

Csikszentmihályi Mihály:

XIII. FLOW. AZ ÁRAMLAT (A TÖKÉLETES ÉLMÉNY PSZICHOLÓGIÁJA)

A könyvismertetést írta **Dr. Vidovszky Gábor** (2001)

"...A legnagyobb tudomány tárgya a jó eszméje,
az igazságosság meg a többi
csak általa válik igazán hasznossá és üdvössé..."
(Platón)

Az Akadémiai Kiadó jóvoltából hat évvel az eredeti angol nyelvű kiadás (The Psychology of Optimal Experience, Harper Perennial, 1991) után 1997-ben magyarul is megjelent **Csikszentmihályi Mihály** "Flow. Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája".

Csikszentmihályi Mihály életútjának vázlatos ismerete szükséges ahhoz, hogy megértsük műve gyökereit. A család apai ágon a székelyföldi Csikszentmihályról származik, de a szerző már Fiumében (ma: Rieka Horvátországban) született, ahol édesapja az Osztrák-Magyar Monarchia konzuljaként dolgozott a 30-as évek végétől a második világháború végéig. Csikszentmihályi olasz iskolákba járt, de a nyári szünetekben rendszeresen Magyarországon töltött néhány hetet. A család a háború után néhány évig Rómában élt, majd Belgiumba vándorolt, de ekkor a 22 éves Csikszentmihályi Chicagóba emigrált, hogy ott pszichológiát tanuljon. Azóta is ott él, hosszú ideig vezette a chicagói egyetem pszichológiai tanszékét. Egyetemi tanárként sokféle kutatásban vett részt (a szabadidő kutatásától az áramlat-élmény kutatásáig), számos könyvet írt. E nagy ívű életút és szerteágazó érdeklődés és kutatás összegzéseként tekinthetünk a "Flow"-ra. Nézeteiben, írásaiban tükröződik, megjelenik a magyar kultúra éppúgy, mint az ókori filozófia vagy a XX. századi amerikai lélektan; vagy rendkívüli műveltsége, különösen történelmi és néprajzi ismeretei és élettapasztalata is. A Flow műfaja nehezen meghatározható épen e szerteágazó gyökerek miatt. E műben ui. ötvöződik lélektani kísérletek leírása filozófiai elmélkedéssel, olvasmányélményre való utalással, élet-történeti mozaikkal.

Az alkotó szándéka kettősnek tűnik: egyrészt húszéves kutatás alapján leírja a tökéletes élmény elméletét, másrészt ebben az átfogó műben kísérletet tesz arra, hogy összegezze legfontosabb nézeteit, illetve életművét.

A továbbiakban vázlatosan ismertetném a "tökéletes élmény" elméletét. Csíkszentmihályi szerint a tökéletes élmény alapja a "Flow" (áramlat), vagyis az a jelenség, amikor annyira feloldódunk egy tevékenységben, hogy minden más eltörpül mellette, a tevékenységet folytatni akarjuk pusztán önmagáért is. (Pl. egy teniszbajnokságot, sziklamászást, sakkozást, valamilyen odaadással végzett munkát – sebész, ha szenvedélyesen operál – stb.) Flow esetén a testi vagy szellemi teljesítményt megfeszített, végletekig fokozott akarattal végezzük, érezzük el. Ha kiválasztunk egy célt és azt koncentrációs képességünk maximális igénybevételével próbáljuk elérni; ha így küzdünk, akkor bármit is csinálunk, az élvezetes lesz. Aki megízlelte, megélte egyszer ezt az állapotot, újra szeretné így csinálni némely tevékenységét. Az erős összpontosítás eme állapotában a tudat szokatlanul rendezetté válik, ezért az áramlat-élmény elősegíti azt, hogy énünk integráltabbá alakuljon. Flow kapcsán a gondolatok, szándékok, érzések ugyanarra a célra összpontosulnak. Az élmény ilyenkor harmonikusnak tűnik, és az áramlat-epizód után az ember összeszedettebbnek érzi magát nemcsak belsőleg, hanem az emberekkel és általában a világgal kapcsolatban is. Az én fejlődését az áramlat-élmény nemcsak az integrálódás révén, azaz az énen kívül álló eszmékkel, emberekkel, dolgokkal való egyesülés révén segíti, hanem a személyiség differenciálódása révén is, hiszen az áramlat során az én egyre differenciálódik azáltal, hogy sikeresen megbirkózik egy nehéz feladattal, és ennek következtében az egyén egyre ügyesebbnek érzi magát. Tehát az áramlat-élmény a differenciálódás és az integrálódás révén egyaránt segíti azt, hogy az én komplexebb, összetettebb, mint előtte volt.

Csíkszentmihályi a flow-val kapcsolatos, módszeres kutatása 1976-tól datálódik. Ekkor használta először az általa kidolgozott kutatási módszert: az "Élményértékelő Mintavételi Eljárást". Ennek lényege az, hogy a kutatásba bevont kísérleti személyeknél lévő csipogót a nap legkülönbözőbb időpontjaiban megszólaltatják (egy embernél egy hét alatt 56-szor), és ekkor a kísérleti személyek egy kérdőívet töltenek ki arról: hol vannak, mit csinálnak, kivel vannak együtt, milyen gondolatok járnak a fejükben? Majd pedig egy numerikus skálán értékelniük kell aktuális tudatállapotukat is: mennyire érzik boldognak magukat, milyen mértékben koncentrálnak valamire, mennyire motiváltak, milyen az önértékelésük? Kb. húsz év alatt 23.000 embert kérdeztek így ki (több országban), megtudván legkülönbözőbb tevékenységük boldogságtartalmát. Tehát elsősorban e kutatásokra alapozza a szerző a legjelentősebb állításait. "Úgy tűnik, a tökéletes élmény és az azt elősegítő pszichológiai feltételek egyformák az egész világon."

Csíkszentmihályi kutatásai szerint az örömteli élmények keletkezésének nyolc alapvető eleme van. Amikor az emberek megpróbálják elmondani, hogy milyen érzés a tökéletes élmény, az alábbiak közül megemlítenek egyet, de néha mind a nyolcat.

1. a feladat elvégzésének van esélye;
2. képesnek kell lenni, hogy arra összpontosítsunk, amit csinálunk;
3. a feladat céljai világosak kell legyenek;
4. azonnali visszacsatolás álljon rendelkezésünkre;
5. elkötelezetten kell cselekednünk, figyelmen kívül hagyva a mindennapi élet aggodalmait, frusztrációit;
6. az örömteli élmény elő kell segítse a saját cselekedetek feletti kontroll erősödését;
7. megszűnik a léttel való foglalkozás, paradox módon azonban az áramlat-élmény után az érzés még erősebben tér vissza;
8. megváltozik az időérzékelés: a percek óráknak, az órák perceknek tűnhetnek.

A 400 oldalas könyv tartalomjegyzékének leírása is meghaladná a recenzió kerekeit, ezért csak néhány olyan területet sorolunk fel, amelyekkel kapcsolatban a szerző kifejti véleményét: áramlat-tevékenységek, áramlat és kultúra, az autotelikus személyiség, az autotelikus élmény, az autotelikus tevékenységek, örömteliség és élvezet, a tragédiák átalakítása, a harmónia visszaszerzése. Igen érdekesek a könyv végén olvasható jegyzetek is: Aristotelésztől **Loyolai Szent Ignác**on át Hannah **Arendt**ig a kultúrtörténet legkülönbözőbb nagyságaira és jelenségeire hivatkozik. Alapművel lettek gazdagabbak mindazok, akik hivatás-szerűen tesznek valamit az emberek boldogságáért.

A Flow létrejöttének fontos feltétele az, hogy figyelmünknek urai legyünk, azaz képesek legyünk figyelmünket akaratlagosan összpontosítani, és nem hagyni elterelődni, amíg a célt el nem érjük. A szerző a figyelmet pszichés energiaként írja le (63. old.): **"...a figyelem olyan energia, amely nélkül nem lehet semmilyen munkát elvégezni, és a munka elvégzése során felhasználódik. Mi magunk teremtyük meg magunkat azzal, hogy hogyan fektetjük be ezt az energiát, felhasználásának módja alakítja emlékeinket, a gondolatainkat és az érzéseinket. Ez az energia a mi ellenőrzésünk alatt áll, azt tehetünk vele, amit akarunk: tehát a figyelem a legfontosabb eszközünk az élmények minőségének javításában".** "Az információ vagy azért lép be a tudatba, mert szándékosan ráirányítjuk a figyelmet, vagy azért, mert figyelmünket biológiai vagy társadalmi beidegződések így szabályozzák." "...rendkívül fontossá válik az, hogy milyen és mennyi információt engedünk be tudatunkba; valójában ez az, ami meghatározza az élet tartalmát és minőségét." (58. old.) "A gondolatoknak egymás után kell következniük, vagy menthetetlenül össze fognak gabalyodni. Míg egy probléma megoldásán gondolkodunk, nem tudjuk igazán átérezni sem a szomorúságot, sem a boldogságot. Nem tudunk egyszerre futni, énekelni és felállítani a bank-számlánk egyenlegét, mert ezeknek a cselekvéseknek mindegyike egymagában is leköti figyelmünk nagyobbik részét."

Csíkszentmihályi szerint a tudat rendje az áramlat. "Valahányszor egy információ megzavarja a tudatot azzal, hogy veszélyezteteti céljait, előáll a **belső rendetlenség** avagy pszichikai entrópia, az Én egyfajta szervezetlensége, amely csökkenti hatékonyságát. A pszichikai **entrópiával ellentétes állapot a tökéletes élmény állapota. Amikor a tudatban áramló információ összeegyeztethető a célokkal, akkor a pszichikus energia erőfeszítés nélkül áramlik bennük. Ilyenkor nem kell megkérdőjelezni önmagunkat, de ha mégis megtorpanunk, azonnal meg-erősítést kapunk: "Nagyon jó csinálod".**

A pozitív visszacsatolás erősíti az Ént, és újabb, a külső és belső környezet felé fordítható energiamennyiség szabadul fel. Amikor valaki képes olyanná szervezni saját tudatát, hogy minél gyakrabban élje át ezt az áramlat-élményt, akkor az élet minősége elkerülhetetlenül javulni kezd... még az általában unalmas rutin munka is céltudatos és élvezhető tevékenységgé válik. Az áramlat-élmény közben urai vagyunk saját pszichikai energiánknak, és minden, amit teszünk, hozzájárul a tudat rendezéséhez."

A figyelem, a tudat és az Én viszonyát nem statikusan, hanem **dinamikusan szemléli** a következőképpen: (64. old.) "...a figyelmet avagy pszichikai energiát az Én irányítja, és ha az Én a tudattartamok és a célok rendszerének összege, továbbá ha a tudattartamok és a célok a figyelem működésének eredményeképp jönnek létre, akkor az eredmény egy olyan körben járó rendszer, ahol nincsenek tisztán okok vagy okozatok. **Egyfelől azt állítjuk, hogy az Én irányítja a figyelmet, másfelől pedig azt, hogy a figyelem határozza meg az Ént.** Valójában mindkét állítás igaz: **a tudat nem szigorúan lineáris rendszer, hanem olyan, amelyben körkörös ok-okozati viszony az uralkodó.** A figyelem alakítja az Ént, s az Én gyakorol hatást a figyelemre."

AZ AUTOTELIKUS ÉLMÉNY*

A tökéletes élmény kulcsfontosságú eleme, hogy önmagában hordja jutalmát (belső jutalomértékű, öncélú). Pl. a sebész: "olyan élvezet operálni, hogy akkor is csinálnám, ha nem kellene." A legtöbb tevékenység se nem tisztán autotelikus, se nem tisztán exotelikus, hanem a kettő kombinációja. Az autotelikus élmény egy másik szintre emeli az életet. Az elidegenedés átadja a helyét az elkötelezettségnek, az unalmat felváltja az öröm, a tehetetlenség átváltozik az uralom érzetévé, és a pszichikai energia nem vész el külső cél szolgálatában, ehelyett az Én-érzetet erősíti. Amikor egy tevékenység belső jutalommal bír, az élet már a jelenben igazolást nyer, és nincs szükség arra, hogy túsul ejtsék valami eljövendő képzeletbeli jutalom kedvéért. A tökéletes élmény egyfajta energia; és ez az energia egyaránt válhat hasznunkra és kárunkra is. Az elérendő cél határozza

* Az "autotelikus" kifejezés két görög szó: az auto (ön) és a telosz (cél) összetételéből keletkezett.

meg, hogy gazdagabbá vagy fájdalmasabbá teszi-e életünket. **Csíkszentmihályi hitvallása: meg kell tanulnunk élvezni a mindennapi életet anélkül, hogy megakadályoznánk ugyanebben másokat.**

AZ ÖRÖM ÉS AZ ÉLET MINŐSÉGE

Különbséget tesz a szerző az örömteli események és az élvezetek között. Az élvezetek homeosztatisz hatásúak (pl. alvás, pihenés, élelem, szex stb.), vagy biológiai programok beteljesülése, illetve társadalmi elvárások révén létrejött kíváncsiság kielégülése. Ezzel szemben örömteli események akkor következnek be, amikor valaki nemcsak előzőleg megfogalmazódott elvárásait, szükségletét vagy vágyát elégitette ki, hanem – túllépve azon, ami belé volt programozva – elért számára teljesen váratlant, olyasmit, amiről korábban még csak sejtelve sem volt.

AZ ÁRAMLAT-ÉLMÉNY ÉS AZ ÖRÖM KAPCSOLATÁRÓL

Hogyan keletkeznek ilyen élmények? Van, aki a koncentrációs táborban is képes volt örömet érezni, míg mások halálra unják magukat divatos üdülőhelyeken is. Sok ember számára a munka vagy a gyermeknevelés sokkal több lehetőséget ad az áramlat-élményre, mint például a játék vagy a festészet, mert megtanulták azt, hogy hogyan lehet olyan lehetőségeket észrevenni ezekben a tevékenységekben, amit mások meg sem látnak.

Minden társadalmi rendszer értékelhető abból a szempontból, hogy milyen fokú pszichikai entrópiát okoz. A szerző szerint **egy társadalomról akkor mondhatjuk el, hogy jobb, mint egy másik, ha több embernek van módja arra, hogy élményei egybeessenek célkitűzéseikkel.** Másrészt azt tartja fontosnak, hogy a tapasztalatok **az egyén szintjén az Én fejlődését segítsék elő úgy, hogy minél több ember számára egyre komplexebb készségek kialakulása váljon lehetővé.** Egyértelműnek tartja, hogy a kultúrák különböznek egymástól abban, hogy melyik milyen fokú boldogságkeresést tesz lehetővé. Úgy véli, azokban az országokban a legboldogabbak az emberek, amelyekben jó mód, fejlett oktatás és stabil kormány van (Nagy-Britannia, Ausztrália, Új-Zéland, Hollandia). Korunk legironikusabb ellentmondásának tartja, hogy a könnyen elérhető kikapcsolódás vált ki örömélményt (pl. az USA-ban tévénezéssel). A flow lehetősége nem elég, szükség van arra a készségre is, mely révén kontrolláljuk tudatunkat.

Csíkszentmihályi szerint a kultúra a káosz elleni fegyver, és a játékok, amelyek szintén a káosz ellensúlyozását teszik lehetővé e tekintetben, "a kulturális foratókönyvek üres lapjait töltik ki". **Minden áramlat-tevékenységben közösnek látszik, hogy lehetővé teszi a felfedezés örömét, egy olyan kreatív érzést,**

amellyel a személy egy új valóságba léphet be. Nemcsak a teljesítőképessége fokozódik, de egy olyan tudatállapotba jut, amiről még eddig nem is álmodott.

Jellegzetes áramlat-tevékenységek: játék, művészetek, ünnepélyek, szertartások, sport. Ezen tevékenységek elsődleges funkciója az örömteli élmények biztosítása, egy rendkívül kellemes, rendezett tudatállapot kialakítása által. Sajátos szabályok, sajátos érzékelés érvényesül, a résztvevők nem a józan ész szabályai szerint cselekszenek.

AZ ÁRAMLAT-ÉLMÉNY BELSŐ FELTÉTELEI

Nem, vagy csak korlátozottan képesek áramlatélményre a következők:

- 1. "Túlzott ingerfogadással jellemezhetők"** (pl. szkizofrének). Az információk, élmények túlságosan gyorsan özönlenek beléjük, mindenre figyelnek, és így semmire sem figyelnek (a háttérben kémiai egyensúlyzavar);
- 2. a figyelemzavar** kizárja az áramlat átélésének lehetőségét. Amikor valaki nem ura pszichikai energiájának, sem tanulásra, sem valódi öröm érzésére nem lesz képes;
- 3. túlzott Én-tudat.**

Túlzott Én-központúság (minden információt csak saját érdeke szerint képes értékelni, önmagában minden értéktelen). Paradox módon egy Én-központú lény sohasem válhat komplexebbé, mert a rendelkezésére álló pszichikai energiát arra használja, hogy a jelenlegi célkitűzéseit beteljesítse, nem pedig arra, hogy újakat teremtsen.

AZ ÁRAMLAT-ÉLMÉNY KÜLSŐ AKADÁLYAI

Csíkszentmihályi feltételezi, hogy azok a népek, akik a mostoha körülmények miatt nem tudták az örömet beépíteni az életükbe, azok kihaltak. Ezzel szemben pl. a fagyban élő eszkimók énekelnek, táncolnak, faragnak, viccelődnek, tehát a természet zordsága önmagában nem képes megakadályozni az áramlat bekövetkeztét. Az áramlatot gátló társadalmi körülményeken nehezebb felülemelkedni. Rabszolgamunkára fogott Karib-tengeri szigetvilág bennszülöttei elvesztették életkedvüket, és végül nem szaporodtak többé. Valószínűleg sok kultúra tűnt el hasonló módon, mert kiveszett belőlük az örömteliség élménye.

Az áramlat élményét megnehezíti az anómia ("a szabályok hiánya") és az elidegenedés. Anómia állhat elő gazdasági összeomlásnál, a kultúra pusztulásánál, de hirtelen gazdasági fellendülés esetén is. Amikor egy társadalom anómiában szenved, az áramlat elérése azért nehéz, mert nem világos az, hogy mibe érdemes pszichikai energiát fektetni. Elidegenedés esetén pedig az ember egyszerűen

nem teheti meg azt, hogy pszichikai energiát fektessen abba, amire vágyik. Egyéni szinten az anómia a szorongásnak felel meg, az elidegenedés pedig az unalomnak.

NEURÓFIZIOLÓGIA ÉS ÁRAMLAT

Dr. **Hamilton** kiváltott potenciál kísérlettel megfigyelte, hogy azok a vizsgálati személyek, akik ritkán tapasztaltak áramlat-élményt, azoknál fényingerre az agykéreg tevékenysége felszökött az alapérték fölé, azoknál viszont, akik gyakran éltek át áramlat-élményt, az agykéreg tevékenysége koncentrációkor visszaesett. Azoknak az embereknek tehát, akik több helyzetben képesek jól érezni magukat, valószínűleg megvan az a képességük, hogy ki tudják szűrni az ingereket, és csak arra koncentrálnak, ami szerintük a helyzet szempontjából lényeges. **Azok az emberek, akik nagy mennyiségű külső információt igényelnek ahhoz, hogy képet tudjanak alkotni tudatukban a külső világról, könnyebben függőségbe kerülnek a külső környezettel. Kevésbé tudják kontrollálni saját gondolataikat, ami megnehezíti azt, hogy élményeiknek örüljenek.**

A CSALÁD HATÁSA AZ AUTOTELIKUS SZEMÉLYISÉGRE (Autotelikus családi kapcsolat)

A szerző a tökéletes élményeket elősegítő családi köteléknek öt ismervét határozza meg: (az öt jellemző tulajdonság egyértelmű párhuzamot mutat az áramlat-élmény jellemzőivel):

1. Világosság (a tizenévesek legyenek tisztában azzal, hogy a szüleik mit várnak el tőlük). A célok és a visszacsatolás területén egyértelmű a kommunikáció;
2. középpontban lét. A szülőket érdekli az, hogy **most** mit csinálnak, tapasztalnak, éreznek gyerekeik;
3. választási lehetőség;
4. bizalom (ez a gyerekben biztonságérzést eredményez, emiatt képes belemerülni abba, ami érdekli);
5. lehetőség (a szülők törekedjenek arra, hogy egyre összetettebb cselekvési módokat kínáljanak a gyerekeknek).

AZ ÁRAMLAT-EMBEREK

Az autotelikus személyiség jellegzetességei azokon az embereken figyelhetők meg, akik **képesek örömet lelni olyan helyzetekben, amelyeket mások elviselhetetlennek találnak** (pl.: börtön, Antarktisz). Ezek az emberek a kegyetlen objektív körülményeket átváltoztatták szubjektíven befolyásolható élményekké. Pl.: **Solzsenyicin rabtársa felrajzolta a cella padlójára a világ térképét, elképzelte, hogy Ázsián és Európán keresztül Amerikába utazik, és mindennap megtesz néhány kilométert.** "Kombinációk és asszociációk csodálatos sora indul el az el-

ménkben" – mondta egy rab. Van, aki képzeletben golfozik, mások versfordítási versenyt rendeznek. Figyelmet szentelnek környezetük legapróbb részleteire, és rejtett cselekvési lehetőséget lelnek bennük, a helyzettel összhangban lévő célokat tűznek maguk elé, és ha elérik azokat, azonnal feljebb teszik a mércét. **Viktor Frank szerint a túlélők legfőbb jellemvonása: "a túlzott Én-tudattól mentes individualizmus".**

Csikszentmihályi mint igazi autotelikus személyiséget idézi Bertrand **Russelt** arról, hogyan sikerült elérnie a személyes boldogságot. "Fokozatosan megtanultam, hogy közömbös legyek önmagammal és fogyatékságaimmal szemben, figyelmet egyre növekvő ütemben kezdtem külső tárgyakra összpontosítani: a világ állapotára, különböző tudományágakra, olyan emberekre, akik iránt szeretetet éreztem."

A TEST AZ ÁRAMLATBAN

Az emberi test sok gyönyörűsége tartogathat számunkra. "Mindenben, amit a test csinál, benne rejlik az öröm lehetősége." **Az életminőség javításának legegyszerűbb módja, ha megtanuljuk uralni testünket és érzékszerveinket.** Pl. ha megtanulunk egy művész szemével nézni, egy akrobata kecsességével mozogni, ínyenc ízlésével kóstolni, olyan ügyességgel szeretkezni, ami a szexet művészeté emeli. Ha a test képességeit kiműveletlenül hagyjuk, az élet minősége alig éri el a közömbös szintet, sőt, akár kellemetlen is lehet. Pl.: az edzetlen test esetlenül és össze-vissza mozog, ha érzékszerveinket nem fejlesztjük, kaotikus információk özöne az eredmény, érzéketlen szemmel nézve, csak csúnya vagy érdektelen látványban lehet részünk, zeneileg képzetlen fül hangok összemosódó egyvelegét hallja, durva ízlelő bimbók alig érzékelik az ízeket. Az emberi test több száz különböző funkció ellátására képes (lát, érint, úszik, tárgyakat hajít és kap el, hegyekre mászik, barlangokba ereszkedik alá stb.), és ezen cselekedetek mindegyike áramlat-élménnyel járhat. Ha komoly rituális színezetet adunk pl. a futásnak (egy versenyen vagy egy ünnepség keretében), akkor a test elmozdítása révén a tér egyik pontjáról a másik felé komplex visszacsatolás, tökéletes élmény és megerősödött Én jöhet létre. **Pusztán a test mozgása nem kelt áramlatot, az elmének mindig jelen kell lennie.** Pl. ahhoz, hogy az úszásban örömlenket leljük, szükség van a figyelem összpontosítására. Bizonyos gondolatok, késztetések és érzések nélkül lehetetlen elérni azt a fegyelmezettséget, amely ahhoz szükséges, hogy az ember annyira jól megtanuljon úszni, hogy élvezze is azt. **Bármilyen egyszerű fizikai tevékenység (pl. séta) áramlattá válhat, ha van: cél, visszajelzés, összpontosítás, készségek fejlesztése, és ha a tevékenység kezd unalmassá válni, akkor megemeljük a tétet. Még a szexualitás is "ami eredendően is örömforrás, hosszabb távon úgy tehető örömtelivé, ha átvesszük**

felette az irányítást, és egyre összetettebb tevékenység lesz belőle. Erotika, romantika, művészetek és a partner iránti valódi szeretet teheti egyre komplexebbé az élményt."

A TEST FELETTI VÉGSŐ URALOM: A JÓGA ÉS A HARCMŰVÉSZETEK

"A keleti kultúra a tudat feletti közvetlen uralom tekintetében erősebb, mint a nyugati kultúra, ez utóbbira viszont a materiális energia felhasználása a jellemző. A tökéletes társadalomnak egészséges egyensúlyt kell létrehoznia a spirituális és a materiális világ között.

A jóga több területen egybeesik az áramlat pszichológiájával. (Loyolai Szent Ignác lelkigyakorlatai járnak legközelebb ahhoz, hogy olyan mentális és fizikai gyakorlatokat rögzítsenek, amelyek alkalmasak a figyelem szabályozására, de még ezek is messze elmaradnak a jóga mögött.) Szanszkritül a jóga azt jelenti, hogy »járomba fogni«. Ez a módszer céljára utal, arra, hogy az egyént összekösse Istennel úgy, hogy először a test különböző részeit köti össze egymással, azután a testet mint egészet dolgoztatja a tudattal együtt egy rendezett rendszer részeként. A célhoz nyolc szint elérése vezet, az alapszöveget Patandzsali állította össze kb. 1500 éve."

Ezek:

- 1. Etikai felkészülés**, attitűdök megválasztása, a tudat rendezése, jama (önmegtartóztatás olyan cselekedetektől, gondolatoktól, amelyek másoknak árthatnak);
- 2. Nijama: engedelmesség Istennek**, tisztaság, tanulás;
- 3. Ászanák (ülésmódok és pózok)** gyakorlásából áll, lehetővé teszik a hosszú összpontosítás gyakorlatát);
- 4. Pránájama (a légzés irányítása)**, ami segít ellazítani a testet és stabilizálja a légzés ritmusát);
- 5. Pratjáhára ("visszahúzóadás")**. Visszavonjuk figyelmünket a külső tárgyaktól, és csak azt látjuk, haljuk, érezzük, amit be kívánunk engedni a tudatunkba;
- 6. Dhárana (belekapaszkodás)**. Az a képesség, amellyel hosszú ideig képesek vagyunk egyetlen dologra összpontosítani. Ilyenformán az előző állapot tükrképe: először azt tanuljuk meg, hogyan tartsuk a dolgokat tudatunkon kívül, azután azt, hogy tartsuk azokat benne;
- 7. Dhjána: intenzív meditáció**. Megtanulunk elfeledkezni énünkről;
- 8. Szamádhi: az Én összeszedettségének legvégső állapota**, amikor a meditáló és a meditáció tárgya eggyé válnak. Azok, akik eljutnak idáig, úgy írják le a szamádhit, mint életük legörömtelibb élményét.

A jóga és az áramlat között a szerző szerint nagy a hasonlóság. A keleti harcművészetek arra töreksenek, hogy a tanítványok lelki és szellemi állapotát is átfarmálják. Megtanítanak villámgyorsan cselekedni. A test és az elme kettéválása eltűnik, helyébe az elme harmonikus egy pontra irányulása lép.

ÁRAMLAT AZ ÉRZÉKSZERVEKEN KERESZTÜL **(A látás öröme)**

Bármilyen információ, amit az idegrendszer fel tud dolgozni, gazdag és változatos áramlat-élményekre adhat alkalmat. Néha engedélyezzük magunknak, hogy egy kicsit "legeltessük szemünket" valami kellemes látványon, de nem műveljük tudatosan ezt a képességünket. Pedig a látás folyamatosan képes biztosítani az örömteli élményeket. A vizuális művészetek fejlesztik legjobban ezt a képességet. "Az igazi műalkotás minden érzékszervedet felkorbácsolja, nemcsak vizuálisan, hanem intellektuálisan és érzékszervileg is" – mondta a szerzőnek egy műértő.

A gyakorlott szemnek még a legmindennapibb látvány is lehet gyönyörűséges (pl. naponta munkába menet).

Nem számít, hogy a látásra vagy a nemlátásra összpontosítunk, amíg képesek vagyunk irányításunk alatt tartani azt, ami velünk történik. Ugyanaz az ember reggel meditál és kizár minden érzékszervi tapasztalatot, délután pedig egy gyönyörű műalkotást szemlél, mindkét alkalommal ugyanúgy az elragadtatás érzése töltheti el.

A ZENE ÁRAMLATA

A zene legnépszerűbb szerepe, hogy a hallgatók figyelmét a kíváncsú lelkiállapotnak megfelelő mintába rendezze.

Nem a zene hallásától, hanem hallgatásától lesz életünk jobb. Azaz ha örömet akarunk lelteni benne, akkor oda kell figyelni rá. A zene rendezett audióális információ, amely segít rendszert teremteni a hozzáforduló elmében, csökkenti a pszichikai entrópia, vagyis a tudatzavar mértékét, ami akkor jelenik meg, ha a rendezetlen információ ellentétbe kerül a céljainkkal. A zenehallgatás elhessegeti az unalmat és a szorongást, és ha komolyan odafigyelünk rá, áramlat-élményt is előidézhet.

A zenei élmény szintjei:

- 1. Érzékszervi élmény;**
- 2. a hallgatás analóg módja.** Ebben az állapotban megtanulunk a hangminták alapján érzéseket és képeket előhívni magunkból (a szöveg segít ebben);

3. a zenehallgatás legkomplexebb módja az analitikus mód. Ebben a fázisban a figyelem a zene strukturális elemeire irányul. Feltétel: képesek legyünk felismerni a zenemű belső rendjét, és azt, hogy milyen eszközökkel éri el a szerző a harmóniát.

Platón szerint a gyerekeket legelőször zenére kell tanítani, mert miközben a kellemes ritmusokra és harmóniákra figyelnek, egész tudatuk rendezetté válik. Szerinte kapcsolat áll fenn a hangok harmóniába rendezésének képessége és a társadalmi rend általánosabb, elvontabb harmóniája, vagyis a civilizáció között. **Csíkszentmihályi szerint a gyerekeknek zenére, művészetekre és testnevelésre van leginkább szükségük.** Ha valaki megtanulja, hogy hogyan kell harmonikus hangzatokat létrehozni, az Énjét is erősíti.

AZ ÍZLELÉS ÖRÖMEI

"A gyomor az a karmester, aki vezeti és életre kelti érzelmeink zenekarát." Az étkezés ugyanúgy az idegrendszerünkbe beépített örömforrás, mint a szex. Az **Élményértékelő Mintavételi Eljárás szerint az iparosodott városi társadalmakban is az étkezések idején a legnyugodtabbak és legboldogabbak az emberek.** Ugyanakkor a fentiek miatt függőség alakulhat ki.

A GONDOLAT ÁRAMLATA

Csíkszentmihályi szerint az elme normális állapota a káosz. Gyakorlás és külső figyelemfelkeltő tárgy hiányában egyszerre csak néhány percig vagyunk képesek valamire ráirányítani gondolatainkat. Általában kultúránk által előírt társadalmi szerepek sajátítják ki elménket, mi pedig rábízunk magunkat a "robotpilótákra". Amikor egyedül vagyunk, és semmire sem kell figyelnünk, rögtön felüti fejét az elme alapvető rendetlensége. Ha nincs semmi tennivalója, elkezd taláломra ösz-szeszött mintákat követni, és csak azért torpan meg néha, hogy valami fájdalmas vagy kellemetlen dolgot kezdjen el mérlegelni. Ha valaki nem tudja megszervezni gondolatait, figyelmét mindig abban a pillanatban a legnagyobb problémát jelentő dolgok fogják magukra vonni: valódi vagy képzelt fájdalom, pillanatnyi csalódások vagy réges-régi frusztrációk. Az entrópia a tudat normális állapota, olyan állapot, amely se nem hasznos, se nem kellemes. Emiatt az emberek megpróbálják bármilyen információval megtölteni elméjüket (tv-t néznek, olvasnak, álmodoznak stb.)

Minden, az agyban elvégzett művelet képes előidézni az öröm valamilyen formáját. Legboldogabb élményeink nem szenzoros tapasztalatainkból, hanem az elménkben keletkeznek olyan információ nyomán, amelyek gondolkodásra készítetnek bennünket. Például a csodálkozás örömmel jár. Sok gyerek sohasem tanulja meg a nappali álmodozás képességét. Pedig álmodozás révén, képzelet-

ben lejátszható egy helyzet, és így kialakítható a legjobb stratégia, mérlegelhető a következmény, kárpótolhat a kellemetlen valóságért, elősegítheti az érzelmi rend megteremtését, növekedhet a tudat komplexitása, és örömteli is lehet a nappali álmodozás.

Az emlékezet jelentősége

A mentális áramlat minden formája közvetve vagy közvetlenül az emlékezettől függ. **A görögök megszemélyesítették az emlékezetet** – a hölgy a **Memoszüné** nevet kapta. Ő volt a kilenc múzsa anyja, és azt tartották róla, hogy ő adott életet minden művészetnek és tudománynak. Idézi Buñuelt: "az élet emlékezet nélkül nem is élet... a memóriánk tart össze minket, az eszünk, az érzéseink, meg a cselekedeteink is innen fakadnak". **Csíkszentmihályi nagy jelentőségűnek tartja a családtörténetet, a családfát és általában a történelmet. Fontosnak tartja az iskolában a memorizáltatást, még a kreativitás fejlődése szempontjából is.** Az az ember, akinek emlékezete tömve van információkkal, az önálló személyiség, és védettebb a káosszal szemben, nem függ annyira a környezetétől. **Utal nagypjára, aki a gimnáziumban tanult versek felidézése, elmondása révén az időutazás örömteli élményét élvezhette.**

Csíkszentmihályi honlapja:

<http://drucker.cgu.edu/html/faculty/index1.asp3ld=31>