

Mihaly Csikszentmihalyi

ZANOS

Psihologija optimalnega izkustva

Mihaly Csikszentmihalyi

ZANOS

Psihologija optimalnega izkustva

Prevedla Helena Marko



Ljubljana 2019

Mihaly Csikszentmihalyi
ZANOS
Psihologija optimalnega izkustva

FLOW
The Psychology of Optimal Experience

Copyright © 1990 by Mihaly Csikszentmihalyi. All rights reserved.
© za Slovenijo UMco, 2019. Vse pravice pridržane.

Prevod: Helena Marko
Izdajatelj in založnik: UMco, d. d.
Zbirka Preobrazba

Odgovorni urednik: Samo Rugelj
Pomočnica urednika: Renate Rugelj
Oblikovanje ovitka in postavitev: Aleš Cimprič
Design na naslovnici: Depositphotos
Tisk: Primitus, d. o. o.
Naklada: 400 izvodov, 1. natis
Ljubljana 2019

Knjižno delo je izšlo v okviru programa, ki ga sofinancira
Javna agencija za knjigo Republike Slovenije.

Brez pisnega dovoljenja založbe je prepovedano reproduciranje, distribuiranje, javna priobčitev, predelava ali druga uporaba tega avtorskega dela ali njegovih delov v kakršnem koli obsegu ali postopku, skupaj s fotokopiranjem, tiskanjem ali shranitvijo v elektronski obliki, v okviru določil Zakona o avtorski in sorodnih pravicah.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

159.976

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly
Zanos : psihologija optimalnega izkustva / Mihaly
Csikszentmihalyi ; prevedla Helena Marko. - 1. natis. - Ljubljana :
Umco, 2019. - (Zbirka Preobrazba)

Prevod dela: Flow
ISBN 978-961-7050-43-1
COBISS.SI-ID 300802304

UMco, d. d., Leskoškova 12, 1000 Ljubljana
tel.: 01/ 520 18 39, e-pošta: bukla-urednistvo@umco.si, www.bukla.si

Za Isabello, Marka in Christopherja

Vsebina

PREDGOVOR	11
1 PONOVRNO ODKRIVANJE SREČE	17
Uvod	17
Pregled	23
Korenine nezadovoljstva	27
Ščiti kulture	31
Obvladovanje izkustev	38
Poti osvoboditve	44
2 ANATOMIJA ZAVESTI	49
Meje zavesti	55
Pozornost kot psihična energija	58
Občutek samega sebe	63
Nered v zavesti: psihična entropija	66
Red v zavesti: zanos	70
Kompleksnost in razvoj občutka samega sebe	73
3 ZADOVOLJSTVO IN KAKOVOST ŽIVLJENJA	77
Užitek in zadovoljstvo	80
Elementi zadovoljstva	84
Avtotelično izkustvo	110

4	POGOJI ZA ZANOS	117
	Zanosne aktivnosti	118
	Zanos in kultura	126
	Avtotelična osebnost	134
	Ljudje v zanosu	143
5	TELO V ZANOSU	149
	Hitreje, višje, močnejše	152
	Radosti gibanja	156
	Zanos v spolnosti	158
	Vrhunski nadzor: joga in borilne veščine	162
	Zanos v čutih: užitek videnja	166
	Zanos v glasbi	169
	Radosti okušanja	175
6	ZANOS MISLI	181
	Mati znanosti	185
	Pravila iger uma	191
	Igra besed	197
	Prijateljjevanje s Klio	201
	Radosti znanosti	204
	Ljubezen do modrosti	210
	Amaterji in profesionalci	212
	Izziv vseživljenjskega učenja	214
7	ZANOS PRI DELU	217
	Avtotelični delavci	218
	Avtotelične službe	228
	Paradoks dela	236
	Zapravljanje prostega časa	242

8	UŽIVANJE V SAMOTI IN DRUŽBI DRUGIH	245
	Konflikt med samoto in druženjem z ljudmi	246
	Bolečina osamljenosti	250
	Blažitev samote	257
	Zanos in družina	261
	Uživanje v družbi prijateljev	274
	Širša skupnost	280
9	UKANITI KAOS	285
	Preobrazba tragedij	286
	Spoprijemanje s stresom	293
	Moč disipativnih struktur	297
	Avtotelični občutek samega sebe: povzetek	307
10	OSMIŠLJANJE ŽIVLJENJA	315
	Kaj pomeni smisel	317
	Kultiviranje smotra	320
	Utrjevanje odločenosti	327
	Povrnitev harmonije	333
	Združitev smisla v življenjskih temah	337
	KONČNE OPOMBE	351
	ZAHVALE	407
	LITERATURA	409

PREDGOVOR

PRVA IZDAJA KNJIGE ZANOS je v Združenih državah Amerike izšla v devetdesetih letih prejšnjega stoletja. Že več let pred tem so mi ljudje prigovarjali, naj zberem rezultate raziskav, o katerih sem pisal v člankih, objavljenih v obskurnih znanstvenih revijah, in jih v knjigi predstavim širšemu bralstvu. Naposled sem upošteval njihov nasvet in v procesu pisanja odkril, da je pisanje za laično publiko veliko zabavnejše, a tudi težje kot pisanje za akademske kolege.

Ta knjiga za širše bralstvo povzema desetletja raziskav o pozitivnih vidikih človeškega izkustva: o radosti, ustvarjalnosti ter o procesu popolne vključenosti v življenje, ki ga imenujem *zanos*. Gre za po svoje nevaren korak, saj lahko takoj, ko se oddaljiš od stiliziranih omejitev akademskega pisanja, postaneš nepremišljen ali pretirano navdušen nad tako temo. Vsekakor pričujoče čtivo ni poljudni priročnik, ki bi človeku ponujal in-sajderske namige za doseganje sreče. Tak poskus bi bil že vnaprej obsojen na neuspeh, saj je radostno življenje nekaj, kar si mora ustvariti vsak sam, ne pa zgolj slediti receptu drugih. Namesto tega skušam predstaviti splošna načela, podkrepljena s konkretnimi primeri, kako so nekateri ljudje z uporabo teh

načel svoja dolgočasna in brezsmiselna življenja preobrazili v življenja, polna zadovoljstva. Na teh straneh ne boste našli enostavnih bližnjic, a tisti med vami, ki se zanimate za stvari, o katerih govori ta knjiga, boste našli dovolj informacij, da boste teorijo lahko prenesli v prakso.

Da bi bila ta knjiga čimbolj jasna in bralcu prijazna, sem se izogibal opombam pod črto, sklicevanju na vire in drugim akademskim pomagalom, h katerim se strokovnjaki pogosto zatekajo pri pisanju strokovnih člankov. Poskušal sem predstaviti rezultate psiholoških raziskav in ideje, ki izhajajo iz njihovih interpretacij, vendar na način, ki vsakemu razgledanemu bralcu omogoča, da jih ovrednoti in uporabi v svojem življenju, ne glede na svoje specifično predznanje.

Za bolj radoznale bralce, ki bi želeli preveriti znanstvene vire, na katerih temeljijo moji zaključki, sem ob koncu knjige dodal izčrpne opombe. Niso povezane z določenimi referencami, temveč s stranjo v besedilu, na kateri je obravnavano določeno vprašanje (npr. »sreča« je omenjena že na samem začetku). Bralec, ki želi izvedeti, s katerimi knjižnimi deli utemeljujem svoje trditve, lahko pogleda v razdelek z opombami na koncu knjige ter med referencami za to poglavje poišče Aristotelovo razumevanje sreče in sodobne raziskave o tej tematiki z ustreznimi navedbami. Opombe lahko bere kot dodatno, zelo zgoščeno in bolj tehnično napisano različico izvirnega besedila.

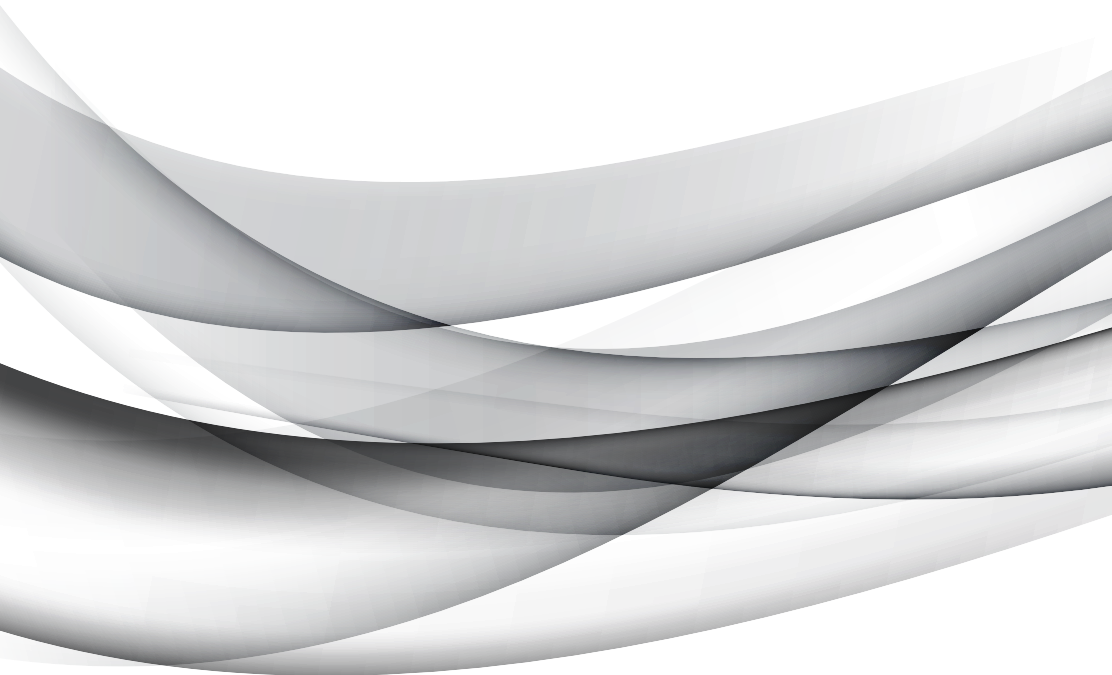
Za konec moram reči, da si, četudi sem užival v pisanju te knjige, nikoli nisem mislil, da bo imela takšno veljavo še več kot dvajset let po izidu. Prevedli so jo v več kot štirinajst jezikov, med drugim v srbsščino, portugalsščino, japonsščino, kitajščino in korejščino. Za svojo so jo vzeli štirje ameriški in več mednarodnih knjižnih klubov po svetu. Pišejo mi bralci z vseh koncev sveta in mi v svojih pismih zgovorno opisujejo, kako so s pomočjo te knjige izboljšali kakovost svojega življenja. Poleg tega so si ideje, ki jih predstavlja ta knjiga, utrle svojo pot na najrazličnejša

področja – od politike do izobraževanja, od psihiatričnih bolnišnic do spektakularnih predstav gledališke skupine Cirque du Soleil, od proizvodnje avtomobilov blagovnih znamk Nissan in Volvo do idejnih zasnov umetnostnih muzejev.

Očitno je knjiga *Zanos* kolektivno psiho zadela v živo. Psihologija se je predolgo in skoraj izključno osredotočala le na temne sence človekove eksistence. Verjeli smo, da o vedenju žensk in moških odločajo biološko dedovanje in zunanje sile, vse skupaj pa krivenči človekova nezadovoljena želja. Kako skopo pozornost smo namenjali temu, kar naše življenje dela znosno, zadovoljno in svobodno! V tem malodane vakuumu je knjiga *Zanos* prižgala žarek upanja in prinesla sporočilo, da je lahko življenje vznemirljiva, zadovoljujoča in ustvarjalna avantura.

Z vsakim desetletjem postane njeno sporočilo bolj relevantno. Ko se abstruzne tehnologije množijo in naša vrsta v rokah drži vse večjo moč ustvarjanja in uničevanja, postaja odgovornost modre rabe take moči še toliko bolj nujna. Bomo nepremišljeno iztrošili vire tega planeta, čeprav bi lahko živeli veliko bolj zadovoljujoče življenje z manj odpadki? Bo pohlep razklal človeštvo na obsceno bogate in pošastno revne ter zanetil nerazrešljive družbene konflikte? In ko korakamo v dobo genskega inženiringa, kakšne vrste človeških bitij bomo v njej ustvarili? Bodo to kopije naših strojev in računalnikov, le da iz mesa in krvi? Ali pa bodo to posamezniki z zavestjo, odprto v vsemirje, organizmi, ki se radostno razvijajo v smeri, kakršnih še ni bilo? Čeprav knjiga *Zanos* teh vprašanj ne naslavlja neposredno, njen opis načel izpolnjenega življenja – življenja, ki je polno zadovoljstva in ves čas postaja kompleksnejše – ponuja načine, kako se pripraviti na težavne izbire, ki nam jih prinaša jutrišnji dan. Kakršnakoli bo njena uporabnost pri soočanju s prihodnostjo, upam, da bo branje teh strani nagrajujoče že samo po sebi, tukaj in zdaj.

Mihaly Csikszentmihalyi
Claremont, Kalifornija



ZANOS



PONOVNO ODKRIVANJE SREČE

UVOD

PRED DVA TISOČ TRISTO LETI je Aristotel zaključil, da ženske in moški bolj kot karkoli drugega iščejo srečo¹. Čeprav srečo iščemo zaradi nje same, se nam vsak drugi cilj – zdravje, lepota, denar ali moč – zdi vreden zgolj zato, ker pričakujemo, da nas bo osrečil. Veliko se je spremenilo od Aristotelovih časov. Neverjetno smo poglobili naše razumevanje svetov zvezd in atomov. V primerjavi z današnjim človekom in z močjo, ki jo ima vsak izmed nas v rokah, se grški bogovi zdijo kot nemočni otroci. In vendar – ko pridemo do ključnega vprašanja sreče, ugotovimo, da se je v vseh teh stoletjih spremenilo zelo malo. Sreče ne razumemo nič bolje kot Aristotel in lahko bi rekli, da nismo dosegli nobenega napredka niti pri učenju, kako doseči to blaženo stanje.

Kljub dejstvu, da smo danes bolj zdravi in živimo dlje, kljub temu, da so celo najmanj premožni med nami obdani z materialnim razkošjem, ki je bilo še pred stoletji povsem nepredstavljivo² (palača Sončnega kralja se ni ravno ponašala s kopalnicami, stoli so bili redkost celo v najbogatejših srednjeveških hišah in noben rimski cesar si ni mogel prižgati televizije, kadar mu je

bilo dolgčas), in ne glede na vse osupljivo znanstveno znanje, ki nam je ves čas na razpolago, ljudje ob koncu svojih dni pogosto čutijo, da so zapravili svoje življenje in da so bila njihova leta napolnjena s tesnobo in dolgčasom namesto s srečo.

Je mar usoda človeka, da ostane neizpolnjen, da si vsak posameznik vedno želi več, kot lahko ima? Ali to vseprisotno nelagodje, ki pogosto greni celo najlepše trenutke v našem življenju, izvira iz našega iskanja sreče na napačnih mestih? Namen te knjige je s pomočjo nekaterih spoznanj sodobne psihologije raziskati prastaro vprašanje: »Kdaj se ljudje počutijo najbolj srečni?« Če bomo za začetek našli odgovor na to vprašanje, si bomo morda naposled uredili življenje tako, da bo sreča igrala večjo vlogo v njem.

Petindvajset let preden sem začel pisati te vrstice, sem odkril nekaj, kar razumem šele zdaj. Morda je zavajajoče, če temu rečem »odkritje,« saj so se posamezniki tega zavedali že od pamtiveka. Toda ta beseda je prikladna, kajti četudi je moje opazanje obče znano, ga na ustreznem znanstvenem področju – v tem primeru v psihologiji – ni še nihče opisal ali teoretično razložil. Zato sem naslednjih petindvajset let posvetil raziskovanju tega izmuzljivega fenomena.

Med svojim preučevanjem sem »odkril,« da sreča ni nekaj, kar se kar zgodi. Sreča ni rezultat srečnega naključja ali naključne možnosti. Ni nekaj, kar lahko kupiš z denarjem ali osvojiš z močjo. Ni odvisna od zunanjih dogodkov, prej od tega, kako si jih razlagamo. Sreča je pravzaprav stanje, ki si ga mora vsakdo pripraviti, ga negovati in osebno braniti. Ljudje, ki se naučijo nadzorovati svoje notranje izkustvo, znajo oceniti kakovost svojega življenja, to pa je najbližje stanju sreče, ki ga lahko kdorkoli med nami izkusi.

In vendar, sreče ne moremo doseči z zavestnim iskanjem. Kot je zapisal britanski filozof John Stuart Mill: »Vprašajte se, ali ste srečni, in ne boste več.« Sreče ne bomo našli z njenim

neposrednim iskanjem, temveč tako, da se bomo polno vpletli v vsako podrobnost svojega življenja, pa naj bo dobra ali slaba. Avstrijski psiholog Viktor Frankl je to spoznanje lepo povzel v predgovoru svoje knjige *Kljub vsemu reči življenju da: psiholog v koncentracijskem taborišču*: »Ne ciljajte na uspeh – bolj, ko boste merili vanj in si ga postavljali za tarčo, lažje ga boste zgrešili. Uspeha, tako kot sreče, ne morete loviti, mora se vam zgoditi ... kot nenameren stranski učinek osebne predanosti cilju, ki je večji od vas samih.«

Kako naj torej dosežemo ta izmuzljivi cilj, če do njega ne moremo po direktni poti? Moje raziskave iz zadnjih petindvajsetih let so me prepričale, da obstaja način. To je krožna pot, ki se začne s tem, da pridobimo nadzor nad vsebinami naše zavesti.

Način, kako dojemamo svoje življenje, je sežetek številnih sil, ki oblikujejo naše izkušnje, vsaka med njimi pa vpliva na to, ali se v določenem trenutku počutimo dobro ali slabo. Večina teh sil je onkraj našega nadzora. Ne moremo storiti kaj dosti glede svojega videza, telesne zgradbe ali temperamenta. Ne moremo se odločiti, vsaj zaenkrat, kako visoko bomo zrasli ali kako pametni bomo postali. Ne moremo si izbrati staršev ali časa svojega rojstva. Navadni smrtniki ne moremo odločati o tem, ali bo prišlo do vojne ali gospodarske krize. Navodila, ki jih vsebujejo naši geni, sila težnosti, cvetni prah v zraku, zgodovinsko obdobje, v katero smo se rodili – ti in še nešteto drugih pogojev določa, kaj vidimo, kako se počutimo in kaj počnemo. Ne preseneča, če verjamemo, da našo usodo primarno krojijo zunanji dejavniki.

Kljub temu smo se že vsi kdaj znašli v situaciji, ko smo čutili, da imamo nadzor nad svojimi dejanji, da smo gospodarji svoje usode, ne pa zgolj lutke, v katere se zaganjajo in jih premetavajo brezimne sile. V tistih redkih trenutkih nas prežema navdušujoče vznemirjenje, globok občutek zadovoljstva in ker

se ga še dolgo ljubeče spominjamo, naposled postane mejnik v našem spominu za to, kakšno naj bi bilo življenje.

To sem poimenoval *optimalno izkustvo*. Doživlja ga mornar, ko stoji na premcu in trdno drži krmilo, medtem ko mu veter mrši lase, njegova ladja pa kot nož reže valove – jadra, trup, veter in morje mrmrajo melodijo, ki vibrira v mornarjevih žilah. Občuti ga slikar, ko med barvami na platnu začne nastajati magnetična napetost in ko se nova *stvar*, živa forma, izoblikuje pred očmi njenega osuplega ustvarjalca. Začuti ga oče, ko se njegov otrok prvič odzove na njegov nasmeh. Toda taki trenutki se ne zgodijo le ob ugodnih zunanjih okoliščinah: ljudje, ki so preživeli koncentracijsko taborišče ali se rešili iz smrtno nevarnih situacij, se pogosto spominjajo, da so v sredi svojih najtežjih trenutkov doživeli izjemno bogata razodetja kot odziv na tako preproste reči, kot so žgolenje ptic v gozdu, zaključek neke težke naloge ali podelitev skorjice kruha s prijateljem.

V nasprotju s tem, kar običajno verjamemo, taki trenutki – najboljši trenutki v našem življenju – niso pasivni, dojemljivi in sproščujoči, četudi so tovrstne izkušnje lahko zadovoljujoče, kadar se nagaramo, da bi jih dosegli. Pogosto se najboljši trenutki pojavijo, kadar svoj um in telo priženemo do skrajnih meja, ker zavestno skušamo doseči nekaj težkega, a vrednega. Optimalno izkustvo je nekaj, kar sami *ustvarimo*. Za otroka je to lahko trenutek, ko s tresočimi prsti postavi še zadnjo kocko na najvišji stolp, kar jih je kdaj zgradil; za plavalca poskus, da bi izboljšal lasten rekord; za violinista osvojitve zapletene violinske pasaže. Vsak človek ima na voljo na tisoče priložnosti in izzivov za razvoj.

Take izkušnje v trenutku, ko se pojavijo, niso nujno prijetne. Čeprav so plavalčeve mišice trpele med njegovo najbolj nepozabno tekmo, čeprav je čutil, da mu bo razneslo pljuča, čeprav je bil že omotičen od utrujenosti, so bili morda to najboljši trenutki njegovega življenja. Nikoli ni lahko pridobiti nadzora

nad svojim življenjem, včasih pa je zelo boleče. Toda na dolgi rok se optimalne izkušnje seštevajo v občutek mojstrstva ali, morda še bolje, v občutek *sodelovanja* pri določanju vsebin lastnega življenja, s čimer se še najbolj približamo temu, kar si znamo predstavljati kot srečo.

Med svojim raziskovanjem sem skušal čimbolj natančno razumeti, kako so se ljudje počutili, kadar so doživljali največje zadovoljstvo, in zakaj. V mojih prvih raziskavah je sodelovalo več sto »strokovnjakov« – umetnikov, športnikov, glasbenikov, šahovskih mojstrov in kirurgov –, torej ljudi, za katere se je zdelo, da svoj čas preživljajo prav s tistimi dejavnostmi, ki so jim najbolj pri srcu. Na podlagi njihovih izpovedi o tem, kako so se počutili, ko so se aktivno ukvarjali s tem, kar imajo radi, sem razvil teorijo o optimalnem izkustvu, ki temelji na konceptu *zanosa*³ – tistega stanja, pri katerem so ljudje tako zatopljeni v neko aktivnost, da jim navidezno nič drugega ni pomembno. Ker jim ta izkušnja nudi tako zadovoljstvo, so pripravljeni plačati visoko ceno, zgolj da bi se ji lahko posvetili.

S pomočjo tega teoretičnega modela so člani mojega raziskovalnega tima z Univerze v Chicagu, kasneje pa še drugi sodelavci po svetu, intervjuvali na tisoče posameznikov vseh poklicev. Naše raziskave so pokazale, da so moški in ženske, mladi in stari, na enak način opisali svoje optimalno izkustvo, kulturne razlike pa pri tem niso igrale vloge. Zanosno izkustvo ni bilo le svojskost bogatih, industrializiranih elit. O njem so s praktično enakimi besedami poročale stare ženske iz Koreje, odrasli na Tajskem in v Indiji, najstniki v Tokiu, pastirji iz plemena Navaho, kmetje iz italijanskih Alp in delavci za tekočim trakom v Chicagu.

Na začetku smo podatke črpali iz razgovorov in vprašalnikov, sčasoma pa smo za večjo točnost podatkov razvili novo metodo za merjenje kakovosti subjektivne izkušnje. Pri tej tehniki, imenovani *izkustvena vzorčna metoda*⁴, smo ljudi prosili,

naj teden dni s seboj nosijo elektronski pozivnik. Vsakič, ko se je pozivnik oglasil, so morali zapisati, kako so se takrat počutili in kaj so razmišljali. Radijski oddajnik je okoli osemkrat dnevno in v naključnih intervalih aktiviral njihov pozivnik. Ob koncu tedna je moral vsak sodelujoči predložiti poročilo v obliki krajšega filmskega posnetka o svojem življenju in predstaviti izbor najbolj reprezentativnih trenutkov. Do tega trenutka smo zbrali že več kot sto tisoč takih reprezentativnih izborov izkušenj z različnih koncev sveta. Zaključki te knjige temeljijo na tej zbirki podatkov.

Raziskava o zanosu, ki sem jo začel na Univerzi v Chicagu, zdaj poteka po vsem svetu. Raziskovalci v Kanadi, Nemčiji, Italiji, na Japonskem in v Avstraliji nadaljujejo s preučevanjem te tematike. Trenutno imajo najboljše zbirko tovrstnih podatkov izven Chicaga na Inštitutu za psihologijo na medicinski fakulteti Univerze v Milanu. Koncept zanosa⁵ se je izkazal za uporabnega pri psihologih, ki preučujejo srečo, zadovoljstvo z življenjem in imanentno motivacijo; pri sociologih, ki v njem vidijo nasprotje med anomijo in alienacijo; in pri antropologih, ki jih zanimajo pojavi kolektivne vzhičenosti in ritualov. Nekateri so razširili implikacije koncepta zanosa v poskusih razumevanja evolucije človeštva, drugi za osvetlitev verskih izkušenj.

Toda zanos ni zgolj akademska tema. Že nekaj let po izidu prve izdaje knjige so začeli to teorijo uporabljati pri reševanju številnih praktičnih vprašanj. Kadarkoli je naš cilj⁶ izboljšati kakovost življenja, nam lahko teorija zanosa pokaže pot. Navdihnila je pripravo eksperimentalnih šolskih učnih programov, strokovno usposabljanje vodstvenih delavcev ter zamisli izdelkov in storitev za prosti čas. Koncept zanosa se uporablja za generiranje idej in praks v klinični psihoterapiji, pri rehabilitaciji mladoletnih prestopnikov, organizaciji dejavnosti v domovih za starejše, razstavljanju muzejskih eksponatov in delovni

terapiji z invalidi. Vse to se je zgodilo nekaj let po tem, ko so se v znanstvenih revijah pojavili prvi strokovni članki o zanosu, kaže pa, da bo vpliv te teorije v prihodnjih letih še močnejši.

PREGLED

Čeprav je bilo za strokovnjake napisanih že nemalo člankov in knjig o zanosu, je ta knjiga prva predstavitev raziskav o optimalnem izkustvu in njegovih posledicah za življenja obravnavanih posameznikov, ki je namenjena širšemu bralstvu. Toda knjiga pred vami ni priročnik z nasveti, kako nekaj narediti. V tisku in na policah knjigarn je na tisoče takih knjig, ki pojasnjujejo, kako postati bogat, vpliven, ljubljen ali vitek. Tako kot kuharske knjige, vam taki priročniki povedo, kako doseči specifičen, omejen cilj, čeprav se na koncu le malokateri bralec zares drži njihovih nasvetov. Tudi če bi njihovi nasveti delovali (kar je malo verjetno), je vprašanje, kaj bi se zgodilo, če bi se bralec zares preobrazil v vitkega, zelo ljubljenega in vplivnega milijonarja. Ponavadi se zgodi, da se človek spet znajde na začetku, z novim seznamom želja, enako nezadovoljen, kot je bil prej. Tisto, kar resnično zadovolji ljudi, nista vitkost ali bogastvo, temveč občutek zadovoljstva z lastnim življenjem. V prizadevanju za srečo delne rešitve ne zadostujejo.

Naj so še tako dobronamerne, knjige, ki želijo pomagati svojim bralcem, ne morejo ponujati receptov za srečo. Ker je optimalno izkustvo odvisno od zmožnosti nadzora nad tem, kar se trenutek za trenutkom dogaja v naši zavesti, ga mora vsak posameznik doseči prek lastnih prizadevanj in ustvarjalnosti. Tisto, kar knjiga lahko naredi (in kar bom sam skušal doseči), je predstaviti primere, kako si lahko življenje naredimo bolj zadovoljujoče, ter jih postaviti v določene teoretske okvire, o katerih lahko bralec razmišlja in iz njih potegne lastne zaključke.

V tej knjigi ne boste našli seznama stvari, ki jih morate ali ne smete početi. Namesto tega vas bo popeljala na popotovanje skozi kraljestvo uma, sledeč znanstvenim smerokazom. Kot vse pustolovščine, ki so kaj vredne v življenju, tudi tale ne bo lahka. Če niste pripravljeni vložiti določene mere intelektualnega napora in temeljito razmisliti o lastnih izkušnjah, ne boste imeli veliko od branja tega, kar sledi.

Knjiga *Zanos* raziskuje proces doseganja sreče prek nadzora človekovega notranjega življenja. Začeli bomo z razmislekom o tem, kako deluje zavest in kako jo nadzorujemo (drugo poglavje), saj lahko subjektivna stanja obvladamo le, če razumemo, kako se izoblikujejo. Vse, kar doživljamo, se v našem umu ponazori kot informacija, pa naj gre za veselje ali bolečino, zanimanje ali zdolgočasenost. Ko se naučimo nadzorovati te informacije, se lahko odločamo, kakšno bo naše življenje.

Pri optimalnem stanju notranjega izkustva v zavesti vlada red. To se zgodi, ko psihično energijo (ali pozornost) vložimo v realistične cilje in se naše sposobnosti ujemajo s priložnostmi za ukrepanje. Zasledovanje cilja vnaša red v človekovo zavedanje, saj mora svojo pozornost osredotočiti na nalogo pred seboj in začasno pozabiti na vse ostalo. Prav ta čas borbe pri premagovanju izzivov ljudje štejejo za najbolj zadovoljujoče trenutke v svojem življenju (tretje poglavje). Človek, ki je dosegel nadzor nad svojo psihično energijo in jo vlaga v zavestno izbrane cilje, se preprosto mora razvijati v kompleksnejše bitje. S krepitvijo večšin in z iskanjem vse večjih izzivov tak človek postaja vse bolj izjemen posameznik.

Da bi razumeli, zakaj so nekatere stvari, ki jih počnemo, bolj zadovoljujoče od drugih, si bomo pogledali pogoje za zanosno izkustvo (četrto poglavje). Z besedo »zanos«* ljudje opisujejo

* Avtor je v izvorniku uporabil besedo *flow*, kar pomeni *tok* ali *pretok*. Čeprav v slovenščini poznamo fraze, kot sta *tok besed* ali *tok misli*, bi

stanje duha, ko je njihova zavest harmonično urejena in želijo početi neko aktivnost zaradi nje same. Ko si bomo pogledali nekatere aktivnosti, ki v ljudeh vedno znova vzbujajo občutje zanosa (denimo šport, igre, umetnost in hobiji), bomo lažje razumeli, kaj je tisto, kar ljudje razveseljuje.

Toda človek se ne more zanašati zgolj na igre in umetnost, da bi izboljšal kakovost svojega življenja. Da bi dosegli nadzor nad tem, kar se dogaja v našem umu, lahko črpamo iz skoraj brezkončne množice priložnosti za zadovoljstvo – s pomočjo *telesnih in senzoričnih sposobnosti* lahko doživljamo zadovoljstvo ob športu, jogi ali glasbi (peto poglavje), z razvijanjem *simbolnih veščin* pa lahko občutimo zadovoljstvo ob poeziji, filozofiji ali matematiki (šesto poglavje).

Večina ljudi največji del svojega življenja posveti delu in interakciji z drugimi, predvsem s člani svojih družin. Zato je ključnega pomena, da se naučimo preoblikovati svoje delovne naloge v aktivnosti, ki v nas spodbujajo občutje zanosa (sedmo poglavje), in razmišljamo o načinih, kako bi lahko naši odnosi s starši, zakonci, otroci in prijatelji postali bolj zadovoljujoči (osmo poglavje).

Mnogim se v življenju zgodijo tragične nesreče in niti naj-srečnejši ljudje niso imuni na različne vrste stresa. Ni nujno, da takšni težki udarci zmanjšajo človekovo srečo. Kako se odzovemo na stres, je tisto, kar določa, ali bomo iz svoje smole potegnili nekaj pozitivnega ali bomo nesrečni. V devetem poglavju opisujem načine, kako ljudem kljub stiski in težavam uspeva občutiti zadovoljstvo v življenju.

Za konec bom opisal, kako ljudem uspeva združiti vse svoje izkušnje v smiselni vzorec (deseto poglavje). Ko človek vse to

beseda *tok* v številnih primerih v tej knjigi zvenela okorno (npr. tok v čutih, delo kot tok, tok v spolnosti), zato sem uporabila besedo *zanos*, ki se pomensko najbolj približa izvorniku, op. prev.

doseže in čuti, da ima nadzor nad svojim življenjem, da ima njegovo življenje smisel, si ničesar več ne želi. Dejstvo, da ni vitek, bogat ali vpliven, mu ni več pomembno. Plima naraščajočih pričakovanj se umiri, neizpolnjene potrebe pa človeku ne nadlegujejo več duha. Še najbolj vsakdanje izkušnje postanejo zadovoljujoče.

V knjigi *Zanos* raziskujem, kaj je vključeno v doseganje teh ciljev. Kako lahko nadzorujemo zavest? Kako jo lahko organiziramo, da bi bile naše izkušnje bolj zadovoljujoče? Kako dosežemo kompleksnost? In nenazadnje, kako osmislimo svoje življenje? V teoriji je relativno enostavno doseči te cilje, v praksi pa precej težko. Pravila so dovolj jasna in bi jih moral razumeti vsakdo, toda na poti do sreče nam pot prekrizajo mnoge sile, tako tiste v nas samih, kot tiste iz okolja. To nekoliko spominja na proces hujšanja: vsak bi rad malo shujšal, vsak ve, kaj bi bilo treba narediti, pa vendar le redkim uspe. Tukaj so vložki še višji, ne gre le za izgubo nekaj odvečnih kilogramov. Gre za izgubo možnosti, da bi imeli življenje, ki ga je vredno živeti.

Preden opišem, kako doseči optimalno zanosno izkustvo, bom na kratko pojasnil nekatere prepreke na poti do izpolnitve, ki so implicitne človekovi usodi. Preden so lahko v starih zgodbah junaki srečno zaživel do konca svojih dni, so se morali na svoji poti zoperstaviti ognjevitim zmajem in zlobnim čarovnikom. To metaforo lahko uporabimo tudi pri raziskovanju psihe. Pokazal bom, da je glavni razlog, zakaj je tako težko doseči srečo, dejstvo, da – v nasprotju z miti in prepričanji, ki jih je razvilo človeštvo, da bi pomirilo samo sebe – veselje ni bilo ustvarjeno za to, da bi zadovoljevalo naše potrebe. Frustracije so globoko vtakane v strukturo življenja. Kadar začasno zadovoljimo nekatere izmed svojih potreb, si nemudoma začnemo želeči še več. To kronično nezadovoljstvo je druga ovira, ki stoji na poti do zadovoljstva.

Za spoprijemanje s temi preprekami sčasoma vsaka kultura razvije določene zaščitne mehanizme – religije, filozofije, umetnost in udobja vsakdanjega življenja –, ki ljudi pomagajo ščititi pred kaosom. Pomagajo nam verjeti, da imamo nadzor nad tem, kar se dogaja, in nam dajejo razloge, zakaj naj bi bili zadovoljni s tem, kar imamo. Toda ti ščiti so učinkoviti le nekaj časa: po nekaj stoletjih, včasih že po nekaj desetletjih, moč religioznih ali drugih prepričanj zbledi in ljudem ne nudijo več duhovne hrane, kot so jo nekoč.

Kadar ljudje skušajo sami doseči srečo, brez podpore vere, ponavadi želijo maksimizirati ugodje, ki je biološko programirano v njihovih genih oziroma je privlačno v družbi, v kateri živijo. Bogastvo, moč in seks postanejo glavni cilji, ki usmerjajo njihova prizadevanja. Toda kakovosti življenja ne moremo izboljšati na tak način. Zgolj z neposrednim nadzorom izkustva – tj. s sposobnostjo uživanja v tem, kar počnemo iz trenutka v trenutek – lahko premagamo ovire na poti do izpolnitve.

KORENINE NEZADOVOLJSTVA

Najpomembnejši razlog, zakaj je tako težko doseči srečo, je, da vesolje ni narejeno tako, da bi upoštevalo udobje človeških bitij. Vesolje je skoraj neizmerno velik prostor, povečini sovražno prazen in hladen. To je prostor, prikladen za neznanško nasilje: ko vsake toliko eksplodira kakšna zvezda, v prah zdrobi vse, kar je milijarde kilometrov oddaljeno od nje. Še tisti redki planeti, katerih gravitacijsko polje ne bi zdrobilo naših kosti, so najverjetneje obdani z meglicami smrtonosnih plinov. Niti planeta Zemlje, ki je lahko tako idiličen in slikovit, ne smemo jemati za samoumevnega. Da bi preživel, so se morali ženske in moški milijone let boriti proti ledu, požarom, poplavam, divjim zverem in nevidnim mikroorganizmom, ki

se pojavijo od nikoder zgolj zato, da bi nas izbrisali z obličja zemlje.

Zdi se, da se vsakič, ko se izognemo neki preteči nevarnosti, na obzorju pojavi nova, še bolj sofisticirana grožnja. Takoj ko izumimo novo snov, začnejo njeni stranski produkti zastrupljati okolje. Tekom zgodovine so se orožja, zasnovana za zaščito ljudi, obrnila proti svojim stvariteljem in jim zagrozila z uničenjem. Čim zmagamo nad eno boleznijo, se razširijo nove pogubne bolezni. Če za nekaj časa zmanjšamo smrtnost, nas začne pestiti prenaseljenost. Štirje jezdec Apokalipse niso nikoli zelo daleč stran. Četudi je Zemlja naš edini dom, je ta dom poln pasti, ki se lahko kadarkoli sprožijo.

Ne gre za to, da je vesolje naključno v abstraktno matematičnem smislu. Premike zvezd in pretvorbe energije, ki se pojavljajo v njem, lahko predvidimo in dovolj dobro razložimo. Toda naravni procesi ne upoštevajo človekovih želja, gluhi in slepi so za naše potrebe, zato so naključni in v nasprotju z redom, ki ga poskušamo vzpostaviti z našimi cilji. Meteorit na poti proti New Yorku zgolj spoštuje zakone vesolja, čeprav bi ljudje v njem videli hudičevo maslo, ko bi ob trčenju zradiralo njihovo mesto. Virus, ki je napadel Mozartove celice, je počel zgolj to, kar virus počne po svoji naravi, četudi je človeštvo s tem predčasno oropal glasbenega genija. »Vesolje ni sovražno, prijazno pa tudi ne. Vesolje je preprosto brezbrizno,« je zapisal angleški izumitelj J. H. Holmes.

*Kaos*⁷ je eden izmed najstarejših konceptov v mitologiji in religiji. V naravoslovnih znanostih, še zlasti v svetu fizike in biologije, je nekoliko tuj, saj se v skladu z njihovimi zakoni dogodki v vesolju zdijo popolnoma logični. V znanosti s »teorijo kaosa« skušamo opisati zakonitosti tega, kar se zdi povsem naključno. Toda v psihologiji in v drugih humanističnih znanostih ima kaos drugačen pomen: če človeške cilje in želje vzamemo kot izhodišče, potem v vesolju vlada nepopravljivi nered.

Kot posamezniki ne moremo narediti kaj dosti, da bi spremenili način, kako deluje veselje. V življenju imamo le malo vpliva na sile, ki se vmešavajo v naše blagostanje. Pomembno je, da naredimo vse, kar je v naši moči, da bi preprečili jedrsko vojno, odpravili družbene krivice ter izkoreninili lakoto in bolezni. Pametno je, če ne pričakujemo, da bodo naša prizadevanja za spreminjanje zunanjih okoliščin nemudoma izboljšala kakovost našega življenja. Kot je zapisal britanski filozof J. S. Mill: »Človeštvo ne bo doseglo velikih izboljšav, dokler ne bo prišlo do velike spremembe v temeljnem načinu njegovega razmišljanja.«

Kaj čutimo glede samih sebe, kakšno veselje čutimo ob tem, da smo živi, vse to je na koncu odvisno od tega, kako naš um filtrira in interpretira naše vsakdanje izkušnje. Naša sreča je odvisna od notranje harmonije, ne pa od nadzora, ki ga skušamo vsiliti velikim silam veselja. Seveda se moramo še naprej učiti, kako obvladovati zunanje okolje, morda je od tega odvisno naše fizično preživetje. Toda tako obvladovanje ne bo nič dodalo k temu, kako dobro se počutimo kot posamezniki, niti ne bo zmanjšalo kaosa v svetu, kot ga doživljamo. To lahko dosežemo le tako, da se naučimo obvladovati svojo zavest.

Vsak izmed nas ima neko predstavo, pa naj bo še tako nejasna, o tem, kaj želi doseči, preden se poslovijo s tega sveta. Koliko se približamo uresničitvi te predstave, postane merilo kakovosti našega življenja. Če te predstave ne moremo udejanjiti, postanemo zagrenjeni ali pa se vdamo v usodo. Če jo vsaj delno izpolnimo, nas preveva občutek sreče in zadovoljitve.

Večina ljudi na tem svetu ima preproste življenjske cilje: preživeti in za seboj pustiti potomce, ki bodo živeli naprej, po možnosti z določeno mero udobja in dostojanstva. V južnoameriških favelah, v afriških regijah, ki jih pesti suša, med milijoni Azijcev, ki se dan za dnem soočajo s problemom lakote, ni veliko stvari, na katere bi ljudje upali.

Toda takoj, ko razrešijo osnovne probleme preživetja, ljudem za občutek zadovoljstva v življenju ni več dovolj, da imajo dovolj hrane in udobno zatočišče. Začutijo nove potrebe⁸, porodijo se jim nove želje. Obilje in moč povečujeta človekova pričakovanja – bolj ko narašča naša raven bogastva in udobja, bolj se odmika naš občutek blagostanja, ki smo si ga tako želeli doseči. Ko je v palači Kira Velikega deset tisoč kuharjev pripravljalo nove jedi zanj, je imel preostanek Perzije komaj kaj dati na mizo. Danes ima vsako gospodinjstvo prvega sveta dostop do receptov jedi iz najbolj eksotičnih dežel in si lahko v domačem krogu pripravi pojedine v slogu starih vladarjev. Toda, ali smo zaradi tega kaj bolj zadovoljni?

Ta paradoks naraščajočih pričakovanj⁹ namiguje, da je izboljšanje kakovosti življenja morda neuresničljiva naloga. V resnici ni nobene inherentne težave z željo po stopnjevanju naših ciljev, vse dokler uživamo v borbi zanje. Problem se pojavi, ko postanejo ljudje tako obsedeni s tem, kar želijo doseči, da ne znajo več uživati v sedanjosti. Ko pride do tega, izgubijo svojo možnost zadovoljstva.

Čeprav dokazi kažejo, da se večina ljudi ujame na limanice tega frustrirajočega kroga naraščajočih pričakovanj, mnogi posamezniki le najdejo način, kako pobegniti iz njega. To so ljudje, ki so, ne glede na svoje materialne razmere, uspeli izboljšati kakovost svojega življenja. Zadovoljni so in tudi ljudi okoli sebe znajo narediti malo srečnejše.

Taki posamezniki imajo dinamično življenje, odprti so za vsevrstne izkušnje in učijo se do svojega poslednjega dne. Z ljudmi stkejo tesne vezi in so predani okolju, v katerem živijo. Uživajo v vsem, kar počnejo, tudi v dolgočasnih ali mukotrpnih delih. Redkokdaj se dolgočasijo in mirno sprejemajo vse, kar jim pride na pot. Morda je njihova največja moč v tem, da *imajo svoje življenje pod nadzorom*¹⁰. Pogledali si bomo, kako jim je uspelo doseči to stanje. Še prej bomo preučili nekatere

načine, ki smo jih ljudje sčasoma razvili, da bi se zavarovali pred grožnjo kaosa, in razloge, zakaj takšne zunanje obrambe pogosto ne delujejo.

ŠČITI KULTURE

V procesu evolucije se je vsaka posamezna skupina ljudi postopoma zavedla svoje neizmerne izolacije v vesolju in negotovosti svojega boja za preživetje, zato so ljudje razvili mite in različna prepričanja, da bi naključno uničujoče sile vesolja preobrazili v obvladljive ali vsaj razumljive vzorce. Ena od glavnih funkcij vsake kulture je zaščita njenih članov pred kaosom¹¹, da bi jih pomirila glede njihove važnosti in končnega uspeha v življenju. Eskimi, amazonski lovci, Kitajci, pripadniki plemena Navaho, avstralski Aborigini, prebivalci New Yorka – vsem tem ljudem se zdi samoumevno, da živijo v središču vesolja¹² in da imajo posebno dovoljenje, ki jim zagotavlja najhitrejšo pot v prihodnost. Brez takega zaupanja v svoje ekskluzivne privilegije bi se težko soočali s krhkostjo svojega obstoja.

In tako je tudi prav. Toda včasih lahko občutek, da je človek našel varnost v nedrih prijaznega vesolja, postane nevaren. Nerealno zaupanje v ščite kulture in v mite, ki se z njo prenašajo, lahko privede do velikanskega razočaranja, ko njihova zaščita odpove. Ponavadi se to zgodi vsakič, ko se članom neke kulture dlje časa zdi, da jim gre zelo dobro in da so našli način, kako ukrotiti sile narave. V skladu s to logiko začnejo sčasoma verjeti, da so izbrano ljudstvo, ki se mu ni več treba bati kakšnega večjega zastoja v razvoju. Rimljani so prišli do te točke po nekaj stoletjih vladanja v Sredozemlju. Kitajci so bili pred napadom Mongolov prepričani o svoji nespremenljivi superiornosti, tako kot Azteki pred prihodom Špancev.

Ta kulturni *hubris*, ta napuh in prevelika domišljavost, da nam je vesolje nekaj dolžno, čeprav je povsem nedovzetno za