

Könyvespolc

És addig éltek, amíg meg nem haltak. A mindennapok minősége

Csíkszentmihályi Mihály, az University of Chicago pszichológia professzora könyvében népszerű ismeretterjesztő stílusban keresi a választ mindennapjaink nem is annyira, hétköznapi kérdéseire: lehet-e örömet meríteni a rutinfeladatokból? Lehetünk-e saját életünk urai? Tehetünk-e az érzelmi elsivárosodás ellen? Mennyiben múlik rajtunk, hogy milyenek mindennapjaink?

A manapság divatos egyedül és kizárólag üdvözítő recepturák helyett a szerző jó előre figyelmeztet, hogy magunknak kell rájönnünk mindenre. Végso soron arra, hogy miként kerülhetünk egyfajta idő-és energiavesztés nélküli teljesség állapotába, amelyben „egyszerre képviseljük önmagunk egységét, és valamely harmonikus tökéletességben olvadunk össze a világgal.”

Az ilyen kivételes alkalmakkor érzéseink, vágyaink és gondolataink tökéletes összhangban vannak.

A kivételes állapotot nevezi a szerző áramlatélménynek. (Tudományos bestseller volt az Egyesült Államokban Az áramlat (Flow) c. korábbi könyve.)

Az áramlat metafora az erőfeszítés-mentességet fejezi ki, azt, amit a sportolók „jó formának”, a művészek az „ihlet” állapotának élnek meg, de az önfelelt játék is tiszta, világos célokkal ezt az élményt nyújtja.

Az élmény csak olyan helyzetben számíthatunk, amikor próbára kell tenni képességeinket.

A feladatoknak nem kell rendkívülinek lennie, de annál inkább arányosnak képességeinkkel.

„Világos célok, releváns visszajelzés, egymással egyensúlyban álló feladatok és képességek esetén a figyelem rendezetté és lekötötte válik. A pszichés energia maradéktalan igénybevétele következtében az arculatban lévő személy maximálisan összpontosít. A feladattól kiszorulnak a figyelemelterelő gondolatok és irreleváns érzések, eltűnik az Éntudatosság, s a személy megsokszorozottnak érzi erejét. Torzul az idő: percenként repülnek az órák, egész lényünk-testünk és lelkünk tökéletes működésének rendelődik alá. Bármit teszünk, önmagunkért tesszük, életünk önmagát igazolja. Fizikai és pszichés energiánk harmonikus egyesítésében életünk végre önmagára talál.”

Az arculatélmény-szerzéshez nagy önfegyelmre van szükségünk, de e képesség megszerzésével mind gyakrabban élhetjük át, és nem csak hobbinkban, hanem munkánk során is.

Az emberek többsége munkájában stressz-élményt szerez csupán, majd szabadidejében passzív pihenéssel igyekszik fáradalmait kiheverni. Ha ez a váltakozás állandósul, akkor egy monoton, kiüresedett életet élünk, amely akár egy roboté is lehetne.

A könyvnek lélektani hitelességén túl a kultúrtörténeti és tudományos vonatkozásai mellett lehet egy releváns üzenete számunkra.

Talán az, hogy míg az anyagi javakban és szolgáltatásokban jól mérhető jóléttel (az életszínvonalal) komoly restanciáink vannak, addig az élet minőségét adó, szubjektíven megélt jóllét, a boldogság, a megelégedettség nem függvénye a gazdasági növekedésnek.

Csikszentmihályi módszere és filozófiája mindenesetre elgondolkodtató lehet a segítő szakmák számára.

(Csikszentmihályi Mihály: És addig éltek, amíg meg nem haltak. A mindennapok minősége: Kulturtrade Kiadó, Mester Elmék sorozat, Budapest, 1998.)

Molnár László