

## Csíkszentmihályi Mihály: Az áramlat (Akadémiai Kiadó, Budapest, 2. kiadás, 2001)

Ez a könyv előkelő helyet foglal el azon kísérletek sorában, amelyek a harmadik évezred elején próbálnak választ keresni az emberi lét alapkérdésére: Mi végre vagyunk a világon? A szerző tudós emberhez illően óvatos: körültekintően csak annyit mond, hogy az univerzum nem tekinthető az emberiség édesanyjának, inkább közömbös mostohának, akit nem könnyű kiismerni. Az emberi szenvedés és az ember halála elkerülhetetlen, de mindezek ismeretében sem szükségszerű, hogy alapvető emberi tudatállapotunk a kétségbeesés és a lenyomottság legyen.

A szerző áttekinti azokat a módszereket, amelyekkel az emberiség eddigi története során megpróbálta élhetővé tenni tudatos életét, és minden oka megvan rá, hogy a módszerek nagy részét a tudatkikapsoló kábítószerrel egy osztályba sorolja. Ide tartoznak a törvényes (alkohol, nikotin) és a törvénytelen kémiai tudatbefolyásoló szerek, a szórazókotató időtöltésként folytatott nemi kapcsolat, a TV-nézés, a munkamániák, a gyújtószenvedélyek jó része és a legtöbb szabadidős tevékenység. Legfőbb kifogása ezen tudatkikapsoló ténykedések ellen az, hogy alanyuk nem uralja azokat, sem a célok, sem a kivitelezés síkján, és nem tesz szert általuk új képességekre, összetettebb készségegyüttesre vagy személyiségszerkezetre. Legtöbbször szenvedő alanya szenvedélyének, amely átmeneti enyhülést ad ugyan, de a függőség kialakulása után a valóságos világban még elveszettebbé, kiszolgáltatottabbá és kétségbeesettebbé teszi áldozatát. Ebbe a csoportba sorolja a szerző a vallásos eszmerendszereket is, amelyek hajdani felvirágzásuk idején meggyőzően magyarázták az emberi lét problémáit, és kielégítő életcélokat tűztek az emberek elé, ma azonban egyre nehezebb elfogadni világszemléletüket. Ezért akik ma a vallásokban keresnek vigasztalást, gyakorlati azzal fizetnek lelki békéjükért, hogy hallgatólagosan nem vesznek tudomást arról, amit a világról tudunk.

Csíkszentmihályi az emberi tudat működésének vizsgálata alapján egy ősidők óta jól ismert módszer újkori, tudatos elsajátítását javasolja: az áramlatot. Az emberi tudat áramlatélményéhez néhány egyszerű szabályt kell betartanunk tevékenységeink megtervezése és kivitelezése során. Először is felkészültségünknek megfelelő feladat megoldását kell világosan megfogalmazott célok formájában kitűznünk, és a megvalósítás során folyamatosan érzékelnünk kell az előrehaladást jellemző visszajelzéseket. Fontos, hogy uralni tudjuk célratörő tevékenységünket, és figyelmünket a feladatra összpontosítsuk, mert ez vezethet az önmagunkra figyelést kikapsoló időtlenség élményéhez.

Ezen a ponton két fontos szellemtörténeti hagyomány ér össze Csíkszentmihályi gondolatmenetében: A. J. Toynbee „kihívás és válasz”-elmélete, és a keleti gondolkodás „megvilágosodás”-élménye. Toynbee az emberi történelem tanulmányozása során ismerte föl, hogy csak azok a civilizációk fejlődnek, amelyek folyamatosan lehetőségeik és képességeik határára egyensúlyozva adnak választ az őket érő próbákra, kihívásokra. Az áramlatnak is lényeges eleme, hogy az egyén a pillanatnyi teljesítőképességét teljesen kihasználó feladatokkal kerüljön szembe, ennél kevesebb érdektelenséghez, ellaposodáshoz, ennél több pedig kudarcokat követő bezárkózás-

hoz vezet. Az egyén nagy előnye a civilizációkkal szemben, hogy részben maga alakíthatja azt a feladategyüttest, amelynek megoldását életfeladatának tekinti. A jól eltalált és rugalmasan megvalósított célok nemcsak az egyéni tudatállapotot viszik a megvilágosodáshoz hasonló életérzés felé, hanem a világegyetem alkotó erőinek áramlásával is harmóniába kerülnek, ahogyan a Tao Te King mondja Weöres Sándor fordításában:

Ezért a bölcs  
sürgés nélkül működik,  
szó nélkül tanít,  
nézi az áramlást és hagyja, nem erőlködik,

alkot, de művét nem birtokolja,  
cselekszik, de nem ragaszkodik,  
beteljesült művét nem félti,  
s mert magának nem őrzi,  
el se veszíti.

Ezen a ponton vált át Csíkszentmihályi könyve egyéni életvezetési útmutatóból az emberi lét alapkérdését fűrészű ezredvégi összegzésbe. A szerző fölfogása szerint a kellemetlen egyéni tudatállapotok közös jellemzője a lelki rendezetlenség, avagy pszichikai entrópia. Az áramlat módszere renddél alakítja az önkényes lelki rendezetlenséget, s ezzel negatív entrópiát termel, ami az élő rendszerek kizárólagos képessége. Ilja Prigogine nyomán elnyelő szerkezeteknek (disszipatív struktúráknak) nevezi az élőlényeket, mert életfolyamataikkal, amelyek messze vannak a fizikai és kémiai egyensúly állapótól, a Nap sugárzását nyelik el és alakítják át nagyobb entrópiájú hőszugárzássá, ami egyébként is végbemenne, de közben nem jelennének meg a negatív entrópia csodálatos szigetei, a földi élet vékony rétegei. Ez a kozmikus minta egyben az emberi faj lehetőségeit is példázza: Igaz ugyan, hogy a világegyetem erőihez képest tehetetlen és kiszolgáltatott porszem minden élőlény, és az entrópiánövekedés egyetemes törvénye alól sincs kivétel, de átmenetileg, az energia rendezetlenség felé tartó mozgásának két lépcsőfoka közé ügyesen beékelődve sok szép tünemény születhet. Az áramlat pontosan ezt képezi le az egyéni tudat szintjén: az önmagukban irányítatlan, kaotikus lelki energiákat fogja be és teremt belőlük tudatosan szervezett, irányított életet. Ezzel a Tao titkát közelíti meg, amelyben az egyén céljai összeolvadnak az egyetemes áramlattal, és az élet értelmet nyer. S ez alighanem az emberi lét lehetőségeinek határa is ebben a világban.

D. J.

## OLVASÓK FÓRUMA

*Kedves Érted Vagy!*

2001. február 6-án Pintér István levelet írt: *Nyílt levél az Érted Vagyok főszerkesztőjéhez* címmel. A lap nem közölte, de a levél Bokor-szerte ismert lett, tárgyalódott. Ennek a levélnek a hatására fogalmaztam az áprilisi számban közölt *Késő, de nem elkésett jubileumi köszöntés* c. írásom. Feszültségeket akartam vele

oldani a humor hangján. Szándékom – úgy látszik – nem sikerült: írástomat gúnyolódásnak, igazságtalanságnak stb. minősíti némely olvasó.

Nagyon sajnálom, nem akartam senkit sem bántani. Bocsánatát kérem mindazoknak, akik megbántva érzik magukat.

*Bulányi György*