

5 lépés a sikeres életpálya-tervezéshez c. kurzus

Kalapos Judit

2. OLVASÓLECKE: „BELSŐ SIKER” – ÖRÖM – FLOW¹

Az előzőekben a tudomány, a mérhető adatok oldaláról közelítettük meg a siker fogalmát, de a siker nem csak a külső elismerést jelentheti, hanem minden ember egyetemes vágyát is érthetjük alatta, azaz azt a törekvést, hogy boldogok akarunk lenni. Elsősorban Csíkszentmihályi Mihály – Flow – Az áramlat c. könyve alapján járjuk körül ennek megvalósíthatóságát, feltételeit.

¹ Csíkszentmihályi Mihály: Flow: az áramlat: a tökéletes élmény pszichológiája. Budapest, Akadémiai Kiadó, 2017.

A tökéletes élmény fogalma

Nézd meg [Csíkszentmihályi Mihály előadását a flow-ról!](#)



Csíkszentmihályi Mihály több évtizede foglalkozik annak kutatásával, hogy mi teszi boldoggá az embereket, ő alkotta meg a „flow”, a tökéletes élmény fogalmát, ami azóta az élet számos területén elterjedt kifejezéssé vált.

A boldogságra szerinte úgy lelhetünk rá, ha „életünk minden egyes részletét teljességgel átéljük – legyen az jó vagy rossz – nem pedig úgy, hogy közvetlenül próbáljuk megtalálni.”

Mindehhez az első lépés a tudatunk tartalma feletti uralom elérésével kezdődik. Ahogy már Marcus Aurelius római császár is fogalmazott: „Ha rajtad kívül álló dolgok bántanak, nem ők zavarnak téged, hanem a saját, róluk alkotott ítéleted. És neked hatalmadban áll, hogy akár most rögtön kitöröld ezt az ítéletet.”

Az elméletet megalapozó kutatásban a vizsgált személyek egy hétig egy elektronikus jelzőkészüléket viseltek magukon, és mikor a készülék találmra megválasztott időpontokban jelzett, feljegyezték, hogy éppen mire gondoltak, hogy érezték magukat. Így jött létre az „élménynaplójuk” (több mint százezer emberé a világ különböző pontjairól). Ezeknek az adatoknak az alapján alkotta meg Csíkszentmihályi azt, hogy mik a tökéletes élmény létrejöttének feltételei.

A boldogságról a legtöbb embernek elsősre a testi örömeket, élvezetet nyújtó dolgok, és a belőlük fakadó elégedettség jut eszébe – jó étel, alvás, utazás, általában, ami pénzen megvehető, ami kényelmet biztosít. Az élvezetek fontosak az élet minőségének szempontjából, de önmagában nem hoznak boldogságot, nem adnak lehetőséget pszichológiai fejlődésre. Az élvezet segít fenntartani a rendet, de önmagában nem képes arra, hogy új rendet teremtsen a tudatban. Ha továbbgondoljuk, hogy mikor érezzük eredményesnek az életet, örömteli események jutnak eszünkbe, amikor nem csak az előzetes vágyainkat elégitjük ki, hanem elérünk valami új, váratlan dolgot, pl. egy beszélgetésben új gondolatokat fogalmazunk meg, vagy szoros versenyben győzünk egy sportmérkőzésen. A tökéletes élmény az, amikor teljességgel feloldódunk egy tevékenységben, amit önmagáért is bármi áron folytatni akarunk.

A tökéletes élmény attól függ, hogy mennyire vagyunk képesek pillanatról pillanatra ellenőrizni, hogy mi történik a tudatunkban – ezt a képességet mindenki a saját egyéni módján tudja megszerezni. Az, aki uralja a tudatát, akaratlagosan tudja összpontosítani a figyelmét, és képes addig koncentrálni valamire, amíg eléri a célját. A figyelem egyfajta „pszichés energia” – és az életünk minősége függ attól, hogy mire fordítjuk.

A kutatás alapján nyolc alapvető elem szükséges ahhoz, hogy a tökéletes élmény létrejöhessen.

1. Reális feladat – olyan, aminek elvégzésére van esélyünk;
2. Annak képessége, hogy összpontosítani tudjunk arra, amit csinálunk;
3. Az adott feladat céljai világosak legyenek;
4. Azonnali visszacsatolást kapjunk;
5. Erőlködés nélkül, a feladatban elmerülve kell cselekednünk;
6. Az örömteli élménynek elő kell segítenie a saját cselekedeteink feletti kontroll elérését;
7. Megszűnik a léttel való foglalkozás, mégis az élmény hatására az Én-érzés megerősödve tér vissza;
8. Megváltozik az időérzékelésünk: az órákat perceknek érezzük, vagy éppen a percekbe feledkezünk bele annyira, hogy óráknak tűnnek.

Az öröm érzése mindig abban a pillanatban jelentkezik, amikor az egyén által felismert cselekvési lehetőségek egybeesnek az illető képességeinek szintjével – máskülönben vagy unalmassá, vagy frusztrálóvá válik a helyzet.

Az áramlat élmény közben feloldódik az Én-tudat, egy időre megfeledkezünk arról, kik is vagyunk, de ez nem jelenti azt, hogy ne lennénk benne tudatosan a helyzetben, inkább csak az Énről való tudás hiányzik.

Egy vitorlázó szavaival: „Így hát megfeledkezel önmagadról, megfeledkezel mindenről, csak azt látod, hogyan játszik a hajó a tengerrel, hogyan játszik a tenger a hajó körül, és mindent magad mögött hagysz, ami ehhez a játékhoz nem feltétlenül szükséges...”

A tökéletes élmény kulcsfontosságú eleme, hogy önmagában hordja jutalmát, önmagáért is bármi áron folytatni akarjuk – még ha kezdetben külső okok miatt vágtunk is bele (anyagiak, presztízs, stb.), a bennünket teljesen lekötő cselekvés belső jutalomértékűvé válik.

A munka mint áramlat

Az, hogy mennyi időt, és milyen típusú munkával töltünk, nagyon változó lehet. A készségek fejlett szintjét megkívánó, szabadon végzett munka összetettebbé teszi az Ént, magában rejti az áramlat megélésének lehetőségét, másfelől a kényszer hatására végzett lélekölő munka nagy zűrzavart idéz elő az egyénben. A munkát sokan – főleg a civilizáció egy adott szintjén – szükséges rossznak tekintik, pedig számos példa igazolja, hogy a munka örömteli tevékenység is lehet.

A flow kutatás során egy sajátos paradoxonra leltek: az emberek általában sokkal gyakrabban számoltak be áramlat élményekről a munkájuk során, mint a szabadidejükben, mégis az emberek sokkal inkább szerettek volna valami mást csinálni a munkaidejükben, függetlenül attól, hogy áramlatban voltak-e. Az élménynaplók alapján bár munka közben jellemzően boldognak, erősnek, kreatívnak érezték magukat, a szabadidejükben, amikor nem volt sok tennivalójuk, és a képességeiket sem aknázták ki, lehangoltnak, elégedetlennek érezték magukat, mégis úgy nyilatkoztak, hogy szeretnék több szabadidőt, és kevesebbet dolgozni. Ennek a jelenségnek többféle magyarázata is van, Csíkszentmihályi szerint a legvalószínűbb, hogy egy erősen belénk gyökerezett kulturális sztereotípiából fakad, abból, ahogy a munkára tekintünk: mint teherre, akadályra, a szabadságunkat korlátozó dologra. Amikor azt érezzük, hogy akaratunk ellenére kell odafigyelnünk valamire, az olyan, mintha elvesztegetnénk a pszichikai energiánkat. Ha a munkára úgy tekintünk, mint egy kötelező, kényszerű dologra, akkor úgy érezhetjük, hogy a valódi élettől szívja el az energiáinkat, és nem járul hozzá saját hosszú távú céljaink beteljesedéséhez.

Természetesen a munkával való elégedetlenségnek egyéb kiváltó okai is vannak (változatosság, kihívást jelentő feladatok hiánya, munkatársi/főnöki kapcsolatok, túl sok stressz), de ezek is befolyásolhatóak szubjektív tudatváltozással. Másrészt az, hogy a szabadidőnkkel mivel, hogyan töltjük, szintén nagyban befolyásolja, hogy milyen áramlat élményeket élhetünk meg közben.

„Munka és szeretet”

Sigmund Freud, amikor a boldogság receptjéről kérdezték, ezt felelte: „munka és szeretet”. Azaz, ha valaki megtalálja az áramlatot a munkájában és az emberi kapcsolataiban, jó úton jár ahhoz, hogy boldog legyen. Ezt a gondolatmenetet az áramlat kutatások is megerősítették, azaz az életünk minősége elsősorban két tényezőtől függ: milyennek látják a munkánkat, és milyen a kapcsolatunk más emberekkel.

Mi tesz minket boldoggá és egészségessé egy teljes életen keresztül?

Nézd meg [Robert Waldinger előadását](#), ami egy 75 éve tartó kutatás eredményeivel válaszol a kérdésre!



Több felmérés is azt támasztja alá, hogy az emberek akkor a legboldogabbak, ha a barátaikkal vagy családjukkal, mások társaságában lehetnek – ennek evolúciós okai is vannak. Másrészt azt is tudjuk, hogy életünk legkellemetlenebb, legfájdalmasabb élményei is a többi emberhez kapcsolódnak. Tehát a személyes kapcsolatok nagyon boldoggá tehetnek minket, ha jól működnek, és nagyon boldogtalanná, amikor nem.

Az emberek boldogabbak, élénkebbek mások társaságában, mint egyedül, függetlenül attól, hogy éppen mivel foglalkoznak. A legrosszabbul

azonban akkor érzik magukat, ha egyedül vannak, és semmit sem kell csinálniuk, mert ilyenkor nincs mire összpontosítaniuk. A figyelem ébren tartásához külső célokra, ingerekre, visszacsatolásra van szükségünk, ezek hiányában a gondolataink összekuszálódnak, ha nem kötjük le elménket valamivel, a negatív gondolatok könnyen előtolakodnak. Emiatt lett olyan sikere a televíziónak, mert bár a tévénézés messze áll a tökéletes élménytől, mégis valamiféle rendet teremt a tudatban. Ha azonban többre vágyunk annál, mintsem hogy elkerüljük a „pszichikai entrópiát”, akkor érdemes szabadidőnkben olyan tevékenységekbe fognunk, amelyek összpontosítás igényelnek, fejlesztik képességeinket, személyiségünket.

Cél, elszántság, harmónia

Nézd meg [H. Vecsei Miklós előadását](#) a célokról és a tudatos jelenlétről!



Az ősrégi kérdésre, hogy „Mi az élet értelme?” Csíkszentmihályi szerint a válasz maga az *értelem*, amivel felruházunk. Bármi legyen is az, az egységes cél, ami segít a figyelem összpontosításában, élvezetes és örömteli tevékenységet kínálva, ami értelmet adhat az életnek. Másrészt nem elég célt találni, véghez is kell vinni, a cél eléréséért meg kell küzdeni, a szándéknak cselekedetté kell válnia, vagyis szükséges hozzá elszántság is. Nem is annyira az számít, hogy valaki eléri-e a célját, hanem az, hogy erőfeszítéseit a cél elérésére fordította-e, vagy elpazarolta. A harmadik módja az élet értelemmel

való felruházásának az előző két lépés eredménye. Amikor egy számunkra fontos célért kellő elszántsággal küzdünk, és a különböző tevékenységeink áramlat élménnyé kapcsolódnak össze, akkor a tudatban a harmónia válik az uralkodó állapottá.

JELLEN TANANYAG A SZEGEDI TUDOMÁNYEGYETEMEN KÉSZÜLT AZ EURÓPAI UNIÓ
TÁMOGATÁSÁVAL. PROJEKT AZONOSÍTÓ: EFOP-3.4.3.-16-2016-00014

SZÉCHENYI

2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE