

flow

PSYCHOLÓGIA OPTIMÁLNEHO
PREŽÍVANIA

MIHALY
CSIKSZENTMIHALYI

flow

Mihaly Csikszentmihalyi
FLOW

Copyright © 1990 by Mihaly Mihaly Csikszentmihalyi
All rights reserved

Slovak Edition: © Citadella, 2015
Translation: © Ing. Ján Dulla, 2015

Grafická úprava a obálka: Marek Kacvinský
Jazyková úprava a redakcia: PhDr. Janka Oršulová

Vydalo vydavateľstvo Citadella
v roku 2015

ISBN 978-80-89628-711

**MIHALY
CSIKSZENTMIHALYI**

flow

**PSYCHOLÓGIA OPTIMÁLNEHO
PREŽÍVANIA**

*Venované Isabelle, Markovi
a Christopherovi*

OBSAH

PREDSLOV	9
----------	---

1

OPÄTOVNÉ NÁJDENIE ŠŤASTIA	13
Úvod	13
Prehľad	18
Korene nespokojnosti	22
Štíty kultúry	25
Opätovné získanie prežívania	32
Cesty oslobodenia	37

2

ANATÓMIA VEDOMIA	41
Limity vedomia	47
Pozornosť ako psychická energia	50
Vstup do ega	54
Porucha vo vedomí: psychická entropia	57
Poriadok vo vedomí: <i>flow</i>	61
Komplikovanosť a rast ega	63

3

RADOŠŤ A KVALITA ŽIVOTA

Radosť a pôžitok	67
Prvky pôžitku	70
Autotelické prežívanie	73
	97

4

PODMIENKY *FLOW*

Činnosti prinášajúce <i>flow</i>	103
<i>Flow</i> a kultúra	104
Autotelická osobnosť	111
Ľudia <i>flow</i>	119
	126

5

TELO VO *FLOW*

Rýchlejšie, vyššie, silnejšie	131
Radosti pohybu	133
Sex ako <i>flow</i>	137
Najvyššia kontrola: joga a bojové umenia	139
Zmyslové <i>flow</i> : radosti videnia	142
<i>Flow</i> hudby	146
Radosti chuti	149
	154

6

***FLOW* MYSLENIA**

Matka vied	159
Pravidlá hier mysle	163
Hra slov	168
Spriatenie s Kleió	173
Radosti vedy	177
Láskavá múdrosť	180
Amatéri a profesionáli	185
Výzva celoživotného vzdelávania	187
	189

7

PRÁCA AKO <i>FLOW</i>	191
Autotelickí pracovníci	192
Autotelické povolania	202
Paradox práce	208
Plytvanie voľným časom	214

8

RADOSŤ ZO SAMOTY A INÝCH ĽUDÍ	217
Konflikt medzi bytím osamote a bytím s ostatnými	218
Bolesť z osamelosti	222
Krotenie samoty	228
<i>Flow</i> a rodina	232
Radosť z priateľov	244
Širšia komunita	249

9

ZAHÁŇANIE CHAOSU	253
Transformované tragédie	254
Zvládanie stresu	260
Moc disipatívnych štruktúr	264
Autotelické ego: zhrnutie	274

10

VYTVÁRANIE ZMYSLU	281
Čo znamená zmysel	283
Kultivácia zámeru	286
Kutie rozhodnutia	292
Opätovné získanie harmónie	297
Zjednocovanie zmyslu v životných témach	301

POZNÁMKY	314
ODKAZY	359

PREDSLOV

Táto kniha verejnosti sumarizuje desaťročia výskumu pozitívnych aspektov ľudského prežívania – radosti, kreativity, procesu úplného pohltienia životom, ktorý nazývam *flow* (tok, prípadne prúdenie, plynutie; v tejto publikácii v prevažnej miere uprednostňujeme autorom používaný termín, len v prípadoch, keď je to možné, používame jeho slovenské synonymá – pozn. prekladateľa). Vykonať tento krok je trochu nebezpečné, lebo len čo sa človek odchýli od štylizovaných obmedzení akademickej prózy, je ľahké stať sa pri takej téme bezstarostný alebo prehnane entuziastický. Táto kniha však neposkytuje tajné tipy na šťastie. Aj tak by to bolo nemožné, lebo radostný život je individuálnym výtvorom, ktorý sa nedá opakovať na základe nejakého receptu. Kniha sa skôr usiluje predstaviť všeobecné *princípy*, spolu s konkrétnymi príkladmi, ako tieto princípy niektorí ľudia použili, aby zmenili svoj nudný, neúčelný život na život plný radosti. Tieto stránky nesľubujú žiadne jednoduché skratky. Mali by však obsahovať dostatok informácií pre čitateľov, ktorých také veci zaujímajú, aby im umožnili prechod od teórie k praxi.

V snahe napísať túto knihu čo najadresnejšie a užívateľsky najpríjemnejšie, vyhýbal som sa používaniu poznámok pod čiarou,

odkazov a iných nástrojov, ktoré vedci pri písaní svojich odborných správ zvyčajne používajú. Snažil som sa prezentovať výsledky psychologického výskumu a myšlienky vyvedené z interpretácie takého výskumu spôsobom, aby ich mohol zhodnotiť a uplatniť vo svojom živote ktorýkoľvek vzdelaný čitateľ, bez ohľadu na jeho konkrétne znalosti.

No pre čitateľov, čo sú natoľko zvedaví, že by chceli zistiť vedecké zdroje, z ktorých vychádzajú moje závery, pripojil som na koniec knihy rozsiahle poznámky. Nie sú priradené ku konkrétnym odkazom, ale k číslu strany, na ktorej sa o danej téme hovorí. Napríklad šťastie sa spomína na strane 13. Čitateľ, ktorý sa chce dozvedieť, o aké diela opieram svoje tvrdenia, si môže nalistovať časť s poznámkami, začínajúcu na strane číslo 314 a po vyhľadání poznámky k strane 13 nájsť zhrnutie Aristotelovho názoru na šťastie, a tiež súčasného výskumu na túto tému spolu s príslušnými citátmi. Poznámky sa dajú čítať ako druhá, veľmi zhustená a odbornejšia tieňová verzia pôvodného textu.

V úvode každej knihy sa sluší poďakovať tým, ktorí ovplyvnili jej vznik. To je v tomto prípade nemožné, lebo zoznam mien by bol takmer rovnako dlhý ako sama kniha. Zvláštnou vďakou som však zaviazaný niekoľkým ľuďom, ktorým chcem pri tejto príležitosti poďakovať. V prvom rade svojej manželke a zároveň priateľke Isabelle, ktorá obohacuje môj život už vyše dvadsaťpäť rokov a ktorej redaktorský cit pomáhal pri tvorbe tohto diela. Ďalej našim synom Markovi a Christopherovi, od ktorých som sa naučil zrejme rovnako veľa ako oni odo mňa. Jacobovi Getzelsovi, môjmu večnému mentorovi. Spomedzi priateľov a kolegov by som chcel menovať Donalda Campbella, Howarda Gardnera, Jean Hamiltonovú, Philipa Hefnera, Hiroakiho Imamuru, Davida Kipperera, Douga Kleibera, Gergea Kleina, Fausta Massiminiho, Elisabeth Noelle-Neumannovú, Jeromeho Singera, Jamesa Stiglera a Briana Sutton-Smitha – všetci títo mi rôznym spôsobom prispeli svojou pomocou, inšpiráciou alebo povzbudením.

Na výskume zásadných myšlienok, ktorým sa venujú tieto stránky, sa najviac podieľali moji niekdajší študenti a spolupracovníci Ronald Graef, Robert Kubey, Reed Larson, Jean Nakamurová, Kevin Rathunde, Rick Robinson, Ikuya Sato, Sam Whalen a Maria Wongová. John Brockman a Richard P. Kot poskytli tomuto projektu svoju odbornú profesionálnu podporu a pomáhali s ním od začiatku až do konca. V neposlednom rade rovnako nepostrádateľné bolo počas uplynulých desiatich rokov štedré financovanie Spencerovej nadácie pre zber a vyhodnocovanie údajov. Obzvlášť som vďačný jej niekdajšiemu predsedovi H. Thomasovi Jamesovi, jej súčasnému predsedovi Lawrenceovi A. Creminovi a súčasnej podpredsedníčke nadácie Marion Faldetovej. Samozrejme, nikto z vyššie menovaných nezodpovedá za to, čo je v knihe chybné – za to môžem výlučne iba ja.

Chicago, marec 1990

OPÄTOVNÉ NÁJDENIE ŠTASTIA

ÚVOD

Pred dvetisíc tristo rokmi dospel Aristoteles k záveru, že viac než čokoľvek iné, hľadajú muži a ženy šťastie. Kým šťastie vyhľadáva človek kvôli nemu samému, všetky ostatné ciele – zdravie, krásu, peniaze alebo moc – si ceníme len pre očakávanie, že nás urobia šťastnými. Od čias Aristotela sa toho veľa zmenilo. Neuveriteľne sa rozšírilo naše chápanie sveta hviezd a atómov. V porovnaní s dnešným ľudstvom a mocou, ktorou teraz vládne, by grécki bohovia vyzerali ako bezmocné deti. A napriek tomu sa na tejto najdôležitejšej téme zmenilo v priebehu storočí len veľmi málo. Čo je šťastie, nechápeme o nič lepšie než Aristoteles. A keď ide o pochopenie, ako tento požehnaný stav dosiahnuť, mohol by niekto namietnuť, že sme nijako nepokročili.

Napriek tomu, že sme teraz zdravší a dožívame sa vyššieho veku, napriek skutočnosti, že ešte aj tí najchudobnejší spomedzi nás sú obklopení hmotnými vymoženosťami, o akých sa nám pred niekoľkými desaťročiami ani len nesnívalo (v paláci Kráľa Slnka bolo málo kúpeľní, stoličky boli vzácne aj v tých najbohatších stredovekých domoch a žiadny rímsky cisár si nemohol zapnúť televí-

ziu, keď sa nudil) a bez ohľadu na všetky tie ohromujúce vedecké poznatky, ktoré si vieme kedykoľvek vyhľadať, majú ľudia často nakoniec pocit, že svoje životy prežili zbytočne, že namiesto šťastím boli ich roky naplnené úzkosťou a nudou.

Je to tak preto, že osudom ľudstva je pretrvávajúca nespokojnosť, lebo každý človek chce vždy viac, než môže mať? Alebo je to všetkým prenikajúci pocit nepokoja, ktorý nám často strpčuje aj tie najvzácnejšie chvíle v dôsledku toho, že šťastie hľadáme na nesprávnych miestach? Zámerom tejto knihy je využiť niektoré nástroje modernej psychológie na preskúmanie tejto veľmi starej otázky: Kedy sa ľudia cítia najšťastnejšie? Keď na ňu začneme hľadať odpoveď, budeme možno konečne schopní usporiadať si život tak, aby v ňom šťastie hralo väčšiu rolu.

Dvadsaťpäť rokov predtým, ako som začal písať tieto riadky, som urobil objav, ktorého plné uvedomenie si mi zabralo celý ten nasledujúci čas. Nazvať to „objavom“ je možno zavádzajúce, lebo ľudia si ho uvedomujú už od počiatku čias. Slovo je však výstižné, lebo hoci bolo moje zistenie dobre známe, nebolo opísané ani teoreticky vysvetlené príslušným vedným odborom, ktorým je v tomto prípade náhodou psychológia. A tak som nasledujúce štvrtstoročie strávil skúmaním toho prchavého javu.

„Objavil“ som, že šťastie nie je niečím, čo sa prihodí. Nie je to dôsledok šťastia ani šťastnej náhody. Nie je niečím, čo sa dá kúpiť za peniaze alebo prikázať mocou. Nezávisí od vonkajších udalostí, ale skôr od toho, ako ich interpretujeme. Šťastie je v skutočnosti stav, ktorý si musí každý človek pripravovať, kultivovať a osobne chrániť. Ľudia, ktorí sa naučia ovládať vnútorné prežívanie, budú schopní rozhodovať o kvalite svojho života. A to má veľmi blízko k tomu, aby sa každý z nás cítil šťastný.

Šťastie však nemôžeme dosiahnuť tým, že ho budeme hľadať vedome. „Položte si otázku, či ste šťastný,“ povedal J. S. Mill, „a šťastný byť prestanete.“ Šťastie nachádzame tým, že sa plne angažujeme v každom detaile svojho života, nie snahou hľadať ho priamo. Krásne to zhrnul rakúsky psychológ Viktor Frankl v pred-

slove svojej knihy *Hľadanie zmyslu života*: „Nezameriavajte sa na úspech – čím viac sa naň zameriavate a robíte si z neho cieľ, tým skôr ho miniete. Lebo úspech, podobne ako šťastie, sa nedá dobehnúť; musí vyplynúť... ako nezamýšľaný vedľajší efekt osobného odovzdania sa človeka kurzu, ktorý presahuje jeho vlastný.“

Ako teda môžeme dosiahnuť tento prchavý cieľ, ku ktorému sa nedá dospieť priamou cestou? Moje štúdie za uplynulého štvrtstoročia ma presvedčili o tom, že cesta existuje. Je nepriama a začína sa dosiahnutím kontroly nad obsahom nášho vedomia.

Naše vnímania o živote sú výsledkom mnohých síl, ktoré utvárajú skúsenosť a každá má vplyv na to, či sa cítime dobre alebo zle. Väčšina týchto síl je mimo našej kontroly. Nemôžeme urobiť veľa s tým, ako vyzeráme, akú máme povahu či stavbu tela. Nemôžeme rozhodnúť – aspoň nateraz – do akej výšky vyrastíme, či ako budeme inteligentní. Nemôžeme si vybrať rodičov ani čas narodenia, a nie je vo vašej ani mojej moci rozhodnúť, či bude vojna alebo hospodárska kríza. O tom, čo vidíme, ako sa cítime a čo robíme, rozhodujú pokyny obsiahnuté v našich génoch, gravitačná príťažlivosť, peľ v povetrí, dejinné obdobie, do ktorého sme sa narodili a nespočetné množstvo ďalších podmienok. Nie je prekvapením, že by sme mali veriť tomu, že náš osud je priamo daný vonkajšími činiteľmi.

Všetci sme však zažili chvíle, keď namiesto toho, aby sme boli zmietaní anonymnými silami, cítime skutočnú kontrolu nad svojimi činmi, keď sa cítime pánmi vlastného osudu. V tých zriedkavých prípadoch, keď k tomu dochádza, zažívame pocit rozjarenosti, hlboký pocit dlho pestovanej radosti, ktorý sa v pamäti stáva pripomienkou toho, ako by mal život vyzeráť.

Práve toto máme na mysli pod pojmom *optimálne prežívanie*. Je tým, čo pociťuje námorník udržiavajúci presný kurz, keď mu vietor bičuje vlasy, keď sa loď zmieta vo vlnách ako mladé žriebä – plachty, trup, vietor a more si nôtia v harmónii, ktorá námorníkovi rozochvieva žily. Je tým, čo pociťuje maliar, keď farby na plátne začínajú vytvárať vzájomné magnetické napätie a pred udiveným

tvorcom začína nadobúdať tvar nová *vec*, živá forma. Alebo je to pocit, ktorý má otec, keď dieťa prvý raz opätuje jeho úsmev. K takým udalostiam však nedochádza len za priaznivých vonkajších podmienok: ľudia, čo prežili koncentračné tábory alebo takmer smrteľné fyzické nebezpečenstvá, často spomínajú, že počas svojho utrpenia zažili výnimočne silné intuitívne pochopenia ako odozvu na také prosté udalosti, ako počuť v lese spev vtáka, dokončiť ťažkú úlohu alebo sa s priateľom podeliť o kôrku chleba.

V protiklade s tým, čomu zvyčajne veríme, nie sú podobné chvíle, najlepšie okamihy v našom živote, chvíľami pasivity, poddajnosti, uvoľnenia – hoci aj také prežívania môžu byť radostné, keď sme sa o ich dosiahnutie veľmi usilovali. Najlepšie chvíle zvyčajne nastávajú vtedy, keď sa telo alebo myseľ človeka napína k svojim limitom v dobrovoľnom úsilí dosiahnuť niečo náročné a hodnotné. Optimálne prežívanie je teda niečo, čo sa veľmi *usiľujeme* dosiahnuť. U dieťaťa by mohlo ísť o poslednú kocku, položenú chvejúcimi sa prstami na vrchol najvyššej veže, akú kedy postavilo; u plavca by išlo o snahu prekonať vlastný rekord, u huslistu o zvládnutie komplikovanej hudobnej pasáže. U každého človeka existujú tisíce príležitostí, výziev na vlastný rozvoj.

Také prežívania v čase, keď k nim dochádza, nemusia byť nevyhnutne príjemné. Plavca počas jeho najpozoruhodnejších pretekov mohli bolieť svaly, mohol mať pocit, že mu ide roztrhnúť pľúca a možno sa mu od vyčerpania krútila hlava – i tak však mohlo ísť o najlepšie chvíle jeho života. Získať kontrolu nad životom nie je nikdy ľahké a občas to môže byť veľmi bolestivé. V konečnom dôsledku však optimálne prežívania dávajú pocit kontroly – alebo skôr pocit *účasti* na rozhodovaní o obsahu života – čo má veľmi blízko k tomu, čo si obvykle predstavujeme ako šťastie.

Počas svojho bádania som sa pokúšal čo najpresnejšie pochopiť, ako sa ľudia cítia, keď majú zo seba najväčšiu radosť, a prečo. Moje prvé štúdie sa týkali niekoľkých stoviek „expertov“ – umelcov, športovcov, hudobníkov, šachových majstrov a chirurgov – inými slovami, ľudí, ktorí zrejme trávili čas presne tými činnos-

ťami, ktoré mali radi. Z ich opisov toho, aké je to, čo robia, som vypracoval teóriu optimálneho prežívania, založenú na koncepte toku, *flow* – stavu, v ktorom sú ľudia natoľko zabraní do nejakej činnosti, že im akoby nezáležalo na ničom inom; samotné prežívanie je natoľko radostné, že ju ľudia budú vykonávať aj za cenu veľkých nákladov, len kvôli samotnej činnosti.

Pomocou tohto teoretického modelu oslovil môj výskumný tím z Chicagskej univerzity, a neskôr aj kolegovia z celého sveta, tisíce ľudí mnohých rozličných povolání. Tieto štúdie naznačili, že optimálne prežívania opisujú rovnakým spôsobom muži aj ženy, mladí aj starí, bez ohľadu na kultúrne rozdiely. Zázitok *flow* nebol len úletom bohatých, industriálnych elít. V podstate rovnakými slovami ho opisovali stareny z Kórey, dospelí ľudia v Thajsku a Indii, tínedžeri v Tokiu, navažskí pastieri, farmári z talianskych Álp a pracovníci pri montážnej linke v Chicagu.

Spočiatku pozostávali naše údaje z rozhovorov a dotazníkov. Časom sme na dosiahnutie väčšej presnosti vyvinuli na meranie kvality subjektívneho prežívania novú metódu. Pri tejto technike, nazvanej Metóda vzoriek prežívania (ESM), žiadame ľudí, aby pri sebe nosili týždeň elektronické pípacie zariadenie a vždy, keď pager vydá signál, si zapísali, ako sa cítia a na čo myslia. Pager sa aktívuje vysielaczkou približne osemkrát denne v náhodných intervaloch. Na konci týždňa poskytne každý respondent akýsi priebežný záznam, písaný filmový klip svojho života, vytvorený zo vzoriek jeho typických chvíľ. Doteraz sme z rozličných častí sveta zozbierali vyše stotisíc takýchto typických vzoriek prežívania. Závěry tejto knihy vychádzajú z tohto súboru údajov.

Štúdium *flow*, s ktorým som začal na Chicagskej univerzite, sa teraz šíri po celom svete. Do výskumu sa zapojili vedci v Kanade, Nemecku, Taliansku, Japonsku a Austrálii. Najrozsiahlejšia zbierka údajov mimo Chicaga sa teraz nachádza v Inštitúte psychológie lekárskej školy Milánskej univerzity v Taliansku. Užitočnosť konceptu *flow* uznali psychológovia, ktorí skúmajú šťastie, spokojnosť so životom a vnútornú motiváciu; sociológovia, ktorí v ňom vidia

opak neuznávania prijatých spoločenských hodnôt a pocitu odcudzenia; antropológovia zaoberajúci sa javom kolektívneho vzrušenia a rituálmi. Niektorí rozšírili dôsledky *flow* na pokusy pochopiť evolúciu ľudstva, iní na objasnenie náboženského prežívania.

Flow však nie je len vedecká téma. Iba niekoľko rokov po svojom prvom zverejnení sa teória začala používať pri množstve praktických tém. Vždy, keď je cieľom zlepšiť kvalitu života, môže teória *flow* ukázať cestu. Podnietila vytvorenie osnov experimentálnej školy, školenie riaditeľov podnikov, navrhovanie produktov a služieb na trávenie voľného času. *Flow* sa používa pri vytváraní nápadov a cvičení v klinickej psychoterapii, pri rehabilitácii mladistvých delikventov, organizácii aktivít v domovoch dôchodcov, pri navrhovaní výstav v múzeách a pri pracovných terapiách s hendikepovanými ľuďmi. K tomuto všetkému došlo v priebehu asi dvanástich rokov odvtedy, čo sa článok o *flow* objavil vo vedeckých časopisoch. A objavujú sa náznaky, že v nastávajúcich rokoch bude mať táto teória ešte väčší dosah.

PREHLAD

Hoci sa o *flow* napísalo už veľa článkov a kníh pre odborníkov, toto je po prvý raz, keď výskum o optimálnom prežívaní predkladáme bežnému čitateľovi a hovoríme o jeho dôsledkoch pre život jednotlivca. To, čo nasleduje, však nebude kniha „návodov“. Kníh, ktoré vysvetľujú, ako sa stať bohatým, vplyvným, milovaným alebo štíhlym, sú v tlači alebo na zaprášených policiach kníhkupectiev doslova tisíce. Podobne ako vám kuchárske knihy hovoria, ako dosiahnuť konkrétny, vymedzený cieľ, ktorý v skutočnosti dosiahlo iba pár ľudí. No aj keby ich rady mali fungovať, aký by bol výsledok po tom, čo sa niekto zmenil na štíhleho, všeobecne obľúbeného, vplyvného miliónára? Zvyčajne nastáva to, že sa človek ocitne znova na začiatku, s novým zoznamom túžob, rovnako nespokojný ako predtým. Čo by ľudí naozaj uspokojilo, nie je stať sa štíhlym alebo bohatým, ale mať dobrý pocit zo svojho života. Pri hľadaní šťastia čiastočné riešenia nefungujú.

Nech sú knihy myslené akokoľvek dobre, nemôžu poskytnúť recept na to, ako byť šťastný. Pretože optimálne prežívanie závisí od schopnosti mať v každom okamihu pod kontrolou to, čo sa deje vo vedomí, musí ho každý človek dosiahnuť na základe vlastného individuálneho úsilia a kreativity. Kniha však môže urobiť to – a táto sa o to pokúsi, že poskytne príklady, ako by sa mohol stať život radostnejší, usporiadaný do teoretického systému, o ktorom by mohli čitatelia premýšľať a mohli by z neho vyvodzovať vlastné závery.

Skôr než predkladaním zoznamu toho, čo sa má a nemá, je zámerom tejto knihy byť sprievodcom sférami mysle, autorizovaným nástrojom vedy. Tak ako všetky dobrodružstvá, ktoré stoja za to podstúpiť, ani toto nebude jednoduché. Z toho, čo bude nasledovať, nezískate veľa bez vynaloženia istého intelektuálneho úsilia, bez rozhodnutia uvedomovať si vlastné prežívanie a usilovne o ňom premýšľať.

Flow bude skúmať proces dosahovania šťastia prostredníctvom kontroly nad svojím vnútorným životom. Začneme úvahami nad tým, *ako vedomie funguje a ako je ovládané* (2. kapitola), lebo subjektívne stavy môžeme zvládnuť iba vtedy, keď pochopíme, ako sa vytvárajú. Všetko, čo prežívame – radosť či bolesť, záujem alebo nuda – sa v mysli zobrazuje ako informácia. Keď túto informáciu dokážeme kontrolovať, môžeme rozhodovať o tom, ako budú vyzerať naše životy.

Optimálny stav vnútorného prežívania je taký, v ktorom existuje *poriadok vo vedomí*. K tomu dochádza vtedy, keď sa psychická energia – alebo pozornosť – investuje do realistických cieľov a keď sú schopnosti v súlade s príležitosťami k činu. Sledovanie cieľa prináša poriadok do uvedomovania si, lebo človek musí koncentrovať pozornosť na aktuálnu úlohu a v tej chvíli zabúda na všetko ostatné. Tieto obdobia zápasu pri prekonávaní výziev pokladajú ľudia za najradostnejšie obdobia svojho života (3. kapitola). Človek, ktorý získal kontrolu nad psychickou energiou a vložil ju do vedome vybraných cieľov, nemá inú možnosť než vyvíjať sa do komplexnej-

šej bytosti. Zdokonaľovaním svojich schopností, siahajúc po ďalších výzvach, sa taký človek stáva čoraz výnimočnejším jedincom.

Aby sme pochopili, prečo niektoré naše činnosti pokladáme za radosnejšie než iné, prizrieme sa *podmienkam prežívania flow* (4. kapitola). Ako „*flow*“ opisujú ľudia stav svojej mysle, keď je vedomie riadené harmonicky a keď to, čo práve robia, chcú robiť pre seba. Pri skúmaní niektorých činností, ktoré trvale vytvárajú *flow* – ako sú šport, hry, umenie a záľuby – dokážeme lepšie pochopiť, čo robí ľudí šťastnými.

Človek sa však nemôže spoliehať na to, že kvalitu jeho života zlepši len šport a umenie. Na získanie kontroly nad tým, čo sa odohráva v myslí, si môže človek zvoliť takmer nekonečný rozsah príležitostí pre potešenie – napríklad pomocou využitia *fyzických a zmyslových schopností* počínajúc športom, hudbou až po jogu (5. kapitola) alebo pomocou rozvoja *symbolických schopností* ako sú poézia, filozofia či matematika (6. kapitola).

Väčšina ľudí trávi najväčšiu časť života prácou a stykom s ostatnými ľuďmi, najmä s členmi svojich rodín. Preto je veľmi dôležité, aby sa ľudia naučili *transformovať svoje povolania na činnosti vytvárajúce flow* (7. kapitola) a premýšľať nad spôsobmi, ako dosiahnuť vytváranie *radosnejších vzťahov s rodičmi, manželskými partnermi, deťmi a priateľmi* (8. kapitola).

Životy mnohých narušia tragické nehody a ešte aj tí, čo majú najviac šťastia, podliehajú rozličným druhom stresu. Také rany však nemusia nevyhnutne zmenšovať šťastie. O tom, či ľudia z nešťastia niečo získajú, alebo sa budú cítiť nanič, rozhoduje spôsob ich reagovania na stres. 9. kapitola opisuje *spôsoby, ako sa ľuďom darí tešiť zo života aj napriek nepriazni osudu*.

A nakoniec, posledným krokom bude opísať, ako sa ľuďom darí *spájať všetko prežívanie do zmysluplného modelu* (10. kapitola). Keď k tomu dôjde a človek pociťuje kontrolu nad svojím životom a má pocit, že dáva zmysel, nezostane už nič, po čom by mal túžiť. Nezáleží už na tom, že ten človek nie je štíhly, bohatý či vplyvný. Vlna neustále rastúcich nárokov sa zastavila; myseľ už viac nezne-

pokojujú nenaplnené túžby. Radostnými sa stávajú ešte aj tie najnudnejšie prežívania.

Flow teda bude skúmať, čo s dosahovaním týchto cieľov súvisí. Ako je kontrolované vedomie? Ako je riadené, aby vytváralo radostné prežívanie? Ako sa dosahuje komplexnosť? A nakoniec, ako je možné vytvoriť zmysel? Spôsob, ako tieto ciele dosiahnuť, je teoreticky pomerne ľahký, v praxi je však dosť obťažný. Samotné pravidlá sú dostatočne jasné a môže ich pochopiť každý. V ceste však stojí mnoho síl, tak sily v nás samých ako aj sily v našom prostredí. Je to trochu ako keď sa pokúšate schudnúť; všetci vedia, čo si chudnutie vyžaduje, všetci chcú schudnúť, no i tak je to pre mnohých takmer nemožné. Tu je však v hre oveľa viac. Nejde len o zhodenie niekoľkých nadbytočných kilogramov. Ide tu o stratu šance mať život, ktorý stojí za to žiť.

Skôr ako opíšeme, ako je možné dosiahnuť optimálne prežívanie *flow*, je potrebné krátko sa oboznámiť s niektorými prekážkami, obsiahnutými v stave človeka. V dávnych príbehoch, skôr ako mohol žiť šťastne až naveky, sa musel hrdina na svojej výprave postaviť zoči-voči ukrutným drakom a zlu čarodejníkov. Táto metafora platí aj na skúmanie psyché. Dokážem, že hlavný dôvod, prečo je také ťažké dosiahnuť šťastie, spočíva vo fakte, že napriek mýtom, ktoré si ľudstvo pre svoj pokoj vymyslelo, vesmír nebol stvorený pre to, aby plnil naše potreby. Pocit krivdy je hlboko votkaný do látky života. A zakaždým, keď sa naše potreby dočasne naplnia, okamžite si začneme priať viac. Táto chronická nespokojnosť je druhou prekážkou stojacou v ceste spokojnosti.

Na vysporiadanie s týmito prekážkami si každá kultúra vyvinula časom vlastné ochranné prostriedky – náboženstvá, filozofie, umenie a útechy, štíty, ktoré nám pomáhajú chrániť sa pred chaosom. Pomáhajú nám veriť, že máme kontrolu nad tým, čo sa deje a poskytujú dôvod uspokojiť sa s naším osudom. Tieto štíty sú však účinné len na chvíľu; po niekoľkých storočiach, občas už po niekoľkých desaťročiach, sa náboženstvo alebo nejaké presvedčenie obnosí a neposkytuje už takú duchovnú potravu ako kedysi.