maria Allison és Margaret Carlisle Duncan: Lásd Allison, Duncan (1988).

8. Az autotelikus személyiség

oldal
149 Egy asszony így írta le, mit jelent számára a pályája: Az idézet forrása: Allison, Duncan (1988).

157 Megrekedt szocializáció: A fejlődésbiológiában a megrekedés (neoténia) azt jelenti, hogy egy faj felnőtt egyede a fiatalok jellegzetességeit megtartja. Lásd még Lerner, (1984). **A megrekedt szocializáció** (szociális neoténia) az eredeti fogalom kiterjesztése, lásd: Csikszentmihályi, Rathunde 1998.

163 A figyelem kézben tartása: A figyelem vagy a lelki energia irányítása alapvető fontosságú az életünk alakítása szempontjából. Lásd: Csikszentmihályi (1978,1993).

163 Fausto Massimini professzor csoportja: Az említt kutatásról lásd: Negrí, Massimini, Delle Fave (1992). Ehhez a témához lásd még: Diener, Diener (1996), Brickman, Coates, Janoff-Bulman (1978).

9. A sors szeretete

oldal
168 Az individualizmus és materializmus vette át az uralmat a közösséghez és a spirituális értékekhez való hűség felett: Lásd: Bellah és munkatársai (1985, 1991); Lash (1990); Massimini, Delle Fave (1991).

169 Énkép: Csikszentmihályi (1993) az énkép kialakulását részletesen elemzi.

175 Amor fati: Nietzsche ([1882] 1974) tartalmazza a fogalom értelmezését. Ugyanehhez lásd még: Maslow (1971); Rogers (1969).

177 Az emberek képesek szeretni önmaguk és mások számára káros dolgokat is: Lásd: Csikszentmihályi (1985); Csikszentmihályi, Larson (1978).

180 Evolúció: Lásd: Bergson (1944); Campbell (1976); J. Huxley (1947); T. H. Huxley (1894); Johnston (1984); Teilhard de Chardin (1965).

185 Jó és rossz: Az evolúció szemszögéből lásd: Alexander (1987); Burhoe (1986); Campbell (1975); Williams (1988).

Irodalom

Adlai-Gail, W. S. 1994. *Exploring the autotelic personality*. Ph.D. diss., University of Chicago.

Alexander, R. D. 1987. *The biology of moral systems*. New York: Aldine de Gruyter.

Allison, M. T., M. C. Duncan. 1988. Women, work, and flow.

al: *Optimál experience: Psychology studies offlow in consciouness*, ed.: M. Csikszentmihályi, I. S. Csikszentmihályi. New York: Cambridge University Press:118-137.

Altmann, J. 1980. *Baboon, mothers and infants*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.

Arendt, H. 1956. *The human condition*. Chicago: University of Chicago Press.

Aries, P. 1962. *Centuries of childhood*. New York: Vintage.
Asakawa, K. 1996. *The experience of interdependence and independence in the selfconstrual ofAsian American and Caucasian American ado-lescents*. Ph.D. diss., University of Chicago.

Bellah, R. N., R. Madsen, W. M. Suliivan, A. Swidler, S. M. Tipton. 1985. *Patterns of the heart*. Berkeley, Calif.: University of California Press.

Bellah, R. N., R. Madsen, W. M. Suliivan, A. Swidler, S. M. Tipton. 1991. *The good society*. New York: Alfréd A. Knopf.

Berger, P. L., T. Luckmann. 1967. *The social construction of reality*. Gar-den City, N.Y: Anchor Books.

Bergson, H. 1944. *Creative evolution*. New York: The Modern Li-brary.

Bidwell, C, M. Csikszentmihályi, L. Hedges, B. Schneider. In press. *Attitudes and experiences of work for American adolescents*. New York: Cambridge University Press.

Bidwell, C, M. Csikszentmihályi, L. Hedges, B. Schneider. 1992.

Studying Career Choice. Chicago: NORC. Bloom, B. S. ed. 1985. *Developing talent in young people*. New York: Ballantine.

Boyer, L. B. 1955. Christmas neurosis. *Journal ofthe American Psychoanalytic Association* 3:467-488.

Bradburn, N. 1969. *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.

Braudel, F. 1985. *The structures ofeveryday life*. Vol. 1. Translated by S. Reynolds. New York: Harper & Row.

Brickman, P, D. Coates, R. Janoff-Bulman. 1978. Lottery winners

and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality*

and *Social Psychology* 36, no. 8:917-927. Burhoe, R. W. 1986. War, peace, and religion's biocultural evolution.

Zygon 21:439-472. Burt, R. S. 1986. *Strangers, friends, and happiness*. GSS Technical Re

port, no. 72. University of Chicago. NORC. Buss, D. M. 1994. *The evolution of desire*. New York: Basic Books.

Campbell, D. T. 1975. On the conflicts between biological and social

evolution and between psychology and morál tradition. *American*

Psychologist 30:1103-1126.

Campbell, D. T. 1976. Evolutionary epistemology. In *The Library of Living Philosophers: Kari Popper*, ed.: D. A. Schlipp, LaSalle, 111.:

Open Court:413-463. Campos, J. J., K. C. Barrett. 1984. Toward a new understanding of

emotions and their development. In *Emotions, cognition, and be*

havior, ed.: C. E. Izard, J. Kagan, and R. B. Zajone. Cambridge, UK:

Cambridge University Press:229-263. Carroll, M. E., B. Schneider, M. Csikszentmihályi. 1996. *77ie effects*

offamily dynamics on adolescents' expectations. Paper submitted for

publication. The University of Chicago.

Cattell, J. P. 1955. The holiday syndrome. *Psychoanalytic Review*42:39-43.

Choe, I. 1995. *Motivation, subjective experience, and academic achieve-ment in Korean high school students*. Ph.D. diss., University of Chicago.

Colby, A., W. Damon. 1992. *Somé do care*. New York: The

- free Press.
- Coleman, L. J. 1994. Being a teacher: Emotions and optimal experience while teaching gifted children. *Gifted Child Quarterly* 38, no. 3:146-152.
- Costa, P. T. J., R. R. McCrae. 1984. Personality as a lifelong determinant of wellbeing. In *Emotion in adult development*, ed.: C. Z. Malatesta, C. E. Izard. Newbury Park, Calif.: Sage.
- Csikszentmihalyi, M. 1975. *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. 1978. Attention and the wholistic approach to behavior. In *The Stream of Consciousness*, ed.: K. S. Pope, J. L. Singer. New York: Plenum:335-358.
- Csikszentmihalyi, M. 1985. Reflections on enjoyment. *Perspectives in Biology and Medicine* 28, no. 4:469-197.
- Csikszentmihalyi, M. 1988. Motivation and creativity: Toward a synthesis of structural and energetic approaches to cognition. *Neiv Ideas in Psychology* 6, no. 2:159-176.
- Csikszentmihalyi, M. 1990 *Flow The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M. 1993. *The evolving self A psychology for the third millennium*. New York: HarperCollins.
- Csikszentmihalyi, M. 1996. *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention*. New York: HarperCollins.
- Csikszentmihalyi, M., I. S. Csikszentmihalyi, eds. 1988. *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. New York: Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M. Graef 1980. The experience of freedom in daily life. *American Journal of Community Psychology* 8: 401-414.
- Csikszentmihalyi, M., R. Larson. 1978. Intrinsic rewards in school crime. *Crime and Delinquency* 24, no. 3:322-335.
- Csikszentmihalyi, M., R. Larson. 1984. *Being adolescent: Conflict and growth in the teenage years*. New York: Basic Books.
- Csikszentmihalyi, M., R. Larson. 1987. Validity and reliability of the experience sampling method. *Journal of Nervous and Mental Dis-ease* 175, no. 9:526-536.
- Csikszentmihalyi, M., J. LeFevre. 1989. Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology* 56, no. 5:815-822.
- Csikszentmihalyi, M., K. Rathunde 1993. The measurement of flow in everyday life. In *Nebraska Symposium on Motivation* 40:58-97. Lincoln, Neb.: University of Nebraska Press.
- Csikszentmihalyi, M., K. Rathunde 1998. The development of the person: An experimental perspective on the ontogenesis of psychological complexity. In *Theoretical Models of Human Development*, ed.: R. M. Lerner, Vol. 1, *Handbook of Child Development*. New York: Wiley.
- Csikszentmihalyi, M., E. Rochberg-Halton. 1981. *The meaning of things: Domestic symbols and the self*. New York: Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M., K. Rathunde, S. Whalen. 1993. *Talented teen-agers: The roots of success and failure*. New York: Cambridge University Press.
- Davis, N. Z., A. Farge, eds. 1993. *A history of women in the West*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.
- Delle Fave, A., F. Massimini. 1988. The changing contexts of flow in work and leisure. In *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*, ed.: M. ed.: M. 214.
- DeVries, M., ed. 1992. *The experience of psychopathology* Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Diener, E., C. Diener. 1996. Most people are happy. *Psychological Science* 7, no. 3:181-184.
- Edwards, J. N., ed. 1969. *The family and change*. New York: Alfred A. Knopf.
- Ferenczi, S. 1950. Sunday neuroses. In *Further*

- contributions to the
theory and technique of psychoanalysis, ed.: S. Ferenczi.
 London:
 Hogarth Press:174-177. Fiore, G. 1973. *Antonio Gramsci:
 Life of a revolutionary*. New York:
 Schocken Books. Fortune, R. F. [1932] 1963. *Sorcerers
 of Dohu*. New York: Dutton. Gallagher, W. 1993. *The poiver
 of place: How our surroundings shape our
 thoughts, emotions, and actions*. New York: Poseidon
 Press. Gardner, H. 1983. *Frames of mind: The theory
 of multiple intelligences*.
 New York: Basic Books.
- Graef, R., S. McManama Gianino, M. Csikszentmihalyi.
 1981. Energy consumption in leisure and perceived
 happiness. In *Con-sumers and energy conservation*, ed.:
 J. D. Claxton et al. New York: Praeger.
- Gussen, J. 1967. The psychodynamics of leisure. In
Leisure and mental health: A psychiatric viewpoint, ed.: P.
 A. Martin. Washington, D.C.: American Psychiatric
 Association.
- Hart, L. M. 1992. Ritual art and the production of Hindu
 selves. *American Anthropological Association Meetings*.
 San Francisco, Cal-if.
- Haworth, J. T, J. Ducker. 1991. Psychological well-being
 and access to categories of experience in unemployed
 young adults. *Leisure Studies* 10:265-274.
- Hecht, A. 1993. *The hidden law The poetry of W. H.
 Auden*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.
- Hedricks, C. In press. The ecology of pain in Latina and
 Caucasian women with metastatic breast cancer. A pilot
 study. In *11" Bian-nual meeting of the Society for
 Menstrual Cycle Research* ed.: J. Chris-ler.
- Heine, C. 1996. *Flow and achievement in mathematics*.
 Ph.D. diss., University of Chicago.
- Hektner, J. M. 1996. *Exploring optimal personality
 development: A lon-gitudinal study of adolescents*. Ph.D.
 diss., University of Chicago.
- Herlihy, D. 1985. *Medieval households*. Cambridge,
 Mass.: Harvard University Press.
- Huang, M. P.-L. 1996. *Family context and social
 development in adoles-cence*. Ph.D. diss., University of
 Chicago.
- Hufton, O.1993. Women, work, and family. In *A history of
 women in the West*, ed.: N. Zemon Davis, A. Farge.
 Cambridge, Mass.: Harvard University Press:15-45.
- Huxley, J. 1947. *Evolution and ethics*. London: Pilot Press.
- Huxley, T. H. 1894. *Evolution and ethics and other essays*.
 New York: Appleton.
- Inghilleri, P. 1993. Selezione psicologica bi-culturale:
 Verso l'aumen-to della complessità individuale e sociale. Il
 caso dei Navajo. In *La selezione psicologica umana*, ed.:
 F. Massimini, P. Inghilleri. Milán: Cooperative Libreria l'um.
- Inghilleri, P. 1995. *Esperienza soggettiva, personalità
 culturale*. Trm'm, Italy: UTET.
- Inglehart, R. 1990. *Culturc shift in advanced industrial
 society*. Princeton: Princeton University Press. Jackson S.
 A. 1996. Toward a conceptual understanding of the flow
 experience in élité athletes. *Research Quarterly for
 Exercise and
 Sport*. Vol. 67, no. 1:78-90. James, W. 1890. *Principles of
 psychology*. New York: Henry Holt. Johnston, C. M. 1984.
*The creative imperative: Human growth and planetary
 evolution*. Berkeley, Calif.: Celestial Arts. Jung, C. G. 1954.
The development of personality. New York: Panthe
 on.
- Kakar, S. 1978. *The inner world: A psychoanalytic study
 of childhood and society in India*. New Delhi: Oxford
 University Press.
- Kelly, J. R. 1982. *Leisure*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-
 Hall. Klein G., ed. 1990. *Om kreativitet och flow*
 Stockholm, Sweden: Brom-bergs.
- Kubey, R., M. Csikszentmihalyi. 1990. *Television and the
 quality of life*. Hillsdale, N.J.: Lawrence Erlbaum.

Larson, R. M. Csikszentmihalyi. 1978. *Temporal correlates of solitude in adolescence*. *Journal of Personality* 46, no. 4:677-693.

Larson, R., M. H. Richards. 1994. *Divergent realities: The emotional lives of mothers, fathers, and adolescents*. New York: Basic Books.

Larson, R., R. Mannell, J. Zuzanek. 1986. *Daily well-being of older adults with family and friends*. *Psychology and Aging* 12:117-126.

Lash, C. 1990. *The true and only heaven: Progress and its critics*. New York: Norton.

Le Roy Ladurie, E. 1979. *Montaillou*. New York: Vintage.

Lebra, T. S. 1976. *Japanese patterns of behaviour*. Honolulu: University of Hawaii Press.

Lee, R. B., I. DeVore, eds. 1968. *Man the hunter*. Chicago: Aldine.

Lerner, R. M. 1984. *On the nature of human plasticity*. New York: Cambridge University Press.

Lewinsohn, P. M. 1982. Behavioral therapy: Clinical applications. In *Short-term therapies for depression*, ed.: A. J. Rush. New York: Guilford.

Loubris, S., F. Crous, J. M. Schepers 1995. Management by objectives in relation to optimal experience in the workplace. *Journal of Industrial Psychology* 21, no. 2:12-17.

Lykken, D., A. Tellegen 1996. Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science* 7, no. 3:186-189.

Macbeth, J. 1988. Ocean cruising. In *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*, ed.: M. Csikszentmihalyi, I. S. Csikszentmihalyi. New York: Cambridge University Press. 214-231.

Marcuse, H. 1955. *Eros and civilization*. Boston: Beacon.

Márkus, H. R., S. Kitayama. 1991. Culture and self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review* 98, no. 2:224-253.

Marriott, M. 1976. Hindu transactions: Diversity without dualism. In *Transaction and meaning: Directions in the anthropology of exchange and symbolic behavior*, ed.: B. Kepecser. Philadelphia: ISHI Publications.

Maslow, A. 1971. *The farther reaches of human nature*. New York: Viking.

Massimini, F., M. Carli. 1988. The systematic assessment of flow in daily experience. In *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*, ed.: M. ed.: M. 287.

Massimini, F., A. Delle Fave. 1991. Religion and cultural evolution. *Zygon* 16, no. 1:27-48.

Massimini, R., P. Inghilleri, eds. 1986. *L'esperienza quotidiana: Teoria e metodi d'analisi*. Milan: Franco Angeli.

McQuillan, J., G. Conde. 1996. The conditions of flow in reading: Two studies of optimal experience. *Reading Psychology* 17:109-135.

Mitterauer, M., R. Sieder. 1982. *The European family*. Chicago: University of Chicago Press.

Moneta, G. B., M. Csikszentmihalyi. 1996. The effect of perceived challenges and skills on the quality of subjective experience. *Journal of Personality* 64, no. 2:275-310.

Myers, D. G. 1992. *The pursuit of Happiness*. New York: Morrow.

Myers, D. G., E. Diener 1995. Who is happy? *Psychological Science* 6:10-19.

Negri, R. F. Massimini, A. Delle Fave. 1992. Tema di vita e strategie adattive nei non vedenti. In *Vederé con la mente*, ed.: D. Galati. Milan, Italy: Franco Angeli.

Nietzsche, F. [1882] 1974. *The gay science*. New York: Vintage.

Noelle-Neumann, E. 1995. *AWA Spring Survey*. Allensbach Institute für Demoskopie.

Noelle-Neumann, E. 1996. Stationen der Glücksforschung. In *Lese-glück: Eine vergessene Erfahrung?* vergessene Erfahrung? 56.

- Joelle-Neumann, E., R. Kocher, eds. 1993. *Allensbacher Jahrbuch der Demoskopie 1984-1992*. Munich, Germany: K.G. Saur.
- Noelle-Neumann, E., B. Strumpel. 1984. *Macht Arbeit Krank? Macht Arbeit glücklich?* München: Pieper Verlag.
- Norberg, K. 1993. Prostitutes. In *A history of women in the West*, ed.: N. Zemon Davis, A. Farge. Cambridge, Mass.: Harvard University Press: 458-174.
- Perry, S. K. 1996. *When time stops: How creative writers experience entry into the flow state*. Ph.D. diss., The Fielding Institute.
- Pirsig, R. 1977. Cruising blues and their cure. *Esquire* 87, no. 5:65-68.
- Psychiatry, Group for the Advancement of. 1958. *The psychiatrists' interest in leisure time activities*, no. 39.
- Rathunde, K. 1996. Family context and talented adolescents' optimal experience in productive activities. *Journal of research in adolescence*.
- Reigberg, D. 1995. *Glück in Garten – Erfolg im Markt*. Offenburg, Germany: Senator Verlag.
- Riesman, D., N. Glazer, R. Denney. 1950. *The lonely crowd*. New York: Doubleday.
- Rogers, C. 1969. *Freedom to learn*. Columbus, Ohio: Charles Meril.
- Sahlins, M. D. 1972. *Stone Age economics*. Chicago: Aldine Press.
- Schmidt, J. 1997. Workers and players: Exploring involvement levels and experience of adolescents in work and play. Meetings of the *American Educational Research Association*. Boston, Mass.
- Selye, H. 1956. *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.
- Singer, J. 1966. *The nature of love*. 3 vols. Chicago: University of Chicago Press.
- Singer, J. L. 1966. *Daydreaming: An introduction to the experimental study of inner experience*. New York: Random House.
- Singer, J. L. 1981. *Daydreaming and fantasy*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Stein, G. L., J. C. Kimiecik, J. Daniels, S. A. Jackson. 1995. Psychological antecedents of flow in recreational sports. *Personality and social psychology bulletin* 21(1). *Personality and social psychology bulletin* 135.
- Szalai, A., ed. 1965. *The use of time: Daily activities of urban and suburban populations in twelve countries*. Paris: Mouton.
- Teilhard de Chardin, P. 1965. *The phenomenon of man*. New York: Harper and Row.
- Terkel, S. 1974. *Working*. New York: Pantheon.
- Thompson, E. P. 1963. *The making of the English working class*. New York: Viking.
- Trevino, L. K., J. W. Trevino. 1992. Flow in computer-mediated communication. *Communication Research* 19, no. 5:539-573. Veyne, P. 1987. The Roman Empire. In *From Pagan Rome to Byzantium*, ed.: P. Veyne. Cambridge, Mass.: The Belknap Press: 5-230. Webster, J., J. J. Martocchio. 1993. Turning work into play: Implications for microcomputer software training. *Journal of Management* 19, no. 1:127-146.
- Wells, A. 1988. Self-esteem and optimal experience. In *Optimal Experience: Psychological studies of flow in consciousness*, ed.: M. Csikszentmihalyi, I. S. Csikszentmihalyi. New York: Cambridge University Press: 327-341.
- Williams, G. C. 1988. Huxley's „Evolution and ethics“ in sociobiological perspective. *Zygon* 23, no. 4:383-407.
- Yankelovich, D. 1981. New rules in American life: Searching for self-fulfillment in a world turned upside-down. *Psychology Today* 15, no. 4:35-91.

ábrázolás 22
afrikai 147
aktív kikapcsolódás 57, 58, 68 aktív pihenés 90,101,153,
155 alkohol 50, 88, 95
Allison, Maria 144
álmódosítás 42
amis 100
amor fati 175
anyagilag jólét 34
anyaság 144
Archimédész 135
Arendt, Hannah 133
Arisztotelész 26,32,70
Asner, Ed 84
Auden 11
autolelikus 150,167
autolelikus életvitel 153
autolelikus élmény 150
autolelikus személyiség 150
autóvezetés 56, 63
ázsiai 26, 29, 38,106
bábuin 16
bántalmazás 116
barát 62,109
barátság 109,110, 111
belülről irányított 123
beszélgetés 25, 57, 147
Bethé 65
biológiai folyamat 11
Bizánci Birodalom 94
Bohr, Niels 65
boldogság 31, 32, 34, 35, 36, 39,48,
87,102,154, 156
boldogtalanság 170
Bovaryné 116
buddhista 168
buddhizmus 39
Campbell, Donald 84
Caridade 36
cél 36, 37, 38, 54, 56, 88,103, 109,
145, 146,150,173, 174,177 Chandrashekhar 65
Citizens for Clean Air 160
Ciudad Juarez 133
Colby, Ann 133
család 27, 62, 78, 79, 85, 113,115,
117,142,143,156
családi kapcsolat 116,143
Dámon, William 133
Dante 16
Darwin, Charles 180
Davies, Robertson 144
Davis, Natalie Zemon 17,158 Delle Fave, Antonella 98
delphoi jósgda 172,173
depresszió 61, 88
DeVries, Martén 59
diabolikus 186
Dickinson, Emily 101
Dobu-sziget 118
Dobzhansky, Theodosius 181 drog 50
Duncan, Margaret Carlisle 144 Dyson, Freeman 85, 124
ego 170,172
egyedülét 60
egykedvűség 46, 49, 90, 91, 92 Eichmann, Adolf 133,177
Eigen, Manfred 65 életkor 17 életminőség 15, 31, 35, 36,
51, 53,
54, 58, 59, 62, 65, 68, 70, 83, 88,
89,94,110,116,123,128,130,
131,141,147,154,155,156,
174,176
életvitel 17,127,153
ellazulás 91, 92
élmény-mintavételezés módszer 151 energia 102,185
énkép 169,170 entrópia 37,143, 163,167,170, 178,185
érdeklődés 49,162
érzelem 32, 37

ISM, Lásd Experience Sampling Method
eszkimó 73, 95
evés 18, 23, 53, 56
evolúció 180,181,183, 185
exotellikus 150
Experience Sampling Method 28 extrovertált 123,126
Farge, Ariette 17
fásult 90
fejlődés 49,110
feladat 46, 54,131,137,138,151 fenntartó tevékenység 23,
56 fenomenológia 15
Ferenczi Sándor 88
feszültség 137
figyelem 142,145,157, 161,163, 164,174
figyelemösszpontosítás 147 Fleming, Alexander 135
flow 91, 98,150,174
gyakorossága 131
flow-élmény 45, 92,128,131 flow-tevékenység 46
Ford, Henry 139
Fortune, Reo 118
Franklin, Benjámín 20,101
Franklin, John Hope 83
Freud, Sigmund 172
Gardner, Howard 43
globális 122
gondolkodás 41, 43,107
Gramsci, Antonio 128
gyereknevelés 144
gyermekkor 76,128, 172
Hamlet 116
hangulat 53, 58, 61
hasznos tevékenység 22, 96, 154 Haworth, John 80
házasság 113,115,143,168
házimunka 23, 58
Heisenberg, Werner 65
Hektner, Joel 131
Henderson, Hazel 160,182
Hérodotosz 94
hierarchikus sorrend 37
hierarchikus társadalom 147 hindu 106
társadalom 26
hinduizmus 39
hobbitevékenység 25, 57
Holton, Nina 125
Huxley, Julián 181
idegenek 121
identitás 69, 77
időbeosztás 27
India 106
indiai 107
Ingelhart, Ronald 80
intelligencia 43
introvertált 123,126
irányítás 49, 56,174
James, W. 38
japán 107
jó élet 12
Jung, Carl 123
kábítószer 89
Kakar, Sadhir 107
Kálvin 71
kamasz 62, 63, 66, 73, 75, 76, 77,
109, 120,131,152, 153, 155 kapcsolat 57, 61, 62, 88,105,
106, 108,109,112,125,126,141, 142, 143,145, 173, 185
keleti vallás 39 kémiai folyamat 15
kenyeret és cirkuszt 94, 95
képesség 46, 54,131, 137,138, 151,
156
Kína 147
kivételes élet 15, 70, 85, 86,168 kívülről irányított 123
Klein György 139
kognitív 41
koncentráció 42,43,57, 58, 88, 110, 119,154,164, 174
koncentrációképesség 42, 131
Konstantinápoly 94 környezet 64,

7,170
környezeti változás 65
középkor 121
kreatív 60, 124, 126, 139, 158 kreativitás 181,185
kultúra 26,106,122
Ladurie, Le Roy 16,114
Larson, Reed 79,116
lelki energia 17, 22, 38, 41, 48, 103,
136,142,143,144,145,
147,157,161,163, 170, 173
lelki entrópia 88, 90,100,108, 118 L'Engle, Madeleine 182
Liszt Ferenc 65
lustálkodás 58
Macbeth, Jim 96
Madonna (énekes) 38
magány 61, 63,118,119, 120, 123, 126
maják 94
Marcuse, Herbert 112
Marx, Kari 33, 71, 95
Maslow, Ábrahám 175
Massimini, Fausto 59, 98,163 megrekedt szocializáció
157 Mendel, Johann Gregor 101 mennonita 100
mezőgazdasági forradalom 73 Milner, Brenda 158
mitosz 178
Mohamed 178
monoteista 180
motiváció 37, 40, 88
Mozart, Wolfgang Amadeus 43 Mózes 178
munka 98,104, 142
munkahelyi kapcsolat 147
munkahelyi közérzet 145
munkahelyi stressz 145
munkamegosztás 23
munkanélküli 74, 80
navahó indián 95
negentrópia 37
nemi hierarchia 17
nemi megszokás 78
nemiség 112
nem szerinti különbség 116
népművészet 101
NewAge 183
Nietzsche 175
Noelle-Neumann, Elizabeth 119 nyugtalanság 91
Odüsszeusz 171
Offner, Frank 158
Ódipusz király 116
ok 93, 137
ókori görög 24, 70
ókori római 70
okozat 93,137
Oppenheimer, Róbert J. 177
önbecsülés 38, 76, 77, 78, 79, 80, 131,154
önérzet 77
önismeret 172
összelettel család 117
Pascal, Blaise 15
passzív kikapcsolódás 57
passzív pihenés 90, 92, 93,131,
153,161
passzív szórakozás 101
Pauling, Linus 84,129, 141,159 pénz 20, 34
perzsa háború 94
pihenés 23,87
pihenési szokás 103
pluralizmus 122
politeista 180
PontTrentaz 100
pszichoanalízis 172
pszichoterápia 172
pszichoterápiás módszer 105
Rabinow, Jacob 84, 141,159 Reed, John 85,125,138
Richards, Maryse 116
Riesman, Dávid 123
Rockwell, Norman 122

Rogers, Carl 176
Római Birodalom 94
Rousseau 106
Röntgen, Wilhelm C. 135,139 Ryu, Shintaro 107
Salkjonas 181
Sartre, Jean-Paul 34,108
semmittevés 87,156
Smith, Joseph 178
Spock, Benjámin 168,182
Stern, Richárd 60,170
Strand, Mark 84
stressz 137,163
szabad idő 24, 87, 96,104
szabadidős tevékenység 24, 57, 90,
92, 98, 100,155
szamszkarák 106
szándék 38
szemétdomb királynője 133
szemlélődő élet 123
szexuális elnyomás 172
szexuális kapcsolat 111
szízetematikus fenomenológia 15 Szókratész 168
szórakozás 94,100,103,104
szorongás 47, 49, 88, 92,137,173 társadalmi elvárás 143
társadalmi folyamat 15
társadalmi hierarchia 17
társadalmi összehajlás 95
társadalom 102,103
társasági élet 57
tehetség 43,120
Teilhard de Chardin, Pierre 181 telos 150
Teréz anya 38
testápolás 23, 58
tétlenség 88
tevékeny élet 123
Thompson, E. P. 20
tinédzser, Lásd: kamasz
tökéletes belefeledkezés 48
torzult én 169
tudat 169,170,185
unalom 47, 49, 96
vadászó-halászó társadalom 73 *Vágy a szifák alatt* 116
Valdez, Susie 133
vállalati vezető 146
vallás 178
vasárnapi neurózis 88
visszajelzés 46, 54, 56
vitaactiva 123
vita contemplativa 123
Voltaire 36
Waddington, C. H. 181 Wells, Anne 79
Wheeler, John Archibald 124, 182 Woodward, C. Vann
149
Yalow, Rosalyn 135,139
Zárt tárgyalás 108