

ERŐSSÉGFÓKUSZÚ BOLDOGSÁGÓRA PROGRAM



KERÜLJÜNK FLOW-BA!

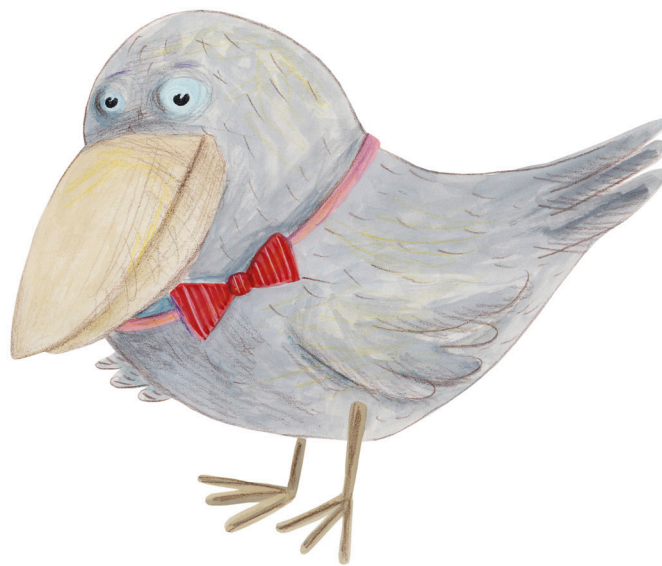


Mental Focus | *Online*
OKTATÁSI KÖZPONT | *Tudástér*

TUDÁSTÉR - ELMÉLETI HÁTTÉR

“A flow az a jelenség, amikor annyira feloldódunk egy tevékenységben, hogy minden más eltörpül mellette, az élmény maga lesz olyan élvezetes, hogy a tevékenységet bármi áron folytatni akarjuk, pusztán magáért.”

(Csíkszentmihályi Mihály)



Ritka, mint a fehér holló?

Felgyorsult életünkben, modern kultúránkban, ahol a mindennapjaink szinte percre pontosan be vannak osztva, ahol amint kipipáljuk az egyik feladatot, máris hozzáfogunk a következőhöz, és ahol gyakran alig marad energiánk arra, hogy a család és a munka, a háztartás mellett még időt-teret teremtsünk erőforrásainknak, **a flow állapot, a flow élmény talán ritka madárnak számít.** Ennek ellenére, vagy talán pont felgyorsult életünk miatt **elengedhetetlen, hogy tudatosan részévé tegyük ne csak a saját, de a családjaink életének is.** A hiedelemmel ellentétben a flow élmény nem egy “sugallat”, ami megfelelő ihletett állapotban egyszer csak jön és eltölt minket. **A flow egy olyan állapot, amit mi magunk is elő tudunk idézni, képesek vagyunk tudatosan megteremteni, és ezáltal rendszeresen erőforráshoz jutunk, ami egyszerre frissít, feltölt, energiával lát el, felemel, fejleszt bennünket és könnyít a hétköznapi terhein.**

Flow-sztori

A flow-elmélet talán az egyik legismertebb koncepció a pozitív pszichológia területén. A Csíkszentmihályi Mihály nevéhez fűződő elképzelés kialakulásához érdekes és hosszú út vezetett.

A flow fogalmának megszületését megelőző kutatásokban Csíkszentmihályi munkatársai azt vizsgálták, hogy **milyen körülmények együttállása szükséges ahhoz, hogy valaki teljesen bele-**

feledkezzen a munkájába, tevékenységébe. Miért van az, hogy egyesek még akkor is élvezik a munkájukat, ha semmilyen anyagi ellenszolgáltatást nem kapnak érte? A kutatási eredményeket 1975-ben publikálták először *Túl az unalmon és a szorongáson* címmel, majd felkérték Csíkszentmihályit arra, hogy írjon egy könyvet is a témáról. Az 1990-ben megjelent, *A Flow – Az áramlat – A tökéletes élmény* pszichológiája címet viselő könyv végül világsiker lett és a flow további kutatások kiemelkedően fontos területévé vált.

De mi is tulajdonképpen a flow?

Csíkszentmihályi megfogalmazásában

„a tökéletes élmény alapja a flow, vagyis az a jelenség, amikor annyira feloldódunk egy tevékenységben, hogy minden más eltörpül mellette, az élmény maga lesz olyan élvezetes, hogy a tevékenységet bármi áron folytatni akarjuk, pusztán önmagáért”.

Ha az életünkben megtaláljuk azt a kiteljesedést és örömet, ami egy tökéletes élményhez vezet, akkor igyekszünk gyakran, ismétlődően elérni ezt az állapotot. Ez egyfajta pozitív visszacsatolás, önmegerősítés, ami végső soron boldogságérzethez vezet. Ez kettős előnnyel jár a munkahelyi környezetben:

1. **A flow-ban lévő ember teljesítménye megnő**, a munka eredménye akár egészen újszerű, innovatív is lehet,
2. **Ez jótékonyan hat az egész munkahelyi kultúrára**, végső soron hozzájárul egy pozitív munkahelyi kultúra kialakulásához.

Családi környezetben, illetve a társas életben is érvényesül ez a kettős előny:

1. Az áramlat élményt átélő **ember energával telik meg** és életkedve, az életével való megelégedettsége és jövő orientáltsága felerősödik,
2. Ez pedig a **környezetének is a javára válik**.

Minél többen élik meg ezt az élményt, a hatás annál erősebb lesz. **A flow**, ahogy az elején említettük, **olyan állapot, melynek előidézésére mindenki képes**. Ehhez azonban érdemes megismerkednünk a flow jellemzőivel.

A flow-élmény 10 jellemzője

A flow élményének vannak olyan közös jellemzői, amelyeknek ismerete segíthet bennünket abban, hogy tudatosan hozzuk létre, teremtsük meg ennek az állapotnak, élménynek a körülményeit:

1. Világos célja van

Ahhoz, hogy a flow állapot létrejöhessen, kell, hogy legyen a tevékenységnek **egy jól meghatározott, belsőleg vezérelt célja**. Ez lényegében bármi lehet, egy kis sapka horgolása, egy finom

vasárnapi ebéd elkészítése vagy akár egy új vállalati struktúra felvázolása. **A nem pontosan megfogalmazott cél nem vezet flow-hoz.** Nem kell feltétlenül szavakba öntötnék lennie, de mindenképpen világos cél kell, hogy legyen. Ebből a szempontból a flow szorosan kapcsolódik az előző hónap témájához, ahol a célkitűzésekkel és a céljaink sikeres elérésével részletesen foglalkoztunk.

Családi környezetben elmondható, hogy a flow állapot akkor tud megvalósulni, ha a család célja és a családtag belső célja egybeesik, ha e kettőnek van közös metszéspontja. **A flow-t nem lehet erőltetni.**

2. Erős figyelmet igényel

A flow állapotra jellemző az is, hogy erős figyelem szükséges a fenntartásához. Ha a flow kialakult, akkor sem marad fönt hosszabb távon, ha állandóan megszakad a figyelem. Ha minden értesítésnél pittyen egyet a telefonunk, ha a munkánkat rendszeresen megszakítjuk a közösségi oldalak ellenőrzésével, ha belső frusztrációt érzünk akkor, amikor leülünk játszani a gyerekünkkel, mert a fejünkben folyamatosan tételek adunk tennivalónik listájához, akkor jelentősen csökken az esélye annak, hogy létre tudjuk hozni azt az áramlat élményt, amit flow-nak nevezünk. Ha pedig mégis sikerül megteremteni a flow állapotot, akkor is érdemes vigyázni rá, hiszen a flow könnyen megszakad, és nehezen épül fel újra. A flow, akárcsak a neve, valóban hasonlít a víz áramlásához: **ahhoz, hogy úszni tudjunk, bele kell merülni a vízbe.** Nem tud senki sem úszni akkor, ha folyton kiugrál a partra valamiért.

3. A flowban végzett tevékenység belső örömet okoz

A flow állapot következő jellemzője, hogy látható, a külső világ számára is tapasztalható belső örömmel, és ezzel együtt belső békével jár, még akkor is, ha a tevékenység lázasan zajlik. Ezt a belső örömet is érdemes tanulni. Minél többször éljük át, annál többször igyekszünk újra megteremteni.



4. Derű, nyugalom, az éntudat feloldódása kíséri

Ezek a jellemzők magukért beszélnek – ez az, ami látszik egy kívülálló számára is. Lázás tevékenység közben is megjelenhet egyfajta **nyugalom és biztonságérzet**, ami a környezetre is kihat. Ennek a nyugalomnak a testbeszédben is megnyilvánuló jelei vannak, kiegyensúlyozott légzés, békés jelenlét kíséri.

5. Időtlenség – a jelenre való koncentráció, erőfeszítés nélkül

Akinek már volt flow-élménye, az tudja, hogy ez az időérzékelés eltűnésével jár. Mivel az ember aktívan benne él a pillanatban, ezért akár órák is elrepülnek a flow állapotban. Ilyenkor megszűnik a fáradtság és a fájdalom érzet, sőt, kifejezetten energetizál és frissít bennünket az élmény. Időtlenséget élünk át, és nem is értjük, hogy hogyan telhetett el több óra, miközben teljes mértékben belefeledkeztünk az áramlat élményt okozó tevékenységbe.

6. A flow élmény része az azonnali visszajelzés

Az egyik legfontosabb a flow tekintetében a visszacsatolás, a visszajelzés, azaz hogy jó, amit csinálunk. Ez lehet külső visszajelzés, például egy családtag részéről, de lehet belső megerősítés is.



Családi környezetben is rendkívül fontos, hogy visszajelzést adjunk egymásnak. Ha szem előtt tudjuk tartani, hogy mennyivel **fontosabb a pozitív dolgokra koncentrálni** és azokat egymásban megerősíteni, hogy milyen **ereje és üzenete, hosszú távon befolyásoló hatása van az egymás számára adott pozitív töltetű visszacsatolásnak**, akkor érdemes erre ebben a hónapban a családi közegben is még jobban odafigyelni erre. Nem kizárólag pozitív visszajelzésekről van itt szó: ugyanúgy **létjogosultsága van** egy építő kritikának, **egy előreívő megjegyzésnek**, amivel szeretnénk segíteni egy konfliktus oldódását, egy feszült helyzet megoldását. **A visszajelzésekhez nem szükséges hozzá különleges erőforrás, csak figyelem.** Erről pedig bőven van tapasztalatunk a hétköznapi életből is, hisz jól tudjuk, hogy mekkora jelentősége van a figyelemmel teli jelenlétnek. Valójában mai világunkban ez az egyik legtöbb, ami adható egy másik embernek, legyen az családtag, barát, vagy akár munkatárs.

7. Tudás, hogy képes vagy rá

A flow élmény létrejöttéhez fontos, hogy tudjuk, hogy az adott feladatot képesek vagyunk elvégezni. **Ha félünk a kudarctól, az kiöli a flow kezdeményét is.** A kétségek állandó feszültséget jelentenek, a negatív dolgok felé fordul a figyelmünk. És hogy mit lehet tenni kétségek esetén? Feltehetően a legtöbbet **a gyakorlás** segít ebben. A gyakorláshoz, az ismétléshez megint csak szükséges az előbb említett visszacsatolás, amely bátoríthat, kitartásra ösztönözhet, és lépésenként válunk egyre gyakorlottabbá egy adott területen.

„A zsenialitás 1% ihlet és 99% verejték”.

(Thomas Edison)

8. A képesség és a kihívás egyensúlya

A flow megjelenéséhez az kell, hogy a képességeink és a kihívások arányban legyenek. Természetesen a gyakorlások és az adott feladatkörben eltöltött idővel arányosan a képességeink fejlődnek. Akkor marad meg az egyensúly, ha ezzel egyidejűleg a kihívások is folytonosan nőnek, azaz a feladatok nehézségi foka erősödik – így az egyensúly megmarad, ahogyan a következő ábrán látszik.

Ha a képességek jelentősen meghaladják a feladat, vagyis a kihívás nehézségét, akkor előbb-utóbb unalom következik be – ez az alsó ferde vonal alatti területre esik. Ez az, amire úgy is utalnak, hogy monotonia. (Ami korábban még kihívás volt, rutinná válik.) Fontos azonban látni, hogy a flow nagyon egyéni élmény is. Ami az egyik embernek rutin, az a másoknak kihívás lehet. Tehát mindenkinek van egy ehhez hasonló saját „képesség-kihívás” görbéje. Az, aki bizonyos dologban tehetséges, az sokkal gyorsabban fejlődik, míg a kevésbé tehetséges lassabban. Gyakorlással, mentorálással viszont a tehetség részben pótolható. **A hosszan tartó unalom, monotonia előbb-utóbb kiégéshez vezet.**

Fennáll **egy másik veszély is. Az, ha a képességek jelentősen alatta maradnak a feladat nehézségének.** Ebben az esetben igen **erős feszültség és stressz** fejlődik ki, ami – tartós jelenlét esetén – hosszabb távon károsítja nem csupán az egészséget, hanem előbb-utóbb depresszióhoz vezethet. A rendre kudarcot megélő ember, akárcsak a monotoniaiban kiegészített hatással van a környezeteire, legyen az a család vagy a munkahelyi környezet, és sok energiát elvon a körülötte lévőktől. Tegyük hozzá, hogy a képességek is el tudnak halványulni, kérdezzünk meg csak egy sportolót, vagy zenészt, aki mondjuk bármely okból nem tudott gyakorolni akár hetekig.

9. A folyamat „kézben tartása” érzés

Az előző pontban leírt egyensúly megléte egyben biztosítéka is annak, hogy a folyamatok „kézben vannak tartva”, irányíthatóak. Ennek az lesz az eredménye, hogy egyre **magabiztosabb** lesz a folyamatban részt vevő egyén, ez pedig bátorítólag hat a környezetre is. A saját életem kézben tartásának képessége, az az öntudat, ami abból fakad, hogy van a kezemben irányítás, van a kezemben hatalom arra, hogy az életem folyását alakítsam, rengeteg erőt szabadíthat fel, és szülőként vonzó példát tudunk gyermekeink elé élni, amit szívesen követnek majd. Ez is egy olyanfajta „tudás”, élettapasztalat, szemlélet, ami bizony rendkívül hasznos és értékes „hamuba sült pogácsa”, amit a gyermekeink képzeletbeli tarisznyájába helyezünk, mint családi örökség.

10. A fizikai szükségletek háttérbe szorulása

Tapasztaltuk valaha, hogy úgy ment el a nap, hogy nem is ettünk? Ilyenkor hallani azt a mondatot, hogy „nem, nem volt rá időm, de nem is voltam éhes”. Ez lehet a túlfeszítettség jele is, de lehet a flow megnyilvánulása, amikor egy adott tevékenység annyira leköti az illető figyelmét, hogy az alapvető szükségleteit is elhanyagolja. Érdemes erre odafigyelni, ám ha pozitív érzések és önfeledtség is társul hozzá, akkor mindenképpen jó érzésben tartani, hogy flow élménnyel van dolgunk!

A flow élmény megteremtése a családban

A család az a közeg, ahol a legintenzívebb élményeinket, a legintenzívebb érzéseinket átéljük, megosztjuk egymással. A családtagokat összekötő **jellegzetes bensőséges érzés**, a rokonok között kialakult **egyedi kommunikáció**, a családra jellemző és távoli múltba nyúló **egyedi történetek** mind hozzáadnak az erős kötődéshez, s ezeket erős alapokon hordozza **a közös genetika**.



Ennek megfelelően **ahány család, annyi féle megközelítés, annyi féle megoldása a családi helyzeteknek és annyi féle kihívás**. Minden olyan új kapcsolat, amelybe családtagként beelépünk, magával hozza az én, a személyiség formálódását, gazdagodását. A családi életközösség újra és újra lehetőséget teremt a fejlődésre és az öröm olyan fajta átélésére, amelyet csak ezek a keretek tesznek lehetővé. A hozzánk közel állókkal együtt élve gyakran megtapasztaljuk korlátainkat, határainkat, ez a tapasztalat azonban felszabadító is lehet, amennyiben nyitottak vagyunk arra, hogy elfogadva őket meglássuk a kínálkozó lehetőségeket.

Az eddigiek alapján tehát **ahhoz, hogy a családi környezetben áramlat élményt tudjunk teremteni, a családnak célja kell, hogy legyen, méghozzá olyan pozitív célja, amelyre a szülők és a gyerekek képesek pszichikai energiáikat összpontosítani a mindennapi feladataik közepette**. Ezek a célok lehetnek rövid vagy hosszú távúak, általánosabbak (mint például egy bizonyos életstílus megteremtése) vagy körülhatároltabbak (egy közös családi ünnep megszervezése).

Fontos tovább az a szempont is, hogy **a családi közeg egyszerre legyen differenciált és integrált**, ami azt jelenti, hogy egyrészt minden családtagnak lehetősége legyen kifejleszteni, felnevelteni magában egyedi, csak rá jellemző tulajdonságokat, személyes képességeket és rendelkezzen saját, egyéni céljokkal (differenciáltság). Emellett pedig integrációra is szükség van, ami garantálja, hogy ami egyvalakivel történik, az mindenkire kihat, mindenkinek fontos, az egyes emberek céljai pedig a mások számára is fontosak.

Erősségfókuszú Boldogságóra Program – Kerüljünk flow-ba!

A családi áramlat élmény megteremtéséhez szükséges következő feltétel az, hogy **nyitott kommunikációs csatornákat működtetünk a családban**. Bátran élünk a visszacsatolás eszközeivel, ami szintén segít bennünket abban, hogy meglássuk, elértük-e a kitűzött céljainkat.

A családon belül a felnőttek és a gyerekek esetében egyaránt fontos, hogy **a képességek és az egyénre szabott feladatok egyensúlyban legyenek**. Figyeljünk arra is, hogy **keressük az új lehetőségeket**, hogy megelőzzük a rutinból fakadó unalom kialakulását. Ha mindig nyitottak tudunk maradni az új dolgokra, akkor lehetőséget adunk annak is, hogy egymást új helyzetben ismerjük meg, és mi is újfajta érdeklődéssel tudjunk a másik felé fordulni.

A **feltétel nélküli, elfogadó szereteten** alapuló, és egyúttal **kellő irányítást és megtartó kereteket** biztosító családi légkör képes teret adni annak, hogy a flow-élmény megszülethessen. Ha egy ilyen környezetben megfigyeljük a gyerekeket, láthatjuk, hogy a számukra a flow-élmény nem olyan, aminek a megteremtésére külön figyelmet fordítanak, hanem szinte benne élnek a flowban, gyakran átélik azt. Ahogy idősebbek lesznek, és egyre több külső elvárással találkoznak intézményi és egyéb keretek között, eltávolodnak ettől a képességtől, de kellő odafigyeléssel és tudatossággal érdemes figyelni a kisgyerekek példáját és belépni az ő flow-élményükbe.

A családi áramlat-élmény feltételei tehát a következők:

- legyenek közös családi céljaink, amelyeknek mindenki részese tud lenni a saját képességeihez mérten
- biztosítsunk nyitott kommunikációs csatornákat a családban
- figyeljünk az építő, előrevivő visszacsatolásra
- teremtsünk változatos lehetőségeket a közös tevékenységeknek
- biztosítsuk a bizalommal teli, elfogadó, ám kereteket adó és megtartó környezetet
- figyeljünk rá, hogy a tevékenységek és az egyéni képességek egyensúlyban legyenek
- tegyük hívogatóvá a közös rendszerünket
- tudatosan figyeljünk a családi áramlat-élmények megteremtésére

Kezdjük tehát azzal, amivel az előző hónapban foglalkoztunk, és keressük meg a válaszainkat a következő kérdésekre:

**Mi a célja a mi családnak közös életének?
Milyen közös céljaink vannak?**

A flow és az erősségek

Érdemes ennél a témánál is megkérdezni magunkat, hogy vajon mely erősségek azok, amelyek támogatják az áramlat élmény kialakulását és fenntartását. Valójában önmagában az, ha fő erősségeinket mindenféle erőlködés nélkül, ám tudatosan használjuk, a flow állapotába juttathat

bennünket. Vannak azonban olyan erősségek, amelyek a kutatások és a tapasztalat szerint is közelebbi kapcsolatban állnak a flow élménnyel. Elsőként **a szépség és kiválóság értékelését** szeretnénk kiemelni, amely épp azt a képességünket élesíti, hogy rá tudjunk csodálkozni a körülöttünk lévő szépségbe és bele tudjunk merülni akár hétköznapi dolgok csodálatába is. A jelen pillanatot kitágítja, segít benne elmerülni és felfedezni. A **kíváncsiság és a nyitott gondolkodás** szintén segíthetnek abban, hogy a flow élményt minél gyakrabban át tudjuk élni, hiszen ezek tesznek bennünket befogadóvá, ezek nyitják meg bennünk a csatornákat, amelyeken keresztül az áramlás élmény történik. Eszünkbe juthat még a **vitalitás** és a **hála** erőssége is: a lelkesedés és életerő, életkedv, ami a nyitott szívnek is fontos jele, illetve az a képesség, hogy nem átsiklunk az életünk dolgai, eseményei felett, természetesnek tekintve sok mindent, hanem valóban át tudjuk élni, hogy megajándékozott és különleges életet élünk.

“A valóságban az élet minősége nem függ közvetlenül attól, hogy mink van vagy mit gondolnak rólunk mások. Ha valaminek van ebben szerepe, akkor az az, hogy mi hogyan érezzük magunkat és mit gondolunk arról, ami történik velünk. Hogy az életünket jobbá tegyük, az élményeinket kell jobbá tenni.”

(Csíkszentmihályi Mihály)