

## „A legintenzívebb a *flow*-tevékenységgel elérhető életöröm”

„Magyarnak tartom magam. Nem tudom pontosan, miért, de büszke vagyok erre” – állítja Csíkszentmihályi Mihály boldogságkutató, a *flow*-elmélet világhírű megalkotója, bár Fiumében született, Kaliforniában tanít, és csak egy évet élt országunkban. Az elemi egyetlen osztályát járta ki magyar földön 1943-44-ben. Ért, bár csak döcögve beszél magyarul, az írás már nehezen megy – olaszul vagy angolul gondolkodik.

Világéletében az értelmes, izgalmas, jó emberi élet titka érdekelte, ezért lett pszichológus. Huszonkét éves korában hagyta el Rómát, s vándorolt ki az Egyesült Államokba, jölehet eleinte elégedetlen volt az ottani pszichológus kollégákkal: ő a boldogság titkát kereste, ők patkánykísérletekkel voltak elfoglalva. A chicagói egyetemen szerezte meg diplomáját, doktorátusát, idővel a pszichológia tanszék vezetője lett.

A nagy sikert az 1990-ben megjelent, sokat idézett *Flow (Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája)* című könyve hozta meg számára, melyet 27 nyelvre fordítottak le.

Csíkszentmihályi úgy találta, az emberek akkor a legboldogabbak, amikor teljesen leköti figyelmüket egy olyan feladat, amibe boldogan belefeledkeznek: energikusnak érzik magukat, élvezik, hogy jól csinálják, az élmény pedig önmagában hordozza jutalmát. Festők és zeneszerzők, vezérigazgatók és dominikánus szerzetesek, parkban sakkozó munkások és navajo pásztorok hasonlóan élik meg, ha azt csinálják, amit valóban szeretnek.

Csíkszentmihályi így fogalmaz: „Ilyenkor eggyé válunk a világgal. Repül az idő. Minden mozdulat, gondolat magától értetődő természetességgel következik az előzőből, mint amikor jazzt játszik az ember. Egész lényünket magával ragadja az élmény, miközben minden képességünket latba vetjük.”

A *flow*-élménnyel elérhető életöröm és a kreativitás kutatásából sok nyelven megjelent könyvek sora született. *Az öröm művészete – Flow a mindennapokban* címűben legutóbb arra hívja fel a figyelmet, hogyan lehet a családi kötelekeket közös öröm által összetartott új kapcsolatokká alakítani, vagy értéket, lelkesedést vinni gépiesnek, unalmasnak érzett munkánkba.

Csíkszentmihályi Mihály hetvenöt éves, ma a Claremont Egyetemen tanít. Vezetésméjét egyik előadásában így foglalja össze: „Életünket műalkotásként éljük, s ne külső eseményekre adott kaotikus reakcióként.”

**S&L:** A boldogságot kutatja, miközben a világban a lakosság elég nagy százaléka depressziós. Milyenek érzi az emberek általános közérzetét?

**Cs. M.:** Pontosan azért fontos megérteni a pozitív érzelmek, pozitív tapasztalatok működését, mert olyan sok ember boldogtalan a Földön. Gyerekkoromban azért kezdtem érdeklődni a pszichológia iránt, mert észrevettem, milyen boldogtalanul, zavarodottan él körülöttem a legtöbb felnőtt. Sajnos, ma sem változott gyökeresen a helyzet. Annál több okunk van arra, hogy tegyünk valamit.

**S&L:** Mi dönti el, hogy valaki boldog ember, vagy szerencsétlen nyomorult? Mennyire függ ez az örökölt hajlamoktól, a hozott mintáktól? Van szabad választásunk?

**Cs. M.:** Még mindig nem tudunk eleget ahhoz, hogy meggyőző választ adhassunk egy ilyen összetett kérdésre. Vannak kollégáim, akik szerint az ember boldogságát 50%-ban határozzák meg a genetikai adottságai, 15%-ban a körülményei, úgymint vagyon, jó család, igazságos társadalom, iskolázottság, és 35%-ban személyes döntés függvénye a dolog. Úgy tűnik, ezek a számok közelítenek a valósághoz, de nekem személy szerint továbbra is vannak kételyeim.

**S&L:** Melyek a boldogság forrásai? A legtöbb ember, ha rossz napja van, vesz egy új ruhát, kinéz egy autót – megjutalmazza magát egy tárggyal. Mikor vagyunk a legboldogabbak?

**Cs. M.:** Úgy tűnik, nem hoz tartós boldogságot, ha a fogyasztást tesszük meg örömforrásnak. Az elsősorban anyagi értékek szerint élő emberek, ahogyan halad az idő, egyre boldogtalanabbak. A legintenzívebb a *flow*-tevékenységgel elérhető életöröm, amikor magas színvonalú feladatok találkoznak magas szintű képességekkel, amit összpontosított figyelem, alkotókedv és elégedettség kísér – ez leggyakrabban munka közben élhető meg.

**S&L:** Mit tegyünk, ha nem megy? Ha unalmasnak tartjuk a munkánkat, utáljuk a főnököt, hétfő van és dugó, és még az eső is esik?

**Cs. M.:** Ha a munkánk unalmas, két eshetőség van: a) hamar keressünk másikat b) igyekezzünk érdekesebbé tenni azzal, hogy saját teljesítménymércéket állítunk fel magunknak. Senkinek sem kell tudnia, hogy saját igényeinkhez igazítottuk kicsit a munkát, saját belső szabályokat állítottunk fel a magunk számára, „játszani” kezdünk a feladattal, amíg felkelti az érdeklődésünk.

**S&L:** Vannak kreatív emberek, vagy valamilyen területen mindenki kreatív? Mi a titka, hogy felszínre tör a kreativitás, avagy sem? Fejleszthető?

**Cs. M.:** Hogy a kreatív lehetőségek kibomlanak-e valakiben, az sok külső tényezőn is múlik: mennyire fér hozzá információkhoz, elsajátítható készségekhez, valamint az a társadalom, amelyben az illető él, érdeklődik-e az új dolgok iránt, avagy sem. De mindenkiben ott a kreativitás lehetősége, amit a kíváncsiság, érdeklődés mentén lehet fejleszteni.

**S&L:** Ön szerint mi az emberi élet célja?

**Cs. M.:** Hogy hozzájáruljunk az emberiség komplex evolúciójához.

**S&L:** Milyenek vagyunk, mi, emberek, a 21. században? Mit hozunk magunkkal, merre haladunk? Milyen választási lehetőségeink vannak?

**Cs.M.:** A jó és a rossz szinte végtelen lehetőségét rejtjük magunkban. Minden egyes döntés, amit meghozunk, hozzátesz valamit ahhoz, hogy milyen lesz a közös jövőnk. Hogy végül mit választunk – ezt szinte lehetetlen előre megjósolni.

**S&L:** Milyennek látja a magyarokat boldogság, kreativitás, *flow* szempontjából?

Cs.M.: Igaznak érzem a magyarokról kialakult képet, miszerint borongós kedélyűek, de kreatívok. Azt gondolom, mint a legtöbb kis nemzetnek, fontos a nemzeti hagyományok, identitás megőrzése, de egy olyan jövőben gondolkodjunk, amelyben a különböző kultúrák egy egységesen fejlődő, integrált emberiség alkotórészei.

**S&L:** Miért épp az Egyesült Államokban él?

**Cs.M.:** 1956-ban érkeztem az Egyesült Államokba, hogy pszichológiát tanuljak – akkoriban ez a tudományág nem szerepelt még nagy súllyal az európai egyetemeken. Amerikában európainak, Európában meg amerikainak érzem magam. Minden helynek vannak előnyei és árnyoldalai, de nekem az Egyesült Államok több lehetőséget adott, mint amiről másutt álmodni mernék.

**S&L:** Van családja? Fontos Önnek a jólét, a siker? Boldog ember? Miben találja meg a *flow*-élményt?

**Cs.M.:** Feleségemmel, aki lengyel származású, Chicagóban, az egyetemen találkoztam. Két fiunk van, mindkettő egyetemen tanít, az egyik kínai nyelvet és filozófiát, a másik robotművészetet. Az idősebbik fiának négy gyermeke született, és egy árva kislányt is örökbe fogadtak Etiópiából, a fiatalabb épp most vett feleségül egy indiai származású lányt, akinek a családja Afrikában élt – igazi globális család vagyunk, de összetartozunk. Nagyon elégedett vagyok életem anyagi paramétereivel, az iskolaév alatt Kaliforniában élünk, és van egy házuk Montanában, ahol nyáron lakunk. A munkámban találok meg manapság a *flow*-t.

**S&L:** Van olyan, hogy elcsügged és boldogtalan? Olyankor mit csinál?

**Cs.M.:** Alszom, vagy dolgozom.

**S&L:** Hogyan lett világhírű? Minek köszönhető könyvei sikere?

**Cs.M.:** Fogalmam sincs. Mindig élt bennem a vágy, hogy megértessem az emberekkel, amit gondolok. És nagyon szeretek írni - azt mondják, ez látszik a könyveimen.

**S&L:** Milyen érzés ennyire sikeresnek lenni?

Cs.M.: Hitetlenkedés és alázat, főleg.

**S&L:** Manapság milyen célt lát maga előtt?

Cs.M.: Szeretném, ha az általam két éve indított „pozitív pszichológia” doktori program, amely első a világon, sikeressé válna és fennmaradna akkor is, amikor már visszavonultam...

Tegyi Enikő

Stílus és lendület, 2009. november