

„Flow”, a tökéletes élmény

Személyiséglélektan III.

2008 02 18

2.előadás

Apai intelem

„Ne keverj munkát mulatsággal! A kettő nem megy együtt.”

Csíkszentmihályi

„A saját tapasztalatomból tudtam, hogy munka és élvezet együtt is járhat; hogy a tudás gyökereinek nem muszáj keserűnek lenni.”

Boldogságkeresés

Arisztotelész

Cs. M.: „fölfedezése”

- nem olyasmi, ami csak úgy megtörténik velünk, és nem kapcsolatos a szerencsével vagy a véletlennel sem
- fel kell készülni rá
- mindenkinek magának kell ápolnia és óvnia
- hogyan kell irányításunk alatt tartani belső élményeiket?

Fritz Riemann: „*Az öregedés művészete*” (1987)

Boldogságkeresés

„Endümion legendája”:

Szeléné istennő csókot nyomott **Endümiónnak**, az alvó ifjúnak homlokára, akit ez oly boldogsággal töltött el, hogy arra kérte az istenek atyját; hadd éljen örökké, örök alvásban és ifjúságban- és Zeusz teljesítette kérését.

Boldogságkeresés

Olyan boldogságra vágyunk, amely időtlen és változtathatatlan üdvösségszerű állapot.

Ára :

halhatatlanná kellene válnunk,
nem volna szabad megöregednünk,
még csak önmagunk tudatára sem ébredhetnénk,
hanem csupán passzív várakozásban
kívülről remélnénk azt,

ami boldogít.....

Boldogságkeresés

A gyermekkor **elveszett paradicsoma:**

- még nem volt idő tudatunk,
- mintegy halhatatlanok voltunk
- mit sem tudtunk halálról-elmúlásról
- nem létezett még számunkra jó és rossz, félelem és bűn sem, mindent megkaptunk
- nem kellett megdolgoznunk érte
- örültünk a létnek,
- öntudatlanul mintha csak **álmodnánk**

Boldogságkeresés

Boldogság valójában **érzelmi élmény**,
amely nem tart öröké, amely csak
pillanatokra adatik nekünk

Két **célképzet** vonzza:

Az egyiket az önmegvalósítás fogalmával
jelölhetjük, a másikat a legtágabb
értelemben vett szeretettel.

Boldogságkeresés

Önmegvalósítás és szeretethezesség

A kettőnek ki kellene egészítenie egymást.

Boldogságkeresés

- **Tévtak:** a mohó szerzés öröme,
- Követni a „fogyasztói társadalom” által sugallt életstílust
- Az „eldobó társadalom” veszélyei
- Haladás mámor

- Sok tekintetben újra **»meg kell tanulnunk élni«** nyugdíjas korunkban

Boldogságkeresés

„Tedd fel magadnak a kérdést, boldog vagy-e, és már nem leszel az” – J. S. Mill

„Ne akarj sikeres lenni – minél inkább célul tűzöd ki a sikert, annál biztosabban elkerül. *A sikert nem lehet üldözőbe venni*, ahogy a boldogságot sem: a sikernek magának mintegy mellékhatásként, önkéntelenül kell jelentkeznie, mikor az ember valamely önmagánál nagyobb ügynek szenteli magát.” Viktor Frankl

Tökéletes élmény,

Cs.M.: életünk legszebb
élményei nem passzív,
befogadó állapotban
érnek bennünket

De:

megfeszített akarattal a
végletekig fokozott
teljesítmény
szándékosan hozzuk létre
meghaladjuk önmagunkat

Tökéletes élmény

„.....alapja a „flow”, vagyis az a jelenség, amikor annyira feloldódunk egy tevékenységben, hogy minden más eltörpül mellette, az élmény maga lesz olyan élvezetes, hogy a tevékenységet bármi áron folytatni akarjuk, pusztán saját magáért.”

Az áramlatélmény –flow (Csíkszentmihályi, 1998)

- Olyan észlelt ***kihívások*** vagy cselekvési lehetőségek, amelyek a meglévő készségekkel éppen teljesíthetők
- Egyértelmű, elérhető célok és ***közvetlen visszajelzések*** a folyamatról

- **„Áramlat-állapotban”**
- szinte észrevétlenül *lépésről lépésre* halad előre, miközben **mentális állapotára** az alábbiak a jellemzőek:
 - intenzív és fókuszált figyelem az adott pillanatban végzett tevékenységre
 - -a tevékenység és a tudat összeolvadása
 - a reflektív éntudatosság elhalványulása
 - a tevékenység **kontrolljának** átélése
 - az *időérzékelés* módosulása
 - magát a tevékenység végzését éli meg *jutalmazónak*

Csíkszentmihályi:

A művészek milyen úton jutnak el ötleteik megvalósításáig?

Érdekes felfedezésre jut: a festők a vászon előtt sokszor úgy viselkednek, mint akik ***transzba estek***.

Annyira leköti őket a munkájuk, hogy megfeledkeznek éhségről, szomjúságról, fáradtságról. Úgy tűnik ***maga a tevékenység***, ami hajtja őket, és nem az elismerés, dicsőség

Önmagán is többször tapasztalta már a **teljes bevonódás** élményét zenélés, hegymászás, vagy egy sakkparti közben.

„Még a háborús időkben is, amikor azt hittem a világ össze fog omlani, el tudtam mélyülni a sakkozásban.”

A fiatal tudós hamar rájön, hogy itt az emberi viselkedés felkutatására méltó területéről van szó.

Interjúk

- táncosokkal,
- hegymászókkal,
- kosarasokkal és sakkozókcal.
- Mi teszi ezeket a tevékenységeket ennyire vonzóvá?

„**Autotelikus**” tevékenységek:

amelyeket önmagukért, a cselekvésért végzünk, **külső jutalom nélkül**, és megengedik a teljes elmélyülést.

Később ebből születik a **flow** fogalma.

- 1972-ben publikálja kutatását „*Beyond boredom and anxiety*” (Túl a félelmen és unalmon) címen.

A könyv nem mondható sikeresnek.

Egy antropológus és néhány sportpszichológus érdeklődik ugyan, de a pszichológiai, akadémiai közegből senki.

flow-kutatás módszere

kérdőívek és interjúk eredményeinek minősége nem elég az adatok, a visszaemlékezéseken keresztül pontatlanok és sztereotípek

csipogó ötlete:

minden résztvevő kap egy kis szerkezetet, mely rendszertelen időközönként hangot ad.

Amint a jelzés elhangzott, a résztvevőknek fel kell jegyezniük, hogy éppen mit csinálnak, és hogy érzik magukat eközben.

naponta kb. 8 alkalommal

több mint százezer élmény-keresztmetszet

Experience Sampling Method-nak (ESM)

„Órákig tudok a számítógép előtt ülni és eredményeket analizálni. Keresem a mögöttes mintázatokat, megpróbálom kideríteni mit rejtenek a számok. Ilyenkor úgy érzem magam, mint Kolumbusz, amint éppen egy ismeretlen országot fedez fel.”

Csikszentmihályi Mihály

Leghíresebb munkájában **90 kiemelkedő** tudóssal és művésszel (köztük 14 Nobel díjas) készített terjedelmes interjúkat. Öt évig tartó munka volt.

Ezzel egy időben megalapított egy új pszichológiai irányzatot. Martin **Seligman** pennsylvaniai pszichológia professzorral, számos sikerkönyv írójával a „**pozitív pszichológia**” irányzatát

Nem „**csináld magad**” jellegű könyv,
inkább szellemi utazás eszköze

Cs.M. elégedetlenség koncepciója

„Az Apokalipszis négy komor lovasa sohase távolodik tőlünk”

J. H. Holmes :

„A világegyetem nem ellenséges, de nem is barátságos. Egyszerűen csak közömbös.”

J. S. Mill :

„Az **emberiség** sorsában nem állhat be általános javulás, míg gondolkodásmódjának alapvető fölépítése nem változik meg .gyökeresen.”

Észrevételek

- Kérdés, hogy van –e olyasmi, hogy emberiség?
- Van-e ennek az elvont konstrukciónak szellemisége?
- Emberségesnek kell-e lennie az emberiségnek?
- Megjelenhet-e a flow fogalma társadalomformáló erőként?

Cs.M. elégedetlenség koncepciója

Az egyre növekvő elvárások paradoxona azt sugallja, hogy az élet minőségének javítása megoldhatatlan feladat.

Az objektív és szubjektív életminőség egymáshoz való viszonya....

Amikor valaki annyira csak arra összpontosít, amit el akar érni, hogy elfelejti örömét lelni a jelenben

A KULTÚRA PAJZSAI

Kissé bombasztikus mondatok:

„Az emberiségnek a történelem során folytatott harca elvesztette jelentőségét: sodródó faágak vagyunk folyóban, amely ki tudja, hová rohan velünk. A tömegekben évről évre erősödik a világegyetem káoszának gondolata.”

A KULTÚRA PAJZSAI

...a rend, amelyet a vallásosság, a hazaszeretet, az etnikai hagyományok és a társadalmi hovatartozás alkottak – már nem hatásosak többé, hiszen egyre nő azoknak az embereknek a száma, akiket megcsap a káosz könyörtelen szele.”

A belső rend hiánya

Ontológiai szorongás

Egzisztenciális félelmek

A létezésről való félelem

Az élet értelmetlen és fenntartásának semmi értelme.

AZ ÖRÖMTEELISÉG ELEMEI

1. A felkészültséget kívánó feladat

Amikor szabályozott és célirányos tevékenységet végzünk
A szükséges ismereteknek vagy felkészültségnek a birtokában kell lennünk.

Olvasás

Sport

A versengés az egyik leggyorsabb módja a komplexitás fejlesztésének.

„Az az ember, aki birkózik velünk, erősíti idegrendszerünket és fejleszti ügyességünket. Ellenfelünk valójában a segítségünkre van.” Edmund Burke.

De: öncélúság!!

1. A felkészültséget kívánó feladat

Kihívás:

Festmény (85.o)

Hegymászás

A cselekvési lehetőségek
egybeesnek az illető
képességeinek szintjével

Unalom ellen:

Heinz Maier-*Leibnitz* ujjgyakorlata
(86.o)

Gyakori módszerek:

firkálgatók

dohányoznak

rágcsálnak valamit,

a hajukat csavargatják,

dúdolgatnak

Állatvilág: Cs.M kutyája:
Huszár (88.o)

2.A cselekvés és a figyelem egybeolvadása

Teljes erőbedobás

Nem marad fölösleges pszichikai energia

A tevékenység spontánná, csaknem
automatikussá válik

- Táncos
- Hegymászó
- Sakkjátékos (89.o)

3. Világos célok és folyamatos visszacsatolás

Egy hatvankét éves asszony:

„Különleges elégedettséget nyújt számomra a növényekről való gondoskodás. Szeretem látni, ahogy napról napra növekszenek. Gyönyörűek.”

A **visszacsatolás** megelőlegezése:
pszichiáter/sebész,

Festő, zenész

Tizenévesek: „linkelés”, mi a jó húzás?

Dzsessz zene: improvizálás

3. Világos célok és folyamatos visszacsatolás

Sérülékeny én: folyamatos bátorításra van szükségük, és számukra az értelmezhető információ, ha győznek egy versenyhelyzetben.

Szeretethiány: csak a dicséret és elismerés a visszacsatolás

Fausto Massimini: **vak, vallásos nők** flow-ja:
a Braille-írást olvasása és az imádkozás,

Alapvető fontosságú a visszacsatolás érthető formában történő jelenléte

4.A feladatra való összpontosítás

Az áramlat: javítja az élmények minőségét
a tevékenységek világosan megfogalmazott
követelményei rendet parancsolnak és
kiküszöbölik a tudatba betörő rendezetlenség
zavaró hatását.

Hegymászó (95.o): **az idő szűk ablaka**

„pszichikai negentrópia”

5. A kontroll paradoxona

gyakran inkább a tevékenység feletti **kontroll lehetősége**, mint konkrét megvalósítása.

Kockázatot vállaló emberek – elmondásuk szerint – nem magából a veszélyből meritik az örömet, hanem abból, hogy ezt a veszélyt képesek csökkenteni.

Képesek potenciálisan veszélyes erők felett uralkodni.

Kivétel: a szerencsejátékok, de: a jövőbelátás érzése fontos

„Monte Carlo” effektus, tétemelés, külső-belső kontroll

Potenciális veszélyek !

Vladimír Nabokov novellája, „A Luchin-védelem” (100.o)

6. Az éntudat elvesztése

Az Énnel való foglalkozás fogyasztja pszichikai energiáikat Napjában százszor is elékeztetnek minket arra, milyen sérülékeny az énünk és valahányszor ez történik, pszichikai energiánkat arra koncentráljuk, hogy megpróbáljuk helyreállítani a tudat rendjét.

Az áramlatban azonban nincs helye az önvizsgálatnak. Így hát az Én-tudat elvesztése nem egyenlő az Én hiányával, még kevésbé a tudatosság hiányával, csak az Énről való tudás hiányzik.

Az Én fogalma csúszik le a tudatküszöb alá.....(104.o)

Én-transzcendencia

7. Az Idő átalakulása

Az nem úgy múlik, ahogy máskor szokott

Lényeges eleme az örömrésznek.

Az idő rabságából való szabadulás

A balett-táncos (105.o)

AZ AUTOTELIKUS ÉLMÉNY

„*auto*” belőle, ön

„**telos**” cél

Ellentéte: „exotelikus”, a pusztán külső okokból végzett tevékenységek

Exotelikusból is lehet autotelikus (107.o)

Háborús tapasztalatok

Bűnözés

Robert Oppenheimer: „aranyos kis problémának” hívta az atombombán végzett munkáját

AZ AUTOTEELIKUS ÉLMÉNY

Az áramlat-élmény nem abszolút értelemben ‘jó’.

Semmilyen emberi teljesítmény nem lehet a „végső”. („Ez a harc lesz a végső!”)

Jefferson: „örökké tartó örködés a szabadság ára”

Démokritosz: „A víz lehet jó is, rossz is, hasznos vagy veszélyes. A veszélyre azonban van egy orvosság: meg kell tanulni úszni.”

AZ ÁRAMLAT-ÉLMÉNY FELTÉTELEI

Sportjátékok: A tevékenységet a lehető legtávolabbra helyezik a mindennapi lét „valódiságától”.

Roger Caillois francia pszichológus-antropológus:

agon játékok: melyek legfőbb jellemzője a *versengés*

alea: minden *szerencsejáték*

ilinx, avagy *szédülés* azoknak a tevékenységeknek a neve, melyek azáltal változtatják a tudatot, hogy széttörik a közönséges érzékelést: az ejtőernyőzés vagy a körhintázás

mimikri: az *alternatív valóság* valamilyen formáját hozzák létre, úgymint tánc, színház és általában a művészetek

agon játékok

Az angol „compete” (= versenyezni) ige a latin con +petere –ből (=együtt keresni)

A **versengés** ugyanakkor csak addig **gazdagítja** élményeinket, amíg figyelmünk alapvetően a tevékenységre összpontosul.

Ha a külső célokra figyelünk, hogy legyőzzük az ellenfelet, elkápráztassuk a közönséget szerződéshez jussunk -, akkor a **versengés inkább elvonja** a figyelmünket a tevékenységtől ahelyett, hogy ráirányítaná.

Alea-torikus játékok

A jóslás rituáléi- Szerencsejátékok

Indiánok: szétszórt megjelölt bölenycsontok

Kínaiak: leejtett pálcikák üzenetetei

Kelet-afrikai ashantik: áldozatul bemutatott csirkék

Augurok: római madárjósok, a csirkék beléből jósoltak

Ilinx tevékenységek

Szédülés

Körbe-körbe forgás

Táncoló dervisek

Sámánok

„tudattágító” drogok

Hallucinogének

Mesterséges beavatkozások, az „anyag” ára:

A tudat feletti kontroll helyett a kontroll elvesztése

Mimikri

- *A fantázia, a tettetés és a színlelés*
- Többek vagyunk annál, mint amik valójában vagyunk..
- *Istenek maszkja: azonosulás a világ erőivel*

Amikor a yaqui indián szarvasnak öltözött, egynek érezte magát a megszemélyesített állattal.

A babával játszó kislány

cowboyt játszó kislány:

A mindennapi tapasztalataik határainak kiszélesítése

A társadalmuk nemi szerepeinek elsajátítása

minden áramlat-tevékenységben közös

- a felfedezés öröme
- kreatív érzés,
- a személy egy új valóságba helyezi
- a teljesítőkéesség magasabb szintjei
- újabb tudatállapotokba jutás

az Én összetettebbé válik, fejlődik

AZ AUTOTELIKUS SZEMÉLYISÉG KIALAKULÁSÁNAK AKADÁLYAI

- Skizofrének, anhedónia
- „túlzott ingerfogadás”;

„A dolgok csak úgy megtörténnek velem, és nincs fölöttük semmi hatalmam. Már nincs szavam a döntésekben. Időnként még azt sem tudom befolyásolni, hogy mire gondolok éppen.”

„A dolgok túlságosan gyorsan özönlenek be. Kicsúsznak a kezemből és én eltévedek köztük. Mindenre figyelek egyszerre, és ennek az az eredménye, hogy semmire nem figyelek igazán.”

AZ AUTOTELIKUS SZEMÉLYISÉG KIALAKULÁSÁNAK AKADÁLYAI

Túlzott Én-tudat: fokozott aggodalom a megfelelésért

Túlzott énközpontúság: minden információt csak saját érdekeik szempontjából képesek értékelni,

A tudat öncélú struktúrákba rendeződik, és csak annak van benne helye, ami ezeket a célokat szolgálja. **Egocentrikusság**

Az Én túlságosan sok energiát nyel el, és a szabad figyelmet mereven saját szükségletei felé irányítja.

A figyelem zavarai és a túlzott ingerbefogadás azért gátolják meg az áramlatot, mert a **pszichikai energia** túlságosan cseppfolyós és rendezetlen, a túlzott Én-tudat és az énközpontúság esetében pedig épp ellenkezőleg, a figyelem merev és kötött.

AZ AUTOTELIKUS SZEMÉLYISÉG KIALAKULÁSÁNAK AKADÁLYAI

Társadalmi akadályok:

az anómia és az elidegenedés

Anómia és az elidegenedés gyakorlatilag megegyezik a két egyéni patológikus állapottal, a figyelem zavarával és az énközpontúsággal.

Anómiánál és a figyelemzavaroknál a figyelmi folyamat **széttöredezik**

Az elidegenedés és az énközpontúság esetén **mereven rögzül**

Egyéni szinten az anómia a szorongásnak felel meg, míg az elidegenedés az unalomnak.

A neurofiziológia és az áramlat

Jean Hamilton

- a személyeknek egy kétértelmű ábrát kellett figyelniük (Necker-kockát vagy- egy Escher-tipusu illusztrációt)

Figura-háttér feladat, Figura-háttér feladat

Az ábrát perceptuálisan meg kellett fordítani

Alacsonyabb belső motiváció=több pontot kellett megfigyelni a fordításnál

Akik önmagában is érdekesnek találták az életüket, néha **egyetlen pont is elég** volt a fordításhoz.

A neurofiziológia és az áramlat

„kiváltott potenciál”: fény és hangingerekre adott kérgi tevékenységek

Akik **ritkán** tapasztaltak áramlat-élményt=a fényingerre reagálva az agykéreg tevékenysége **felszökött az alapérték fölé**

Akik **gyakran** éltek át áramlat-élményt=az agykéreg tevékenysége koncentrációskor **visszaesett**

Figyelmi tevékenység nemhogy több erőfeszítést igényelt volna tőlük, hanem épp ellenkezőleg: csökkent a mentális erőfeszítésük.

A neurofiziológia és az áramlat

A több áramlat-élményről beszámoló csoport képes volt minden információs csatornán visszafogni a mentális aktivitást, és csak azt az **egyet hagyta nyitva**, amely ahhoz volt szükséges, hogy a felvillanó fényingerre összpontosítson.

A figyelem rugalmassága, mint az autotelikus személyiség **neurológiai alapja**

A család hatása az autotelikus személyiségre: **Kevin Rathunde**

Világosság: a tizenévesek tisztában vannak azzal, hogy szüleik mit várnak el tőlük, a családi kommunikációban a megfogalmazott célok és a visszacsatolás egyértelműek.

A középpontban lét : a szülőket az érdekli, hogy éppen most mit csinálnak a gyerekek, mik a konkrét érzéseik és tapasztalataik

A választási lehetőségek: több lehetőség közül választhatnak, beleértve azt is, hogy megszegik a szülők által megszabott szabályokat (de: következmények !)

Elkötelezettség: a bizalom arra, hogy elég biztonságosan érezze magát ahhoz, hogy belemerüljön abba, ami érdekli

A lehetőség: vagyis a szülők igyekezete, hogy egyre összetettebb cselekvési módokat kínáljanak a gyermekeiknek.

„A **flow** a komplexitás evolúciójának motorja, hiszen arra ösztönöz, hogy a saját határainkat meghaladva fejlődjünk.

De nem adja meg az etikai irányt.

Feladatunk tehát abban áll, hogy megtanuljuk, a saját életünket olyan módon élvezni, hogy azzal ne csökkentsük mások esélyeit a saját életük élvezetében.”