

HOLLÓ DÓRA

## A SZABADSÁG ÁRA AZ ÖRÖKÖS ÉBERSÉG<sup>1</sup> FLOW ÉS AMI MÖGÖTTE VAN

„Úgy tűnik, amikor nagy a kihívás, és emberi képességeinket maximálisan igénybe vesszük, akkor éljük át ezt a ritka tudatállapotot.” (Csíkszentmihályi–Damon–Gardner, 2016, 8)

Nemrégiben alkalmam nyílt meghallgatni a pszichológus és tanár végzettségű Bányai Éva professzor emerita önéletrajzi ihletettségű előadását. Bányai Éva munkássága igen jelentős, és elmondhatjuk, hogy ráadásul számos akadály ellenére az. Bányai Évát kisgyermekkorától az emberek cselekedeteinek motivációja, ezen belül is a hipnózis működésének megértése vonzotta, azonban a második világháború utáni időszak Magyarországon a témát démonizálták, a fasizmussal azonosították, így sem szakkönyveket fellelni, sem direkt módon kutatásokat folytatni nem lehetett; már önmagában a pszichológia egyetemi oktatása is hol lehetséges volt, hol pedig befagyasztották. Így eleve maga a témaválasztás sem volt problémamentes.

A professzor ráadásul fiatal szakemberként is már nagy bátorsággal ment szembe az akkori kor nemzetközi tudományos konszenzusával – bebizonyította, hogy hipnózis nemcsak passzív, fekvő-hibernált állapotban, hanem aktív állapotban, tevékenység közben is elérhető, sőt összességében jobb hatásfokú is. Ez a felfedezés komoly lehetőségeket nyitott meg egyebek mellett a daganatos betegségek kezelésében, mivel hosszú időre kiható, jelentős fájdalomcsökkentő és gyógyító hatása mutatkozott. De persze a gyógyítás gondolata nem azonnal jött – Bányai Éva, mint sok más fiatal kutató, kezdetben a saját örömeire folytatta kutatásait. Am egyszer egy daganatos beteg aktív hipnózisa után a haldokló hálálkodó szavai elindították Bányait a Csíkszentmihályi féle „jó munka” (Csíkszentmihályi–Damon–Gardner, 2016, 29) útján, amelyben találkozik a kiválóság és az etika.

Bányai így beszél erről: „...ez volt az a pillanat, amikor én elszégyelltem magam... én ott Amerikában tényleg minden módszert, amit lehetett, a legnagyobbaktól ellestem... én tudok valami olyat, amit... Magyarországon... én tudtam leginkább, és én ezt játékokra használom. Mert kutatok... Akkor döbbsentem rá, hogy ezt emberek javára is lehetne fordítani... elhatároztam, hogy amikor hazajövök, elkezdek ezért küzdeni...” (Bányai, 2022, 1h 04 perctől). Így is tett. Jelenleg 80 éves, a mai napig dolgozik.

### FLOW VAGY NEM FLOW – EZ ITT A KÉRDÉS

A flow fogalmát Csíkszentmihályi Mihály alkotta meg, vonatkozó könyve első kiadása az Egyesült Államokban 1990-ben jelent meg (Csíkszentmihályi, 2001, 10). Valamivel később, 1997-ben született meg az első magyar nyelvű kiadás. Azóta szerte a világban mindannyian nagy intenzitással dicsérik és keressük a flow-t az életünk minden területén, így az oktatásban is.

De vajon mennyit tudunk róla?

Mind Csíkszentmihályi neve, mind pedig a flow elnevezés igen széles körben ismert. Az már kevésbé ismert, hogy mit is takar ez a fogalom. Legszívesebben azt a definíciót látjuk bele, hogy egy olyan, akár állandóan fenntartható állapot, amikor csodásan érezzük magunkat, amit bárki elérhet, és persze anélkül, hogy ebbe a jóllétbe nagyobb energiákat kellett volna előzetesen fektetnie. Ebből a definícióból pedig egyenesen



| Fotó: Nagy Fanni

<sup>1</sup> Egy Thomas Jeffersonnak tulajdonított, de vélhetően John Philpot Curran tollából származó gondolat.

következik, hogy amikor éppen nem vagyunk „flow-ban”, akkor nagyon szerencsétlennek érezzük magunkat, vagy nagyon utáljuk a környezetünket, vagy elkönyveljük, hogy a flow nem is létezik igazából; és az is, hogy a flow-ra fókuszálva keressük, akarjuk a boldogságot, amit remélünk általa. Pedig „az egészségünk fenntartásához nem a külső stresszhatásokat kell megváltoztatni, hanem a saját tudatunkat” (Csíkszentmihályi, 2021a, 76).

A valóság az, hogy a flow-élmény igenis létezik és el is érhető, ám előzetes energiabefektetés nélkül, mintegy magától nem áll elő, valamint *felőttként* már nem is elsősorban a környezetünkön múlik. A jó hír, hogy a megfelelő irányú és kellő idejű befektetés gyümölcseként, és feltéve, hogy személyiségünk erre nyitott, valóban gyakran (bár természetesen nem állandóan) érezhetjük, és valóban csodásan érezzük magunkat közben. Elég megnézni az arcok játékát Lajkó Félix bármelyik előadásán, pl. ezen itt: <https://www.youtube.com/watch?v=KEYA1CgsGMo>. Ám tudnunk kell, hogy a jelenleg 48 esztendő Lajkó Félix kisgyermekként kezdett hangszereken játszani, és nagyjából 10 éves kora óta, évi pár napi nyaralást leszámítva, minden nap gyakorol (Lajkó Félix interjú, 2018, 14p:01mp-től és 2p:39mp-től).

## A FLOW-ÉLMÉNY KUTATÁSA

Csíkszentmihályi 7–10 éves volt a második világháború alatt, amikor is feltűnt neki, hogy még a háborúban elszenvedett komoly érzelmi és anyagi veszteségei ellenére is képes volt néhány felnőtt az életben értelmet, sőt, örömet találni, míg a nagy többséget erősen traumatizálta a helyzet. Szerette volna megérteni, hogy akiben a körülmények ellenére erős az életöröm, annak ezt mi adja.

Mindezek miatt az első könyvének megírásához szükséges kísérleteit felnőtt vizsgálati alanyokkal végezte, mégpedig elsősorban olyanokkal, akik láthatóan képesek ennek az életörömnnek, vagyis általa megalkotott nevének a flow-élménynek a rendszeres megélésére, tehát sportolókat, festőművészeket, zenészeket, tudósokat vizsgált. Későbbi műveihez már a vizsgálat alá vont tágabb kört is, például reprezentatív mintán beosztotti és vezetői beosztásban dolgozó személyeket.

Középiskolásoknál fiatalabb iskoláskorú, illetve iskoláskor alatti gyermekek tekintetében nem vizsgáldott, illetve van olyan felnőtt csoport, pl. a mélyszegénységben élők, akiket szintén nem vett vizsgálat alá.

Csíkszentmihályi egy további elemzésre érdemes gondolata, amelyet egy 2004-es TED előadásában fejtett ki, álljon itt szó szerint: „...*this automatic spontaneous process that he's describing [mármint a zongorista vizsgálati alany] can only happen to someone who is very well trained and who has developed technique. And it has become a kind of truism in the study of creativity that you can't be creating anything with less than 10 years of technical knowledge immersion in a particular field.*” (TED, 2004, 9perc 46 mp-től).

Ez a nyilatkozat kulcsfontosságú kérdéseket vet fel. Először is, ellentmond annak a tézisnek, hogy korlát nélkül mindenki képes a flow megélésére. Másodszor, kérdőjeleket vet fel abban a viszonylatban, hogy vajon alsó tagozatos gyermekek esetén hatékony oktatás szervezhető-e a flow-élmény keresése köré. Harmadszor, a kreativitás szükségességét fogalmazza meg, amelynek létehez előfeltétel a legalább 120 pontos IQ megléte – ez utóbbit egyébként maga Csíkszentmihályi is leírja (Csíkszentmihályi, 2009, 69). Jelen tanulmányom „Flow és tehetség” címe alatt vissza fogok még térni ezekre a kérdésekre.

Csíkszentmihályi vizsgálati módszere, az ESM (Experience Sampling Method, azaz Élményértékelő Mintavételi Eljárás) alkalmazása egyébként hosszú időt, negyed évszázadot vett igénybe: a vizsgált személyek kaptak egy-egy „csipogót”, amely megfelelő időközönként jelzett, és a vizsgált személy a jelzés pillanatában végzett tevékenységét, valamint az ahhoz kapcsolódó érzéseit feljegyezte. Több mint negyedmillió feljegyzés és 8000 kvalitatív személyes interjú készült a 25 év alatt (Csíkszentmihályi, 2001, 9).

A feldolgozott adatok alapján Csíkszentmihályi arra a következtetésre jutott, hogy az alábbiak jellemzik a flow-állapotot (Szendi Gábor tömör megfogalmazásában):

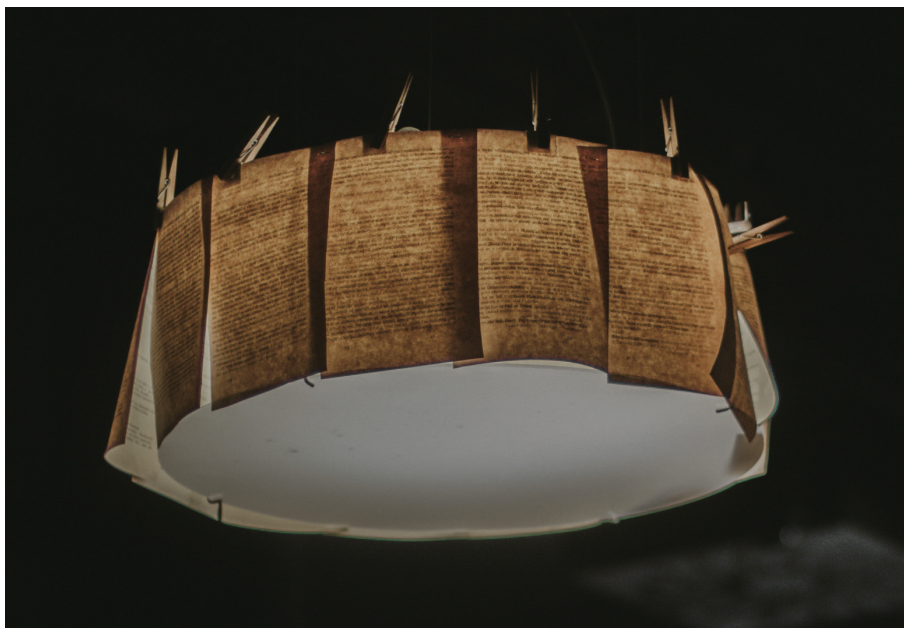
- „1. Intenzív és koncentrált figyelem arra, amit az egyén éppen végez.
2. A tudatot teljesen betölti a feladat (minden más megszűnik létezni).
3. Az én teljesen feloldódik (teljesen elfeledkezünk magunkról).
4. A feladat teljes uralásának élménye, azaz megszűnik minden bizonytalanság és kétely a saját képességeinket vagy a feladat kivitelezhetőségét illetően.
5. Az idő torzulásának élménye (jellemzően az idő gyorsabban múlik).
6. A feladat önmagában jutalmazóvá válik, a cél magának a feladatnak a végzése.” (Csíkszentmihályi–Damon–Gardner, 2016, 6–7)

Ennek a listának az alapján (a fent már említett kreativitáson túl) jó koncentrációs készség, önfegyelm és célorientált magabiztosság biztosan szükségesek a flow átéléséhez.

## AZ ENTRÓPIA LEGYŐZÉSE: A NEGENTRÓPIA

Ismerkedjünk meg ezen a ponton az *entrópia* fogalmával, amely a fizika birodalmából származik ugyan, ám Csíkszentmihályi továbbfejlesztett értelemben kezdte használni (Csíkszentmihályi, 2021a, 40skk). Az entrópia a fizikában nagyon leegy-

<sup>2</sup> „...ez az automatikus, spontán folyamat, amit leír, csak azzal történhet meg, aki nagyon jól képzett és erős technikai tudása van. A kreativitás tanulmányozásában pedig egyfajta közhely lett, hogy 10 évnél kevesebb technikai tudással nem lehet létrehozni semmit egy adott területen.”



| Fotó: Nagy Fanni

szerúsítve azt jelenti, hogy a zárt rendszerekben végbemenő folyamatok végső soron mindig a nagyobb rendezetlenség felé haladnak. Csíkszentmihályi alapvetése is ez: amennyiben semmilyen energiát nem fejtünk ki, a „dolgok” a maguk automatizmusában a káosz és az enyészet felé fognak elindulni. Példával illusztrálva, ha a vasat nem kezeljük korrózióvédelemmel, akkor előbb-utóbb porrá rozsdásodik; ha a szobanövényünket nem öntözzük, elszárad; ha az emberi kapcsolatainkat nem ápolgatjuk rendszeresen, akkor megszűnnek. Magától semmi nem működik, a káosz kialakulását szorgalmas ténykedéssel folyamatosan akadályoznunk kell. Ezek az ellenintézkedéseink kapták a *negentrópia* megnevezést Csíkszentmihályitól, aki megjegyzi, hogy ha egészen

hatékonyak vagyunk és jó irányba haladunk, akkor „*Egyéni szinten a megnövekedett pszichikus negentrópia a tökéletes élményben, a flow-ban nyilvánul meg.*” (Csíkszentmihályi, 2021a, 392).

Mindebből a flow-élményre való alkalmasság újabb „összetevőinek” szükségessége sejlik fel: a szorgalomé és az energikus aktivitásé.

## ÉLVEZET ÉS FLOW

Azt a fentiekből jól láthatjuk, hogy az entrópia miatt esélyünk sincsen tétlenül ülve (például passzív tévzés útján) megnyerni a flow-élményt. És mi a helyzet az aktivitással? Bármilyen aktivitás megteszi, ami jóleső érzést okoz? Nos, sajnos nem. „*Ha mindig azt csináljuk, ami jólesik, az nagyon rossz közérzethez vezethet*” (Csíkszentmihályi, 2021a, 48). Az élvezet és a flow nem szinonimák.

Itt ismét egy kis kitérőt kell tennünk, ezúttal az ember biológiája irányába. A biológiai működés két alapvető célja, vagyis az egyed- és fajfenntartás, egyaránt hoz magával bizonyos szükségszerű összefüggéseket.

A fajfenntartáshoz a gének átadása szükséges, amihez a motivációt a hormonjaink adják: férfiak esetében elsősorban a tesztoszteron, nők esetében elsősorban az ösztrogén. Ezek egyúttal biztosítják a munkamegosztást is az egyedek között: a férfiak hormonjai a produkciót, a védelmet, a nőké a reprodukciót segítik elő (Csíkszentmihályi, 2021a, 78). Negentrópiaként azonban a jól működő *géneket* a ma civilizáció világában *tudatosan kordában kell tartanunk*, mert mind az agresszió, mind a túlnépesedés kifejezetten gátolja a fajfenntartást.

Az egyedfenntartás évezredek óta ahhoz kötődött, hogy a csoport elfogadjon bennünket, mivel a csoport támogatása nélkül halálra voltunk ítélve. A csoport mindenkor írott és íratlan normáit, vagy ahogyan Csíkszentmihályi nevezi, a kulturális mémeket (Csíkszentmihályi, 2021a, 122) emiatt feltétlenül be kellett tartanunk. Ez a kritika nélküli engedelmesség és hiszékenység mára, az online világ napjaiban ismét csak nemkívánatos következményeket idéz elő, a befolyásolhatóság az egyed vesztéhez vezethet – így tehát negentrópiaként ma a *kulturális mémeket esetleg tudatos kritikával felül kell tudnunk bírálni*.

A fennmaradásunk záloga tehát a tudatos viselkedés; egyúttal ez újabb feltétele annak, hogy a flow-élményt fenntartható módon átélhessük. Lássuk hát, mitől függ az, hogy képesek vagyunk-e tudatos viselkedésre.

## A FLOW ÉS AZ AUTOTELIKUS SZEMÉLYISÉG

Írásom elején utaltam Csíkszentmihályi azon kora gyermekkori megfigyelésére, hogy noha a háborús körülmények sok embert tönkretettek, más emberek életszeretében egyáltalán nem tettek kárt. Nyilvánvaló, hogy a körülmények erősek voltak és az esetek többségében azonosak. Ha mégis eltérő reakciókat váltottak ki, akkor vélhetően a személyiség az az összetevő, amelyik felelős az eltérő eredményért.

Csíkszentmihályi azt találta, hogy vannak olyan személyek, akiket erős kíváncsiság hajt, kreatívak, kitartóak, energikusak, és *tevékenységüket a tevékenység örömeért végzik*, nem pedig valamely külső cél érdekében. Ezt a személyiségtípust autotelikus személyiségnek nevezi (Csíkszentmihályi, 2021b, 93 skk). Ahogyan látjuk is, az autotelikus és a kreatív szemé-

lyiségvonások feltételezik egymást, együtt járnak. Így fel kell tételezzük, hogy az autotelikus személyiségek mint kreatív egyének egyúttal a társadalmi átlagnál magasabb IQ-val is bírnak.

Az autotelikus személyt nem csupán az életét közvetlenül meghatározó történések és személyek érdeklik, hanem a világ nagyobb összefüggései is, legyen az egy ásványgyűjtemény elemzése vagy egy bizonyos ország történelme. Az autotelikus személyiség kialakulását nagyban segíti az autotelikus család, amely ambiciózus, érzelmi és szellemi mélységében komplex, és amelyben a gyermekeket egyszerre támogatják és támasztanak komoly követelményeket velük szemben. Különösen sokat számít az édesanya ambíciózusságának foka.

Goertzel és Goertzel több mint 700 olyan személy gyermekkorát elemezte, akinek az életrajzát legalább két szerző fel dolgozta, tehát jelentős életpályával rendelkezett. Közös vonásként azt találták, hogy valamennyi gyermeknek nehéznek mondható gyermekora volt, a szülők ambiciózusak és makacsok voltak, és legalább az egyik szülő, általában az édesanya, kemény kézzel fogta a gyermeket (Goertzel–Goertzel, 2004). Azt is megállapították, hogy noha ezek a gyermekek felnőttként komoly sikereket könyveltek el, nem mondták boldognak magukat.

A boldogság kérdésével Csíkszentmihályi is részletesen foglalkozik (Csíkszentmihályi, 2021b), és az autotelikus személyiségű kamaszok esetén arra jut, hogy noha életminőségük, kilátásaik, és egyáltalán minden mutatójuk jobb, mint nem autotelikus társaiké, mégis kevésbé mondják boldognak magukat, mint nem autotelikus társak. Csíkszentmihályi ezzel kapcsolatban az alábbi megállapításra jut:

„Több évtizedes, ESM-vizsgálatokkal 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, szemlátomást olyankor is sikeresen meg tudja védeni magát a szomorúságtól, amikor pedig minden összejátszik 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 valószínű, hogy boldog felnőtt lesz” (Csíkszentmihályi, 2021b, 99).

Rendkívüli fontosságú az autotelikus személyjegyeket mutató gyermek minél korábbi pozitív pályára állítása és pozitív aktivitásban tartása, mivel óriási energiáit mindenképpen alkalmazni fogja, és ha nem mutatunk neki a társadalom szempontjából is hasznos, a „jó munka” irányába vezető utakat, akkor könnyen elképzelhető, hogy sötét irányokba fog vezetni az útja – ugyanilyen intenzitással. A pozitív aktivitásban tartás a család és az iskola közös küldetése.

## FLOW-ÉLMÉNY ÉS TEHETSÉG

A flow átéléséhez szükség van kreativitásra, ami a tehetséges gyermekeknél is alapvető készségként rendelkezésre áll, így nevelésük során a flow-élmény irányába jó eséllyel indulhatunk el. Az alsó tagozatos tehetséges gyermekek feladatainak kialakítása során sarkalatos cél a *kreativitás átmentése a felsőbb évekre*, és így megőrzése, életben tartása azokban az években is, amikor a flow-élmény leginkább még a szabad játék során érhető el, de már küldetésünk a gyermekben a későbbi „jó munka” alapú flow-élmény iránti elköteleződést megteremteni. Ez komplex feladat és nagy a tétje.

Egyrészt pozitív megerősítéssel, az önállóság és felelősség növelésével támogatnunk kell az energikus kíváncsiságot, a proaktív megnyilvánulásokat, az önbizalmat és a magabiztos fellépést. Másrészt szelíden alkalmazott, ám határozott kérésekkel fejlesztenünk kell a szorgalmat, önfegyelmet, kitartást, koncentrációt, vagyis a célorientált tudatos működést, mivel a gyermeknek képessé kell válnia azon tudáselemek elsajátítására, amelyekre mint technikai tudásra alapozva felnőttként a „jó munka” iránt tett erőfeszítéseiben talál majd örömet.

Mindehhez pedig speciálisan képzett pedagógusokra és intézményvezetői, fenntartói, valamint szülői támogatásra egyaránt szükség van.

## FELHASZNÁLT IRODALOM

- Csíkszentmihályi Mihály (2021a): *A fejlődés útjai - A harmadik évezred pszichológiája*, Budapest, Open Books, ISBN: 978-963-572-011-8
- Csíkszentmihályi Mihály (2021b): *Az öröm művészete – Flow a mindennapokban*, Budapest, Open Books, elektronikus változat EPUB ISBN: 978-963-572-067-5
- Csíkszentmihályi Mihály (2001): *Flow – Az Áramlat – A tökéletes élmény pszichológiája*, Budapest, Akadémiai Kiadó, ISBN: 963-05-7770-4
- Csíkszentmihályi Mihály (2009): *Kreativitás – A flow és a felfedezés avagy a találékonyság pszichológiája*, Budapest, Akadémiai Kiadó, ISBN: 978-963-05-8746-4
- Csíkszentmihályi Mihály – William Damon – Howard Gardner (2016): *Jó Munka – Amikor a kiválóság és az etika találkozik*, Budapest, Libri Kiadó, ISBN: 978-963-433-037-0
- DTK Elviselek magammal (2018. május 16.): *Lajkó Félix*. url: <https://www.youtube.com/watch?v=UEG0PF1OWRE> (Letöltés ideje: 2022. október 28.)
- ELTE Sikerek (2022. október 19.): *Bányai Éva pszichológus, hipnóziskutató. Élő közvetítés az Aula Magnából*. url: <https://www.youtube.com/watch?v=oH0cY8eFvsU> (Letöltés ideje: 2022. október 19.)
- TED (2004): *Csíkszentmihályi Mihály*. url: [https://www.ted.com/talks/mihaly\\_csikszentmihalyi\\_flow\\_the\\_secret\\_to\\_happiness?language=hu](https://www.ted.com/talks/mihaly_csikszentmihalyi_flow_the_secret_to_happiness?language=hu) (Letöltés ideje: 2022. október 1.)
- Goertzel, Victor – Goertzel, Mildred George; with updates by Ted George Goertzel and Ariel M.W. Hansen (2004): *Cradles of eminence – Childhoods of more than 700 famous men and women*. Scottsdale Arizona, Great Potential Press, Inc., ISBN: 0-910707-56-1