

# flow

## The Psychology of Optimal Experience

Mihaly Csikszentmihalyi

FLOW. Copyright © 1990 by Mihaly Csikszentmihalyi. All rights reserved

ISBN 978-609-95691-4-7

© UAB „Tobulėjimo projektai“ / 2016 m.

### TURINYS

<b>Pratarmė</b> .....	<b>5</b>
<b>Laimės permąstymas</b> .....	<b>7</b>
Įžanga.....	7
Apžvalga.....	11
Nepasitenkinimo šaknys.....	14
Kultūrinės apsaugos.....	17
Susigrąžinti išgyvenimus.....	22
Išsilaisvinimo keliai.....	26
<b>Sąmonės anatomija</b> .....	<b>31</b>
Sąmonės ribos.....	36
Dėmesys kaip psichinė energija.....	38
Įeiti į save.....	41
Suirutė sąmonėje: psichinė entropija.....	44
Tvarka sąmonėje: srautas.....	47
Kompleksiškumas ir savojo aš vystymas.....	49
<b>Gėrėjimasis ir gyvenimo kokybė</b> .....	<b>51</b>
Malonumas ir gėrėjimasis.....	53
Gėrėjimosi elementai.....	56
Sudėtinga veikla, kuriai reikia įgūdžių.....	57
Veiksmų ir įsisąmoninimo susiejimas.....	61
Aiškūs tikslai ir atsakas.....	62
Susitelkimas į atliekamą užduotį.....	66
Valdymo paradoksas.....	68
Savimonės praradimas.....	71
Laiko transformacija.....	74
Autotelinis išgyvenimas.....	75
<b>Srauto sąlygos</b> .....	<b>81</b>
Srauto veiklos.....	81
Srautas ir kultūra.....	87
Autotelinė asmenybė.....	93
Neurofiziologija ir srautas.....	96
Šeimos įtaka autotelinei asmenybei.....	98
Srauto žmonės.....	100
<b>Kūnas sraute</b> .....	<b>105</b>
Greičiau, aukščiau, stipriau.....	107
Judėjimo džiaugsmas.....	110
Seksas kaip srautas.....	111
Maksimali kontrolė: joga ir kovos menai.....	114
Srautas per pojūčius: regėjimo džiaugsmas.....	117

Muzikos srautas.....	119
Skanavimo džiaugsmas .....	123
<b>Mąstymo srautas .....</b>	<b>127</b>
Mokslo motina.....	130
Proto žaidimų taisyklės .....	134
Žodžių žaismas.....	138
Susidraugauti su Klėja .....	142
Mokslo malonumai .....	144
Išminties meilė.....	148
Mėgėjai ir profesionalai .....	149
Iššūkis mokytis visą gyvenimą.....	151
<b>Darbas kaip srautas.....</b>	<b>153</b>
Autoteliniai darbuotojai.....	154
Autoteliniai darbai.....	162
Darbo paradoksas.....	167
Laisvalaikio švaistymas.....	172
<b>Mėgautis vienatve ir kitų žmonių draugija.....</b>	<b>175</b>
Dilema: būti vienam ar būti su kitais .....	175
Vienatvės skausmas .....	179
Prisijaukinti vienatvę.....	184
Srautas ir šeima .....	186
Mėgautis draugų kompanija .....	196
Platesnė bendruomenė .....	201
<b>Išvengti chaoso .....</b>	<b>205</b>
Tragedijų transformavimas .....	206
Įveikti stresą.....	211
Disipatyviųjų struktūrų galia .....	214
Autotelinis savašis aš: santrauka .....	221
<b>Prasmės kūrimas.....</b>	<b>227</b>
Ką reiškia prasmė .....	228
Tikslo puoselėjimas.....	231
Apsisprendimas .....	236
Harmonijos susigrąžinimas .....	240
Prasmės integravimas į gyvenimo temas .....	243
<b>Pastabos .....</b>	<b>255</b>
<b>Literatūros sąrašas .....</b>	<b>299</b>

## PRATARMĖ

Šioje knygoje apibendrinami ir plačiajai auditorijai pristatomi dešimtmečius trukę teigiamų žmogaus išgyvenimų – džiaugsmo, kūrybiškumo ir gyvenimo pilnatvės būsenos, kurią vadinu srautu – tyrimai. Žengti tokį žingsnį yra šiek tiek pavojinga, nes nesistengiant tilpti į akademinės prozos rėmus, labai lengva temą imti plėtoti pernelyg lengvabūdiškai ar entuziastingai. Tačiau tai nėra populiariosios psichologijos knyga, kurioje pateikiami bendro pobūdžio patarimai kaip būti laimingiems. Kaip bebūtų, to nepavyktų padaryti, nes džiaugsmingas gyvenimas yra asmeninė kūryba, kurios neįmanoma nukopijuoti iš recepto. Taigi šioje knygoje siekiama pateikti bendrus principus, iliustruotus konkrečiais pavyzdžiais, kaip žmonės juos pritaikė norėdami savo nuobodų ir beprasmišką gyvenimą pripildyti džiaugsmo. Nepažadu, kad šiuose puslapiuose rasite paprastų ir tiesmukų patarimų, tačiau skaitytojai, kurie domisi šiais dalykais, ras pakankamai informacijos, padėsiančios nuo teorijos pereiti prie praktikos.

Patogumo sumetimais knygoje nenaudoju išnašų, nuorodų ir kitų priemonių, be kurių paprastai nepasieina mokslininkai, rašydami savo mokslinius darbus. Su psichologinių tyrimų rezultatais ir mintimis, kilusiomis juos aiškinant, stengiausi supažindinti taip, kad kiekvienas išsilavinęs skaitytojas, nepriklausomai nuo specializacijos, galėtų juos įvertinti ir pritaikyti savo gyvenime.

Tačiau norintieji geriau susipažinti su moksliniais šaltiniais, kuriais grindžiamos mano išvados, knygos pabaigoje ras išsamius paaiškinimus.

Tai nėra konkrečios nuorodos, tiesiog gvildenant klausimą tekste nurodomas puslapis. Pavyzdžiui, jau pačiame pirmajame puslapyje minima laimė. Skaitytojas, besidomintis, kokiais darbais grindžiu savo teiginius, gali atsivertęs paaiškinimų skiltį ir peržvelgęs nuorodas, susirasti tiek aprašymą apie Aristotelio požiūrį į laimę, tiek dabartinius mokslinius tyrimus šia tema su atitinkamomis citatomis. Paaiškinimus galima skaityti kaip antrinę, labai glaustą ir moksliškesnę originalo versiją.

Kiekvienos knygos pradžioje įprasta paminėti tuos, kurie turėjo įtakos ją rengiant. Šiuo atveju to padaryti neįmanoma, nes vardų sąrašas būtų beveik toks pat ilgas, kaip pati knyga. Tačiau esu labai dėkingas keliems žmonėms ir norėčiau pasinaudoti šia proga jiems padėkoti. Visų pirma, dėkoju Izabelei, savo žmonai ir draugei, kuri būdama šalia praturtina

mano gyvenimą jau dvidešimt penkerius metus ir kurios redakcinės pastabos padėjo parengti šią knygą; taip pat Markui ir Kristoferiui, mudviejų sūnams, iš kurių, ko gero, išmokau tiek pat, kiek ir jie iš manęs. Džeikobui Getzelsui (Jacob Getzels), savo buvusiam ir būsimam patarėjui. Iš draugų ir kolegų norėčiau išskirti Donaldą Kempbelą (Donald Campbell), Hovardą Gardnerį (Howard Gardner), Žaną Hamilton (Jean Hamilton), Filipą Hefnerį (Philip Hefner), Hiroakį Imamurą, Deividą Kiperį (David Kipper), Dagą Kleiberį (Doug Kleiber), Džordžą Kleiną (George Klein), Faustą Masiminį (Fausto Massimini), Elizabetą Noel-Njuman (Elisabeth Noelle-Neumann), Džeromą Singerį (Jerome Singer), Džeimsą Stiglerį (James Stigler) ir Brajaną Satoną-Smitą (Brian Sutton-Smith), kurie vienaip ar kitaip labai padėjo, įkvėpė ar padaršino mane.

Iš mano buvusių studentų ir bendradarbių prie tyrimų, kuriais grindžiamos šios knygos idėjos, daugiausiai prisidėjo Ronaldas Grafas (Ronald Graef), Robertas Kubėjus (Robert Kubey), Ridas Larsenas (Reed Larson), Žana Nakamura (Jean Nakamura), Kevinas Ratundas (Kevin Rathunde), Rikas Robinsonas (Rick Robinson), Ikuja Sato (Ikuya Sato), Semas Volenas (Sam Whalen) ir Marija Vong (Maria Vong). Džonas Brokmanas (John Brockman) ir Ričardas P. Kotas (Richard P. Kot) rengiant šį projektą nuo pat pradžių iki pabaigos teikė profesionalią pagalbą. Galiausiai noriu paminėti ne mažiau svarbų pastarąjį dešimtmetį duomenims rinkti ir analizuoti gautą nepamainomą ir dosnų Spenserio fondo finansavimą. Esu ypač dėkingas buvusiam fondo prezidentui H. Tomui Džeimsui (H. Thomas James), dabartiniam prezidentui Lorensui A. Kreminiui (Lawrence A. Cremin) ir viceprezidentei Marionai Faldet. Žinoma, nei vienas iš aukščiau išvardytųjų neatsako už nepagrįstus knygos teiginius, nes už juos atsakingas tik aš.

Čikaga, 1990 m. kovas

## LAIMĖS PERMAŠTYMAS

1

### ĮŽANGA

Prieš du tūkstančius tris šimtus metų Aristotelis padarė išvadą, kad labiausiai žmonės siekia laimės. Laimės siekiama tiesiog dėl jos pačios, o bet koks kitas tikslas – sveikata, grožis, pinigai ar galia – vertinamas tik todėl, kad taip tikimės būti laimingi. Nuo Aristotelio laikų daug kas pasikeitė. Mūsų supratimas apie žvaigždžių ir atomų pasaulius neįtikėtina išsiplėtė. Graikų dievai, palyginus su šiandienine žmonija ir jos turimomis galiomis, buvo tarsi bejėgiai vaikai. O šis, pats svarbiausias aspektas per pastaruosius šimtmečius mažai tepasikeitė. Kas yra laimė, mes suprantame ne ką geriau nei Aristotelis, taigi galima teigti, kad aiškindamiesi, kaip pasiekti šią palaimingą būseną, visiškai nepadarėme pažangos.

Nepaisant to, kad dabar esame sveikesni ir gyvename ilgiau, nepaisant to, kad net mažiausiai pasiturintys apsupti materialinės prabangos, apie kurią prieš keletą dešimtmečių nė nesvajota (karaliaus Saulės rūmuose tebuvo keli vonios kambariai, viduramžiais kėdės buvo retas reiškinys net turtingiausiuose namuose ir joks Romos imperatorius nuobodžiaudamas negalėdavo įsijungti televizoriaus), nepaisant stulbinančių sukauptų mokslo žinių, žmonės galiausiai dažnai jaučiasi iššvaistę gyvenimą, apgailėstaudami, kad nugyventi metai buvo kupini nerimo ir nuobodulio, o ne laimės.

Ar taip yra todėl, kad likti nepatenkintiems yra žmonijos lemtis ir kiekvienas žmogus visada nori daugiau nei gali turėti? O gal visa permelkianti nerimastis, apkartinanti net pačias brangiausias akimirkas, yra mūsų laimės paieškos netinkamose vietose rezultatas? Šios knygos tikslas – moderniosios psichologijos priemonėmis atsakyti į labai seną klausimą, kada žmonės jaučiasi laimingiausi. Jei pavyks rasti atsakymą, galiausiai galėsime susitvarkyti gyvenimą taip, kad jame karaliautų laimė.

Prieš dvidešimt penkerius metus, kol dar nebuvo parašęs šių eilučių, aš padariau atradimą. O kad tai suvokčiau, prireikė viso šio laiko. Vadinti tai atradimu galbūt ne visai tikslu, nes žmonės apie tai žinojo jau nuo pradžių. Vis dėlto, nors pats atradimas jau buvo gerai žinomas, žodis tinkamas, nes jo neapibūdina ar teoriškai nepaaiškina atitinkama mokslo šaka,

šiuo atveju psichologija. Taigi ketvirtį amžiaus praleidau tyrinėdamas šį sunkiai įmenamą reiškinį.

Aš „atradau“, kad laimė nėra kažkas, kas nutinka. Tai nėra sėkmė ar atsitiktinė proga. Tai nėra kažkas, ką galima nusipirkti ar išsireikalauti. Ji labiau priklauso ne nuo išorinių įvykių, o nuo to, kaip juos interpretuojame. Iš tikrųjų laimė yra būseną, kuriai kiekvienas žmogus turi pats pasiruošti, puoselėti ir saugoti. Žmonės, kurie mokosi kontroliuoti savo vidinius išgyvenimus, gebės nulemti savo gyvenimo kokybę, taip lengvai pasiekiamą, kad kiekvienas iš mūsų gali tapti laimingas.

Tačiau laimės negalime pasiekti sąmoningai jos ieškodami. „Paklauskite savęs, ar esate laimingas, – yra pasakęs J. S. Milas, – ir jūs nebebūssite.“ Laimę randame tik iki galo išgyvendami kiekvieną savo gyvenimo smulkmeną – tiek gerą, tiek blogą, o ne tiesiogiai jos ieškodami. Austrų psichologas Viktoras Franklis savo knygos *Žmogus ieško prasmės* pratarėje puikiai apibendrina: „Sėkmė negali būti tikslas. Kuo labiau jos sieksite ir kuo dažniau ją versite siekiamybe, tuo dažniau ji išsprūs. Kaip ir laimės, sėkmės negalima siekti. Ji turi būti pasekmė... žmogaus atsidavimo stipresnei už save būsenai nenumatytas šalutinis poveikis.“

Taigi, kaip galime pasiekti šį nepagaunamą tikslą, jei to neįmanoma padaryti tiesiogiai? Mano pastarojo ketvirčio amžiaus studijos įtikino, kad būdas yra. Tai aplinkinis kelias, kuris prasideda nuo gebėjimo valdyti savo sąmonę. Mūsų požiūris į gyvenimą yra daugybės jėgų, kurios lemia patirtį ir turi įtakos tam, ar jaučiamės gerai, ar blogai, rezultatas. Daugumos šių jėgų kontroliuoti negalime. Nedaug ką tegalime padaryti dėl išvaizdos, temperamento ar kūno sudėjimo. Negalime nuspręsti, bent jau kol kas, kokio ūgio užaugsimė, koks bus mūsų intelektas.

Negalime pasirinkti nei tėvų, nei gimimo laiko. Ne mūsų ir ne mano galioje spręsti, ar užklups karas arba depresija. Mūsų genuose užkoduotos komandos, žemės trauka, ore sklindančios žiedadulkės ir istorinis laikotarpis, kuriuo gimstame – visa tai ir daugybė kitų sąlygų lemia, ką matome, kaip jaučiamės, ką darome. Todėl nenuostabu, jei tikime, kad pirmiausiai mūsų likimą lemia išorinės jėgos.

Tačiau kiekvienam teko išgyventi laikotarpį, kai nematomos jėgos neveikia ir iš tikrųjų jaučiamės savo likimo šeimininkais, galinčiais kontroliuoti savo veiksmus. Tais retais atvejais, kai taip nutinka, jaučiamės pakylėti, mus persmelkia ilgai brandintas džiugesys, kuris mūsų atmintyje virsta orientyru, koks turėtų būti gyvenimas.

Tai mes vadiname *optimaliu išgyvenimu*. Tai išgyvena jūreivis, kuris plaukia tiksliai laikydamasis laivo kurso, kol vėjas kedena plaukus, o laivas tarsi eržilas skrodžia bangas. Burės, korpusas, vėjas ir gaudžianti jūra – visai tai jūreivio venose pulsuojanti harmonija. Tai išgyvena dailininkas, kai spalvos drobėje pradeda skleisti magnetinę įtampą ir apstulbusio kūrėjo akyse naujas *kūrinys* įgauna formą. Tai išgyvena tėvas, sulaukęs pirmojo vaiko atsako į savo šypsnį. Tokie dalykai nutinka ne tik tada, kai tam būna palankios išorinės sąlygos. Pavyzdžiui, išgyvenę koncentracijos stovyklose arba susidūrę su mirtinu pavojumi žmonės dažnai prisimena per šiuos išbandymus patyrę nepaprastai gilius jausmus, kai susidurdavo su kasdieniais reiškiniais – klausydavosi čiulbančių paukščių miške, užbaigdavo sunkią užduotį arba dalydavosi duonos žiaubere su draugu.

Priešingai nei esame įpratę manyti, tokie momentai, patys geriausi mūsų gyvenimo momentai, vyksta ne ramybės būsenoje ir poilsio metu, nors tokie išgyvenimai taip pat gali būti malonūs, jei sunkiai dirbame to siekdami. Geriausios akimirkos paprastai išgyvenamos tada, kai žmogaus kūnas ar protas yra visiškai atsipalaidavęs ir be pastangų atlieka kažką sudėtingo ir vertingo. Taigi optimalus išgyvenimas yra tai, ką *priverčiame* įvykti. Vaikas tai išgyvens virpančiais pirštais uždėdamas paskutinę kaladėlę ant aukščiausio savo kada nors pastatyto bokšto; plaukikas tai patirs bandydamas pagerinti savo paties rekordą; smuikininkas – išmokdamas sudėtingą muzikos kūrinio ištrauką. Kiekvienas žmogus turi tūkstančius galimybių ir iššūkių pranokti save.

Tuo metu, kai patiriami, šie išgyvenimai nebūtinai būna malonūs. Per įsimintiniausias varžybas plaukikui gali skaudėti raumenis, jis gali jaustis taip, tarsi tuoj sprogs plaučiai ir būti apkvaitęs iš nuovargio, vis dėlto tai gali būti geriausios jo gyvenimo akimirkos.

Valdyti savo gyvenimą niekada nebūna lengva, o kartais ir tikrai skausminga. Vis dėlto ilgainiui optimalūs išgyvenimai transformuojasi ir virsta pilnatvės jausmu arba, ko gero, dar tiksliau – suvokimu, kad *dalyvauji* nulemdamas gyvenimo turinį, o tai kone tiksliausiai nusako laimės, kaip kažko kito, ką galime įsivaizduoti, sąvoką.

Atlikdamas tyrimus stengiausi kuo tiksliau išsiaiškinti, kaip ir kodėl žmonės jaučiasi tada, kai sau patinka labiausiai. Mano pirmajame tyrime dalyvavo keli šimtai profesionalų – menininkai, sportininkai, muzikantai, šachmatininkai ir chirurgai, kitaip tariant, žmonės, kurie, tikėtina, savo laiką leidžia užsiimdami veikla, kuriai teikia pirmenybę. Panaudodamas jų

pasakojimus, kaip jie jaučiasi darydami tai, ką daro, sukūriau optimalaus išgyvenimo teoriją, paremtą *srauto* samprata – būseną, kai žmonės taip panyra į veiklą, kad visa kita atrodo nebesvarbu; pats išgyvenimas būna toks malonus, kad žmonės tai darytų bet kokia kaina, vien dėl paties proceso.

Naudodama šį teorinį modelį, mano tyrimų komanda iš Čikagos universiteto, o vėliau ir kolegos iš viso pasaulio apklausė tūkstančius žmonių iš įvairių sluoksnių. Tyrimai parodė, kad vyrai ir moterys, jaunuoliai ir pagyvenę žmonės, nepriklausomai nuo kultūrinių skirtumų, vienodai apibūdino optimalius išgyvenimus. Pasirodo, srauto potyris yra ne tik turtingam pramonės elitui būdingas bruožas. Jį iš esmės tais pačiais žodžiais apibūdino senutė iš Korėjos, vidutinio amžiaus žmonės Tailande ir Indijoje, paaugliai Tokijuje, navahų piemenys, Italijos Alpių ūkininkai ir surinkimo linijos darbuotojai Čikagoje.

Iš pradžių rinkdami duomenis taikėme interviu ir anketavimo metodus. Laikui bėgant, siekdami didesnio tikslumo, sukūrėme naują subjektyvios patirties kokybinio tyrimo metodą. Taikant šį metodą, vadinamą patirties pavyzdžių atrankos metodu, žmonių buvo prašoma vieną savaitę nešiotis elektroninį gaviklį ir užsirašyti, kaip jie jaučiasi ir ką galvoja suskambus gaviklio signalui. Gaviklį radijo siųstuvais atsitiktiniais laiko intervalais įjungdavo maždaug 8 kartus per dieną. Savaitės pabaigoje kiekvienas respondentas pateikdavo tai, kas užfiksuota – savo gyvenimo filmo, sudaryto iš atrinktų tipišku momentų, aprašą. Šiuo metu sukaupta daugiau nei šimtas tūkstančių tokių išgyvenimų fragmentų iš įvairių pasaulio šalių. Šioje knygoje pristatomos išvados pagrįstos pagrindiniais duomenimis.

Srauto tyrimai, kuriuos pradėjau Čikagos universitete, dabar išplito po visą pasaulį. Šių tyrimų ėmėsi Kanados, Vokietijos, Italijos, Japonijos ir Austrijos mokslininkai. Šiuo metu daug duomenų surinko ne tik Čikagos universitetas, bet ir Italijoje esantis Milano universiteto Medicinos fakulteto Psichologijos institutas.

Srauto sąvoka naudinga psichologams, tiriantiems laimę, pasitenkinimą gyvenimu ir vidinę motyvaciją; sociologams, kurie vertina anomijas ir susvetimėjimo priešpriešą; antropologams, besidomintiems kolektyviniu jauduliu ir ritualais. Vieni išplėtė srauto sąvokos reikšmę, siekdami suvokti žmonijos raidos tendencijas, kiti siekdami nušviesti religinius išgyvenimus.

Tačiau srautas nėra tik akademinis dalykas. Paskelbus srauto teoriją, jau po kelerių metų praktiškai ją imta taikyti įvairiose srityse. Kai siekiama pagerinti gyvenimo kokybę, srauto teorija puikiai gelbsti. Ji įkvėpė kurti eksperimentinę mokymo programą, laisvalaikio gaminius ir paslaugas, mokyti įmonių vadovus. Srautas praverčia kuriant idėjas ir veiklas klinikinėje psichoterapijoje, jis naudingas nepilnamečių teisės pažeidėjų reabilitacijos programose, organizuojant veiklą senelių namuose, išdėstant muziejaus eksponatus ir taikant ergoterapiją neįgaliesiems. Visa tai įvyko per keliolika metų po to, kai moksliniuose žurnaluose pasirodė pirmieji straipsniai apie srautą, o tendencijos rodo, kad ateityje teorijos įtaka bus dar stipresnė.

## APŽVALGA

Nors apie srautą parašyta daug straipsnių ir knygų, skirtų specialistams, dabar pirmą kartą optimalaus išgyvenimo tyrimai ir jo reikšmė žmogaus gyvenimui pristatomi eiliniam skaitytojui. Tačiau tai nėra patarimų knyga. Tūkstančiai knygų, aiškinančių, kaip tapti turtingam, galinam, mylimam ar lieknam, jau prispausdinta ir guli knygynų lentynose. Kaip ir receptų knygos, jos pasakoja, kaip pasiekti konkretų numatytą tikslą, kurį tik nedaugeliui žmonių iš tikrųjų pavyksta įgyvendinti. Vis dėlto, net jei patarimai pasiteisina, koks būna rezultatas po to, kai tuo mažai tikėtina atveju žmogus iš tikrųjų sulieknėja, tampa mylimas arba galingu milijonieriumi? Paprastai žmogus būna toks pat nepatenkintas, koks buvo anksčiau, grįžta į pradinę būseną su nauju norų sąrašu. Patenkintas žmogus jaučiasi ne tada, kai sulieknėja ar praturtėja, o tada, kai jam gera gyventi. Ieškant laimės daliniai sprendimai nepasiteisina.

Taigi kupinos geriausių norų knygos negali duoti recepto, kaip būti laimingam. Kadangi optimalus išgyvenimas priklauso nuo gebėjimo valdyti tai, kas vyksta sąmonėje kiekvieną akimirką, žmonės turi to kūrybingai siekti savomis pastangomis. Ką gali duoti ši knyga ir ką bus stengiamasi padaryti, tai remiantis teorijos sistema pateikti pavyzdžių, kaip padaryti gyvenimą malonesnį, kad skaitytojai galėtų tai apmąstyti ir pasidaryti savas išvadas.

Ši knyga – tai kelionė po proto klodus pasitelkus mokslo priemones, o ne sąrašas dalykų, kuriuos leidžiama ar draudžiama daryti. Kaip ir visi nuotykiškai, į kuriuos verta leistis, ši kelionė nebus lengva. Be protinių