

**Csíkszentmihályi
Mihály**

**Az
öröm
művészete**

**Flow
a
mindennapokban**



1. FEJEZET

HOGYAN TELNEK A HÉTKÖZ NAPJAINK?

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 olyasmi, 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. Biológiaiailag programozott ösztöneink arra készítetnek, hogy az általunk hordozott genetikai adottságokat továbbvigyük; kultúránk szintén a saját értékeit és szokásait igyekszik általunk átörökíteni, és a többi ember is minél inkább a saját terveihez 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. Maradéktalanul megélni az életet, időt és lehetőségeket nem fecsérelve, a világ egész komplexitásával szoros kapcsolatban kiteljesíteni 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 legszerűsebb értelemben: „Milyen a jó élet?” Nem foglalkozom jövődölésekkel és misztikumokkal, megpróbálok az észszerűség és józanság határain belül maradva a jellegzetes mindennapi eseményekre koncentrálni.

A következő példa talán jól érzékelteti, mit értek a jó életvezetésen. Évekkel ezelőtt a tanítványaimmal egy vasúti kocsikat összeszerelő üzemben végeztünk 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 szövetségi államba.

Egyetlen kivétel volt, a hatvanas évei elején járó, írni-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 hajtva

érte el. Ha elromlott valami berendezés, ha tehetete, addig küszködött vele, amíg rá nem jött, hogy mi a baja, és lehetőleg meg is javította. Otthon a feleségével a házuk melletti üres telekre nagy sziklakertet telepítettek, éjjel is világító, szivárványszínekben 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 épülnek.

Az első: a próféták, 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 tanúskodna, ha mindenestől elvetnének őket, ugyanakkor azonban igen nagy naivitás 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 szolgáltatják 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 annyi mítoszt, félreértést, félremagyarázást tartalmaznak, mint a régi mítoszok, csak túlságosan közel vagyunk hozzájuk időben, hogy észre tudjuk venni. Lehetséges, hogy idővel az ESP (extraszenzoriális 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 áltassuk magunkat azzal, hogy az ismereteink általánosabb érvényűek, mint a tapasztalat, amelyből erednek. Tetszik vagy nem tetszik, bele kell törődnünk, hogy jelenleg a tudományok tükrözik vissza legmegbízhatóbban a valóságot, csak kockáztattunk, 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 ugunk egy ismeretlen jövőbe. A megértéséhez nem vezet más út, mint hogy türel-

mesen, 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 kecsgettető kilátás a mítoszokban és vallásokban visszatükröződő elragadtatott 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 legjobban kihasználjuk. Ha ugyanis nem ezt a stratégiát követjük, akkor mindent elveszíthetünk; ha viszont tévedtünk, és van élet a halál után, nem veszítettünk semmit.

Ezt az életet 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 – eszközei-