

BELÉPÉS AZ ÁRAMLATBA

A flow-élmény tudatos megteremtése

SZERZŐ: Csapai Erzsébet Gyopár / Life and Business Coach

„Ellentétben az általános hiedelemmel, életünk legszebb élményei nem passzív, befogadó állapotban érnek bennünket. [...] A legszebb pillanatok általában akkor következnek be, amikor valaki testi vagy szellemi teljesítményét megfeszített akarattal a véletekig fokozza, hogy véghezvigyen valamilyen nehéz, de fontos feladatot.” [Csíkszentmihályi, 1997]

A menedzsment fejlődésének egyik fontos alapkőve a vezetés és a munka által elért pozitív élmények és tapasztalatok kutatása, azok mögöttes tartalmának vizsgálata a hatástöbbszörözés céljából. Erre azért van szükség, mert a vállalatok fejlődésének egyik alapkőve az emberi tényező. Az emberi tényező hatása azonban nem igazán mérhető objektív mutatószámokkal, a szubjektív tényezők hatása igen jelentős. Amennyiben eredményesnek érzik magukat az emberek, szívesebben dolgoznak, ha szívesebben dolgoznak, jobb eredményeket érnek el, és ha jobb eredményeket érnek el, a vállalatok jobban működnek, eredményesebbek lesznek. És az eredményesség hatására boldogabbak lesznek. Ezért fontos a boldogság témájával foglalkozni, azt minél több szempontból vizsgálni, fejlesztési lehetőségeket keresni és azokat megvalósítani. Hogy mi is a boldogság, arról sok megfogalmazás létezik, egy közös pont amikben találkoznak: az a belső megelégedettség állapota, amelyben úgy érezzük, hogy minden teljesen rendben van, és a jól vagyunk. Azt, hogy ezt hogyan tudjuk elérni, és ha elértük, megtartani, igazi kihívás. Azt az utat, ami a boldogsághoz, illetve a flow-élményhez vezet, sokan kutatták, és többféle megnevezése, definíciója is létezik. A zenei és sportvilágban ez az érzés ismert, ott gyakrabban megérik az alkotók az úgynevezett áramlatot, amibe, ha bekerülnek, olyan érzés, mintha lebegnének, és körülöttük minden magától működne, így csúcsteljesítményt tudnak elérni. A sportban ezt zónának nevezik, és sokan foglalkoznak a zóna élményével a sportteljesítmény növelése érdekében. Larry Miller amerikai golfoktató James Redfielddel, *A mennyei prófécia* szerzőjével közösen írt könyvében részletesen bemutatja, hogy hogyan lehet bejutni a zónába, és hogyan lehet azt tudatosan megteremtteni, újratemtetni. Az ő megközelítésében a zóna a csúcsteljesítmény megjelölésére szolgál. Ha valaki a zónában van, akkor úgy érzi, hogy „robotpilóta vezeti a csúcsteljesítmény eléréséhez” [Miller, Redfield, 2012]. A szerzők szerint minden munkából vagy egyéb tevékenységből, akármennyire hétköznapias, szürke vagy unalmas, a zóna „titokzatos megjelenése által” az átlagnál magasabb színvonalú teljesítmény születik. Ez az állapot, amilyen hamar jön, olyan hamar tova is száll.

A tudományos életben Csíkszentmihályi Mihály immár széles körben elterjedt könyve, a *Flow – Az áramlat* foglalkozik ezzel a témával. „A tökéletes élmény pszichológiájában tárja fel ezt az élményt és a mögöttes tartalmat. Amikor a tudatba áramló információ összeegyeztethető a célokkal, akkor a pszichikus energia erőfeszítés nélkül áramlik bennünk. Nem kell aggodalmaskodnunk, nem kell megkérdőjelezni önmagunkat. Ha mégis megtartanunk, hogy elgondolkodjunk magunkon, azonnal megerősítést kapunk: »nagyon jól csinálod«. A pozitív visszacsatolás erősíti az ént, és újabb, a külső és belső környezet felé fordítható energiámmennyiség szabadul fel.” [Csíkszentmihályi, 1997]

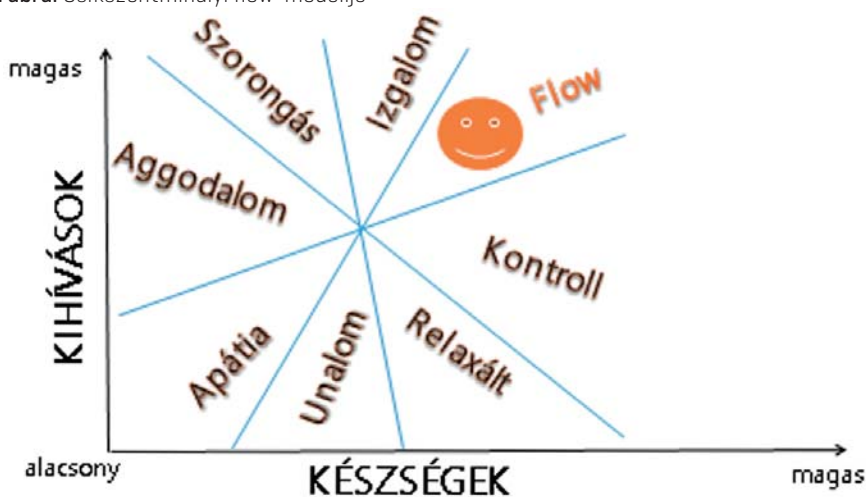
Csíkszentmihályi modelljében az érzelmi állapotokat mutatja be a készségek és kihívások szintjén:

A modell a különböző érzelmi állapotokat mutatja meg, melyeket valamilyen feladat elvégzése során átélhetünk a kihívások érzékelt komplexitása és a saját készségeinkkel kapcsolatos hiedelmeink függvényében [Csíkszentmihályi, Csíkszentmihályi a Flow-ról, 2004]. Amennyiben például egy feladat nem jelent számunkra kihívást, és úgy érezzük, hogy alacsony képességekkel rendelkezünk az adott feladat elvégzésére, apátiát érezhetünk, ha azonban nagy kihívást jelentő feladatot kapunk, amelyhez, úgy érezzük, közepes szintű kompetenciákkal rendelkezünk, izgalmi állapotba kerülhetünk. Ha ez átmegy a megszokottba, vagyis a kihívás szintje csökken azáltal, hogy különösebb erőfeszítés nélkül el tudjuk végezni az adott feladatot, vagyis megvan minden készségünk hozzá, akkor a kontroll állapotába kerülünk, vagyis felügyeletünk alatt tudjuk tartani az érzelmeinket. Az izgalom és a kontroll élménye között található a flow-élmény, vagyis az áramlat. Ebben az állapotban magas kihí-

lására szolgál. Ha valaki a zónában van, akkor úgy érzi, hogy „robotpilóta vezeti a csúcsteljesítmény eléréséhez” [Miller, Redfield, 2012]. A szerzők szerint minden munkából vagy egyéb tevékenységből, akármennyire hétköznapias, szürke vagy unalmas, a zóna „titokzatos megjelenése által” az átlagnál magasabb színvonalú teljesítmény születik. Ez az állapot, amilyen hamar jön, olyan hamar tova is száll.

A tudományos életben Csíkszentmihályi Mihály immár széles körben elterjedt könyve, a *Flow – Az áramlat* foglalkozik ezzel a témával. „A tökéletes élmény pszichológiájában tárja fel ezt az élményt és a mögöttes tartalmat. Amikor a tudatba áramló információ összeegyeztethető a célokkal, akkor a pszichikus energia erőfeszítés nélkül áramlik bennünk. Nem kell aggodalmaskodnunk, nem kell megkérdőjelezni önmagunkat. Ha mégis megtartanunk, hogy elgondolkodjunk magunkon, azonnal megerősítést kapunk: »nagyon jól csinálod«. A pozitív visszacsatolás erősíti az ént, és újabb, a külső és belső környezet felé fordítható energiámmennyiség szabadul fel.” [Csíkszentmihályi, 1997]

1. ábra: Csíkszentmihályi flow-modellje



Forrás: https://www.ted.com/talks/mihaly_csikszentmihalyi_on_flow?language=hu



vásokkal szembesülünk, és azt magas kompetenciaszinttel tudjuk megvalósítani. Ezen érzelmi állapotok között nagyon keskenyek a határok, gyorsan átkerülhetünk egyik állapotról a másikba.

A flow-elmélet három feltételt nevesít, amely szükséges az áramlatba való belépéshez:

1. A tevékenységnek, amit el akarunk végezni, világos célokkal és struktúrával kell rendelkeznie. Ez irányt és struktúrát ad a feladatoknak.

2. Az elvégzendő feladatnak világosnak kell lennie, és azonnali visszacsatolással kell rendelkeznie. Ez abban segíti a személyt, hogy alkalmazkodni tudjon bármilyen változást előidéző igényhez, és azt hozzáigazítsa a teljesítményhez, hogy az áramlatban tudjon maradni.

3. Meg kell lennie az egyensúlynak az érzékelt kihívások és a saját észlelt készségek között, vagyis hinni kell az adott személynek abban, hogy el tudja végezni az adott feladatot. [Nakamura, Csíkszentmihályi, Abuhamdeh, 2005]. Bármennyire is tudjuk azonban, hogy milyen feltételek között jön létre ez az állapot, ennek a létrejötté általában véletlenszerű. Mindenki megtapasztalta már, hogy vannak olyan napok, helyzetek, amikor bármennyire próbálkozunk, semmi nem jön össze. Ezeket nevezzük, úgymond, „rossz napoknak”. De mit csináljunk a rossz napokon? Mi határozza meg, hogy jó vagy rossz napunk van? Ha kicsit jobban belegondolunk, rájövünk, hogy ezt mi döntjük el, mi határozzuk meg, hogy miként viszonyulunk a dolgokhoz. A „rossz napok” olyankor fordulhatnak elő, ha teret engedünk rossz hangulatunknak, kedvetlenségünknek, ingerültségünknek, haragunknak. Bármikor bárkivel történhet rossz vagy kellemetlen dolog, ezt nem lehet elkerülni. Tenni kell ellene idejében,

nem hagyni elhatalmasodni. Miller ad egy megoldást erre a könyvében. Azt mondja, „nyomjuk be a pauzagombot”, összpontosítsunk a jelen pillanatra, szedjük össze magunkat, és vonjuk el a figyelmünket valami pozitív dologgal. Hívjuk fel egy kedves barátunkat, és csevegjünk el vele, hallgassunk egy nagyon kellemes zenét, majd keressünk valami pozitív tennivalót. Bármilyen megteszi, a lényeg az, hogy szívesen csináljuk [Miller, Redfield, 2012]. Ha már megtört a rossz nap, folytathatjuk a jó irányba.

Ha már a rossz napjainkat jóra tudjuk fordítani, nézzük tovább, hogyan léphetünk be az áramlatba, avagy a zónába. Ahhoz, hogy ezt az állapotot tudatosan el tudjuk érni, a következőkre van szükségünk:

1. Jó fizikai közérzet. Ahhoz, hogy jó fizikai közérzettel rendelkezünk, szükségünk van arra, hogy egészségesnek és életerősnek érezzük magunkat. Ennek az állapotnak a tanújelei: a magas energiaszint érzése, amikor úgy érezzük, hogy le tudnánk futni egy maratoni távot is akár, vagy átúszni a Balatont. Nem kell persze feltétlenül fizikailag is képesnek lenni rá, de úgy kell érezni. Mivel azonban a vezetői munka és a szellemi munka általában ülő munka, és az ülő életmód alacsony energiaszintet eredményez, a napi rendszerességgel végzett testgyakorlás fokozza az állóképességet, az általános energiaszintet, és javítja az egészségi állapotot. Ezt kiegészítve egy egészséges étrenddel tovább lehet fokozni. Másik fontos összetevője a jó fizikai közérzetnek az idegrendszer nyugalmi állapota, amelyet szintén az egészséges életmóddal lehet elérni, valamint a természetben töltött idővel és meditációval, imával. Ha ezeket meg tudjuk valósítani, már csak egy lépésre vagyunk a rendkívüli egyensúly, valamint a könnyűség érzésétől.

2. Jó tudati közérzet, éberség. Ennek kísérőjelenségei: a fokozott érzékeléssel kísért szellemi éberség, a gyors és pontos felidézés és a fokozott kreativitás. Figyeljük csak meg, hogy egy menedzsernél, akinél a kiégés jelei érzékelhetők, ez az éberség már nincs jelen. Nem véletlen, hogy a kihívást jelentő munkakörökbe, ahol szükség van kreativitásra, azonnali reakciókra, szívesebben vesznek fel fiatalabb, tapasztalatlanabb személyt, aki „agyilag pihent”, és alkotni tud. Ahhoz, hogy ezt az éberséget elő tudjuk idézni és meg is tudjuk tartani, szükség van a tudatosságra és a jelenlétre. Hogy az „itt és most”-ban gondolkodjunk, éljünk. Ehhez a fizikai erőnlét mellett szükségünk van érzékszerveink tágitására is, a hallásunk és látásunk javítására, élesítésére. Ezáltal javul az itélőképességünk, ami elősegíti a gyorsabb és pontosabb döntéseket.

3. Tiszta, rendkívüli mértékű összpontosítás, vagyis a jelenbe való tökéletes belehelyezkedés képessége. Ez a harmadik elem az előző kettő megvalósulása nyomán állhat elő, és része a folyamatnak. Ilyenkor agyunk egyensúlyban van, vagyis a bal és jobb agyféltekét azonos inger mennyiség éri, ami azért fontos, mert a hatékony információfeldolgozásban mindkét agyféltekének szerepe van [Miller, Redfield, 2012].

Mint láthatjuk, az áramlatba való tudatos belépéshez rengeteg munkára van szükség. Ha tudatosan elkezdjük tanulmányozni a boldog, sikeres embereket, ezeket a tulajdonságokat felfedezhetjük bennük. Ezt hosszú munkával és rengeteg energia befektetésével érték el. Azonban, ha egyszer sikerül eljutni erre a szintre, akkor ezt a hatást meg lehet többszörözni, az alkotás folyamatát a kreativitás által feléleszteni, ezzel ismét új energiát táplálni magunkba, egy olyan áramlást idézve elő magunkban ezáltal, ami akár körforgássá is válhat. És ha megvan a körforgás, akkor az inger, a boldogságinger folyamatossá válik, és elérhetjük a tudatos jóllét állapotát.

FORRÁSOK

- Csíkszentmihályi M. [1997]: **Flow – Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája.** Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Csíkszentmihályi, M. [2004. 02]: **Csíkszentmihályi a Flow-ról.** [M. Csíkszentmihályi, Előadó] TED Ideas worth spreading, https://www.ted.com/talks/mihaly_csikszentmihalyi_on_flow?language=hu, USA
- Miller, L., Redfield, J. [2012]: **A zóna élménye.** Alexandra Kiadó, Budapest
- Nakamura, J., Csíkszentmihályi M., Abuhamdeh, S. [2005]: **Handbook of Competence and Motivation.** The Guilford Press, New York