

CSÍKSZENTMIHÁLYI MIHÁLY

Széchenyi-díjas pszichológus, az MTA külső tagja, a fejlődés- és neveléslélektan, valamint a kreativitás- és tehetségkutatás szakértője, a flow-elmélet atyja. 1934. szeptember 29-én született Fiumében, magyar nemzetiségű családba. A magyar nyelvű környezetet 9 évesen hagyta el, 1944-ben Velencébe, aztán Rómába költözött. Végül az Egyesült Államokban telepedett le, ahol pszichológiát tanult a Chicagói Egyetemen. Jelenleg pszichológiát és menedzsmentet oktat a Claremont Graduate Egyetemen, olyan tulajdonságok erősítésére fókuszálva, mint az optimizmus, motiváció és felelősségérzet. Több könyvet és tanulmányt is írt a boldogság kereséséről és annak beteljesítéséről.

A pszichológia jó ideig semmit sem tudott mondani arról, hogy hogyan lehet jobb életet élni. Aztán jött Csíkszentmihályi Mihály, és kitalálta a pozitív pszichológiát. A flow-elmélet atyjával Budapesten beszélünk a háláról, az elektronikus kütyükről és a szabadság áráról.

A sztereotípa szerint a magyar léleknél kevés befogadóbb közege létezik a pszichológia hagyományos, neurózisokat, depressziót és egyéb negatív előjelű állapotokat kezelő ágának. Így aztán mindenképpen van abban valami megkapó, hogy a még mindig fiatal új irányzat, a pozitív pszichológia alapjainak a lerakását egy magyar pszichológus, Csíkszentmihályi Mihály vállalta magára. A professzor ezúttal a PAGEO Alapítvány meghívására érkezett Budapestre, az előadása előtt beszélgettünk vele.

Csíkszentmihályi Mihályt elsősorban a flow-elmélet atyjának tartják, de szintén ő volt az, aki 10-15 évvel ezelőtt elkezdte szűknek érezni a tudománya addigi felségterületét, és az Amerikai Pszichológiai Társaság elnökeivel, Martin Seligmannel irányt váltott. A pszichológia az eddigi sikereket a sötét oldalon érte el: feltérképezte az ember hiányosságait, keserű terheit, kisebb-nagyobb bűneit, de sokat nem szólt hozzá a benne rejlő lehetőségekhez, az értékeihez. Ahogy Csíkszentmihályi Mihály mondja: sokáig csak az érdekelte a pszichológiát, hogy mi van a mínusztól zéróig. „Seligmannel rájöttünk, hogy a pszichológia túl sokat foglalkozik azzal, ami az életben rosszul megy, de nincs pszichológiája például az örömeinek vagy a kreativitásnak. Nem tudtunk sokat mondani arról, hogy hogyan lehet jobb életet élni. Így aztán előálltunk a pozitív pszichológiával” – idézi fel az eredettörténetet. Nem mintha ne lenne okunk a szorongásra, aggódásra vagy panaszkodásra – teszi hozzá, de: „Minél többet aggódik az ember, és sajnálja magát, annál rosszabb lesz a jövő.”

A pozitív pszichológia még mindig fiatal irányzat, de letett már az asztalra néhány olyan eredményt, amelyért hálásak lehetünk. Például felhatalmazott arra, hogy hálásak legyünk, az új irányzatnak köszönhetjük ugyanis a hála ma már tudományosan is megalapozott hatásmechanizmusának a bemutatását. Csíkszentmihályi Mihály itt tesz egy rövid kitérőt, és elmondja, fontos lenne, hogy az emberek megértsék, hogy amit vallásos alapon tesznek – mint például hálát adnak –, azt adott esetben lehet tudományos, laikus alapra is építeni.

A panaszkodásban verhetetlen magyarok talán különösen értetlenül állnak majd előtte, de a pozitív pszichológia bebizonyította, hogy működik: a hálától egyszerűen jobb lesz az élet. Csíkszentmihályi a klasszikus módszert idézi fel: elég, ha lefekvés előtt pár percig felidézünk, hogy mi történt velünk aznap, amiért hálásak lehetünk. „Ilyen kis dolgokkal lassan meg lehet változtatni azt, ahogyan az életre gondolunk.”

Csikszentmihályi Mihály azt mondja, az elméletében nincs semmi, amin változtatna, viszont érdeklődve figyeli az újabb és újabb irányokat és az alkalmazási területek kiszélesedését. És ezek ma már túlmutatnak az egyén boldogságán. Van olyan ország például, ahol durva polgárháborús lelki sebek után szeretnék a pozitív pszichológia eszközeivel értelmes együttélésre rávenni az egykor ellenségeskedő embereket, és ehhez Csikszentmihályi Mihály segítségét kérték. És persze az lenne a legmeglepőbb, ha az üzlet nem fedezte volna még fel magának a flow-t.

Az alapgondolat ugyanaz, és nagyon sok területen átívelhet: az emberek úgy dolgozzanak, játszanak vagy éljenek együtt, hogy közben mindenki azt érezze, érdemes csinálni, a célt és a kihívást is magukévá tudják tenni: ettől lehet sikeres egy labdarúgómeccs, egy koncert, egy gyár vagy egy iskola.

Csikszentmihályi Mihály szereti példákkal alátámasztani a mondanivalóját, és rögtön beugrik neki az egyik svéd logisztikai cég tanulságos története. A vállalat annyira fontos Svédországnak, hogy az állam is támogatja, ez sem mentette meg azonban attól, hogy évekig veszteséges legyen. Bejött a képbe az új HR-főnök, aki előállt egy javaslattal arra, hogy hogyan lehet jobban csinálni. Felforgatták a teljes hierarchiát, és kidolgoztak egy rendszert, amelyben minden ember alatt három másik ember dolgozott. Megszületett egy gyönyörű piramis, amelynek az volt a lényege, hogy a trió felett álló kollégának nem volt más dolga, mint hogy a trió tagjai élvezzék a munkát. A cég két évvel az új rendszer bevezetése után profitot kezdett el termelni.

Csikszentmihályi alaplíműve egyébként igazi slágerolvasmány kezd lenni a cégvezetők körében. Most épp Dél-Koreába hívták, hogy segítsen a fejlődésben az egyik vállalatnak. A cég vezetői azzal próbálták meggyőzni, hogy még a Bibliát is háromszor olvasták, de a Flow-t négyszer.

Csikszentmihályi könyveinek a népszerűsége valószínűleg nem teljesen független attól, hogy a flow ma tulajdonképpen hiánycikk, és a professzor is elismeri, hogy a mai kor nem kedvez az elmélyülésnek, annyi minden van ugyanis, ami igényt tart a figyelmünkre. „Túl sok lehetőség van arra, hogy az ember ne gondolkozzon ugyanarról a dolgról legalább egy ideig.”

A flow-állapotot onnan ismerhetjük fel, hogy teljesen elmerülünk egy tevékenységben, mégpedig magáért a tevékenységért. Ilyenkor megszűnik létezni az öntudat és az idő, teljes lényünkkel részt veszünk a folyamatban, a koncentráció és a kontroll érzése is nagyon magas. Bármilyen tevékenység kiválthatja ezt az érzést: sportolás, játszás, alkotás vagy akár a futószalag melletti munka. A flow nem a tartalomtól, hanem a tevékenység minőségétől függ.

Bár az ez irányú kutatások még csak most kezdődtek, az eddig megjelent eredmények alapján úgy tűnik, azok, akik többet használják az új kommunikációs eszközöket, kisebb eséllyel élik meg a flow-t, mint azok, akik kevesebbet.

Gyerekkorban pedig ennek még ijesztőbb következményei lehetnek. Csikszentmihályi egy kollégájának tanulmányát idézi fel, amely azt vizsgálta, hogy milyen különbségek jelennek meg olyan gyerekekben, akik főleg telefonon és más elektronikus eszközökön keresztül kommunikálnak, és olyanokban, akik a hús-vér társaikkal teszik ezt. Érdekes fiziológiai különbség mutatkozott közöttük: az

oxitocin ugyanis szép lassan elfogyott azoknál, akik gépekkel kommunikáltak. Ezek a gyerekek élő emberekkel már sokkal nehezebben kötöttek barátságot.

Bár a flow-élmény és a pozitív pszichológia eredményeinek a gyakorlatba átültetése nagyon is személyes, egyéni megtapasztalásnak tűnhet, Csíkszentmihályi szerint nem szabad abba a csapdába esni, hogy a jól létünk csak attól függ, hogy hogyan érzünk és hogyan gondolkodunk. Persze fontos ez is, de ugyanígy számít, hogy jó munkahelyek, jó iskolák, támogató családok vegyenek körbe, vagyis ezen is kell dolgozni, nem csak a saját magunk jól létét védeni.

A feladatok pedig egészen nyilvánvalóak lesznek, ha veszünk egy olyan évet, mint az idej, amikor egyik válság követte a másikat, rengeteg vér folyt, és az erőszak alattomosan beköltözött a mindennapi tereinkbe. Hogy ilyenkor mi a jó hozzáállás? „Az attól függ, hogy az embernek mekkora a felelőssége – mondja a professzor, aki novemberben, a párizsi terrortámadások idején épp a francia fővároson keresztül utazott haza Budapestről. – Ha az embernek megvan a lehetősége arra, hogy hasson is arra, ami történik, akkor az első lépés az, hogy megértse, hogy mi miért történik. Például, hogy egyesek miért választják azt, hogy felrobbantják magukat, miért érzik úgy, hogy ez a legjobb cselekedet, a legjobb lehetőség, amivel rendelkeznek.” Csíkszentmihályi felidézte, hogy az amerikai igazságügy-miniszter többek között őt is meghívta, hogy segítsen elérni azt, hogy egy fiatal ne a terrorista létet válassza, felismerve, hogy a megelőzés fontos része a megértés.

Az Egyesült Államokban az utcai gyilkosságoknál általában egy fiatal férfi öl meg egy másik fiatal férfit, és a legtöbbször azért, magyarázza a pszichológus, mert azt érzik, hogy a másik nem tiszteli őket. „A chicagói bandatagok és az iszlamista terroristák is nagyon hasonlítanak egymásra abban, hogy úgy érzik, az életük nem számít senkinek, nincs olyan céljuk, amiért érdemes lenne élni. Ahhoz, hogy ezt kezelni tudjuk, előbb meg kell értenünk – nemcsak egyénileg, hanem társadalmilag is –, hogy mit miért csinálnak.

Van azonban feladat azon az oldalon is, ahol valamiképpen be kell fogadni ezeket a történéseket. „A hétköznapi embereknek meg kell érteniük, hogy ezek az elkövetők nem másfajta emberek, egyszerűen nem volt annyi szerencsájük, hogy normális, rendezett társadalomba, közösségbe szülessenek. És részben a hétköznapi emberek felelőssége is, hogy megváltoztassák ezt: nemcsak falakkal és több rendőrrel, hanem annak megértésével, hogy milyen gyökerei vannak ezeknek a cselekedeteknek”. A professzornak ezen a ponton beugrik Thomas Jefferson ma is érvényes mondata – „A szabadság ára a folytonos figyelem” – majd gyorsan hozzáteszi, nem arról van szó, hogy a rosszra kell koncentrálni, hanem arról, hogy ha tényleg rossz valami, akkor ki kell találni, hogy hogyan lehet jobbbá tenni, mert ha nem tesszük, akkor a szabadságnak tényleg vége.

<https://vs.hu/magazin/osszes/csak-rosszabb-lesz-ha-aggodalmaskodik-1208#ls0>