

# JÓ KÖZÉRZET A KULTÚRÁBAN

SZUMMER CSABA

Csikszentmihályi Mihály: A fejlődés útjai

(A Flow folytatása)

Ford. Buda Júlia

Nyitott Könyvműhely Kiadó, Budapest, 2007.

414 oldal, 2980 Ft

„*azt a szándékot, hogy az ember boldog legyen,  
a teremtés terve nem foglalja magában.*”  
Sigmund Freud<sup>1</sup>

„*Mivel minden, ami létezik, kívánja létét,  
a cselekvésben pedig a cselekvő léte  
valamiképpen kiteljesedik, ebből szükségképpen  
gyönyörűség támad.*”  
Dante<sup>2</sup>

## A „TERMÉSZET URÁTÓL ÉS BIRTOKOSÁTÓL” A DETERMINISZTIKUS ANTROPOLÓGIÁKIG

„Azok közé a sajtáságos halandó élőlények közé tartozunk, akik önmagukat saját fogalmaikkal leírva, magukat teremtették”, írja Richard Rorty,<sup>3</sup> és valóban, egy Ágoston, egy Descartes, egy Nietzsche vagy egy Freud számára akár az is megadatik, hogy radikálisan átírja az addig érvényesnek tartott antropológiát. Egyéni és közösségi létezésünket meghatározó egyik leghatékonyabb fogalmi szerszámunk éppenséggel az, amit úgy nevezünk – „önmagunk”. Önmagunk

1 ■ Sigmund Freud: Rossz közérzet a kultúrában. Ford. Linczényi Adorján. In: uő: *Esszék*. Gondolat, Bp., 1982. 340–341. old.

2 ■ Dante Alighieri: *Az egyeduralom*. Ford. Sallay Géza. Kosuth, Bp., 1993. 23–24. old.

3 ■ Richard Rorty: *Esetlegesség, ironia és szolidaritás*. Ford. Boros János, Csordás Gábor. Jelenkor, Pécs, 1994. 43. old.

4 ■ Lásd Katona Gábor: *Az önismeret paradigmái*. Gond–Osiris, Bp., 2000.

5 ■ Lásd Szummer Csaba: Freud és a modernitás „üdvös hazugságai”. *Beszélő*, 2005. május.

6 ■ „Lehet, hogy a demokrácia az emberi természet túlbecsülésével kezdődött; de ez még mindig összehasonlíthatatlanul jobb volt, mint a fordítottja, ami ma fenyeget [...]: az emberi természet lelcicsinylése.” (John Lukács: *A XX. század és az újkor vége*. Ford. Barkóczy András. Európa, Bp., 2000. 302. old.)

7 ■ Descartes itt legfeljebb egy kutya idomítási problémáihoz hasonló technikai feladatot lát. *A lélek szenvedélyei* (1649) L. cikkelyében először a vadaskutya idomíthatóságával demonstrálja, hogy a szenvedélyek – „az agy mozgásai” – viszonylag könnyűszerrel módosíthatók, majd kijelenti: „Mivel kis iparkodással meg tudjuk változtatni az agy mozgásait az észsel nem rendelkező állatokban, nyilvánvaló, hogy még jobban meg tudjuk változtatni ezt az emberekben; s még a leggyengébb lelkűek is abszolút hatalmat szerezhetnek összes szenvedélyük felett, ha eléggé igyekeznek, hogy a szenvedélyeiket idomítsák és

áttervezése, átfoglalozása az énünkre vonatkozó reflexióban, annak a megváltoztatása, ahogyan „jelen vagyunk”<sup>4</sup> önmagunk és mások számára az egyik legeredményesebb gyorsító szerepet játszott a kulturális evolúcióban, nagyságrendekkel jelentősebb változásokat idézve elő, mint más fogalmi újításaink. Az énképünk, különösen a szabad akaratba vetett hit megléte vagy hiánya, jelentősen befolyásolja tényleges mozgásterünket.

A modernitás korszaka termékeny nagy tévedésekkel kezdődött,<sup>5</sup> részben az ész hatalmának túlértékelésére, vagy ahogyan John Lukács mondja, „az emberi természet túlbecsülésére” alapozódott.<sup>6</sup> Descartes, a modernitás legfontosabb filozófusa, az emberben a természet potenciális „urát és birtokosát” látta, továbbá úgy vélte, közlünk „még a leggyengébb lelkűek is abszolút hatalmat szerezhetnek összes szenvedélyük felett, ha eléggé igyekeznek, hogy a szenvedélyeiket idomítsák és irányításuk alá vonják.”<sup>7</sup> A Descartes-ot követő két évszázadban a fajunk lehetőségeibe és fényes jövőjébe vetett hit egyre erősödött. 1776 táján Gibbon ezt írja *A római birodalom hanyatlása és bukásában*: „Nyugodtan feltételezhetjük, hogy hacsak nem változik meg mindenestül az emberi természet, egyetlen nép sem fog visszacsúszni eredeti barbárságába. [...] Ennélfogva elfogadhatjuk azt a biztató következtetést, hogy a föld minden korszakában növekedett és továbbra is növekszik az emberi faj gazdagsága, boldogsága, tudása és talán az erköl-

irányításuk alá vonják.” (René Descartes: *A lélek szenvedélyei*. Ictus, Bp., 1994. 66. old.)

8 ■ John Lukács: *Egy nagy korszak végén*. Ford. M. Nagy Miklós. Európa, Bp., 2005. 15–16. old.

9 ■ A darwinizmushoz és a marxizmushoz képest a pszichoanalízis kétségtelenül ambivalens a modernitással kapcsolatban, a pszichoanalitikusok első nemzedéke azonban bizonyos volt abban, hogy Freud megfejtette a lélek titkát, hogy az analitikus módszerben megtalálták a Bölcsek Kövét.

10 ■ Tom Wolfe: Bocsnát, de a lelke épp most halt meg. In: uő: *Amerikai kapcsolat*. Ford. Magyarics Tamás és Reviczky Béla. Athenaeum, Bp., 2002. 108. old.

11 ■ Daniel Dennett: *Az intencionalitás filozófiája*. Ford. Pap Mária, Pléh Csaba és Thuma Orsolya. Gond–Osiris, Bp., 1998. 51. old. (kiemelés az eredetiben.)

12 ■ A pozitív pszichológia irányzata az elmúlt években bizonyos hatást gyakorolt több hazai kutatóra is. Lásd Kopp Mária – Kovács Mónika Erika: *A magyar népesség életminősége az ezredfordulón*. Semmelweis, Bp., 2006.; Píkó Bettina: *Lelki egészség a modern társadalomban*. Akadémiai, Bp., 2005.; Pléh Csaba: *A lélek és a lélektan örömei*. Gondolat, Bp., 2008.; Oláh Attila – Kállai János – Varga József (szerk.): *Egészségpszichológia a gyakorlatban*. Medicina, Bp., 2007.

13 ■ Martin E. P. Seligman: *Autentikus életöröm*. Ford. Profil Training Kft., 2007. xvi. old. (a fordítást módosítottam).

cse is.”<sup>8</sup> A tudományos felfedezések fényesen igazolni látszanak a várakozásokat, a tudomány technológiai alkalmazásával sokasodnak az újabb és újabb találmányok és ipari termékek. A XIX. század tudományos felfedezései egyszerre szolgáltatták a felvilágosodás fejlődés-narratívájának építőköveit és bizonyítékait. Darwin evolúciós elmélete a teremtésemélet helyébe lépett, Marx bebizonyította, hogy a kultúra felépítményét a gazdasági folyamatok determinálják, a századfordulón pedig Freud rávilágított, hogy a tudatos lelki működéseket tudattalan folyamatok magyarázzák.<sup>9</sup>

A század vége felé azonban a modernitás sodró lendülete mintha megakadt volna, elsősorban Nietzsche, majd Oswald Spengler már megtagadja az előző két évszázad progresszív optimizmusát, majd a XX. század második felében egyértelműen megrendül a haladásba vetett hit. A két világháború, a század népirtásai és totalitárius államai látványosan cáfolták Gibbonnak az emberi faj növekvő gazdagságára, boldogságára, tudására és „talán erkölcsére is” vonatkozó biztató következtetését. A Nyugat küldetéstudata megkérdőjeleződött, André Malraux a második világháború vége felé kijelenti: „a nyugati civilizáció elkezdett kételkedni saját felhatalmazásában”. E kételkedés egyik fontos jele volt, hogy a társadalomtudományok felfedezéseit egyre többször kezdték arra használni, hogy kimutassák: autonóm, racionális mivoltunk, a karteziánus *cogito* méltósága illúzió csupán, az ember lényegében meg van fosztva a szabad akarattól és a racionális mérlegelés lehetőségétől a tudattalan, a gének, a társadalmi manipuláció vagy valamilyen más korlátozó tényező miatt. Napjainkra pedig a történelmi haladással és a szabad akaratral kapcsolatos szkeptizmus már a mediatiszált tömegkultúrába is leszivárgott, ahol az autonóm én nimbusza, „amely önfegyelmel rendelkezik, a vágyak kielégítését elnapolja, visszafogja a szexuális étvágyat, nem folyamodik agresszióhoz és törvényellenes viselkedéshez, az olyan éné, amely intelligensebbé válhat és a saját hajánál fogva tanulás, gyakorlás, kitartás és a nehézségek leküzdése árán fel-emeli magát”,<sup>10</sup> kezd elhalványulni.

Az evolúció egy különös állatfajt eljuttatott odáig, hogy „úgy kezeljük egymást, mintha racionális ágenssek lennénk, s ez a mítosz – hiszen biztos, hogy nem vagyunk ilyen mértékig ésszerűek – elég jól működik, mert *kellően* racionálisak vagyunk”<sup>11</sup> – mondja Daniel Dennett. Mivel megpróbálunk és nagyrészt képesek is vagyunk megfelelni mások elvárásainak, a racionalitásra vonatkozó feltevéseink általában jól prognosztizálják a másik várható viselkedését. A viktoriánus erkölcs túlon túl rigorózusan kérte számon az ésszerűsége vonatkozó elvárásokat, innen is eredt a Freud által leírt, és univerzálisnak tételezett *Unbehagen*. Csakhogy nem esünk-e át most a ló túloldalára? Evolúciós nézőpontból az autonóm, szabad én modelljét kiszorítani próbáló determinista antropológia olyan mém (lásd később) vagy „kulturális mintázat”, amely károsan befolyásolja túlélési esélyeinket. Plauzibilis-e egyáltalán feltételezni, hogy az ember oly

mértékben determinált, reaktív lény volna, ahogyan gyakorta megjelenik mind a társadalomtudományokban, mind pedig a közgondolkodásban a múlt század második felében?

### A POZITÍV PSZICHOLÓGIA IRÁNYZATA MINT A DETERMINISTA ANTROPOLÓGIÁKRA ADOTT VÁLASZ

Az ezredfordulón mintegy a determinista modellek visszacsapásaként körvonalazódott az akadémikus pszichológiában egy irányzat, amelynek képviselői a fél évszázaddal ezelőtti humanisztikus pszichológia játékoság, spontaneitás, kreativitás, képzelet iránti lelkesedését támasztják fel. Elődeiktől eltérően azonban empirikus módszerekkel vizsgálják, hogyan javítható az emberi élet lelki minősége erősegeinkre és erkölcsi erényeinkre támaszkodva, hogyan növelhető életünkben a pozitív érzelmi állapotok aránya. Csíkszentmihályi Mihály, az irányzat legjelentősebb kutatója szerint az autonóm tudat magyarázó hipotézisét kiiktató reduktív gondolkodás túlságosan nagy teret kapott a XX. századi pszichológiában. Ahogyan azonban egy molekuláris biológus nem akarja a szubatomri részecskék mozgásával magyarázni tárgyat, vagy ahogyan egy etológus nem igyekszik a molekuláris biológia módszerét alkalmazni az állatok viselkedésére, éppúgy a társadalomtudósok és a pszichológusok sem tekinthetnek el a tudat és a szabad akarat létezésétől. Az új irányzat elutasítja az elmúlt fél évszázad patológiacentrikus vizsgálódásait, és a „pozitív pszichológia” nevet választja magának. Hatásának köszönhetően az elmúlt tíz évben újra legitim kutatási téma lett a lélektanban a boldogság, az altruizmus, a klasszikus erények vagy a transzcendens-spirituális élmények mentálhigiénés hatása.<sup>12</sup> A mozgalom központi alakja Martin Seligman, aki 1998–2001-ben az *American Psychological Association* elnökeként a pozitív pszichológia megerősítését tekintette legfontosabb céljának.

Seligman egy figyelemre méltó kísérlettel alapozta meg hírnevét a hatvanas-hetvenes években virulens behaviorista tanuláselmélet kutatójaként: „Felfedeztük, hogy azok a kutyák, amelyek úgy kaptak fájdalmas elektromos ütések, hogy semmilyen viselkedéses válasszal nem tudták elkerülni őket, később egyszerűen feladták próbálkozásait. Akkor is halhalkan nyüszítve, passzívan fogadták az újabb elektromos ütések, amikor ezek elől már elmenekülhettek volna.”<sup>13</sup>

Seligman „tanult tehetetlenségnek” nevezte el a kutyák ilyen viselkedését. Elméletét az emberi viselkedés magyarázatára is kiterjesztették, és az unipoláris depresszió egyik legjobb modelljének tekintik. A tanult tehetetlenség állapotát egy tartósan megoldhatatlannak érzett párcapcsolat, a munkanélküliség folyamatosan fejünk felett lebegő réme vagy a permanensen rossz munkahelyi, illetve családi légkör idézheti elő, olyan helyzetek, amelyekben az adott személy

fokozatosan megtanulja, hogy bármit tesz is, nem tudja elkerülni kedvezőtlen állapotát.

A tanult tehetetlenséghez hasonló hatást válthat ki azonban az is, ha kultúránkban elterjed a determinista antropológia mémje. Az így kialakult tehetetlenségi érzetet „szuggerált tehetetlenségnek” nevezhetnénk: a passzív, determinista emberkép azt a meggyőződést alakítja ki bennünk a társadalmi normákon és a nevelési intézményeken keresztül, hogy nem rendelkezünk azokkal a belső erőforrásokkal, amelyekkel uralhatnánk aktuális helyzetünket vagy sorsunkat. A pozitív pszichológia jórészt ezzel a modellel fordul szembe. Rendben van, mondhatnák a pozitív pszichológusok, Descartes talán elvetette egy kissé a sulykot, amikor azt állította, hogy „abszolút hatalmat” szerezhettünk szenvedélyeink felett, vagy hogy a lélekről tett közvetlen megfigyelések fundamentumán az emberi tudás elérheti a matematika bizonyossági fokát, az azonban mégiscsak túlzás, hogy lemondjunk az autonóm tudat és a szabad akarat magyarázó hipotéziséről a pszichológiában. Pléh így állítja szembe a pozitív pszichológia elméleti előfutáraitól szóló tanulmányában az új irányzat és a hagyományos pszichológiai irányzatok emberképét.<sup>14</sup>

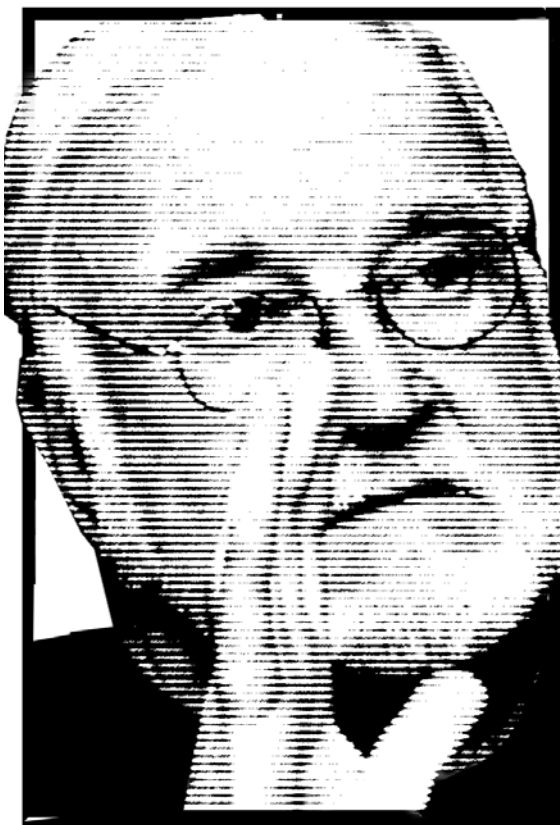
Ha nem rendelkeznek is egyelőre olyan egységes fogalomrendszerrel, elméleti vonatkoztatási kerettel vagy empirikus kutatási metodikával, mint a korábbi nagy iskolák, a pszichoanalízis, a behaviorizmus, a *Gestalt*- vagy a kognitív pszichológia, van néhány olyan vonás, amely a pozitív pszichológia legtöbb képviselőjére jellemző. A legfontosabbik, hogy elutasítják a pszichológiának a klinikumból átvett *patomorff* szemléletét; úgy vélik, túlságosan nagy figyelmet kaptak a diszfunkcionális lelki működések, az őket kísérő negatív érzelmi állapotok, az ember antiszociális ösz-

tönéletére vonatkozó feltevések. Semmiféle bizonyíték nincsen arra, hogy erkölcsi alapelveink negatív motivációkból származnának, állítja Seligman, aki ezt a szemléletmódot „velejéig romlottnak” tartja, az eredendő bűn Freud által újrafogalmazott dogmájának, amelytől meg kell szabadítani a pszichológiát és a társadalomtudományokat. A pozitív pszichológia fókuszában az optimális működés és a pszichés „jó közérzet” (*well-being*) áll; azok a lehetőségek és gyakorlati módszerek foglalkoztatják, amelyek segítségével – erősségeinek és erényeinek felhasználásával – az egyén élete tevékeny és értelmessé válhat. A pszichológiában újra megjelennek a klasszikus erények, a bölcsesség, a bátorság, a mértékletesség, az igazságosság, a spiritualitás (a fogékonyság a transzcendens élményekre), az erényeink gyakorlásán alapuló boldogság ideálja (Arisztotelész *eudaimoniája*).

A pozitív pszichológia második jellemző vonása a *normatív szemlélet* érvényesítése és a multikulturalizmus kritikája. Seligman és kollégái szerint a jól funkcionáló személyiségnek megadhatók bizonyos univerzális, kultúrától független vonásai, illetve megfelelő nevelési módszerekkel – felnőttkorban pedig korrekatív inter-

venciók technikákkal – kialakíthatók.

Mint említettem, a pozitív pszichológusokra jellemző továbbá az *empirikus adatgyűjtés* módszere. Abraham Maslow, a humanisztikus pszichológia megalapítója, jöllehet a hatvanas évek elején Seligmanhoz hasonlóan maga is az Amerikai Pszichológus Szövetség elnöke volt, nem tudta a humanisztikus irányzatot a *mainstream* pszichológiába integrálni. Ennek egyik oka éppen az volt, hogy Maslow (Freudhoz hasonlóan), ha nem zárkózott is el teljesen a kísérletezéstől, meglehetősen idegenkedett a kísérleti módszertől. Ha



### Pozitív pszichológia

A nem utilitárius motivációk centrális szerepe
A tudásnak már önmagában is pozitív értéke van
Az egyén által indított tevékenységek hangsúlyozása
A kíváncsiság és az unalom az emberi élet kulcsfogalmai

### Tradicionalis irányzatok

Minden motiváció homeosztatisz természetű
A tudás egyetlen értelme hasznossága
[A viselkedés] reaktív szerveződés [ú]
A két legfontosabb emberi motiváció a félelem és a szorongás

nem problémamentes is az a fajta „puha szcientizmus”, amelyet a pozitív pszichológia művel (később még kitérek erre), az empirikus metodológia lehetőséget ad arra, hogy a pozitív pszichológia beágyazódjon a *mainstream* pszichológiába.

A következő sajátosság a vonzódás az *evolúciós szemlélethez*: a pozitív pszichológusok az evolúciós biológia, a mém-elmélet és a humán etológia felhasználásával próbálják megérteni, hogyan járult hozzá a törzsfajlás mai habitusunkhoz, milyen agresszív és proszociális ösztönök alkotják viselkedésrepertoárunk biológiai alapzatát. Megemlíthető ugyanakkor *affinitásuk a társadalomtudományok* eredményei iránt, amelyeket elméletalkotásukhoz ugyancsak felhasználnak (igaz, mint látni fogjuk, szelektíven). Következő ismértvük a *gyakorlati relevanciára* való törekvés: komoly erőfeszítéseket tesznek arra, hogy kutatási eredményeiket átültessék a gyakorlatba. Ez a törekvés az akadémikus pszichológia elmúlt évtizedeiben korántsem volt magától értetődő. Utoljára *küldetéstudatukat* említhetnénk, valamint a tudományokban szokatlan, már-már próféta hangütésüket. A kortárs pszichológia, írja Seligman, „patológiára fókuszáló monomániájával” cserbenhagyta korunk emberét, részben emiatt van például, hogy sokan célt és értelmet keresnek életüknek, a *New Age* egzotikus és zavaros minivallásai felé fordultak, vagy visszatértek a hagyományos vallásokhoz. Ugyanakkor a tradicionális pszichológiával szemben a pozitív pszichológia „a nemes célok és a transzcendens értelem világi megközelítésével” kecsegtet.<sup>15</sup>

14 ■ Pléh Csaba: Positive Psychology Traditions in Classical European Psychology. In: Mihály Csíkszentmihályi – Isabella Selega Csíkszentmihályi (eds.): *A Life Worth Living. Contributions to Positive Psychology*. Oxford University Press, 2006. 230–236. old.

15 ■ Seligman: *i. m.* 16–17. old.

16 ■ Csíkszentmihályi Mihály: *Flow. Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája*. Ford. Legéndyné Szabó Edit. Akadémiai, Bp., 1997. A könyvet Fülöp Márta ismertette a *BUKSZ* 1998. nyári számában (211–214. old.).

17 ■ A boldogságnak ez a felfogása, mint Csíkszentmihályi is utal rá, nem áll messze Arisztotelész eudaimonia-fogalmától.

## CSÍKSZENTMIHÁLYI „ÁRAMLAT”-KONCEPCIÓJA

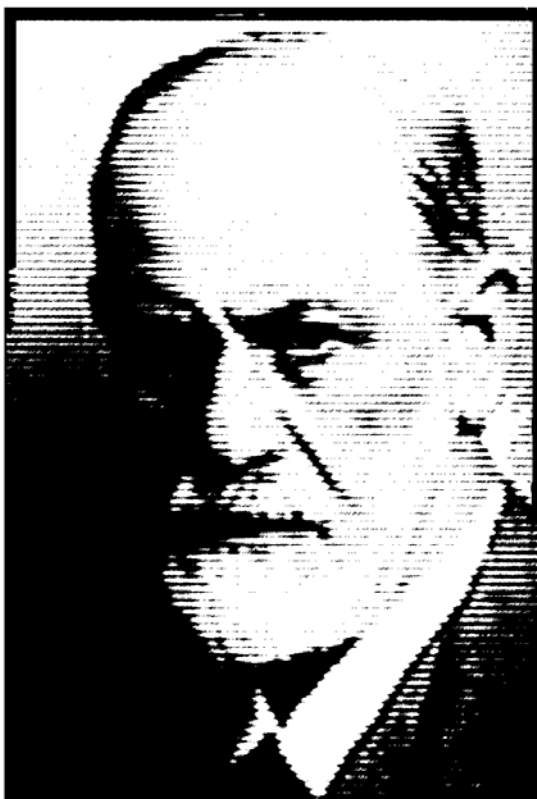
Külön bemutatást érdemel a pozitív pszichológián belül Csíkszentmihályi áramlatelmélete. *Az áramlat* című könyvében<sup>16</sup> a boldogság két szintjét különbözteti meg: míg az alacsonyabb rendű vagy hedonikus

boldogság (élvezet) genetikailag programozott, illékony, legfőképpen pedig passzív módon is elérhető, a magasabb szintű és egyben tartós boldogság képességek elsajátítását és aktív felhasználását, tudatos erőfeszítéseket követel meg tőlünk, mégpedig valamilyen célra irányuló tevékenység közben.<sup>17</sup> Az emberi elme spontán állapota a szétszórtság, állítja William James<sup>18</sup> nyomán Csíkszentmihályi. Ha tartós tétlenségre vagyunk kárhoztatva, hamarosan olyan tudati állapotba kerülünk, amilyenről az ingermegvonásos kísérletek alanyai, illetve a magánzárkában tartott foglyok számolnak be: figyelmünk szétszóródik, gondolataink összevissza kalandoznak, „tudatunk vetítívóváznán” pedig kellemetlen érzések és gondolatok jelennek meg. Az optimális érzelmi és kognitív állapot az egyensúlyi helyzet „félúton” az unalom és a szorongás között.

Ezt az állapotot csak akkor tudjuk elérni, ha valamilyen feladat leköti figyelmünket, részben emiatt van erőnk mozgósítva. Az „optimális élménynek” a feladat megfelelő *nehézségi fokán* kívül három további feltétele van: *világos célok* vezéreljék a tevékenységünket, *pontos visszajelzéseket* kapjunk eredményességünkről, s *végül ne vonjanak el külső ingerek vagy zavaró érzések, gondolatok* a feladattól. Ha ezek a feltételek adottak, akkor „az optimális élmény”, az „áramlat” állapotát

Alisdair MacIntyre az eudaimoniát üdvözülésnek, boldogságnak, prosperitásnak fordítja: „Ez az állapot a jó közérzettel, és a jótétemény okozta jóléttel azonos [...]”. Az erények [...] azok a tulajdonságok, amelyek lehetővé teszik az egyén számára, hogy elérje az eudaimonia állapotát” (*After Virtue*. Indiana University Press, Notre Dame, 1984. 386. old.) A kétféle örömmel kapcsolatban lásd Pikó Bettina: *i. m.* 101–104. old. és R. M. Ryan – E. L. Deci: Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55 (2000), 68–78. old.

18 ■ William James: *Principles of Psychology*. Henry Holt, New York, 1890. 11. fejezet



ba kerülünk: az összpontosítás révén belemerülünk a tevékenységbe, úgy érezzük, uraljuk a helyzetet, teljes biztonságban vagyunk, énünk határai elmosódnak, az idő kizökken normális ritmusából, a tevékenység pedig *autotelikussá* (önjutalmazóvá) válik számunkra (222–223. old.). Az érzés ahhoz hasonlítható, mint amikor elkapja az embert egy jótékony áramlat (*flow*), amelyvel erőfeszítés nélkül suhan célja felé. A boldog élet titka, állítja Csíkszentmihályi, hogy munkánk közben és magánéletünkben minél többször jussunk el az áramlat állapotába.

Néhány évvel *Az áramlat* után megjelenik a könyv folytatása, *A fejlődés útjai*. Az új munka célja nem kevesebb, mint hogy felvázoljon egy olyan, „jól használható célrendszert és hitet”, amely rendet teremt személyes világunkban, „cél ad életünknek”. (15. old.) *A fejlődés útjai* az evolúciós biológia kontextusába helyezi az áramlat elméletét. Mivel a *flow*-élményt okozó újszerű helyzetek keresése szelekciós előnyt jelentett őseinknek, evolúciós okokból mindnyájan áramlatfüggők vagyunk. Mindössze szabadon kellene mérlegelnünk cselekvési lehetőségeinket, és akkor természetünkben eredően valamennyien a *flow* élményét biztosító ideális életformát választanánk. Az egészen kicsi gyerekek például, miközben megtanulnak fogni, járni, dobni, beszélni – feltéve, hogy egészségesek, és nem bántalmazták őket –, többnyire az áramlatélmény hatása alatt vannak, de legalábbis könnyen kerülnek ebbe az állapotba. Ezt a paradicsomi létezést az iskola törli meg. A legtöbb gyerek számára az iskolához és a tanuláshoz az áramlatélmény feltételeinek hiánya miatt öröm helyett mindinkább kényszer, szorongás és unalom társul, elvész a tevékenység spontán öröme, autotelikus jellege. Csíkszentmihályi empirikus vizsgálatai azt mutatják, hogy a serdülők értelmi és érzelmi fejlődésében a *flow*-élményre való képesség fontosabb szerepet játszik, mint az értelmi képességek, a szorgalom vagy a szülők társadalmi helyzete. A kézművesekkel hasonló dolog történt mintegy kétszáz évvel ezelőtt, mint ma az óvodát az iskolával felváltó gyerekekkel: a munkájukban való elmélyülés és a spontán munkatempót megzavarta a gyári termelőmunka igényeit kiszolgáló merev időbeosztás, amely megölte a spontán, kreatív munkavégzés élményét (231. old.). Csíkszentmihályi vizsgálatai azt mutatják, hogy az áramlatélmény az egyik legerősebb motiváló tényező a munkában, a *flow* növeli a munkával kapcsolatos önbecsülést, fokozza a munka termelékenységét is, vállalatvezetőknél pedig csökkenti a stresszt. Csak hogy a legtöbb munkahely képtelen biztosítani az áramlatélmény feltételeit, mint ahogyan legkedveltebb szabadidő-tevékenységeink, legelterjedtebb szórakozási formáink sem kedveznek neki. Felnőttkorunkra sajnálatos módon jórészt elveszítjük azt a vágyunkat, hogy keressük a legjobb képességeinket mozgósító helyzeteket. Könnyebb feladatokkal is beérjük, potenciális vagy aktuális képességeinkhez mérten primitív tevékenységekkel, a létezés egy ala-

acsonyabb energiaszintjén vegetálunk, nem pedig ott, ahol optimális esetben élhetnénk. Hogyan lehetséges ez, ha az áramlat keresésére az evolúció kondicionált bennünket? Csíkszentmihályi a *mém*-elmélethez fordul segítségért.

A *mém* fogalma az evolúciós biológus Richard Dawkins-tól származik, aki szerint „a *mém* a kulturális öröklődés hipotetikus egysége, a génnel analóg fogalom, amely aszerint választódik ki, hogy milyen »fenotípusos« hatást gyakorol saját fennmaradására és szaporodására (sokszorozódására) az adott kulturális környezetben”.<sup>19</sup> Az evolúció darwini algoritmusai szubsztrátumtól függetlenül is értelmezhetők, nem a proteinekről vagy a DNS-ről szólnak, még csak nem is a szénalapú életről, hanem a mutációknak a szaporodásra kifejtett hatásairól, bárhol játszódik is le a folyamat, bármilyen közegben.<sup>20</sup> A *mém* egy kulturális mintázat, egy „információcsomag” – éppúgy lehet egy dallam, egy gondolat, egy jelszó, mint egy ruhadivat, edények készítésének vagy boltívek építésének módja. Dawkins merész, ám spekulatív elképzelése szerint a *mémek virtuális paraziták*, amelyek lakóhelye az emberi elme; a *mémek* éppúgy harcolnak fennmaradásukért, szaporodásukért, akár csak a gének; a genetikusan parancsokhoz hasonlóan *a tudatos mérlegelést kikerülve* irányítják viselkedésünket, azonban a génektől eltérően nem a kromoszómáinkban vannak kódolva, hanem kulturálisan öröklődnek. *Az önző gén* című könyv, amelyben három évtizeddel ezelőtt Dawkins bevezette a *mém* azóta fényes karriert befutott fogalmát, ezzel a lelkesítő deklarációval fejeződik be: „Nekünk, embereknek megvan a hatalmunk ahhoz, hogy ellenszegüljünk a születésünk magunkkal hozott önző géneknak, és ha szükséges, neveltetésünk önző mémjeinek is. [...] Biológiai felépítésünket tekintve gén-gépezetek vagyunk, kulturális szempontból pedig *mém*-automaták, rendelkezünk azonban azzal a képességgel, hogy alkotóink ellen forduljunk. A Földön egyedül mi vagyunk képesek arra, hogy fellázadjunk az önző replikátorok zsarnoksága ellen.”<sup>21</sup>

*Cui bono?* – teszi fel a kérdést Dennett. A „*mém*-perspektívának” az az előnye, hogy nem tekinti magától értetődőnek egy viselkedés, szokás vagy társadalmi intézmény funkcionalitását, megengedi azt a lehetőséget, hogy a társadalmi szokások és egyéni viselkedésformák esetleg olyan *mémek* érdekeit érvényesítik, amelyeknek érdekei a gazdaszervezettel (azaz velünk) ellentétesek. Csíkszentmihályi szerint általában a legkevesebb pszichikus energiát igénylő *mémek* maradnak fenn, hiszen azokat az eszközöket, megoldásokat preferáljuk, amelyek megóvnak bennünket az erőfe-

19 ■ Richard Dawkins: *The Selfish Gene*. Oxford University Press, Oxford – New York, 1989. 80. old.

20 ■ Vö. Daniel Dennett: *Freedom Evolves*. Penguin Books, London, 2003. 188–200. old.

21 ■ Dawkins: *i. m.* 215. old.

22 ■ Bertrand Russell: *An Outline of Philosophy*. G. Allen and Unwin, London, 1927. 32–33. old.

szítésektől a munkában és a magánéletben, mi pedig többnyire gondolkodás nélkül vetjük alá magunkat a társadalmi szokások, előítéletek, divatok, a reklám, a gyermeknevelés, az ideológiák sikeres mémjeinek. A mém parazita jellege az alkohol, a drogok vagy a dohányzás esetében meglehetősen nyilvánvaló, míg a technikai találmányok esetében alattomosabb módon érvényesül. Az új mémek kezdetben elbűvölnek bennünket, akárcsak száz évvel ezelőtt az olasz futuristákat a technikai találmányok, később pedig már képtelenek vagyunk kivetni őket az elménkből.

### A POZITÍV PSZICHOLÓGIA TUDOMÁNYELMÉLETI ÉS ANTROPOLÓGIAI NAIVITÁSA

Csíkszentmihályit és a pozitív pszichológusok műveit olvasva nemegyszer támad az az érzésünk, hogy az empirikus tényeket nagy buzgalommal gyűjtögető tudóst legszívesebben félrelökné a patetikus hangon megszólaló próféta. Csíkszentmihályi mintha feltételezné, hogy a világnak létezik egy olyan magasabb rendje, amely „az evolúció szövetségeseit” támogatja. „Az evolúció azt kívánja tőlünk, hogy egy harmonikus jövő elérésére törekedjünk. Ne csupán a személyes hasznunkat tartjuk szem előtt [...]. Azok az emberek elégedettek, akik életenergiájuk egy részét feltétel nélkül a jövőnek szentelik. Ők az evolúció sodrának részévé válnak, és a jövő beírja magát a személyiségükbe.” (304–305. old., kiemelés az eredetiben.) A pozitív pszichológusok küldetésstudatát az empirikus módszer mindenható erejébe vetett hitük tovább táplálja. Mintha csak úgy gondolnák, hogy végre empirikus módszerekkel, egzakt módon sikerül bebizonyítaniuk mindazt, amit Arisztoteléstől kezdődően a filozófusok túlnyomó többsége csupán állított: az ember társas lény, a boldog élet titka pedig erényeink gyakorlása.

Bertrand Russell a húszas években száraz iróniával konstataulta, hogy a behavioristák és a *Gestalt*-pszichológusok kísérleti állatainak reakciói kísérletes egyszereket mutatnak a megfigyelést végző pszichológus nemzeti karakterével: „a nagy alapossággal tanulmányozott kísérleti állatok úgy viselkedtek, hogy ezzel megerősítsék azt a filozófiát, amelyben a megfigyelő hitt, mielőtt elkezdte volna a megfigyeléseket. Sőt, mi több, mindegyik állat a megfigyelő nemzeti karakteréhez hasonlóan viselkedett. Az amerikaiak által tanulmányozott állatok hevesen szaladgáltak ide-oda, pihetetlen energiával és élénkséggel, végül pedig a pusztá véletlen segítette a kívánt eredményhez őket. A németek kísérleti állatai csöndben ültek és gondolkodtak, végül pedig saját belső tudatukból hozták létre a helyzet megoldását. Az egyszerű laikus számára, mint amilyen a szerző is, ez a helyzet fölöttébb zavarba ejtő. Úgy hiszem azonban, hogy az a probléma, amellyel egy adott ember szembesít egy kísérleti állatot, saját filozófiájából következik, és valószínűleg ez a magyarázata a különböző eredményeknek.”<sup>22</sup>

A pozitív pszichológusok, miközben úgy hiszik, empirikus módszerekkel fedeznek fel univerzális törvényszerűségeket az emberi lélekről, valójában a tudat autonómiáját és a választási szabadságot hangsúlyozó új antropológiájuknak megfelelően határozzák meg, milyen metodikát alkalmazzanak, milyen adatokat gyűjtsenek, és hogyan értelmezzék adataikat. Szcientista önképük fölön csíphető reflektálatlan univerzalizmusukban is. A mára már „dogmává merevedett” multikulturalizmus koncepciójával szemben Csíkszentmihályi szerint a lelki fejlődés célja minden kultúrában „a tudat belső harmóniája és az emberek közötti harmónia” elősegítése. A lelki fejlődésnek általános menete van, amelyet hasonló módon ír le a buddhizmus és a kortárs pszichológia. A buddhizmus szerint a lelki fejlődés célja „egy magasabb fokú differenciáltság (az ösztönök és a vágyak fölötti uralkodás által a genetikai és a társadalmi meghatározottságtól való függetlenedés) és egy magasabb fokú integráltság (együttérzés, önzetlenség s végül a nehezen kialakított egyéniség alkalmazkodása a világmindenség harmóniájához).” (203. old.) A jelenkori pszichológia modelljei, Maslow-nál a „szükségletek hierarchiája”, Erikson és Loevinger énefejlődése, Lawrence Kohlberg leírása az erkölcsi tudat fejlődéséről, George Vaillant „védekezőhierarchiája” a buddhizmushoz hasonló képet rajzolnak fel, állítja Csíkszentmihályi, a lelki fejlődés mindkét esetben azt jelenti, hogy az egyén megszabadul előbb a genetikai parancsoktól, majd a kulturális kötöttségektől, végül pedig saját hiú, nárcisztikus törekvéseitől (204. old.).

Valójában azonban Csíkszentmihályi tevékenységkultusza nehezen egyeztethető össze a buddhizmus és az ázsiai magas kultúrák felfogásával, amely centrális értéket tulajdonít az önmegismerésre és önmegváltásra irányuló egyéni kontemplációnak, szemben a külvilág átalakítására irányuló aktivitással. Csíkszentmihályi és a pozitív pszichológia antropológiája elválaszthatatlanul kötődik a nyugati kultúrához, azon belül is az amerikai kulturális tradícióhoz, amelyben legkésőbb a XIX. század második felére uralkodóvá vált az a meggyőződés, hogy a hétköznapi élet feltételei korlátlanul javíthatók, az egyes ember pedig saját akarata révén szinte tökéletessé teheti önmagát. Érdemes itt eszünkbe idézni Max Scheler gondolatát: a Nyugat kinyilatkoztatásra épülő kereszténysége mesterségesen „problémamentessé” teszi az egyén számára a létezését, míg a buddhizmusban az egyén saját individuális (meditációs) technikái segítségével voltaképpen folytonosan egzisztenciális problémáin dolgozik. Ennek a különbségnek, mondja Scheler, messzemenő következményei vannak a két civilizáció sorsára nézve. A keleti népek „maguk kutatják fel aktívan”, mit tartanak üdvösnek és szentnek, ezért nem képesek szellemi energiáikat és akaraterejüket olyan mértékben a „földi dolgokon végzett munkának szentelni”, mint a Nyugat, amely létünk problémáit „egy mindent átfogó tömeggyógyintézet” által véglegesen

megoldottnak hiszi.<sup>23</sup> Csíkszentmihályi flow-elmélete úgy is felfogható, mint a Nyugat „tömeggyógyintézetének” újabb, laicizált álmegoldása emberi léthelyzetünkben adódó problémáinkra.

A nagy tömegű, interkulturális adatgyűjtés még korántsem garantálja, hogy az eredmények univerzálisak és érvényesek lesznek. Nem csupán tudományelméleti, hanem metodikai problémákról is szó van. A vizsgálatok módszertani szempontból sokszor egyazon szerzőnél sem konzisztensek. Egyes esetekben a válaszadókat otthonukban keresik fel a kérdezők, máskor telefonon hívják fel őket, egyes országokban tolmácsok segítenek az interjúk során, másokban a falu öregjeinek a segítségét veszik igénybe. Így a boldogságot firtató kérdések szinte mindig más és más formában hangzanak el, holott az érzelmek pontos megragadása még egy adott kultúrán belül maradvá is kemény dió az empirikus vizsgálatok számára.<sup>24</sup> A kapott korrelációk elemzésekor pedig többnyire nem tisztázott az ok-okozati kapcsolat *iránya*, így könnyen csúszhatnak be olyan típusú megfigyelések, amilyenekre Freud így utalt: „milyen érdekes, hogy a világon éppen a gazdagoknak van a legtöbb pénzük!” Igen, a tevékeny emberek általában valóban boldogabbak, a boldogok pedig energikusabbak, tevékenyebbek, mint az átlagnépesség. De vajon valóban a tevékenységet kísérő áramlatélmény teszi boldoggá az embereket, vagy inkább a boldog, jól funkcionáló emberek már eleve aktívabb, tevékenyebb életet élnek? Melyik az erősebb irány ebben a körkörös kapcsolatban?

A tudományelméleti naivitásnál és a metodikai hiányosságoknál is nagyobb problémának látom azonban, hogy Csíkszentmihályi túlságosan is megkönnyíti saját dolgát, amikor a célra irányuló aktivitással megoldhatónak véli egzisztenciális problémáinkat. Az természetesen nem vitatható, hogy az ilyen tevékenységeknek van mentálhigiénés szerepük. Pascal, Descartes nagy kortársa és ellenlábasa írja, hogy akik „azt hiszik, hogy embertársaik oktalanok, mert naphosszat hajszolják a nyulat, melyet eszükbe sem jutott volna pénzért megvenni, nem sokat tudnak az emberi természetéről. Mert a nyúl nem jelentene védelmet a halál és a nyomorúságaink gondolata ellen, a vadászat azonban – amely eltereli róla figyelmünket – védelmet nyújt ellene.”<sup>25</sup>

A tevékenység, a „nyúlvadászat” izgalma azonban korántsem nyújt elégséges védelmet véges lény mivoltunkból eredő szorongásainkkal szemben. Ez jól látszik abból, hogy az értelmetlenség csüggesztő érzete olykor a legtevékenyebb emberekre is rátor alattomosan, váratlanul, vagy pedig fokozatosan, napról napra erősödve; akár olyanokban is felbukkan, akiknek az élete egyébként bővelkedik áramlatélményekben: „mi van, ha híresebb leszek, mint Gogol, Puskin, Shakespeare, Molière vagy bármely [más író] a világon – és akkor?” – kérdezi magától Tolsztoj. – Úgy éreztem, szétmállik alattam az alapzat [...]. Az az igazság, hogy az élet értelmetlen.”<sup>26</sup> A tevékenységben *involválódás* belső akadályairól van szó, az „iniciatíva-szegénység-

ről”, ahogyan azt a pszichiáterek nevezik. Irvin Yalom *Egzisztenciális pszichoterápiája* utolsó fejezetét (*Értelmenlküliség*) egy öngyilkos búcsúlevelével kezdi:

„Képzelnének el egy félkegyelműekből álló boldog gyülekezetet, akik teszik a dolgukat. Téglákat cipelnek a szabad ég alatt. Amikor az összes téglát elhordták az udvar egyik végébe, hozzáfognak áthordani a téglákat az udvar ellenkező végébe. Minden nap és minden évben ugyanezt teszik, megállás nélkül. Egy napon az egyik félkegyelmű megáll, de éppen csak annyi időre, hogy feltehesse magának a kérdést: Mi értelme van a téglacipelésnek? És ettől a pillanattól kezdve már nem olyan elégedett az elfoglaltságával, mint annak előtte.

Én vagyok az a félkegyelmű, aki eltűnődött, hogy miért is cipeli a téglákat.”<sup>27</sup>

Reflektálatlan boldogsággal cipeljük-e a téglákat, vagy pedig kívülről tekintünk az egészre, félkegyelműek gyülekezetének látva a többieket, akik elmerülnek a mindennapi élet szálnalmas hangyabolylyüzségében? Inspirál-e a minket a vágy, hogy híresebbek legyünk, mint Gogol, Shakespeare vagy Molière, vagy semmilyen értelmét nem látjuk, hogy ezért erőfeszítéseket tegyünk? Belevetjük-e magunkat a nyúl hajszolásába vagy sem? Csíkszentmihályiék közül, akárcsak három és fél évszázaddal korábbi nagy elődjükből, Descartes-ból, hiányzik a képesség vagy a hajlam, hogy az emberi léthelyzet összefüggésrendszerével foglalkozzanak, vagy akárcsak Freudhoz hasonló kísérletet tegyenek a tudat által közvetlenül nem megragadható lelki rétegekbe való behatolásra. Csíkszentmihályi „fenomenológiaiainak” nevezi módszerét, amivel azt akarja kifejezni, hogy nem kutatja a gondolatok, érzések mögöttes, tudattalan síkját, mint a pszichoanalízis, nem próbálja az inger-válasz

23 ■ Max Scheler: *Probleme einer Soziologie des Wissens*. In: *Die Wissensformen und die Gesellschaft*. Francke Verlag, Bern–München, 1980. 71. old.

24 ■ Jerome Kagan: *What is Emotion?: History, Measure, and Meanings*. Yale University Press, New Haven, 2007.

25 ■ Blaise Pascal: *Gondolatok*. Ford. Pődör László. LAZI, Szeged, 2000. 139. old.

26 ■ „egy különös elmeállapot kezdett kialakulni nálam; percegő tartó tanácstalanság, mintegy megakadása az életnek.” (Tolsztoj idézi Irvin D. Yalom: *Egzisztenciális pszichoterápia*. Ford. Adorján Zsolt. Animula, Bp., 2004. 330. old.)

27 ■ *Uo.* 329. old.

28 ■ Martin Heidegger: *Lét és idő*. Ford. Vajda Mihály és mások. Gondolat, Bp., 1989. 53. old.

29 ■ „Az élet teljességének áldását, ami a munka hozadéka, korántsem fedezhetjük fel az alkotó tevékenységben, és nem téveszthetjük össze az alkotást követő és az eredményt kísérő, szükségszerűen rövid ideig tartó örömmel sem. A munka áldása az, hogy az erőfeszítés és annak jutalma éppoly szorosan követik egymást, mint a termelés és a fogyasztás, így a boldogság magának a folyamatnak a kísérőjévé válik.” (Hannah Arendt: *Fogódzó nélkül*. Szerk. Balogh László Levente és Biró-Kaszás Éva. Kalligram, Pozsony, 2008. 179. old.)

30 ■ *Uo.* 178. old.

31 ■ Ezt a fajta elégedettségi szintet sohasem pótolhatják „az öröm nagy és jelentős, bár nem túl gyakori, és nem is valami hosszan tartó pillanatait, s amelynek hiányában aligha viselnénk el a valódi bánat és szomorúság hosszabb, ám szintén ritka időszakait.” (*Uo.* 179. old.)

32 ■ *Uo.*

kapcsolatra redukálni a tudati folyamatokat, mint a behaviorizmus, és nem igyekeznek olyasfajta mechanikus magyarázatokat sem adni, mint a mai kognitív pszichológia. Az általa alkalmazott módszer azonban éles ellentétben áll a fenomenológia módszer fogalmával. A tevékenységnek az áramlat fogalmában történő apoteózisa a modern munkaelméletek (John Locke, Jeremy Bentham, Marx, Max Weber) pszichológiai kiegészítésének tekinthető. Az áramlat koncepciója azonban romantikus dicsfényel övezi a tevékenységet. Csakis így állíthatja Csíkszentmihályi, hogy minden munka, akár a legmonotonabb is, a futószalag mellett végzett lélekölő robottól kezdve az áruházi pénztáros munkájáig, az áramlat fényében ragyoghat, ha a tevékenység végzője megfelelő hozzáállást vesz fel a munkafolyamathoz, például versenyez önmagával. Az áramlat már-már alterált tudatállapot, egyfajta *mámor*. Ebből a szempontból árulkodó, hogy Csíkszentmihályi az alkotó tevékenységet tanulmányozva jutott arra a gondolatra, hogy az áramlat élménye bármilyen tevékenységre kiterjeszhető.

A fenomenológiai felmutatás szükségzerű témája, mondja Heidegger, „nyilván olyasvalami, ami mindenekelőtt és többnyire *nem* mutatkozik meg, és – ellentétben azzal, ami mindenekelőtt és többnyire megmutatkozik – el van rejtve, egyúttal azonban olyasvalami, ami lényegszerűen hozzátartozik ahhoz, ami mindenekelőtt és többnyire megmutatkozik, mégpedig úgy, hogy ez utóbbinak az értelmét és alapját alkotja”.<sup>28</sup> Az áramlatélmény leírja ugyan azt, ami „mindenekelőtt és többnyire megmutatkozik”, leírja „a tevékenység mámorát”, számba veszi továbbá a *technikai* feltételeit annak, hogy ezt a mámort érezhessük, de mit sem mond arról, ami a mámor értelmét és alapját alkotja; mivel kiragadja a munkát és a tevékenységet az emberi léthelyzet összefüggésrendszeréből, nem vizsgálja azt, hogy akarunk-e, tudunk-e, merünk-e involválódni a tevékenységben. Valójában a munka örömehez képest, mint arra Hannah Arendt rávilágít,<sup>29</sup> az alkotás öröme éppoly léha és illékony természetű, mint a Csíkszentmihályi által pejoratívan említett „másodrendű”, hedonikus boldogság. Arendt szerint a munka áldása és boldogsága az alkotásénál komolyabb, méltóságtelibb, „az élet teljességének” az áldása, mivel „egyedül a munka teszi lehetővé számunkra, hogy megmaradjunk a természet által meghatározott körforgásban, majd elégedetten továbblendítsük mozgását a fáradtság és pihenés, a munka és a fogyasztás állomásain keresztül, ugyanazzal a gondolton nemtörődomséggel, ahogyan a nappal és az éjszaka, az élet és a halál követik egymást.”<sup>30</sup> Az értelem keresése, mint arra Nietzsche-től Heideggeren keresztül Viktor Franklig és Irvin Yalomig sokan rámutattak, állandó erőfeszítést igénylő feladat számunkra, amit nem tudunk megspórolni azzal, hogy belevetjük magunkat a gyakorlati élet különféle módoszataiba. Az egzisztencialista filozófusok, valamint az olyan, egymástól eltérő terápiás irányzatok, mint a jungi pszichológia,

Frankl logoterápiája, Rollo May és Yalom egzisztencialista pszichoterápiája vagy Ludwig Binswanger és Medard Boss *Dasein*-analízise ezt a sajátos antropológiai adottságunkat tematizálják. A tevékenység értelmét az adja, hogy a ciklikus ismétlődés gondoskodik számunkra „az animális megelégedettség” alapvető szintjéről, mondja Arendt, „amelynek hiányában aligha viselnék el a valódi bánat és szomorúság hosszabb, ám [...] ritka időszakait”.<sup>31</sup> Az unalom és a szorongás közötti egyensúlyi állapot, melyet Csíkszentmihályi az adott tevékenységen belül maradván a *flow* alapfeltételének tekint, Arendtnél egy elvontabb szinten értelmeződik: „Az emberi lények számára nem létezik tartós boldogság és elégedettség a keserves kimerültség és a jóleső megújulás meghatározott körforgásán kívül. Bármilyen billentse ki egyensúlyából ezt a mozgást – a gyötrődés, mikor a kimerüléshez csüggedés társul, vagy a különösebb erőfeszítés nélkül élt élet, amelyben az elcsigázottság helyét az unalom tölti ki, és ahol a szükségletek malma, a puszta fogyasztás és emésztés könnyörtenül felőrli a tehetetlen emberi testet –, az feldúlja az elementáris boldogságot, ami abból fakad, hogy élünk.”<sup>32</sup>

Nem lenne méltányos azonban, ha túlságosan szigorúak lennénk Csíkszentmihályival szemben. Igaz, „munkaterápiája” egyfelől nagyon is katonás, a Nyugat „tömeggyógyintézetének” hamisítatlan újabb darabja, és mint ilyen, túlon túl leegyszerűsített: csökkenteni a tudat „entrópiáját”, megakadályozni, hogy zavaró gondolatok árásszák el az agyunkat, ehhez pedig elfoglalni magunkat valamivel! – Mint ha csak az Osztrák–Magyar Monarchia tengerészetének a szabályzatát olvassuk: „A legénységnek mindig foglalkoztatni kell!” A *flow*-elmélet veszélyesnek tartja, hogy a tevékenység nélkülség henye állapotában leledzünk, implicite megtiltja, hogy reflexív módon viszonyuljunk létezésünkhöz. Ha az áramlatelmélet által implikált redukcionizmus eluralná a pszichológiát és a társadalomtudományokat, a determinista antropológiák után újabb egyoldalú képet kapnánk fajunkról. Másfelől az is igaz, hogy Csíkszentmihályi nem egzisztencialanalitikai elemzésre vállalkozott, célja eredetileg jóval szerényebb volt: a tevékenység optimális pszichológiai feltételeinek a meghatározása. Innen inflálódott elmélete fokozatosan az emberi boldogság, az „optimális élmény” általános elméletévé. Ha az áramlatkoncepcióról lefosztjuk az eltűzött általánosításokat, előtűnik Csíkszentmihályi gondolkodási eleganciája, és az áramlatkoncepció gyakorlati értéke a legkülönbözőbb tevékenységek optimális pszichológiai feltételeinek kialakításában. Praktikusságát mutatja, hogy *Az áramlatból* szinte azonnal bestseller lett, a kilencvenes évek második felében jelentős hatást gyakorolt többek között Clintonra és Blairre is, a *flow* elméletét a kormányzatoktól az autógyárakig, a neveléstől a sportig és a számítógépes játékok tervezéséig az egész világon alkalmazni kezdték.



## AZ EZREDFORDULÓ ÚJ OPTIMIZMUSA ÉS A „WIKINÓMIA” ÁLTAL FELKÍNÁLT LEHETŐSÉGEK

Csíkszentmihályi és a pozitív pszichológia optimizmusa nem magányos jelenség az ezredforduló szellemi miliójében. A hetvenes évek végétől kezdődően a társadalomtudományokban mintha háttérbe szorulnának a korábbi évtizedek pesszimiztikus, determinista antropológiái. A filozófiában például megemlíthető Rorty higgadt pragmatizmusa, amely a metafizikai struktúráktól megszabadított emberi lét kontingenciájának szabadságát tematizálja, vagy a posztheideggerianus Gianni Vattimo írásai a lét „gyengévé és könnyűvé” válásáról,<sup>33</sup> de ide sorolható Daniel Dennett is, aki evolúciós fogalomrendszerben rekonstruálja a szabad akarat fogalmát (*Freedom Evolves*). Francis Fukuyama a társadalmi normák újratemeléséről szólva<sup>34</sup> kerek-perc kijelenti: „az élettudományokban olyan különféle területeken, mint a neurofiziológia, a viselkedési genetika, az evolúciobiológia, az etológia és a biológiai megközelítésű pszichológia és antropológia végzett számtalan újabb kutatás eredményei empirikusan is alátámasztják”,<sup>35</sup> hogy az ember társas lény. Ironizálhatnánk ezen is, akárcsak az imént a pozitív pszichológia kincstári optimizmusán, végre valami jó hír, az ember a tudomány mai állása szerint ζῶον πολιτικόν, azonban az evolúciós biológia és pszichológia, a szociobiológia, az antropológia és a humán etológia csakugyan olyan „adatokat” szállít a filozófia és a társadalomelmélet számára, amely szerint elődeink világát nem a „mindenki háborúja mindenki ellen”, hanem a kooperatív és a versengő viselkedés egyensúlya jellemezte. Az, hogy az ember mennyire „jó természetű”,<sup>36</sup> vagyis milyen mértékben hajlik kooperációra a versengő viselkedéssel szemben, meglehetősen fontos empirikus kérdés. Az elmúlt években mindenesetre felerősödtek azok az interdiszciplináris kutatások, amelyek a kooperáció, az altruizmus, a csapatjátékra való hajlandóság, és erényeink biológiai és kulturális hátterét vizsgálják. Az emberiség fája talán mégsem olyan göcsörtös, ahogyan Kant állította.<sup>37</sup> Az elmúlt évtizedekben sokat fejlődtek az evolúciós játékelméleti modellek, és ahogyan komplexitásukkal egyre jobban megközelítik a létező világ komplexitását, úgy adnak okot egyre nagyobb optimizmusra fajunk kooperációs potenciálját illetően.<sup>38</sup> Robert Wright úgy véli, jó eséllyel számíthatunk arra, hogy az emberiség egy szebb jövő, egy magasabb szintű egyensúlyi állapot küszöbén áll, a jelenlegi perturbanciák pedig csupán „a csend előtti vihar” jelenségei (*Nonzero. The Logic of Human Destiny*). A nem zéró összegű játszmák szelekciós előnye folytán mind a biológiai, mind pedig a kulturális evolúcióban egyre komplexebb organizmusok és társadalmi formációk alakulnak ki. Előfordulhat ugyan, hogy „az ember nem teljesíti be sorsát”, s a környezetszennyezéssel vagy egy nukleáris háborúval elpusztítja a Földet, jóval nagyobb azonban az esély arra, hogy a nem zéró összegű játszmák egyre maga-

sabb szinten folytatódnak majd, míg végül, és talán nem sokára, Pierre Teilhard de Chardin, a jezsuita filozófus-antropológus, valamint Marshall McLuhan – akire Teilhard de Chardin *nooszféra*-konceptiója jelentős hatást gyakorolt, amikor megalkotta a „globális falu” fogalmát – víziójának megfelelően az egész emberiség egyetlen hatalmas közösséggé kapcsolódik egybe.

Ami Csíkszentmihályit illeti, ő az evolúciós biológusok többségével együtt nem látja annyira egyértelmű szelekciós előnynek a kooperációt és a komplexebbé válást, mint Wright, történelemszemlélete ezért inkább Rorty<sup>39</sup> történelemfelfogására emlékeztet: „jó, ha léteznek ésszerű, logikus építményeink, amelyek medrében tartják a civilizációt” (64. old.), mondja, azonban nincsen arra garanciánk, hogy az evolúciós nyomás önmagában ésszerűbb viselkedésre kényszerítene az emberiséget.

Amennyiben az Új Optimizmus valóban létező és tartós tendencia lesz a társadalomtudományokban, akkor ez nem független azoktól a kedvező változásoktól, amelyeket az elmúlt két évtized technikai újításai tettek lehetővé a munka, a fogyasztás és a szabadidő világában. Fukuyama szerint míg hatvanas évektől a nyolcvanas évek végéig tartó időszakban az „információs társadalomba való átmenet szétbomlasztotta a szociális normákat, egy modern, technikailag magasan fejlett társadalom nem tud majd meglenni nélkülük”, és mindent megtesz majd, hogy újra megerősítse őket (20. old.). A pozitív pszichológia előképe, a humanisztikus pszichológia talán csak túl hamar érkezett, még mielőtt megjelentek volna azok a technikai eszközök, amelyek valóban felszabadíthatják az

33 ■ Gianni Vattimo: *After Christianity*. Columbia University Press, New York, 2002.

34 ■ Francis Fukuyama: *Bizalom*. Ford. Somogyi Pál László. Európa, Bp., 1997.; uő: *A Nagy Szétbomlás*. Ford. M. Nagy Miklós. Európa; Bp., 2000. *A Nagy Szétbomlás* után néhány évvel (*Poszthumán jövődörög*. Ford. Tomori Gábor. Európa, Bp., 2003) ugyanakkor meglehetősen pesszimista álláspontra helyezkedik.

35 ■ Fukuyama: *A Nagy Szétbomlás*, 19. old.

36 ■ Frans B. M. De Waal: *Good Natured: The Origins of Right and Wrong in Humans and Other Animals*. Harvard University Press, Cambridge, 1996.

37 ■ „az olyan görcsös fát, amilyenből az ember van, nem lehet teljesen egyenesre faragni.” (Immanuel Kant: Az emberiség egyetemes történetének eszméje világpolgári szemszögből. In: uő: *A vallás a puszta ész határain belül és más írások*. Ford. Vidrányi Katalin. Gondolat, Bp, 1974.)

38 ■ Dennett: *i. m.* 196–202. old.

39 ■ Rorty: *i. m.* 61–88. old.

40 ■ A „wikinómia” terminuson Don Tapscott és Anthony Williams (Don Tapscott – Anthony D. Williams: *Wikinómia*. HVG Kiadó, Ford. Garamvölgyi Andrea. Bp., 2007.) a PC, az internet, a nyílt forráskódú szoftvergyártás és más technikai és munkaszervezési újításoknak „a tömeges együttműködést” lehetővé tevő, az elmúlt évtizedben megvalósult új formáit érti.

41 ■ Ezzel kapcsolatban lásd Ruth Richards (ed.): *Everyday Creativity and New Views of Human Nature: Psychological, Social, and Spiritual Perspectives*. American Psychological Association, New York, 2007. (Csíkszentmihályi előszavával)

42 ■ Seligman: *i. m.* xvii. old.

43 ■ Jorge Luis Borges: Pierre Menard, a Don Quijote szerzője. Ford. János házy György. In: uő: *A titkos csoda*. Európa, Bp., 1986. 81. old.

*átlagember* szunnyadó kreatív potenciálját. Ma már a távközlés és az informatika fejlődése a nullához közelíti az emberek közötti interakciók költségeit, gyermekeink pedig a PC és az internet képében páratlan eszközt kaptak a kezükbe ahhoz, hogy kreativitásukat a szimbolikus térben bontakoztassák ki. Ahogyan a gyáripar két évszázaddal ezelőtt merev struktúrák közé zárta a munkásokat, úgy kínálhat most szabaddabb létet emberek százmillióinak vagy akár milliárdjainak a PC és az internet. Első pillantásra a technikai újítások a szembeötlőek, az igazi innováció azonban az emberek latens alkotó és motivációs potenciáljának a kibontakoztatását lehetővé tévő újfajta munkaszervezésben rejlik.

A *homo ludens* fogalmát megalkotó Huizinga bizonyára nem csodálkozna azon, hogy az internet nyújtotta lehetőségek mellett mennyire felpezsdülnek a Csíkszentmihályi által autotelikusnak nevezett tevékenységi formák. A nyílt forráskódú szoftvergyártás első képviselői a hetvenes évek végén, majd a Linuxmozgalmat 1991-ben elindító Linus Torvalds, vagy a Wikipédia legendás megalapítója, Jimmy Wales, továbbá az új gazdaság, a „wikinómia”<sup>40</sup> többi úttörője arra jött rá ösztönösen, hogy az áramlatélmény utáni vágy az egyik leghatalmasabb motiváció a munkavégzésre, olyan kreatív erőforrás, amely máris dollármilliárdokban kifejezhető gazdasági értékeket termel minden évben. Ha belegondolunk, hogy az emberek döntő többsége milyen meglepő mértékű kreativitásra képes a játék, a szexualitás, a humor, a nyelv, a barkácsolás, a tortasütés vagy a sport területén,<sup>41</sup> akkor a társadalmilag is produktív kreativitás aránya igen magas lehet. Egészen az ezredfordulóig csupán a leghetesebbek jelenhettek meg az újító ötletek virtuális piacán, mivel igen magas volt „a belépési korlát” elsősorban a jelentős kommunikációs költségek, másodsorban pedig a hierarchikus munkamegosztás, valamint a zárt szervezeti struktúrák miatt. Ma viszont az értékkereső tevékenységekben, például egy lexikon vagy egy bonyolultabb szoftver megírásában nem csupán a szellemi elit, hanem az elitnél képzetlenebb és szerényebb tehetségű emberek is alkotó módon vehetnek részt.

A munkaerő és a technika radikális átalakulását előbb vagy utóbb a munkaszervezésnek és az ösztönzési módszereknek is követniük kell. Frederick Taylor, vagy a Taylor szervezési elveit a gyakorlatba átültető Henry Ford a századfordulón nem tett mást, mint a gyáripar merev igényeinek, valamint a munkások alacsony képzettségének megfelelően olyan módszereket alkalmazott a munkaszervezésben, amelyek a képzetlen és motiválatlan embertömegek hatékony foglalkoztatását tették lehetővé. Ha azonban a dolgok kedvező irányban fejlődnek tovább, néhány évtized múlva a taylorizmus munkaszervezési és motivációs elvei hasonló barbarizmusnak tűnnek majd számunkra, mint a rabszolgatartók korbácsos „motivációs” módszere az ókorban. Csíkszentmihályiéi és az Új Optimizmus más szószólói ezeket az új lehetőségeket

látják meg és hangsúlyozzák a fejlett posztindusztriális társadalom keretei között.

Hála a technikai haladásnak, egyre könnyebben elégtük ki alapszükségeit, mind kevesebb erőnket köti le a „létfenntartás kényszere” (Locke), a közvetlen „fizikai szükségletek” (Marx) diktálta munka. A Napnyugat civilizációjának történetét és jövőjét Gianni Vattimóval együtt úgy is láthatjuk, mint a metafizika súlyos és merev ontológiai struktúráinak feloldódását, spiritualizálódását a lét egyre gyengülő struktúráinak sorozatát, röviden, a lét „gyengévé és könnyűvé” válását. A pozitív pszichológusok úgy vélekednek, fajunk adottságai elégségesek egy olyan társadalom kialakításához, amelyben uralkodóvá válhat a freudi *Unbehagen*mel ellentétes állapot, a jó közérzet a kultúrában. Igaz, helyzetünk nem annyira egyszerű, ahogyan azt Descartes majd 350 évvel ezelőtt elképzelte, nem csupán a „leggyengébb lelkűek”, hanem valószínűleg soha senki nem fog közülünk „abszolút hatalmat” szerezni szenvedélyei felett, azonban „ha eléggé igyekszünk”, számottevő szabadságra tehetünk szert a gének, a mémek (?) és nem utolsósorban saját elburjánzott egónk diffúz nyomásával, szabad akaratunkat kiiktatni próbáló mechanikus „parancsaival” szemben. Csíkszentmihályi utópiája szerint, ha a *flow* élménye iránt elkötelezett emberek kis közösségekbe, a „jövő sejtjeibe” szerveződnek, lehetővé válhat társadalmi intézményeink átalakítása. Fukuyamának valószínűleg igaza van, az ember természetes állapota nem a „mindenki háborúja mindenki ellen”, mint Thomas Hobbes látomásában, hanem sokkal inkább egy olyan civil társadalom, amelyet erkölcsi szabályok finoman egybekapcsolódó, bonyolult rendszer tart életben. Csíkszentmihályi, Seligman, S. Petersen, Tim Kasser és a pozitív pszichológia más képviselőinek mondanivalója megalapozottabbnak látszik, mint fél évszázaddal korábbi elődeik, Erich Fromm, Carl Rogers és Abraham Maslow hasonlóan bizakodó szellemű munkái voltak, végeredményben nem tesznek mást, mint óvnak a kishitű egyoldalúságtól: „az evolúció mind a jó, mind a rossz tulajdonságokat egyaránt támogatja”,<sup>42</sup> írja Seligman, az altruizmus és a kooperáció éppúgy hordozott szelektív előnyöket, mint az agresszió és az önzés. Az emberi lélek pusztán evolúciós okokból sem lehet olyan sötét, ahogyan azt Freud és a társadalomtudósok jelentős része állította; inkább egyszerre apollóni és dionüszoszi, világos és sötét, pusztító és teremtő, önző és nagylelkű, néha akár a hősiességig altruista, egyszóval legalább olyan kimeríthetetlenül gazdag, mint a természet bármely kis darabkája, egy fűszál, egy növényi sejt vagy egy szubatomi részecske.

„Egy bölcséleti tan kezdetben a világmindenség valószínű leírása; múltak az évek, s már csak egy fejezet [...] a filozófia történetében.”, írja Borges.<sup>43</sup> A nyugati reflexív gondolkodás lámpása különböző korszakaiban a lélek hatalmas belső birodalmának más és más tájait világítja be. Descartes, amikor a *res cogitans* teszi meg az emberi gondolkodás *fundamen-*

# THALASSA

PSZICHOANALÍZIS–TÁRSADALOM–KULTÚRA

2008/4

# THALASSA

PSZICHOANALÍZIS–TÁRSADALOM–KULTÚRA

2008/4

# THALASSA

PSZICHOANALÍZIS–TÁRSADALOM–KULTÚRA

2008/4

# THALASSA

PSZICHOANALÍZIS–TÁRSADALOM–KULTÚRA

2008/4

# THALASSA

PSZICHOANALÍZIS–TÁRSADALOM–KULTÚRA

2008/4

# THALASSA

PSZICHOANALÍZIS–TÁRSADALOM–KULTÚRA

2008/4

## A VÁGY TALÁNYA

**HALÁSZ LÁSZLÓ:**

**Freud  
és Szophoklész**

**KÓVÁRY ZOLTÁN:**

**Salvador Dalíról**

**HAVASRÉTI JÓZSEF:**

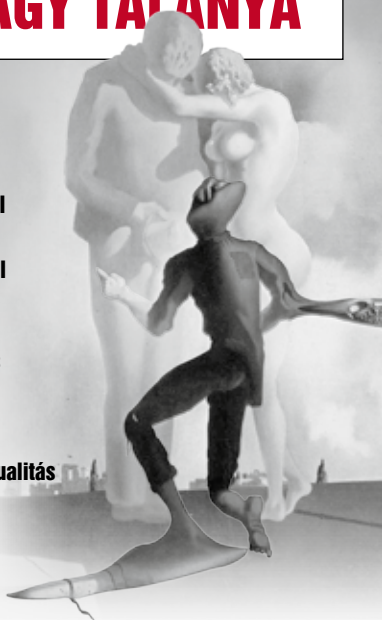
**Szilágyi Gézaról**

**ERDÉLYI ILDIKÓ:**

**A francia  
pszichoanalízis**

**ESZENYI MIKLÓS –  
ZAHUCZKY LÁSZLÓ:**

**Ferenczi  
és a homoszexualitás**



*tum absolutum inconcozum*ának, hosszú időre kitörli a tudattalanról szóló ismereteket a nyugati kulturális tradícióból,<sup>44</sup> és a szabad akaratot, a tudat szinte korlátlan autonómiáját emeli piedesztálra. A XX. század determinista antropológiáinak sorozatát elkezdve Freud hasonló végtelenséggel kérdőjelezi meg a kar-teziánus ego autonómiáját: „az én nem úr a maga házában.”<sup>45</sup> Végül Csíkszentmihályiek az ezredforduló új Descartes-jaként kiálthatnák: könyörgők, tudatunk is van, nem vagyunk passzív, reaktív gépezetek, a gének parancsai vagy a társadalmi szokások által vezérelt automaták, hanem szabad akaratú, nem lebecsülendő mozgástérrel rendelkezünk, amit okosan kihasználva boldog és értelmes létet teremthetünk magunknak. *Pierre Ménard, a „Don Quijote” szerzője* című novellájában Borges egy heroikus irodalmi vállalkozást mesél el nekünk. Valaki, hallatlan becsvágytól vezérelve, a XIX. század végén megírja Cervantes *Don Quijotéjét*, sorról sorra, betűről betűre az eredetivel azonos módon, a hatás mégis elsöprő erejű, feltéve persze, ha az értő olvasó képes a két mű keletkezésének eltérő történelmi kontextusát figyelembe venni. Valami hasonlót jelent Csíkszentmihályi kísérlete is, amellyel Descartes-ot írja újra, persze korántsem szó-ról szóra azonos módon. A pszichoanalízis és a XX. század sokfajta determinista megközelítése után újra a tudat autonómiáját hirdetni – progresszív gondolat. A középkori emberrel szemben a modernitás emberének identitása arra épült, hogy a létezők urának látta önnönmagát, aki a világot korlátlanul manipulálhatja, majd amikor a reduktív tudomány nem hozta el az áhított boldogságot, az inga átlendült a másik oldalra, hogy letargikusan nyugtázzuk: minden technikai tudásunk ellenére is tehetetlenek vagyunk, kiszolgáltatva a természet erőinek, a bennünk munkáló ösztönöknek, leginkább pedig a termelőgépezet általunk teremtett Gólemének.

Sem ez, sem az. Nem vagyunk tökéletesen szabadok, a természet „urai, birtokosai”, mint ahogyan nem vagyunk a gének, a társadalom, a tudattalan vagy más determináló erők bábjai sem. Csíkszentmihályi, a pozitív pszichológia képviselőivel egyetemben, meglehet, túlzásokkal és erős leegyszerűsítésekkel, de ezt tanítja meg nekünk – újra. □

44 ■ Lásd pl. Lancelot Law Whyte: *The Unconscious Before Freud*. [1960] Julian Friedmann – St Martin's Press, London – New York, 1978.

45 ■ „az én nem úr a maga házában, hanem meg kell elégednie szegényes információkkal azzal kapcsolatban, hogy mi megy végbe tudattalanul a lélekben.” (*Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*. Hogarth Press, London, 1953-1966, 16. köt. 284–285. old.)