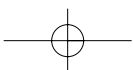
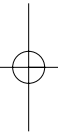
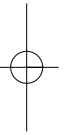


# PRZEPLÝW



MIHALY CSIKSZENTMIHALAI

# PRZEPEŁYW

PSYCHOLOGIA  
OPTYMALNEGO DOŚWIADCZENIA

*Przełożyła  
Magdalena Wajda-Kacmajor*

BIBLIOTEKA  
**moderatora** 

Taszów 2005

Redaktor serii:  
Tomasz Witkowski

Korekta:  
Jolanta Kardela

Projekt graficzny serii:  
Krzysztof Albin

Zdjęcie na okładce:  
© zefa/ Digital Vision Ltd.

Projekty stron tytułowych i okładka:  
Jacek Czarnik

Skład:  
Alicja M. Lewińska

Z oryginału:  
*Flow. The psychology of optimal experience*  
**Copyright © 1990 by Mihaly Csikszentmihalyi**

All rights reserved.  
Copyright © 2005 for the Polish translation  
by MODERATOR Tomasz Witkowski

ISBN 83-920207-7-4

Wydanie pierwsze

MODERATOR  
tel. 074 86 98 202 e-mail: moderator@moderator.wroc.pl  
www.moderator.wroc.pl

Druk i oprawa:  
ABEDIK S.A., Poznań

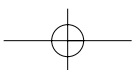
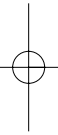
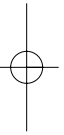
# SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA	9
Rozdział I	
POWRÓT DO SZCZĘŚCIA	11
<i>Wprowadzenie</i>	13
<i>Zarys teorii</i>	20
<i>Źródła niezadowolenia</i>	25
<i>Ochronna rola kultury</i>	30
<i>Powtórna nauka doświadczeń</i>	39
<i>Drogi wyzwolenia</i>	45
Rozdział II	
ANATOMIA ŚWIADOMOŚCI	53
<i>Granice świadomości</i>	61
<i>Koncentracja uwagi jako energia psychiczna</i>	64
<i>Rola jaźni</i>	69
<i>Zamęt w świadomości: entropia psychiczna</i>	73
<i>Porządek w świadomości: przepływ</i>	77
<i>Jaźń złożona i rozwijająca się</i>	80
Rozdział III	
SATYSFAKCJA A JAKOŚĆ ŻYCIA	85
<i>Przyjemność i satysfakcja</i>	90
<i>Składniki satysfakcji</i>	95
Trudne zadania, wymagające umiejętności	97
Połączenie działań i świadomości	103
Jasno określone cele i informacja zwrotna	105
Koncentracja na bieżącym zadaniu	111
Paradoks kontroli	113
Utrata samoświadomości	119
Transformacja czasu	124
<i>Doświadczenie autoteliczne</i>	125

Rozdział IV	
WARUNKI PRZEPEŁYWU	133
<i>Działania wytwarzające przepływ</i>	136
<i>Przepływ i kultura</i>	145
<i>Osobowość autoteliczna</i>	154
Przepływ a neurofizjologia	159
Wpływ rodziny na osobowość autoteliczną	161
<i>Ludzie przepływu</i>	164
Rozdział V	
CIAŁO W PRZEPEŁYWIE	171
<i>Wyżej, szybciej, mocniej</i>	175
<i>Radość ruchu</i>	182
<i>Seks jako doznanie przepływu</i>	183
<i>Kontrola absolutna: joga i walki Wschodu</i>	188
<i>Przepływ poprzez zmysły – radość widzenia</i>	192
<i>Przepływ muzyki</i>	195
<i>Radość smakowania</i>	202
Rozdział VI	
PRZEPEŁYW MYŚLI	209
<i>Matka umiejętności</i>	216
<i>Zasady gier umysłowych</i>	223
<i>Gra słów</i>	229
<i>Zaprzyjaźnij się z Klio</i>	235
<i>Rozkosze nauki</i>	238
<i>Umiłowanie mądrości</i>	245
<i>Amatorzy i profesjonalści</i>	247
<i>Wyzwanie nieustannej nauki</i>	250
Rozdział VII	
PRACA JAKO PRZEPEŁYW	253
<i>Pracownicy autoteliczni</i>	256
<i>Prace autoteliczne</i>	267
<i>Paradoks pracy</i>	275
<i>Marnowanie wolnego czasu</i>	282

## Spis treści 7

Rozdział VIII	
RADOŚĆ Z SAMOTNOŚCI	
ORAZ TOWARZYSTWO INNYCH	285
<i>Konflikt pomiędzy przebywaniem w samotności</i>	
<i>a przebywaniem z ludźmi</i>	288
<i>Ból samotności</i>	294
<i>Poskromienie samotności</i>	302
<i>Rodzina a doznania przepływu</i>	306
<i>Radość z posiadania przyjaciół</i>	321
<i>Szersza społeczność</i>	327
Rozdział IX	
OSZUKIWANIE CHAOSU	331
<i>Pokonać tragedię</i>	334
<i>Radzenie sobie ze stresem</i>	341
<i>Siła struktur rozproszonych</i>	346
<i>Osobowość autoteliczna – podsumowanie</i>	357
Rozdział X	
NADAWANIE SENSU	365
<i>Co oznacza znaczenie</i>	369
<i>Kultywowanie celów</i>	372
<i>Podejmowanie postanowień</i>	379
<i>Odzyskiwanie harmonii</i>	385
<i>Nadawanie sensu „tematom życia”</i>	390
LITERATURA	407



# PRZEDMOWA

Książka ta przedstawia szerokiej publiczności wyniki badań pozytywnych aspektów życia ludzkiego – radości, twórczości, a przede wszystkim procesu całkowitego zaangażowania w życie, który nazwałem przepływem. Badania te prowadzone były przez dziesiątki lat. Podjęcie kroku, mającego na celu zaprezentowanie ich ogółowi, jest nieco ryzykowne. Gdy bowiem tylko odejdzie się od formalnych wymogów prozy akademickiej, łatwo jest potraktować tego rodzaju temat niedbale lub ze zbyt dużym entuzjazmem. Książka ta nie jest jednak popularnym poradnikiem, udzielającym rad, jak stać się szczęśliwym. Napisanie takiej książki byłoby całkowicie niemożliwe, ponieważ radosne życie jest czymś, co każdy z nas tworzy dla siebie indywidualnie – nie można więc posłużyć się żadną stałą receptą. Książka stara się natomiast przedstawić pewne ogólne zasady, razem z przykładami, na to, jak niektórzy ludzie je wykorzystywali, by zmienić nudną i pozbawioną sensu egzystencję w życie pełne radości. Strony tej książki nie zawierają żadnych obietnic łatwych dróg. Jednak czytelnicy, których obchodzą takie sprawy, z pewnością znajdą w niej dość informacji, by przejść od teorii do praktyki.

Aby książka ta była jak najbardziej przyjazna i bezpośrednia, starałem się przedstawić wyniki badań psychologicznych oraz idee stworzone na ich podstawie w taki sposób, aby każdy wykształcony czytelnik mógł je ocenić i zastosować we własnym życiu – niezależnie od tego, jakiej dziedziny dotyczy jego wykształcenie.

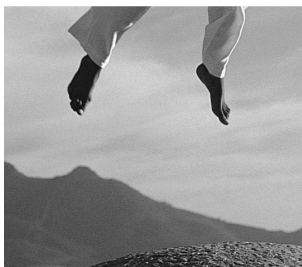
Na początku książki należałoby wyrazić uznanie wszystkim, którzy przyczynili się do jej powstania. W moim przypadku to prawie niemożliwe, ponieważ lista nazwisk musiałaby być równie długa, jak sama książka. Jednakże

niektórym osobom jestem szczególnie wdzięczny i chcę skorzystać z tej możliwości podziękowania im. Przede wszystkim dziękuję Izabelli, która jako żona i przyjaciel wzbogaca moje życie od ponad dwudziestu pięciu lat i której współpraca pomogła mi nadać kształt tej książce. Markowi i Christopherowi, naszym synom, od których nauczyłem się być może równie wiele, jak oni ode mnie. Jacobowi Getzelsowi, mojemu mistrzowi – niegdyś i w przyszłości. Spośród przyjaciół i współpracowników chciałbym jeszcze wymienić Donalda Campbella, Howarda Gardniera, Jean Hamilton, Philipa Hefnera, Hiroaki Imamurę, Davida Kipperera, Douga Kleibera, George'a Kleina, Fausta Massiminiego, Elisabeth Noelle-Neumann, Jerome'a Singera, Jamesa Stiglera oraz Briana Sutton-Smitha. Wszyscy oni nie szczędzili mi swej pomocy, natchnienia oraz słów zachęty.

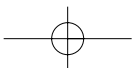
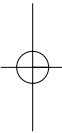
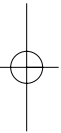
Spośród moich dawnych studentów i współpracowników największy wpływ na badania, dzięki którym powstały idee opisane na tych stronach, wywarli Ronald Graef, Robert Kubey, Reed Larson, Jean Nakamura, Kevin Rathunde, Rick Robinson, Ikuya Sato, Sam Whalen oraz Maria Wong. John Brockman i Richard P. Kot wspierali moje przedsięwzięcie swym profesjonalizmem i pomagali mi od początku aż do końca. Wreszcie, Fundacja Spencera, która zapewniła mi niezbędne środki finansowe konieczne do zebrania i przeanalizowania danych. Jestem szczególnie wdzięczny jej byłemu prezesowi, H. Thomasowi, obecnemu prezesowi, Lawrence'owi A. Creminowi oraz Marion Falder – pełniącej funkcję wiceprezesa fundacji. Oczywiście, żadna z wymienionych powyżej osób nie jest odpowiedzialna za to, co może w tej książce okazać się nie dość dobre – to wyłącznie moja wina.

Chicago, marzec 1990

# ROZDZIAŁ I



# POWRÓT DO SZCZĘŚCIA



## Wprowadzenie

Dwa tysiące trzysta lat temu Arystoteles<sup>1</sup> doszedł do wniosku, że ludzie ponad wszystko poszukują szczęścia. Szczęścia pragniemy dla niego samego, podczas gdy inne cele – zdrowie, piękno, pieniądze czy władza – cenne są tylko dlatego, że spodziewamy się, iż uczynią nas szczęśliwymi. Od czasów Arystotelesa wiele się zmieniło. Nasza wiedza o świecie gwiazd i atomów urosła niewyobrażalnie. Grecy bogowie byli jak bezradne dzieci w porównaniu z dzisiejszą ludzkością. Moc, jaką posiadamy obecnie, nie przypomina w niczym ich siły. Jednakże w tej najważniejszej sprawie niewiele uległo zmianie w ciągu stuleci. Nie

---

<sup>1</sup> Poglądy Arystotelesa na szczęście zostały wyłożone najdokładniej w *Etyce nikomachejskiej*, księga 1 i 9, rozdziały 9 i 10. Współcześni badacze – psychologowie oraz inni specjaliści od nauk społecznych – dość późno zajęli się badaniem szczęścia, lecz niedawno zajęli się tym tematem na dobre. Jednym z pierwszych, wciąż bardzo wpływowych dzieł w tym zakresie było *The Structure of Psychological Well-Being* Normana Bradburna z roku 1969. W pracy tej Bradburn wskazywał, że poczucie szczęścia i nieszczęścia są od siebie niezależne – innymi słowy, fakt, że dana osoba jest szczęśliwa nie oznacza, że jednocześnie nie może być ona nieszczęśliwa. Dr Ruut Venhoveen z Uniwersytetu im. Erazma w Rotterdamie (Niderlandy) opublikował niedawno pracę *Databook of Happiness*, stanowiącą podsumowanie 245 badań ankietowych przeprowadzonych w 32 krajach, w latach od 1911 do 1975 (Venhoveen 1984). W przygotowaniu jest obecnie drugi tom. The Archimedes Foundation z Toronto w Kanadzie również obrała sobie za zadanie rejestrowanie badań dotyczących szczęścia i dobrobytu: pierwszy spis został opublikowany w roku 1988.

rozumiemy, czym jest szczęście, podobnie jak nie rozumiał tego Arystoteles. Jeżeli zaś chodzi o wiedzę, jak osiągnąć stan szczęścia, także nie poczyniliśmy postępów.

Jesteśmy obecnie zdrowsi i żyjemy dłużej; nawet najbiedniejsi z nas otoczeni są luksusem, o jakim kilkadziesiąt lat temu nikt nie śmiał jeszcze marzyć<sup>2</sup> (w pałacach Króla Słońce nie było wielu łazienek, nawet najbogatsi mieszczenie średniowieczni rzadko posiadali krzesła, a żaden cesarz rzymski nie mógł włączyć telewizora w momencie nudy). Mimo to, i mimo oszałamiającej wiedzy naukowej, z jakiej możemy korzystać, ludzie często uważają, że marnują swoje życie, ponieważ zamiast doznawać szczęścia, przeżywają swoje dni w niepokoju lub nudzie.

Czy dzieje się tak dlatego, że przeznaczeniem ludzkości jest ciągle niespełnienie? Sytuacja, w której każdy człowiek pragnie więcej niż może mieć? A może to wieczne niezadowolenie, które psuje nam najwspanialsze nawet chwile, jest skutkiem poszukiwania szczęścia w nieodpowiednich miejscach? Zamiarem tej książki jest wykorzystanie pewnych narzędzi stosowanych w nowoczesnej psychologii i zajęcie się odwiecznym pytaniem – kiedy ludzie czują się najbardziej szczęśliwi? Jeżeli spróbujemy odnaleźć odpowiedź na to pytanie, być może kiedyś wreszcie będziemy mogli tak układać swoje życie, by szczęście odgrywało w nim większą rolę.

Dwadzieścia pięć lat temu dokonałem pewnego odkrycia, ale zrozumienie, że go dokonałem, zabrało mi całe mi-

---

<sup>2</sup> Dobre podsumowanie warunków życia codziennego w minionych stuleciach można znaleźć w serii pod redakcją Philippe'a Ariеса i Georgesа Duby, *Historia życia prywatnego* (Wydawnictwo Ossolineum, Wrocław 2000). Pierwszy jej tom, *Od Cesarstwa Rzymskiego do roku tysięcznego*, pod redakcją Paula Veyne, został opublikowany w roku 1987. Kolejną serią poświęconą temu samemu tematowi jest *The Structures of Everyday Life* Fernanda Braudela, której pierwszy tom ukazał się w wersji angielskiej w roku 1981. Osoby zainteresowane zmianami w umeblowaniu domów powinny zapoznać się z dziełami Roy Lardurie (1979) oraz Csikszentmihalyi i Rochberg-Halton (1981).

nione ćwierć wieku. Nazwanie go „odkryciem” jest nieco mylące, gdyż ludzie byli tej prawdy świadomi od zarania dziejów. A jednak słowo to jest właściwe, gdyż moje znalezisko będąc dobrze znanym, nie zostało dotychczas opisane ani wyjaśnione w ramach odpowiedniej dziedziny nauki – w tym przypadku psychologii. Tak więc poświęciłem ćwierć wieku na badanie tego zjawiska.

„Odkryłem” mianowicie, że szczęście nie jest czymś, co się wydarza. Nie jest wynikiem uśmiechu losu ani dziełem przypadku. Nie można go kupić za pieniądze ani uzyskać dzięki władzy. Nie zależy od wydarzeń zewnętrznych, ale raczej od naszej ich interpretacji. Szczęście jest stanem, do którego należy się przygotować, a gdy się go osiągnie, trzeba go starannie kultywować. Każdy z nas musi bronić własnego szczęścia. Ludzie, którzy posiadają umiejętność kontrolowania wewnętrznych doświadczeń, będą w stanie sami decydować o jakości swojego życia – a to jest stanem najbliższym szczęściu, jaki możemy osiągnąć.

Jednak szczęścia nie znajdziemy, poszukując go w sposób świadomy. „Zadaj sobie pytanie, czy jesteś szczęśliwy – napisał John Stuart Mill – i natychmiast przestaniesz nim być”. Nie znajdziesz szczęścia poszukując właśnie jego, ale jedynie przez całkowite zaangażowanie we własne życie, w każdy jego najdrobniejszy szczegół, dobry czy zły. Viktor Frankl, psycholog austriacki, podsumował to wspaniale w przedmowie do książki *Man's Search for Meaning*:

Nie staraj się osiągnąć sukcesu – im bardziej uczynisz go swym celem, tym trudniej będzie ci go zdobyć. Ponieważ sukces, podobnie jak szczęście, nie jest czymś, za czym można się uganiać – musi wynikać... jako niezamierzony efekt uboczny poświęcenia się czemuś większemu niż własny los.

Jak więc możemy osiągnąć ten nieuchwytny cel, do którego nie można dotrzeć drogą bezpośrednią? Moje badania z ostatnich dwudziestu pięciu lat przekonały mnie, że jest na to sposób. To okrężna droga, która rozpoczyna się od uzyskania kontroli nad własną świadomością. Nasze przekonania dotyczące własnego życia wynikają z wielu

sił, formujących nasze doświadczenia. Każda z nich ma wpływ na to, czy czujemy się dobrze czy źle. Większość z nich pozostaje poza naszą kontrolą. Niewiele możemy zrobić w sprawie własnego wyglądu, temperamentu czy fizycznej budowy. Nie możemy jak dotąd zdecydować, jaki będzie nasz wzrost, na ile będziemy mądrzy. Nie możemy wybrać rodziców ani daty narodzin; i żadne z nas nie ma wpływu na to, czy na świecie wybuchnie wojna. Instrukcje zawarte w naszych genach, przyciąganie ziemskie, pyłki unoszące się w powietrzu, epoka, w której się rodzimy – to wszystko i wiele innych czynników decyduje, co widzimy, jak czujemy i co robimy. Dlatego niczym dziwnym nie jest przekonanie, że nasz los jest formowany przede wszystkim przez czynniki zewnętrzne.

A jednak wszyscy przeżywamy takie chwile, w których – zamiast ulegania anonimowym siłom – czujemy, że kontrolujemy nasze działania, że jesteśmy panami swego losu. W tych rzadkich momentach odczuwamy uniesienie, głębokie zadowolenie, które przechowujemy w sobie przez długi czas i które w naszej pamięci staje się miarą tego, jakie powinno być nasze życie.

To właśnie jest optymalne doświadczenie. Tego doświadcza żeglarz, usiłując utrzymać łódź na kursie, kiedy wiatr rozwiewa mu włosy, a żaglówka skacze po falach jak źrebię – kiedy żagle, kadłub łodzi, wiatr i morze wygrywają wspólną melodię. Tak czuje się malarz, kiedy kolory na płótnie łącząc się wytwarzają magiczne napięcie – i przed oczami zdumionego twórcy powstaje nowa, żywa forma. To uczucie ojca, którego dziecko po raz pierwszy odpowiada uśmiechem na jego uśmiech. Przy tym zaś sytuacje takie zdarzają się nie tylko w sprzyjających warunkach: nawet ludzie, którzy przetrwali obóz koncentracyjny lub przeżyli niemal śmiertelne zagrożenie, wspominają, że wśród cierpienia zdarzało im się doświadczać wspaniałych uniesień. Mogły być reakcją na śpiew ptaka zasłyszany w lesie, ukończenie trudnego zadania, czy podzielenie się skórką chleba z przyjacielem.

W przeciwieństwie do naszych przekonań, takie chwile – najlepsze chwile naszego życia – nie zdarzają się w mo-

mentach bierności i odpoczynku – aczkolwiek tego rodzaju doświadczenia też mogą być przyjemne, jeśli ciężko pracowaliśmy, by na nie zasłużyć. Najlepsze chwile są wtedy, kiedy ciało lub umysł napięte są do ostatecznych granic, w dobrowolnym wysiłku, by wykonać coś trudnego i wartościowego. Tak więc optymalne doświadczenie jest czymś, co sami stwarzamy. Dla dziecka może to być położenie drżącymi paluszkami ostatniego klocka na wysokiej wieży. Dla pływaka próba pobicia własnego rekordu, a dla skrzypka opanowanie skomplikowanej etiudy. Dla każdej osoby są tysiące możliwości, wyzwania do przekroczenia samej siebie.

Doświadczenia takie nie zawsze są przyjemne. Nasz pływak podczas swych pamiętnych zawodów mógł być pół-przytomny ze zmęczenia, bolały go mięśnie – a jednak były to najpiękniejsze chwile jego życia. Uzyskanie kontroli nad własnym życiem nie jest łatwe, a czasem może być bolesne. Jednakże w dłuższej perspektywie optymalne doświadczenia dają człowiekowi poczucie panowania – a nawet świadomość uczestnictwa w decydowaniu o treści własnego życia – co jest najbliższe szczęściu w jego konwencjonalnym rozumieniu.

Podczas mych badań starałem się zrozumieć jak najdokładniej, co i dlaczego czuli ludzie w chwilach największego zadowolenia. W pierwszych badaniach brało udział kilkuset „ekspertów” – artystów, sportowców, muzyków, mistrzów gry w szachy oraz chirurgów – czyli ludzi, którzy przynajmniej pozornie zajmują się w życiu tym, co stanowi ich ulubioną dziedzinę. Z opowieści o tym, jak się czują podczas wykonywania swoich zajęć, wypracowałem teorię optymalnego doświadczenia, opartą na koncepcji „przepływu”<sup>3</sup> – tego stanu, kiedy człowiek jest tak pogrą-

---

<sup>3</sup> Angielskie słowo „flow” – w kontekście używanym przez autora książki może oznaczać także uniesienie, pogrążenie się bez reszty w jakimś zajęciu, czy młodzieżowy „odlot”. Ponieważ jednak „odlot” kojarzony jest także ze stanami narkotycznymi, słowo będące najwierniejszym tłumaczeniem oryginału zostało uznane za wersję najlepszą. (*przyp. tłum.*)

żony w swoim zajęciu, że nic innego nie ma znaczenia. Doświadczenie to jest tak satysfakcjonujące, że ludzie powtarzają je, nawet wielkim kosztem, wyłącznie dla tej czystej satysfakcji.

W oparciu o ten teoretyczny model mój zespół badawczy z Uniwersytetu w Chicago, a następnie nasi koledzy na całym świecie, przeprowadzili wywiady z tysiącami osób prowadzących różny tryb życia. Badania te przyniosły wniosek, że optymalne doświadczenie jest opisywane w taki sam sposób przez mężczyzn i kobiety, ludzi młodych i starych, niezależnie od różnic kulturowych. Doświadczenie „przepływu”<sup>4</sup> nie jest czymś szczególnym, właściwym tylko bogatym elitom krajów uprzemysłowionych. W takich samych słowach mówią o nim stare kobiety z Korei, dorośli w Tajlandii czy Indiach, nastolatki z Tokio, pasterze z plemienia Nawaho, rolnicy w Alpach Włoskich czy pracownicy fabryk samochodów w Chicago.

Początkowo nasze dane zbierane były w wywiadach i kwestionariuszach. Aby stały się bardziej precyzyjne, z czasem opracowaliśmy nową metodę do badania jakości subiektywnych doświadczeń. Technika ta, nazwana „metodą pomiaru doświadczeń”<sup>5</sup>, opiera się na noszeniu

---

<sup>4</sup> Moja praca nad doświadczeniem optymalnym zaczęła się od mojej pracy doktorskiej, dla celów której prowadziłem badania nad tym, w jaki sposób młodzi artyści podchodzą do tworzenia obrazu. Niektóre z wyników przedstawiłem w książce *The Creative Vision* (Gerzels i Csikszentmihalyi, 1976). Od tamtej pory opublikowano kilkadziesiąt naukowych artykułów poświęconych temu zagadnieniu. Pierwszą książką, która bezpośrednio opisywała zagadnienie przepływu, była *Beyond Boredom and Anxiety* (Csikszentmihalyi 1975). Najnowsze podsumowania badań naukowych dotyczących doświadczenia przepływu zostały zebrane w tomie *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness* (Csikszentmihalyi i Csikszentmihalyi 1988).

<sup>5</sup> Po raz pierwszy zastosowałem tą technikę w badaniach dorosłych pracowników w 1976; natomiast pierwsza publikacja poświęcona była badaniu dorastającej młodzieży (Csikszentmihalyi, Larsen i Prescott 1977).

przez badanych elektronicznego pamera przez tydzień i zapisywania tego, co myślą i jak się czują za każdym razem, kiedy rozlegnie się sygnał pamera. Pager jest uruchamiany za pomocą nadajnika radiowego, mniej więcej osiem razy każdego dnia, w przypadkowych porach. Pod koniec tygodnia każdy z badanych przekazuje rodzaj bieżących zapisków, fragmentaryczny dziennik swojego życia, stworzony na podstawie tych momentów. Dotychczas zebrano dane z ponad stu tysięcy takich doświadczeń na całym świecie. Wnioski zawarte w tej książce są oparte właśnie na nich.

Badania nad „przepływem”, które rozpocząłem na Uniwersytecie w Chicago, obecnie obejmują cały świat. Zostały podjęte przez naukowców w Kanadzie, Niemczech, Włoszech, Japonii i Australii. Aktualnie największe zbiory danych, poza Chicago, są w posiadaniu Instytutu Psychologii Akademii Medycznej na Uniwersytecie w Mediolanie. Koncepcja „przepływu” została uznana za bardzo przydatną przez psychologów prowadzących badania nad poczuciem szczęścia, zadowolenia z życia oraz nad motywacją wewnętrzną; przez socjologów, którzy postrzegają ją jako przeciwieństwo anomii i alienacji; przez antropologów zainteresowanych zjawiskami zbiorowej radości oraz rytuałami. Niektórzy starali się również wykorzystać tę teorię do prób zrozumienia ewolucji ludzkości, inni – by pojąć istotę doświadczenia religijnego.

Jednakże „przepływ” nie jest jedynie akademicką teorią. Kilka lat po jej ogłoszeniu zaczęto ją stosować praktycznie. Może ona wskazać odpowiednią drogę we wszystkich tych sytuacjach, gdzie celem jest poprawienie jakości życia. Doprowadziła do stworzenia eksperymentalnych programów szkolnych; jest wykorzystywana w szkoleniu biznesmenów; w projektowaniu usług i produktów związanych ze spędzaniem wolnego czasu. „Przepływ” służy tworzeniu nowych idei i praktyk w psychoterapii klinicznej, w resocjalizacji młodocianych przestępców, organizowaniu zajęć w domach starości, projektowaniu wystaw w muzeach, oraz w terapii zajęciowej dla osób upośledzo-

nych. Wszystko to wydarzyło się w ciągu kilkunastu lat od czasu opublikowania pierwszych artykułów na temat tej teorii w pismach naukowych. Wygląda na to, że w nadchodzących latach wpływ teorii „przepływu” zaznaczy się jeszcze wyraźniej<sup>6</sup>.

## *Zarys teorii*

Napisano dotąd wiele specjalistycznych artykułów i książek na temat „przepływu”, jednak ta książka po raz pierwszy przedstawia wyniki badań nad optymalnym doświadczeniem szerokiej publiczności, oraz omawia znaczenie wyników tych badań dla poszczególnych ludzi. Nie jest przy tym podręcznikiem ani poradnikiem. We współczesnych księgarniach znaleźć można tysiące książek, które uczą, jak stać się bogatym, zdobyć władzę, miłość lub schudnąć. Podobnie jak książki kucharskie mówią nam one, w jaki sposób zrealizować konkretny, ograniczony cel – a zgodnie z ich radami postępuje niewielki odsetek czytelników. Nawet gdyby rady te były skuteczne, jaki byłby rezultat, gdyby nieprawdopodobne stało się prawdziwe i czytelnik zmienił się w szczupłego i kochanego milionera? Na ogół osoba korzystająca z takich poradników wraca do punktu wyjścia, tak samo niezadowolona jak poprzednio. Ludzi nie zadowoli samo schudnięcie czy wzbogacenie się. Muszą dobrze czuć się w swoim życiu. Rozwiązania częściowe nigdy nie są skuteczne.

Żadna książka, choćby inspirowana najlepszymi intencjami, nie jest w stanie dać recepty na to, jak być szczęśliwym. Doświadczenie optymalne zależy od zdolności do świadomego kontrolowania wydarzeń. Dlatego też każdy człowiek musi osiągnąć je poprzez własne wysiłki i twórczość. Jedyne, do czego może przydać się książka – i czemu posłużyć ma właśnie niniejsza – to

---

<sup>6</sup> Są opisane w pierwszym rozdziale pracy *Optimal Experience* (Csikszentmihalyi i Csikszentmihalyi 1988).

przedstawienie przykładów, jak można uczynić życie bardziej satysfakcjonującym. Przykłady te uporządkowane są zgodnie z teorią i mają służyć własnej refleksji czytelników i sformułowaniu przez nich wniosków.

Zamiast przedstawiać listę właściwych i niewłaściwych czynności, książka ta ma być podróżą po królestwie umysłu, której trasę wyznaczono przy użyciu zdobyczy nauki. Jak wszystkie wartościowe przygody, także i ta nie będzie łatwa. Czytelnik nie zyska wiele, jeżeli nie włoży nieco wysiłku intelektualnego, nie będzie zastanawiał się i myślał o własnych doświadczeniach.

Nasza książka bada proces osiągnięcia szczęścia poprzez zdobywanie kontroli nad życiem wewnętrznym. Rozpocznijmy nasze rozważania od przeanalizowania tego, jak działa świadomość i jak można ją kontrolować (rozdział 2), ponieważ opanować subiektywne stany można jedynie wówczas, kiedy rozumie się proces ich powstawania. Wszystko, czego doświadczamy – radość czy ból, zaciekawienie czy nuda – jest reprezentowane w umyśle jako informacja. Jeżeli jesteśmy w stanie kontrolować tę informację, możemy sami decydować o kształcie swojego życia.

Optymalnym stanem doświadczeń wewnętrznych jest taki, w którym w świadomości panuje porządek. Zachodzi to wówczas, kiedy energia psychiczna – lub uwaga – jest zainwestowana w realne cele<sup>7</sup>, i kiedy umiejętności są odpowiednio dopasowane do możliwości działania.

---

<sup>7</sup> Najwcześniejsze wyjaśnienia ludzkich zachowań, poczynając od Arystotelesa, zakładały, że działania ludzi motywowane są celami. Jednakże współczesna psychologia dowiodła, że wiele ludzkich działań można wyjaśnić na podstawie prostych, czasem nieświadomych przyczyn. Wskutek tego znaczenie celów w sterowaniu ludzkim zachowaniem zostało znacznie umniejszone. Do wyjątków należał Alfred Adler (1956), który był przekonany, że ludzie opracowują sobie hierarchie celów sterujące podejmowanymi przez nich decyzjami; oraz amerykańscy psychologowie Gordon Allport (1955) i Abraham Maslow (1968), którzy uważali, że po zaspokojeniu podstawowych potrzeb człowieka, cele mogą sterować działaniami i zachowaniami. Cele odzyskały także

Realizowanie wyznaczonego celu wprowadza porządek w świadomości, ponieważ osoba musi skoncentrować się na swoim bieżącym zadaniu i na jakiś czas zapomnieć o wszystkim innym. Te okresy walki z przeciwnościami są dla ludzi najbardziej satysfakcjonującymi chwilami w ich życiu (rozdział 3). Osoba, która uzyskała kontrolę nad energią psychiczną i zainwestowała ją w świadomie wybrane cele, z pewnością stanie się bardziej złożoną jednostką. Rozwijając swoje umiejętności, podejmując trudne wyzwania, może stać się prawdziwie niezwykłą indywidualnością.

Aby zrozumieć, dlaczego robienie pewnych rzeczy sprawia nam większą satysfakcję niż innych, zajmiemy się rozważaniami nad warunkami doświadczenia przepływu (rozdział 4). „Przeływ” to słowo, jakim ludzie opisują stan swojego umysłu, kiedy świadomość jest harmonijnie kierowana i kiedy chcą nadal robić to, co aktualnie robią, dla czystej satysfakcji wykonywania tej czynności. Zastanowienie nad czynnościami, które nieodmiennie wytwarzają taki stan – jak dyscypliny sportowe, gry zespołowe, sztuka czy różnego rodzaju hobby – ułatwia zrozumienie tego, co uszczęśliwia ludzi.

Jednak nie tylko gry i sztuka podnoszą jakość życia. Aby osiągnąć kontrolę nad tym, co zachodzi w naszym umyśle, można wykorzystać niemal nieskończoną ilość możliwości czerpania satysfakcji – na przykład, przez wykorzystanie umiejętności fizycznych i zmysłowych, od sportu poprzez muzykę aż do uprawiania jogi (rozdział 5), lub przez rozwijanie umiejętności sym-

nico wiarygodności dzięki psychologii kognitywnej, gdyż badacze tacy jak Miller, Galanter i Pribram (1960), Mandler (1975), Neisser (1976) oraz Emde (1980) wykorzystali tę koncepcję do wyjaśniania sekwencji podejmowania decyzji oraz kontrolowania zachowań. Nie twierdzę, że działania większości ludzi motywowane są chęcią osiągnięcia celu – jednakże tylko wtedy, kiedy tak jest, mają oni poczucie kontroli, którego brak, kiedy zachowania nie są motywowane świadomie wybieranymi celami (zob.: Csikszentmihalyi 1989).

bolicznych, jak poezja, filozofia czy matematyka (rozdział 6).

Większość ludzi poświęca przeważającą część swojego życia na pracę i kontakty z innymi, zwłaszcza z członkami rodzin. Dlatego tak istotne jest, byśmy nauczyli się przekształcać pracę w działania wytwarzające stan „przepływu” (rozdział 7) i zastanowili się nad sposobami zmieniania naszych relacji z rodzicami, małżonkami, dziećmi i przyjaciółmi w bardziej satysfakcjonujące.

W życiu wielu ludzi zdarzają się tragiczne wypadki, ale nawet osoby mające szczęście doświadczają różnych stresów i napięć. Ciosy rozdzielane przez los nie muszą wcale umniejszać szczęścia. To nasza reakcja na stres określa, czy niepowodzenia obrócimy na swoją korzyść, czy też pograzymy się w nieszczęściu. Rozdział 9 opisuje sposoby, dzięki którym ludzie cieszą się życiem pomimo przeciwności losu.

I wreszcie ostatni etap to opis, w jaki sposób można połączyć wszystkie doświadczenia w określony wzorzec (rozdział 10). Kiedy to zostaje osiągnięte, można mieć poczucie uzyskania kontroli nad własnym życiem, osiągnięcia wyznaczonego celu. Fakt, że nie jesteśmy szczupli, bogaci czy obdarzeni władzą nie ma już znaczenia. Nie ma już rosnących oczekiwań, niespełnione ambicje nie zatruwają nam życia. Nawet najzwyczajsze wydarzenia stają się przyjemne.

Tak więc książka nasza zajmie się tym, co konieczne jest do osiągnięcia tych celów. Jak kontrolować świadomość? Jak można uczynić wszelkie doświadczenia pełnymi satysfakcji? Jak osiągnąć złożoność? I wreszcie, jak nadawać życiu sens? Sposób osiągnięcia tych celów jest dość prosty w teorii, jednak w praktyce okazuje się bardzo trudny. Zasady są jasne i możliwe do zrealizowania przez każdego. Jednak przeszkadza nam w tym wiele sił, zarówno tkwiących w nas samych, jak i w środowisku. Trochę przypomina to próby zrzućcia nadwagi: każdy wie, jak to zrobić, każdy chce to zrobić, a jednak dla wielu okazuje się to niemożliwe. Tu jednak stawka jest jeszcze wyższa. Nie

chodzi tylko o zrzucenie kilku dodatkowych kilogramów. To raczej kwestia zyskania lub stracenia szansy na przeżycie wartościowego życia.

Zanim opiszemy, jak można osiągnąć optymalne doświadczenie przepływu, musimy omówić pokrótce niektóre z przeszkód, jakie stoją na drodze realizacji naszych celów, a które są nierozdzielnie związane z człowiekiem. W dawnych opowieściach i legendach bohater, zanim mógł żyć długo i szczęśliwie, musiał pokonać groźne smoki i walecznych rycerzy. Metafora ta ma zastosowanie również do badań nad psychiką. Twierdzę, że podstawowym powodem, dla którego tak trudno jest osiągnąć szczęście, jest fakt, iż – w przeciwieństwie do mitów, jakie ludzie tworzyli, by poprawić sobie nastrój – świat nie został stworzony w odpowiedzi na nasze potrzeby. Frustracja jest nierozdzielnie związana z naszym życiem. A jeżeli zdarzy się tak, że nasze potrzeby są spełnione, natychmiast pragniemy więcej. To wieczne niezaspokojenie jest drugą przeszkodą, stojącą na drodze do zadowolenia.

Aby pokonać te przeszkody, każda kultura wytwarza pewne „urządzenia ochronne” – religię, filozofię, sztukę oraz inne mechanizmy, które bronią nas przed chaosem. Pomagają nam wierzyć, że kontrolujemy wydarzenia i dają powody, by być zadowolonym ze swego losu. Ale te mechanizmy działają jedynie na krótką metę. Po kilku stuleciach, czasem zaledwie po kilku dziesięcioleciach, religia czy przekonanie tracą swoją moc i nie dają już ludziom takiego wsparcia duchowego, jak niegdyś. Kiedy ludzie starają się osiągnąć szczęście samodzielnie, bez wsparcia pochodzącego z wiary, na ogół próbują zwiększyć pulę przyjemności, które są biologicznie zaprogramowane w ich genach, lub które uważane są za atrakcyjne przez społeczeństwo. Bogactwo, władza i seks stają się głównymi celami, wyznaczającymi kierunek działania dla takich ludzi. Jednak w ten sposób nie można poprawić jakości życia. Tylko bezpośrednia kontrola nad przeżyciami, zdolność do osiągania zadowolenia z każdej rzeczy, może pokonać przeszkody na drodze do spełnienia.

## *Źródła niezadowolenia*

Powtórzę, że podstawowym powodem, dla którego tak trudno jest osiągnąć szczęście, jest fakt, że wszechświat nie został zaprojektowany dla wygody istot ludzkich. Jest on niewyobrażalnie ogromny, a większa część jego przestrzeni to wroga pustka i chłód. Stanowi on arenę dla sytuacji gwałtownych – kiedy co jakiś czas eksploduje gwiazda, obraca w popiół wszystko w promieniu milionów mil. Te rzadkie planety, których grawitacja nie połamałaby nam kości, otoczone są oparami trujących gazów. Nawet nasza Ziemia, która czasem przypomina idylliczny obraz, nie może być traktowana pobłaźliwie. Aby móc przetrwać na jej powierzchni, ludzie walczyli przez miliony lat – z lodem, ogniem, powodzią, dzikimi zwierzętami i niewidzialnymi mikroorganizmami, które pojawiają się nie wiedzieć skąd i próbują nas niszczyć.

Wydaje się, że za każdym razem, kiedy uda się uniknąć jednego niebezpieczeństwa, na horyzoncie natychmiast pojawia się nowe. Gdy tylko wynajdziemy nową, użyteczną substancję, jej produkty uboczne zatruwają środowisko. W każdej epoce historycznej wynajdowano broń, która miała zapewnić bezpieczeństwo – a w rezultacie zagrażała swoim twórcom. Gdy tylko lekarze opanują jedną chorobę, natychmiast inne stają się bardziej zaraźliwe; a jeżeli na chwilę zahamuje się śmiertelność, momentalnie stajemy w obliczu przeludnienia. Czterej jeźdźcy Apokalipsy nigdy nie oddalają się od nas. Ziemia może być naszym domem, ale w tym domu pełno jest zasadzek.

Nie dzieje się tak dlatego, że wszechświat jest dziełem przypadku. Ruchy gwiazd, transformacje energii, jakie w nim zachodzą, mogą być wyjaśniane i przewidywane. Jednakże naturalne procesy nie biorą pod uwagę ludzkich oczekiwań. Są głuche i ślepe na nasze potrzeby, i dlatego wydają się przypadkowe, w porównaniu z porządkiem, jaki usiłujemy stworzyć. Meteoryt, który spada na Nowy Jork, zastosował się do praw wszechświata, ale nadal stanowi dla nas poważny problem. Wirus, który zaatakował

organizm Mozarta, zrobił coś naturalnego dla siebie – przez co jednak ludzkość poniosła dotkliwą stratę. „Wszechświat nie jest do nas nastawiony ani wrogo, ani przyjaźnie” – powiedział J.H. Holmes. – „Jest po prostu obojętny”.

Chaos<sup>8</sup> jest jedną z najstarszych koncepcji mitologicznych i religijnych. Nie jest on związany z naukami ścisłymi, ponieważ w rozumieniu ich praw zdarzenia zachodzące w kosmosie są absolutnie logiczne. Teoria chaosu opisuje pewne regularności w czymś, co pozornie jest zupełnie przypadkowe. Jednak w psychologii oraz innych naukach humanistycznych chaos ma zupełnie inne znaczenie, ponieważ biorąc za punkt wyjścia ludzkie cele i pragnienia, dochodzimy do wniosku, że w kosmosie panuje straszliwy bałagan.

Ludzie niewiele mogą zdziałać w sprawie biegu wszechświata. W ciągu naszego życia nie wywieramy zbyt wielkiego wpływu na siły determinujące nasz los. Ważne jest robienie wszystkiego, co w naszej mocy, by zapobiegać wojnie atomowej, sprzeciwiać się niesprawiedliwości społecznej, likwidować głód i choroby. Ale nie należy spodziewać się, że nasze wysiłki na rzecz zmiany warunków zewnętrznych będą miały natychmiastowy skutek w podniesieniu

---

<sup>8</sup> Może wydawać się dziwne, że książka poświęcona doświadczeniu optymalnemu zajmuje się chaosem we wszechświecie. Jest tak, ponieważ wartości życia nie można zrozumieć w oderwaniu od jego problemów i zagrożeń. Od czasu, gdy 35 stuleci temu powstało pierwsze znane dzieło literackie – *Gilgamesz* (Mason 1971) – zwyczajem stało się rozpoczynanie od omówienia upadku, zanim proponowano sposoby na polepszenie kondycji ludzkiej. Zapewne najlepszym przykładem jest tu *Boska Komedja* Dantego, w której czytelnik musi najpierw przejść przez bramy Piekła („per me si va nell'eterno dolore ...” – „Przeze mnie droga w wiekiście męki” – Piekło Pieśń Trzecia, przekład Edward Porębowicz), zanim może przejść do rozważań nad rozwiązaniem życiowych problemów. W tym kontekście, postępujemy wedle tych samych wzorców, nie dlatego by trzymać się tradycji, lecz dlatego, że ma to sens z punktu widzenia psychologii.

jakości życia. Jak napisał J.S. Mill: „Nie jest możliwa znacząca poprawa losu ludzkości, dopóki nie zajdą wielkie zmiany w podstawowym trybie myślenia ludzi”.

Odczucia dotyczące nas samych, radość, jaką czerpiemy z życia, zależą wyłącznie od tego, jak nasz umysł odbiera i interpretuje codzienne doświadczenia. Nasze szczęście zależy od harmonii wewnętrznej, a nie od tego, czy jesteśmy w stanie kontrolować siły wszechświata. Z pewnością musimy uczyć się, jak panować nad środowiskiem zewnętrznym, ponieważ od tego zależy nasze życie. Jednak takie panowanie nie ulepszy samopoczucia pojedynczej osoby ani też nie przyczyni się do zmniejszenia doświadczania przez nas chaosu panującego w świecie. Aby tego dokonać, musimy nauczyć się kontroli nad świadomością.

Każdy z nas posiada pewne wyobrażenie tego, co chciałby osiągnąć przed śmiercią. Miarą jakości naszego życia jest to, na ile zbliżymy się do tego celu. Jeżeli pozostaje on poza naszym zasięgiem, stajemy się zgorzkniali lub rozgoryczeni; jeżeli zaś zrealizujemy go choćby w części, jesteśmy usatysfakcjonowani i szczęśliwi.

Większość ludzi zamieszkujących ten świat wyznacza sobie proste cele: przeżyć, mieć dzieci, które także przeżyją, oraz – jeśli to możliwe – robić to z pewną dozą komfortu i godności. W fawelach – dzielnicach biedy, otaczających miasta w Ameryce Południowej, w nękanym suszą regionach Afryki, czy wśród milionów Azjatów, codziennie rozwiązujących problem głodu – nie można liczyć na wiele więcej<sup>9</sup>.

Jednak gdy tylko rozwiązane zostają podstawowe problemy związane z przeżyciem, ludziom nie wystarcza samo jedzenie i wygodne schronienie, aby czuli się zadowoleni. Dochodzą do głosu nowe potrzeby i pragnienia. Im więcej

---

<sup>9</sup> Najbardziej znaną definicją relacji pomiędzy „potrzebami niższego rzędu”, takimi jak przetrwanie i bezpieczeństwo, a „wyższymi”, jak samorealizacja, jest hierarchia stworzona przez Abrahama Masłowa (1968, 1971).

mamy zasobów i władzy, tym większe stają się nasze oczekiwania. Im większe są nasze bogactwa i wygody, tym bardziej oddala się od nas poczucie zadowolenia, jakie mieliśmy nadzieję osiągnąć dzięki nim. Kiedy dla Cyrusa Młodszeo potrawę szykowało dziesięć tysięcy kucharzy, pozostała część Persji przymierała głodem. W dzisiejszych czasach każda rodzina żyjąca w „pierwszym świecie” zna przepisy kucharskie pochodzące z najdalszych nawet krajin i jest w stanie – na własną skalę – odtworzyć uczyt dawnych cesarzy. Ale czy to nas zadowala?

Paradoks narastających oczekiwań sugeruje, że podniesienie jakości życia jest zadaniem niemożliwym do realizacji. W istocie, pragnienie wyznaczania coraz ambitniejszych celów nie przedstawia sobą problemu pod warunkiem, że zaakceptujemy trudności, jakie napotkamy podczas ich realizacji. Problem pojawia się wówczas, kiedy ludzie są tak skoncentrowani na tym, co chcą osiągnąć, że przestają czerpać jakąkolwiek przyjemność ze stanu obecnego. Gdy tak się dzieje, ludzie tracą szansę na osiągnięcie zadowolenia.

Dowody wskazują, że większość ludzi wpada w pułapkę rosnących oczekiwań<sup>10</sup>. Sporo osób jednak odkryło me-

<sup>10</sup> Według wielu autorów, ciągle niezadowolony z istniejącego stanu rzeczy jest cechą współczesności. Typowy współczesny człowiek, Faust Goethego, otrzymał moc od Diabła pod warunkiem, że nigdy nie będzie zadowolony z tego, co posiada. W pracy Bermiana (1982) można znaleźć dobre współczesne podejście do tego zagadnienia. Jest jednak bardziej prawdopodobne, że tęsknota za czymś więcej niż się posiada to powszechna ludzka cecha, zapewne połączona z rozwojem świadomości.

Często stwierdzano, że szczęście i zadowolenie z życia zależą od tego, jak niewielką lukę postrzegamy pomiędzy tym, czego pragniemy, a co posiadamy; oraz że oczekiwania zwykle rosną. Na przykład w ankiecie przeprowadzonej w 1987 roku, wyniki której opublikowano w *Chicago Tribune* (wydanie z 24 września, kol. 1 s. 3), Amerykanie zarabiający ponad 100 000 \$ rocznie (stanowiący wówczas 2% populacji) stwierdzili, że aby prowadzić wygodne życie potrzebowaliby 88 000 \$ rocznie. Osoby zarabiające mniej uważają, że 30 000 \$ byłoby wystarczającą sumą. Ci

toдę uniknięcia tego schematu. Ci właśnie ludzie są w stanie, niezależnie od warunków materialnych, polepszyć jakość swojego życia, są z reguły zadowoleni i znają wiele sposobów na uczynienie swoich bliskich choć trochę szczęśliwsiymi.

Ludzie tacy wiedą barwne życie, otwarci są na wiele różnorodnych doświadczeń, uczą się nieustannie aż do śmierci i posiadają silne związki z innymi ludźmi oraz środowiskiem, w którym żyją. Cieszy ich wszystko, co robią, nawet jeśli jest to uciążliwe lub trudne zajęcie; nie nudzą się nigdy i są w stanie zaakceptować wszystko, co im się przydarza. Ich największą siłą jest to, że kontrolują swoje życie<sup>11</sup>. Później dowiemy się, jak udaje im się osiągnąć taki stan. Zanim to jednak uczynimy, musimy zastanowić się nad pewnymi sposobami, opracowywanymi przez lata, do obrony przed chaosem, oraz nad powodami, dla których takie zewnętrzne systemy obronne czasem zawodzą.

bardziej zamożni stwierdzili, że potrzebowaliby ćwierć miliona dolarów, aby zrealizować swoje marzenia; natomiast cena marzeń przeciętnego Amerykanina wynosiła zaledwie jedną piątą tej sumy.

Naukowcy badający jakość życia nierzadko publikowali podobne wnioski: na przykład Campbell, Converse i Rodgers (1976), Davis (1959), Lewin i współpracownicy (1944 [1962]), Martin (1981), Michalos (1985) oraz Williams (1975). Ich podejście skupia się na *zewnętrznych* warunkach szczęścia, takich jak zdrowie, bogactwo itp. Tymczasem podejście zaprezentowane w tej książce zajmuje się szczęściem wynikającym z działań danej osoby.

<sup>11</sup> Dążenie do osiągnięcia samokontroli jest jednym z najstarszych celów znanych psychologii. W zwięzłym podsumowaniu setek pism związanych z różnorodnymi tradycjami intelektualnymi, których celem jest zwiększenie samokontroli (np. joga, różne doktryny filozoficzne, psychoanaliza, psychologia osobowości, samopomoc), Klausner (1965) stwierdził, że przedmioty kontroli można pogrupować w czterech kategoriach: (1) kontrola działań lub zachowań, (2) kontrola ukrytych popędów fizjologicznych, (3) kontrola funkcji intelektualnych, np. myślenia, (4) kontrola emocji, np. uczuć.

## *Ochronna rola kultury*

W toku ewolucji gatunku, w miarę jak grupy ludzi zdawały sobie sprawę ze swego osamotnienia we wszechświecie i z czyhających wokół zagrożeń, ludzkość powołała do istnienia mity i wiary. Celem ich było przekształcenie przypadkowych niszczycielskich sił wszechświata w dające się kontrolować – lub przynajmniej zrozumiałe – wzorce. Jedną z podstawowych funkcji każdej kultury jest ochrona jej członków przed chaosem, wzmacnianie ich poczucia wartości i przekonania o sukcesie, jaki z pewnością osiągną<sup>12</sup>. Członkowie wszystkich społeczności – Eskimosi, łożwieckie plemiona znad Amazonki, Chińczycy, Indianie, Aborygeni czy nowojorczyki – wszyscy oni uważają za rzecz oczywistą, iż żyją w centrum wszechświata. Każdy z nich uważa także, że ma specjalne prawa, dające mu większe szanse. Bez takiej wiary w przywileje trudno byłoby pogodzić się z różnorodnymi problemami życia codziennego.

Tak właśnie być powinno. Ale czasem poczucie znalezienia przyjaznego zakątka we wszechświecie może obrócić się przeciw nam. Bezkrytyczna wiara w ochronę, jaką daje nam kultura i jej mity, może prowadzić do bardzo bolesnego rozczarowania, kiedy mity te zawiodą. Zdarza się tak, kiedy dana kultura, dzięki splotowi pomyślnych wydarzeń, osiągnie wrażenie, iż posiadała sposób kontrolowania sił natury<sup>13</sup>. Jest całkiem logiczne, że jej członkowie

<sup>12</sup> Zob. na przykład pracę Nelsona (1965) na ten temat. Interesujące potraktowanie pozytywnego, integracyjnego wpływu kultury znajdziemy w koncepcji „synergii” stworzonej przez Ruth Benedict (Maslow i Honigmann 1970) oraz w ogólnym opisie systemów autorstwa Laszlo (1970). (Zob. także Redfield 1942, von Bertalanffy 1960, 1968 oraz Polanyi 1968, 1969). Przykład tego, jak jednostki tworzą znaczenie w kontekście kulturowym, znajduje się w pracy Csikszentmihályi i Rochberg-Halton (1981) (*przyp. autora*).

<sup>13</sup> Etnocentryzm zdaje się być jedną z głównych zasad każdej kultury, zob. prace LeVine i Campbell (1972), Csikszentmihályi (1973).

uważają się wówczas za naród wybrany, który już nie musi się obawiać poważniejszych katastrof. Rzymianie osiągnęli ten punkt po kilku stuleciach władania nad basenem Morza Śródziemnego; Chińczycy byli przekonani o swej niepokonanej sile, zanim podbili ich Mongołowie; a Aztekowie aż do nadejścia Hiszpanów.

Taki stan samozadowolenia, jak również przekonanie, że coś należy nam się od świata – raczej niewrażliwego na potrzeby ludzi – prowadzi jedynie do kłopotów. Niczym nie uzasadnione poczucie bezpieczeństwa może zostać brutalnie przerwane. Kiedy ludzie zaczynają wierzyć, że postępek jest nieunikniony, a życie łatwe, mogą szybko utracić odwagę i determinację w obliczu pierwszych przeciwności, jakie pojawią się na ich drodze. Gdy zdają sobie sprawę z tego, że to, w co wierzyli, w rzeczywistości wygląda inaczej, tracą wiarę we wszystko, w co wierzyli do tej pory. Pozbawieni wsparcia, jakie czerpali z wartości kulturowych, pogrążają się w apatii i niepokoju.

Wokół nas łatwo zaobserwować oznaki rozczarowania. Te najbardziej oczywiste to wieczne niezadowolenie, towarzyszące wielu ludziom przez całe życie. Ciężko jest znaleźć kogoś naprawdę szczęśliwego. Ilu znasz ludzi, którzy cieszą się tym, co robią; są zadowoleni ze swego życia, nie żałują przeszłości i z ufnością patrzą w przyszłość? Ponad dwa tysiące lat temu Diogenes miał poważne kłopoty, gdy wyruszył na poszukiwanie uczciwego człowieka – dzisiaj poszukiwanie szczęśliwych ludzi byłoby zapewne jeszcze trudniejsze.

Ten wszechobecny stan niezadowolenia nie powstał wyłącznie na skutek działania sił zewnętrznych. W przeciwnieństwie do wielu narodów, my, Amerykanie, nie możemy zrzucić naszych problemów na karb nie sprzyjającego środowiska, powszechnego ubóstwa czy też wrogiej okupacji. Korzenie tego niezadowolenia tkwią w nas samych i każdy z nas musi rozplątać je własnoręcznie, polegając tylko na własnych siłach. Mechanizmy obronne z przeszłości – porządek gwarantowany przez religię, patriotyzm, tradycje narodowe czy zwyczaje społeczne – nie spełniają

już swojej roli wobec rosnących szeregów ludzi wystawionych na działanie ogólnego chaosu.

Brak wewnętrznego porządku przejawia się również w postaci niepokoju lub przerażenia egzystencjalnego<sup>14</sup>. Jest to lęk przed istnieniem, przekonanie, że życie nie ma sensu i w związku z tym nie jest warte kontynuacji. Wszystko jest pozbawione sensu. Widmo wojny atomowej pogorszyło jeszcze widoki na przyszłość dla nowych pokoleń. Wydaje się, że walka ludzkości o przetrwanie nie ma już żadnego sensu i celu. Jesteśmy zapomnianymi przez wszystkich drobinkami, unoszącymi się w próżni. Z każdym kolejnym rokiem chaos panujący w świecie fizycznym ogromnieje w naszych wyobrażeniach.

W miarę dorastania, gdy z pełnej nadziei młodości wchodzimy w trzeźwy okres dorosłości, każdy z nas zadaje sobie pytanie: „Czy to już wszystko?”. Dzieciństwo może być bolesne, wiek dorastania pełen nieładu – ale większość z nas żyje w przekonaniu, że gdy dorośniemy, sprawy przybiorą lepszy obrót. We wczesnych latach dorosłości przyszłość wciąż jeszcze jawi się jako obiecująca, nadal mamy nadzieję na realizację swoich celów. Ale wreszcie w lustrze dostrzegamy pierwsze siwe włosy i pojmujemy, że nasza nadwaga nie zniknie w cudowny sposób. Wkrótce zaczyna zawodzić nas wzrok, a kolejne członki co jakiś czas przeszywa ból. Nasze ciało przypomina, że jesteśmy śmiertelni, mówi: „Już czas, czas zrobić miejsce następnym”. A kiedy to nadchodzi, niewielu z nas czuje się gotowymi. „Zaczekajcie, to niemożliwe. Ledwo zacząłem żyć. A gdzie pieniądze, które miałem zarobić? Gdzie wszystkie dni, które miałem spędzić tak wesoło?”

---

<sup>14</sup> Ekspertami od niepokoju ontologicznego (egzystencjalnego) byli – przynajmniej w ciągu kilku ostatnich stuleci – poeci, malarze, dramatopisarze oraz inni artyści. Wśród filozofów należy wymienić Kierkegarda (1944, 1954), Heideggera (1962), Sartre'a (1956) oraz Jaspersa (1923, 1955). Do psychiatrów zajmujących się tym zagadnieniem należą: Sullivan (1953) oraz Laing (1960, 1961).

Konsekwencją tej świadomości jest wrażenie, że zostaliśmy oszukani. Od samego początku uczono nas, iż łaskawy los zaopiekuje się nami. Wszyscy byli zgodni, że mamy ogromne szczęście urodziwszy się w najbogatszym kraju w epoce największego zaawansowania i postępu myśli ludzkiej, otoczeni najnowszymi wynalazkami i pod ochroną najlepszej konstytucji. Nic dziwnego więc, że spodziewaliśmy się wieść życie o wiele bardziej znaczące<sup>15</sup> i bogatsze niż ktokolwiek inny. Jeśli zadowoleni byli nasi dziadkowie, żyjący w prymitywnych czasach, to jak szczęśliwi będziemy my! Tak mówili nam naukowcy, obiecywali księża i potwierdzały tysiące telewizyjnych reklam, głoszących wygodne i radosne życie. Ale pomimo tego wszystkiego nadchodzi chwila, kiedy budzimy się samotnie, przeświadczeni, że nie ma sposobu, aby ten dostatni, uczony i wyrafinowany świat dał nam poczucie szczęścia.

Zdobywszy tę świadomość, ludzie reagują różnie. Niektórzy starają się nie zwracać na nią uwagi i zdobyć więcej tych rzeczy, dzięki którym życie ma stać się lepsze – samochodów, domów, uchwycić więcej władzy w pracy czy prowadzić bardziej wystawny tryb życia. Ponawiają wysiłki, chcąc osiągnąć satysfakcję, jaka dotychczas nie była ich udziałem. Czasem to rozwiązanie działa, gdyż człowiek tak wciąga się w walkę, że nie dostrzega nawet, iż nie zbliża się do swojego celu. Ale jeśli poświęci nieco czasu na refleksję, powraca rozczarowanie – z każdym odniesionym sukcesem coraz jaśniej widać, że pieniądze, władza, status społeczny i stan posiadania nie mają żadnego wpływu na jakość życia.

---

<sup>15</sup> Doświadczenie jest *znaczące*, kiedy w pozytywny sposób wiąże się z celami danej osoby. Życie ma znaczenie, kiedy mamy jakiś cel uzasadniający nasze działania, oraz gdy nasze doświadczenia są uporządkowane. Aby osiągnąć uporządkowanie doświadczeń, często konieczne jest założenie istnienia jakiejś nadnaturalnej siły, czy opatrności, bez której życie mogłoby utracić sens. Zob. także pracę Csikszentmihalyi i Rochberg-Halton (1981). Problem znaczenia będzie omówiony bardziej szczegółowo w rozdziale 10.

Inni postanawiają skoncentrować się na niepokojących ich objawach. Jeżeli spostrzegają, że zawodzi ich własne ciało, zaczynają się odchudzać, zapisują na siłownię, biegają na aerobik, kupują sprzęt do ćwiczeń, czy nawet decydują się na operację plastyczną. Jeśli problemem jest to, że nikt nie zwraca na nich uwagi, ludzie kupują książki, które radzą, jak zdobyć władzę lub przyjaciół, zapisują się na kursy asertywności i umawiają się na spotkania.

Po jakimś czasie wszyscy oni zdają sobie sprawę, że te cząstkowe rozwiązania nie odniosą spodziewanego skutku. Ciało i tak zawiedzie nas ostatecznie, niezależnie od czasu, jaki poświęcimy na jego pielęgnację. Jeśli uczymy się asertywności, możemy przypadkowo zrazić do siebie przyjaciół. A jeśli zbyt wiele czasu poświęcimy na zawieranie nowych przyjaźni, może to zagrozić naszym związkom małżeńskim czy rodzinnym. „Tama pęka w zbyt wielu miejscach, byśmy mogli powstrzymać powódź”. W obliczu bezsensu wszelkich wysiłków niektórzy z nas poddają się i usuwają w cień. Stosują się do rady Kandyda, rezygnują ze świata i uprawiają swoje własne małe poletko. Poszukają być może łagodnych form ucieczki, takich jak nowe hobby czy też kolekcjonowanie obrazów bądź porcelanowych figurek. Mogą też zagubić się w nie-realnym świecie tworzonym pod wpływem alkoholu czy narkotyków. Wyszukane przyjemności czy drogie rozrywki mają pozwolić na chwilowe zapomnienie o dręczącym pytaniu: „Czy to już wszystko?”. Niewiele osób twierdzi, że znalazło na nie odpowiedź.

Problem egzystencji najczęściej bywa rozważany poprzez religię. Coraz większa liczba osób rozczarowanych powraca do niej, wybierając jedno ze standardowych wyznań lub też jakąś religię orientalną. Religia jednak stanowi tylko czasowe rozwiązanie dla poszukiwania sensu życia, nie nadaje się jako stała odpowiedź. W pewnych epokach historycznych religie służyły jako wyjaśnienie błędów człowieka i potrafiły podać prawdopodobne odpowiedzi. Od IV do VIII wieku naszej ery chrześcijaństwo opanowało Europę, islam powstał na Bliskim Wschodzie,

a w Azji dominowała religia buddyjska. Przez setki lat religie ukazywały ludziom cele, które były dość zadowalające, by realizować je przez całe życie. Dzisiaj jednak trudniej jest zaakceptować ich poglądy. Forma, w jakiej religie przedstawiają swe prawdy – mity, objawienia, pisma święte – w epoce naukowej racjonalności nie wzbudza już wiary, mimo iż być może treści naszych prawd pozostają niezmiennie. Być może pewnego dnia powstanie nowa religia. W międzyczasie ci, którzy szukają pocieszenia w kościołach, często okupują spokój myśli zgodą na ignorowanie tego, co wiemy o dzisiejszym świecie<sup>16</sup>.

Nie sposób zaprzeczyć dowodom na to, że żadne ze znanych rozwiązań nie jest już skuteczne. Osiągnąwszy szczyt możliwości materialnych, społeczeństwo nasze cierpi z powodu wielu chorób. Na zyskach osiągniętych z handlu narkotykami bogaci się wielu morderców i terrorystów. Wydaje się całkiem możliwe, że w niedalekiej przyszłości rządzić nami będzie grupa byłych dealerów narkotyków, którzy szybko zyskują bogactwo i władzę kosztem praworządnych obywateli. Jeśli zaś chodzi o nasze życie seksualne, to odrzucając ramy „hipokryzji moralnej”, zarażamy się wzajemnie śmiertelnościami wirusami.

Wydarzenia są czasem tak przerażające, że wolimy wyłączyć się i nie zwracać uwagi na najnowsze dane. Ale strusia polityka nie daje dobrych skutków – lepiej stawić

---

<sup>16</sup> Fakt, iż religia wciąż odgrywa rolę obrony przed chaosem, został dowiedziony w badaniach wskazujących na wyższe zadowolenie z życia wśród dorosłych osób, określających się jako wierzące (Bee, 1983, s. 373). Jednak niedawno pojawiły się głosy stwierdzające, że wartości kulturowe spajające nasze społeczeństwo nie są już tak skuteczne, jak niegdyś. Zob. na przykład pracę Daniela Bella (1976) o upadku wartości kapitalistycznych; oraz Roberta Bellah (1975) o upadku religii. Jednocześnie oczywiste jest, że tak zwany „wiek religii” w Europie, trwający przez całe Średniowiecze, nie był wolny od niepewności i zagubienia. Aby poznać duchowe rozterki tamtych czasów, warto przeczytać doskonałe prace Johanna Huizinga (1954) oraz Le Roy Ladurie (1979).

czoła wydarzeniom, by nie zwiększać statystyk o ofiarach śmiertelnych. Istnieją oczywiście pewne dane, które mogą polepszyć nasz nastrój – na przykład w ciągu ostatnich trzydziestu lat podwoiliśmy zużycie energii na głowę mieszkańca – głównie dzięki pięciokrotnemu przyrostowi różnych urządzeń elektrycznych. Jednak inne dane są niepokojące. W roku 1984 w Stanach Zjednoczonych trzydzieści cztery miliony ludzi żyły poniżej oficjalnej granicy ubóstwa (definiowanej jako roczny dochód w wysokości 10 609 dolarów lub mniej na czteroosobową rodzinę) – i ta liczba nie zmieniła się przez ostatnie dziesięciolecie.

W USA liczba zbrodni – morderstw, gwałtów, napadów z bronią w rękę – w przeliczeniu na jednego mieszkańca wzrosła o ponad 300% od roku 1960 do 1986. W roku 1978 zanotowano 1 085 500 takich zbrodni, a w roku 1986 liczba ta osiągnęła 1 488 140. Liczba morderstw jest o około 1000% wyższa niż w innych krajach uprzemysłowionych, takich jak Kanada, Norwegia czy Francja. W tym samym okresie liczba rozwodów zwiększyła się o 400%, od 31 na tysiąc małżeństw w roku 1950, do 121 na tysiąc w 1984. W ciągu tych dwudziestu pięciu lat liczba przypadków zachorowań na choroby weneryczne potroiła się – w 1960 było 259 000 przypadków rzeżączki, a w 1984 prawie 900 000. Nadal nie wiemy, jakie żniwo zbierze ostatnia epidemia, AIDS, zanim zostanie opanowana<sup>17</sup>.

Trzy – lub czterokrotny wzrost liczby patologii społecznych w ciągu życia ostatniego pokolenia powtarza się

---

<sup>17</sup> Dane statystyczne dotyczące korzystania z energii pochodzą ze *Statistical Abstracts of the U.S.* (Departament Stanu 1985, s. 199); dane dotyczące ubóstwa z tej samej pracy, s. 457. Dane dotyczące przestępstw z użyciem przemocy zaczerpnięto z *Uniform Crime Reports* Departamentu Sprawiedliwości (25.07.1987, s. 41); *Statistical Abstracts* (1985, s. 166) oraz z *U.S. Social Indicators*, raportu publikowanego przez Departament Handlu (1980, s. 235 i 241). Dane statystyczne dotyczące chorób wenerycznych pochodzą ze *Statistical Abstracts* (1985, s. 115), z tej samej pracy pochodzą także dane o rozwodach (s. 88).

w wielu dziedzinach. Na przykład w 1955 roku zanotowano 1 700 000 przypadków hospitalizacji pacjentów psychiatrycznych, w roku 1975 liczba ta wyniosła 6 400 000<sup>18</sup>. Paranoja ogólnonarodowa również wzrosła w tym samym czasie – od 1975 do 1985 roku budżet przyznany Departamentowi Obrony z 87,9 miliarda osiągnął poziom 284,7 miliarda dolarów, co daje ponad trzykrotny przyrost. Owszem, budżet Departamentu Edukacji również potroił swoją wartość w tym samym okresie, ale w roku 1985 wynosił on zaledwie 17,4 miliarda dolarów. Jeśli chodzi o przyznawanie środków finansowych, miecz ma nadal przewagę nad piórem.

Przyszłość wcale nie wygląda lepiej. Dzisiejsze nastolatki już wykazują symptomy choroby nękającej starsze pokolenia, czasem nawet w gwałtowniejszej postaci. Obecnie coraz mniej młodych ludzi dorasta w rodzinach, w których oboje rodziców dzieli się obowiązkami wychowywania dzieci. W roku 1960 tylko 1 na 10 nastolatków żył z jednym rodzicem<sup>19</sup>. W roku 1980 liczba ta podwoiła się i spodziewane jest jej potrojenie w 1990. W 1980 skazano na więzienie ponad 80 tysięcy młodocianych przestępców. Statystyki dotyczące używania narkotyków, zapadania na choroby weneryczne, ucieczek z domów oraz ciąż pozamałżeńskich są ponure, i prawdopodobnie zaniżone. Pomędzy 1950 i 1980 rokiem liczba samobójstw popełnianych przez nastolatki wzrosła o 300%, zwłaszcza wśród białych młodocianych z bogatszych grup społecznych. W roku 1985 zanotowano ogółem 29 253 samobójstwa, z czego 1 339 to biali chłopcy w wieku 15–19 lat. Czterokrotnie mniej białych dziewcząt w tej samej grupie wiekowej i dziesięć razy mniej czarnoskórych chłopców

<sup>18</sup> Dane dotyczące zdrowia psychicznego pochodzą z *U.S. Social Indicators* (s. 93); natomiast dane dotyczące budżetu z *U.S. Statistical Abstracts* (1985, s. 332).

<sup>19</sup> Informacje o liczbie nastolatków żyjących w pełnych rodzinach znajdują się w pracach takich autorów, jak: Brandwein (1977), Cooper (1970), Glick (1979) oraz Weitzman (1978). Dane dotyczące przestępczości – *U.S. Statistical Abstracts* (1985, s. 189).

popęłniło samobójstwa (jednak młodzi czarni ludzie są z kolei najczęstszymi ofiarami zabójstw)<sup>20</sup>. Wreszcie, spada także poziom wiedzy w społeczeństwie. Na przykład przeciętny wynik testów matematycznych wśród uczniów kończących szkołę średnią wynosił w roku 1967 – 466 punktów, a w 1984 spadł do 426. Podobne wyniki zanotowano w testach umiejętności werbalnych. Takie ponure wyliczenia można by kontynuować w nieskończoność.

Dlaczego dzieje się tak, że teraz, kiedy osiągnęliśmy postęp, o jakim nikomu nawet się nie śniło, jesteśmy bezradni w obliczu życia o wiele bardziej niż byli nasi przodkowie? Odpowiedź wydaje się jasna: ludzkość tysiącrotnie zwiększyła swe siły materialne, ale nie poczyniła specjalnych postępów, jeżeli chodzi o radzenie sobie z własnymi doświadczeniami.

<sup>20</sup> Informacje dotyczące samobójstw i morderstw wśród nastolatków pochodzą z *Vital Statistics of the United States*, 1985 (Departament Zdrowia i Usług Socjalnych, 1988), tabela 8.5. Zmiany w wynikach testów SAT pochodzą z *U.S. Statistical Abstracts* (1985, s. 147). Według wiarygodnych danych, liczba samobójstw wśród nastolatków wzrosła o około 300% od roku 1950 do 1980; a największy ich odsetek notuje się wśród uprzywilejowanej grupy białych chłopców pochodzących z klasy średniej (*Social Indicators*, 1981). Podobne wyniki dotyczą przestępstw, zabójstw, nieplanowanych ciąż, chorób wenerycznych oraz problemów psychosomatycznych (Wynne 1978, Yankelovich 1981). W roku 1980, 1 na 10 uczniów ostatnich klas szkół średnich używał narkotyków codziennie (Johnson, Bachman i O'Malley 1981). Aby nieco rozjaśnić ten ponury obraz należy wspomnieć, że w większości kultur – na ile można to stwierdzić – nastolatki zawsze były postrzegane jako źródło problemów (Fox 1977). „Wewnętrzny zamęt oraz zewnętrzny bałagan, związane z dorastaniem, są cechami powszechnymi, na które czynniki kulturowe mają tylko niewielki wpływ” (Kiell 1969, s. 9). Według Offera, Ostrova i Howarda (1981), tylko około 20% współczesnych amerykańskich nastolatków można uznać za „sprawiających kłopoty”, lecz nawet tak niewielki procent oznacza w istocie wielką liczbę młodych ludzi.

## *Powtórna nauka doświadczeń*

Nie ma wyjścia z tej sytuacji, dopóki ludzie sami nie postanowią rozwiązać tego problemu. Jeżeli dawne wartości i instytucje nie odgrywają już swojej roli, każdy musi użyć wszelkich dostępnych mu środków, by stworzyć dla siebie znaczące i satysfakcjonujące życie. Psychologia daje nam jedno z najważniejszych narzędzi do tych działań. Do niedawna jednym z czołowych osiągnięć tej nauki było odkrycie, w jaki sposób wydarzenia z przeszłości oddziałują na obecne zachowania. Uświadomiło nam ono, że irracjonalne zachowania w wieku dojrzałym często są wynikiem dziecięcych frustracji. Jednak dyscyplinę tę można wykorzystać również w inny sposób. Może nam pomóc w znalezieniu odpowiedzi na pewne istotne pytanie – skoro jesteśmy tym, kim jesteśmy, z naszymi kompleksami i zahamowaniami, w jaki sposób możemy ulepszyć naszą przyszłość?

Aby pokonać niepokój i depresję, jakie towarzyszą nam w życiu, ludzie muszą uniezależnić się od środowiska społecznego – w takim stopniu, aby przestać reagować wyłącznie na nagrody i kary rozdzielane przez społeczeństwo. By osiągnąć taką autonomię, dana osoba musi nauczyć się wynagradzania samej siebie. Musi wypracować zdolność znajdowania zadowolenia i celu niezależnie od warunków zewnętrznych. Wyzwanie to jest zarówno łatwiejsze, jak i trudniejsze niż się wydaje. Łatwiejsze, ponieważ zdolność do jego realizacji zależy wyłącznie od każdego z nas; trudniejsze zaś, gdyż wymaga uporu i dyscypliny, jakie rzadko występują, a szczególnie trudno jest je znaleźć obecnie. Przede wszystkim zaś, uzyskanie kontroli nad naszymi doświadczeniami wymaga radykalnej zmiany w naszym podejściu do tego, co uważamy za ważne, a co nie.

Dorastamy w przekonaniu, że najważniejsze sprawy w naszym życiu wydarzą się w przyszłości. Rodzice uczą dzieci, że nabycie dobrych nawyków zaprocentuje w dorosłym życiu. Nauczyciele przekonują uczniów, że nudne zaj-

cia przydadzą im się później, kiedy będą poszukiwać zatrudnienia. Prezes firmy namawia młodych pracowników do cierpliwości i ciężkiej pracy, by mogli pewnego dnia awansować na szczebel kierowniczy. Gdy kończy się długa walka o awans, pojawia się przed nami wizja „złotych lat” na emeryturze. „My zawsze chcemy żyć” – mawiał Ralph Waldo Emerson – „ale nigdy nie udaje nam się żyć naprawdę”.

Oczywiście, to odwleknięcie wynagrodzenia za trudy jest w jakimś stopniu nieuniknione. Jak zauważył to Freud oraz wielu innych, cywilizacja powstaje dzięki wytlumieniu indywidualnych potrzeb. Niemożliwe byłoby utrzymanie porządku społecznego, lub jakiegokolwiek skomplikowanego podziału pracy, gdyby członkowie społeczeństwa nie byli zmuszeni do przyjęcia nawyków i zdolności wymaganych przez daną kulturę – niezależnie od ich własnych upodobań. Socjalizacja, czyli proces przekształcania ludzkiego organizmu w osobę, która potrafi skutecznie funkcjonować w ramach określonego systemu społecznego, jest nieuniknionym procesem<sup>21</sup>. Istotą socjalizacji jest uzależnienie ludzi od systemu kontroli społecznej, wywołanie w nich przewidywalnych reakcji na określone kary i nagrody. Najskuteczniejsza zaś jej forma zachodzi wówczas, kiedy ludzie tak identyfikują się z danym porządkiem społecznym, iż nawet nie są w stanie wyobrazić sobie, że mogliby złamać którąś z jego zasad.

Zmuszając nas do pracy w imię swoich celów, społeczeństwo ma za sobą ogromnych sprzymierzeńców: nasze potrzeby biologiczne i uwarunkowania genetyczne. Na przykład wszystkie środki kontroli społecznej<sup>22</sup> są oparte

---

<sup>21</sup> Konieczność opóźnienia nagrody, aby umożliwić funkcjonowanie w społeczeństwie, była omawiana przez Freuda w pracy *Civilization and Its Discontents* (1930). Brown (1959) energicznie odrzucił argumenty Freuda. Standardowe prace poświęcone socjalizacji to Clausen (1968) oraz Zigler i Child (1973). Niedawne poszerzone badanie nad socjalizacją w okresie dorastania znajduje się w pracy Csikszentmihalyi i Garson (1984).

<sup>22</sup> Niektóre przykłady narzucania środków kontroli społecznej przez wywoływanie uzależnień to wprowadzenie przez Hisz-

na zagrożeniu instynktu przeżycia. Ludność okupowanego kraju będzie posłuszna wrogowi, ponieważ chce przeżyć. Do niedawna prawa, nawet w cywilizowanych krajach (jak Wielka Brytania), były egzekwowane dzięki groźbie kar chłosty, okaleczenia czy śmierci.

Systemy społeczne, jeśli nie są oparte na bólu, stosują przyjemność jako zachętę do akceptowania norm. „Dobre życie” obiecywane jako nagroda za pracę i stosowanie się do prawa jest stworzone na podstawie pragnień, jakie zaprogramowane są w naszych genach. Każde pragnienie, jakie stało się częścią ludzkiej natury – od seksu po agresję, od pragnienia bezpieczeństwa do zdolności akceptowania zmian – było wykorzystywane jako źródło kontroli społecznej przez polityków, kościoły, wielkie korporacje i twórców reklam. W XVI wieku, by pozyskać rekrutów dla tureckiej armii, sułtanowie obiecywali swym żołnierzom możliwość gwałcenia kobiet w podbijanych krajach. W dzisiejszych czasach plakaty werbunkowe przyciągają młodych ludzi szansą na „poznanie świata”.

Istotne jest, byśmy zdawali sobie sprawę, że poszukiwanie przyjemności jest odruchową reakcją, zapisaną w naszych genach w celu przedłużenia istnienia gatunku, a nie dla naszej osobistej korzyści<sup>23</sup>. Przyjemność, jakiej dostar-

---

panów rumu do podbijanych krajów Ameryki Środkowej (Braudel 1981, s. 248-249); rozpijanie Indian amerykańskich whisky podczas wywłaszczania terytoriów przez nich zajmowanych, oraz chińskie „wojny opiumowe”. Herbert Marcuse (1955, 1964) omawiał szczegółowo wykorzystywanie przez dominujące grupy społeczne seksualności oraz pornografii w celu narzucania kontroli społecznej. Jak dawno temu stwierdził Arystoteles, „Badanie przyjemności i bólu należy do zadań filozofa politycznego” (*Etyka nikomachejska*, księga 7, rozdział 11).

<sup>23</sup> Twierdzenie, że geny i zakodowane w nich cechy istnieją dla samych siebie, a nie po to, by uczynić życie lepsze dla ich posiadaczy, zostało po raz pierwszy sformułowane przez Dawkinsa (1976). Jednak powiedzenie „Kurczak to tylko metoda stosowana przez jajo, aby stworzyć inne jajo”, doskonale podsumowujące koncepcję Dawkinsa, znane jest o wiele dłużej. Aby

cza nam jedzenie, jest skuteczną metodą zapewnienia, że ciało otrzyma potrzebny pokarm. Przyjemność wynikająca z aktu seksualnego jest praktyczną metodą zaprogramowania ciała na reprodukcję, przez co zapewniamy kontynuację trwania genów. Kiedy mężczyzna jest zainteresowany jakąś kobietą w sposób seksualny, na ogół wyobraża sobie – jeśli w ogóle o tym myśli – że pożądanie jest wyrazem jego osobistych wyborów, wynikiem własnych zamiarów. W istocie jego zainteresowanie jest przeważnie skutkiem manipulacji kodu genetycznego, który postępuje według własnych planów. Jeżeli zainteresowanie jest odruchem, opartym na reakcjach wyłącznie fizycznych, świadome plany danej osoby odgrywają minimalną rolę. Nie ma niczego złego w stosowaniu się do podszeptów naszego programu genetycznego ani w cieszeniu się rezultatami, jeżeli zdajemy sobie sprawę z tego, czym są, oraz zachowujemy nad nimi pewną kontrolę. Kontrolę niezbędną do realizacji innych celów, które możemy uznać za ważniejsze.

Problem polega na tym, że niedawno stało się modne uważanie naszych wewnętrznych odczuć za prawdziwy głos natury. Obecnie wielu ludzi ufa jedynie swoim instyngtom. Jeśli coś sprawia przyjemność, a przy tym jest naturalne i spontaniczne, to jest także właściwe. Ale kiedy stosujemy się bez zastrzeżeń do poleceń systemu genetycznego czy społecznego, tracimy kontrolę nad świadomością, stając się bezradnymi marionetkami bezosobowych sił. Człowiek, który nie może powstrzymać się od konsumpcji jedzenia czy alkoholu lub który nieustannie myśli o seksie, nie może swobodnie kierować swoją energią psychiczną.

„Wyzwolone” poglądy na naturę ludzką, w ramach których akceptuje się i popiera każdy instyngt lub zachciankę, przynoszą dość staroświeckie konsekwencje. Znaczna część współczesnego realizmu okazuje się jedynie odmianą dawnego fatalizmu – ludzie czują się zwolnieni

---

poznać inny pogląd na tę sprawę, zob. prace Csikszentmihalyi i Massimini (1985) oraz Csikszentmihalyi (1988).

z odpowiedzialności dzięki odwołaniu się do koncepcji „natury”. Jednakże zgodnie z naturą rodzimy się nieukami. Czy więc nie powinniśmy próbować nauczyć się czegoś? Niektórzy ludzie wytwarzają ponadprzeciętną ilość androgenów, co czyni ich nadmiernie agresywnymi. Czy oznacza to, że mogą swobodnie wyrażać swoją agresję? Nie możemy zaprzeczyć naturze, ale możemy się starać ją ulepszyć.

Uleganie programowi genetycznemu może stać się niebezpieczne, gdyż czyni nas bezbronnymi. Osoba, która nie jest w stanie w razie konieczności pokonać instrukcji zakodowanych w genach, jest narażona na niebezpieczeństwo. Zamiast móc podjąć wolną decyzję dotyczącą realizowania celów osobistych, musi poddać się temu, co zostało zakodowane w jej organizmie. Należy także umieć opanować swoje instynkty, aby osiągnąć zdrową niezależność od społeczeństwa, ponieważ dopóki reagujemy w sposób przewidywalny na to, co jest dla nas dobre i złe, inni mogą wykorzystać nasze preferencje do własnych celów.

Dokładnie zsocjalizowana osoba to ktoś pożądamy jedynie tych nagród, jakie inni uznali za właściwe – często zaszczepianych w miejsce genetycznie zaprogramowanych pragnień. Osoba taka może napotkać tysiące potencjalnie pozytywnych doświadczeń, ale nie dostrzega ich, ponieważ nie spełniają jej pragnień. Nie jest istotne to, co posiada w danej chwili, ale co może uzyskać, jeżeli będzie postępowała tak, jak oczekuje się tego od niej. Schwytana w pułapkę kontroli społecznej, osoba taka nieustannie sięga po nagrodę, która wciąż jej umyka. W społeczeństwie w proces socjalizacji zaangażowanych jest wiele silnych grup, których cele często wydają się sprzeczne. Z jednej strony instytucje oficjalne, jak szkoły, kościoły i banki starają się uczynić z nas odpowiedzialnych obywateli, pragnących ciężko pracować i oszczędzać zarobione pieniądze. Z drugiej zaś, jesteśmy nieustannie kuszeni przez sprzedawców, producentów i autorów reklam do wydawania naszych zarobków na towary, które przynoszą im największe zyski. Istnieje także podziemie zakazanych przyjemności, w którym rządzą hazardziści, stręczyciele i dealerzy nar-

kotyków. Podziemie to jest podobne do oficjalnych instytucji, także obiecuje łatwe nagrody w zamian za pieniądze. Komunikaty przekazywane nam przez te trzy grupy są różne, ale skutek ich działania jest w zasadzie identyczny – wszystkie uzależniają nas od systemu społecznego, który do własnych celów wyzyskuje nasze siły.

Nie ma wątpliwości, że aby przetrwać – a szczególnie, by przetrwać w złożonym systemie społecznym – należy pracować dla zewnętrznych celów i odwlekać możliwość natychmiastowego uzyskania nagrody. Jednak człowiek nie musi zamieniać się w marionetkę sterowaną przez społeczeństwo. Rozwiązanie tej sytuacji możliwe jest dzięki stopniowemu uniezależnieniu się od nagród rozdzielanych przez społeczeństwo i nauczenie się, jak zastępować je nagrodami, które leżą w naszej własnej gestii. Nie ma to znaczyć, że powinniśmy odrzucić wszelkie cele uznane przez społeczeństwo za słuszne. Chodzi o to, iż powinniśmy opracować własne cele, jako dodatek lub w zastępstwie tych, jakimi inni starają się nas pozyskać.

Najważniejszym krokiem w uzyskiwaniu niezależności od kontroli społecznej jest zdolność do dostrzegania nagród w codziennych wydarzeniach. Jeżeli człowiek nauczy się cieszyć i dostrzegać znaczenie w bieżącym strumieniu doświadczeń, w samym procesie życia, wówczas automatycznie wyzwala się spod ciężaru kontroli społecznej. Odzyskuje moc, kiedy nagrody, jakie otrzymuje, nie są już zależne tylko od sił zewnętrznych. Nie trzeba już walczyć o zdobywanie celów, które zdawały się odsuwać dalej z każdym krokiem; ani kończyć każdego nudnego dnia z nadzieją, że być może jutro wydarzy się coś dobrego. Zamiast wiecznie walczyć o nagrodę, znajdującą się tuż poza naszym zasięgiem, można sięgnąć po prawdziwe nagrody, jakie niesie ze sobą życie. Musimy także uniezależnić się od wymagań ciała i nauczyć się kontrolować to, co dzieje się w naszym umyśle. Ból i przyjemność zachodzą i istnieją jedynie w naszej świadomości. Tak długo, jak długo posłuszni jesteśmy schematowi „bodziec-reakcja”, narzuconemu przez społeczeństwo, który wykorzystuje nasze naturalne, biologiczne

skłonności, poddajemy się kontroli zewnętrznej. Jeżeli piękna reklama wzbudza w nas chęć kupienia danego produktu, a zagniewana mina szefa psuje nam cały dzień, nie jesteśmy w stanie ustalić zakresu doświadczenia. Ponieważ nasze doświadczenie to rzeczywistość, możemy zmienić ją w tym sensie, że uzyskamy wpływ na to, co zachodzi w naszej świadomości i w ten sposób uwolnimy się od zagrożeń świata zewnętrznego. „Człowiek nie obawia się rzeczy, lecz tego, jak je postrzega” – napisał dawno temu Epiktet. A wielki cesarz Marek Aureliusz stwierdził: „Jeżeli rzeczy zewnętrzne sprawiają ci ból, to nie one ci przeszkadzają, lecz twój o nich osąd. A ten osąd możesz zmienić”.

## *Drogi wyzwolenia*<sup>24</sup>

Prosta prawda – że kontrolowanie świadomości<sup>25</sup> determinuje jakość naszego życia – była znana od dawna,

<sup>24</sup> Historia tych poszukiwań jest tak bogata i długa, że nie sposób potraktować ją odpowiednio, mając do dyspozycji niewiele miejsca. Tradycje *mistyczne* opisują: Behanan (1937) i Wood (1954) w pracach poświęconych jodze, oraz Scholem (1969) o żydowskim mistycyzmie. W przypadku *filozofii*, warto wyróżnić prace następujących autorów: Hadas (1960) o greckim humanizmie, Arnold (1911) oraz Murray (1940) o stoikach, oraz MacVannel (1896) o Heglu. Bardziej współcześni filozofowie to Tillich (1952) oraz Sartre (1956). Stosunkowo nowa interpretacja poglądu Arystotelesa na cnotę, podobna w niektórych elementach do przedstawianej tutaj koncepcji aktywności autotelicznej lub przepływu, znajduje się także w pracy Alasdaira MacIntyre (1987). W dziedzinie *historii*, warto zwrócić uwagę na prace Croce (1962), Toynbee (1934) oraz Berdajewa (1952); w *socjologii*, Marksa (1844 [1956]), Durkheima (1897, 1912), Sorokina (1956, 1967), oraz Gouldnera (1968). W *psychologii* wyróżniają się Angyal (1941, 1965), Maslow (1968, 1970) oraz Rogers (1951); w *antropologii* Benedict (1934), Mead (1964) oraz Geertz (1973). To tylko bardzo subiektywny, okrojony wybór z wielkiego wachlarza możliwości.

<sup>25</sup> Kontrola świadomości, opisana w tym rozdziale, obejmuje wszystkie cztery kategorie samokontroli omawiane przez Klaus

w istocie od tak dawna, jak istnieje zapis myśli ludzkiej. Rada wyroczni z antycznych Delf: „Poznaj siebie” sugerowała to właśnie. Wiedział o tym również Arystoteles, który stworzył pojęcie „cnotliwych działań duszy”, będące praprzodkiem wielu twierdzeń zawartych w tej książce. Koncepcję tę rozwijali starożytni filozofowie-stoicy. Różne zakony chrześcijańskie doskonaliły metody kierowania ludzkimi myślami i pragnieniami. Jezuita Ignacy Loyola uzasadniał je w swoich słynnych ćwiczeniach duchowych. Ostatnią znaczącą próbą uwolnienia świadomości spod dominacji impulsów i kontroli społecznej była psychoanaliza: jak wykazał Freud, dwaj tyrani walczący o kontrolę nad umysłem to id i superego. Pierwsze z nich jest służą systemu genetycznego, drugie zaś społeczeństwa – a obydwa reprezentują „innych”. W opozycji do nich stoi ego, które oznacza potrzeby jednostki, w połączeniu z jej środowiskiem.

Na Wschodzie stworzono i doskonalono wiele metod osiągania kontroli nad świadomością. Różnią się one znacznie między sobą, jednak joga w Indiach, taoistyczne podejście do życia stworzone w Chinach i odmiana Zen buddyzmu starają się uwolnić świadomość od wpływu sił zewnętrznych – społecznych czy też biologicznych. Tak więc na przykład jogin zmusza swój umysł do ignorowania bólu, jaki normalni ludzie dopuściliby do swojej świado-

---

nera (1965), wymienione w przypisie 11. Jedną z najstarszych znanych technik do osiągnięcia takiej kontroli są różne odmiany jogi, powstałe w Indiach około piętnastu wieków temu. Zostaną omówione w rozdziale 5. Wyznawcy medycyny holistycznej wierzą, że stan psychiczny pacjenta jest bardzo ważny dla zdrowia; zob. prace Cousinsa (1979) oraz Siegela (1986). Eugene Gendlin (1981), mój kolega z Uniwersytetu Chicago, opracował współczesną technikę kontrolowania uwagi, nazwaną „skupianiem”. W tej książce nie popieram żadnej konkretnej techniki, natomiast prezentuję konceptualną analizę tego, z czego składa się kontrola oraz przyjemność. Przedstawiam także praktyczne przykłady, aby czytelnik mógł wypracować sobie metodę odpowiadającą jego preferencjom i warunkom.

mości. Jest on w stanie także znosić nieustanne podszepety głodu czy podniecenia seksualnego, jakim nie oparłaby się większość ludzi. Istnieje wiele sposobów na osiągnięcie takich rezultatów. Może to być ścisła dyscyplina umysłu, jak w jodze, lub też kultywowanie nieustającej spontaniczności, jak w Zen. Wszystkie te metody mają taki sam cel: uwolnić nasze życie wewnętrzne od zagrożenia chaosem z jednej strony, a z drugiej od uwarunkowania przez biologiczne pragnienia. To z kolei uniezależnia nas od systemu kontroli społecznej, który wykorzystuje obydwie te czynniki.

Jednakże skoro ludzie wiedzą od tysięcy lat, co jest potrzebne, by stać się wolnymi i kontrolować własne życie, dlaczego nie poczyniliśmy żadnych postępów w tym kierunku? Dlaczego jesteśmy tak samo lub bardziej nawet bezradni niż nasi przodkowie w obliczu chaosu, który przeszkadza nam w byciu szczęśliwymi? Istnieją przynajmniej dwa wyjaśnienia naszej porażki. Przede wszystkim, wiedza lub mądrość, jaka jest konieczna do uwolnienia świadomości, nie kumuluje się. Nie można zawrzeć jej we wzorze matematycznym, nie można nauczyć się jej na pamięć, by następnie stosować. Podobnie jak inne formy doświadczeń, na przykład dojrzałe opinie polityczne czy zmysł estetyczny, jest czymś, co każda jednostka zdobywa poprzez proces prób i błędów. Kontrola nad świadomością nie jest wiedzą. Tak samo jak inteligencja wymaga, abyśmy zaangażowali w nią nasze uczucia i wolę. Nie wystarczy wiedzieć, jak się to robi, trzeba jeszcze robić, konsekwentnie, jak sportowcy czy muzycy, którzy muszą ćwiczyć to, co poznali w teorii. A to nigdy nie jest łatwe. W dziedzinach stosujących prawa wiedzy wobec świata materialnego postęp jest dość łatwy – na przykład w fizyce czy genetyce. Jednak ulega gwałtownemu spowolnieniu, kiedy wiedzę trzeba wykorzystać do zmiany naszych własnych przyzwyczajzeń i pragnień.

Po drugie, wiedza o tym, jak kontrolować świadomość, zmienia się wraz ze zmianami kontekstu kulturowego. Mądrość mistyków, wielkich joginów czy mistrzów Zen

mogła być doskonała w ich epoce – i być może byłyby nadal, gdybyśmy żyli w ich czasach i kulturze. Przeniesione do współczesnej Kalifornii, systemy te tracą wiele ze swej mocy. Zawierają pewne elementy właściwe jedynie ich oryginalnemu kontekstowi i kiedy te przypadkowe składniki nie są oddzielone od spraw najistotniejszych, ścieżka prowadząca ku wolności zarasta chwastami. Rytualna forma dominuje nad treścią, a poszukiwacz znajdzie się niebawem w punkcie wyjścia.

Kontrolowanie świadomości nie może zostać zinstytucjonalizowane. Gdy tylko stanie się częścią społecznych zasad i norm, nie będzie tak skuteczne jak było, to zamierzone. Niestety, szybko ulegamy rutynie<sup>26</sup>. Freud żył jeszcze, kiedy jego dążenia do wyzwolenia *ego* zostały przekształcone w ideologię i ściśle skodyfikowaną profesję. Marks miał jeszcze mniej szczęścia – jego próby uwolnienia świadomości od wyzysku ekonomicznego zostały wkrótce przełożone na system represji, których biedak nie byłby w stanie pojąć. A jak zauważył Dostojewski, gdyby Chrystus ze swoją nauką powrócił na ziemię w Średniowieczu, ukrzyżowaliby go przywódcy tego Kościoła, którego potęga powstała w Jego imię.

W każdej nowej epoce – być może z każdym nowym pokoleniem, lub nawet co kilka lat, skoro warunki, w jakich żyjemy, zmieniają się tak szybko – konieczne staje się przemyślenie i ponowne sformułowanie tego, co jest potrzebne do osiągnięcia niezależności przez świadomość. Wczesne chrześcijaństwo pomogło masom wyzwolić się spod skostniałego reżimu oraz ideologii, która nadawała znaczenie tylko życiu bogatych i potężnych. Reformacja

---

<sup>26</sup> Przytoczony tutaj argument przypomina oczywiście teorię Webera (1922), dotyczącą zamiany charyzmy w rutynę, którą opisał w dziele *The Social Psychology of World Religions*; oraz jeszcze wcześniejszą koncepcję heglowską, że „świat ducha” w końcu przekształca się w „świat natury” (np. Sorokin 1950). Ta sama koncepcja została zaprezentowana z punktu widzenia socjologicznego przez Bergera i Luckmanna (1967).

uwolniła wielu ludzi od ideologicznego wyzysku uprawianego przez Kościół katolicki. Filozofowie i mężowie stanu, piszący Konstytucję Stanów Zjednoczonych Ameryki, sprzeciwili się kontroli ustanowionej przez królów, papieży i arystokrację. Kiedy nieludzkie warunki pracy w fabrykach stały się dla robotników największą przeszkodą w kierowaniu własnym losem, jak działo się to w XIX-wiecznej Europie, tezy Marksa zyskały specjalne znaczenie. Znacznie subtelniejsze, lecz nie mniej silne środki kontroli społecznej stosowane w mieszczańskim Wiedniu sprawiły, że droga Freuda do wyzwolenia była podobna do drogi, jaką musieli przebyć robotnicy. Wnioski płynące z Pisma Świętego, z nauk Marcina Lutera, twórców Konstytucji, Marksa czy Freuda to tylko niektóre z prób, jakie podejmowano w cywilizacji Zachodu w celu zwiększenia szczęścia poprzez zwiększenie wolności. Zachowają one na zawsze swoje znaczenie i użyteczność, mimo iż niektóre z nich wypaczono przy próbach zastosowania w praktyce. Z pewnością jednak nie są one wyczerpujące.

Nieustannie powracamy do pytania – jak można uzyskać władzę nad własnym życiem? A co w tej kwestii wynika z obecnego stanu naszej wiedzy? Jak może ona pomóc komuś uwolnić się od lęków i niepokojów, i w ten sposób wyzwolić się spod kontroli społeczeństwa? Gdyby takie oswobodzenie było możliwe, nie zależałoby nam na nagrodach stosowanych przez społeczeństwo. Jak już sugerowałem, właściwą metodą jest uzyskanie kontroli nad naszą świadomością, co z kolei prowadzi do uzyskania kontroli nad jakością doświadczeń. Każdy, choćby drobny postęp w tym kierunku, uczyni życie bogatsze, bardziej satysfakcjonujące i znaczące. Zanim jednak zaczniemy poznawać metody podniesienia jakości doświadczeń, warto pokrótce przypomnieć sobie zasady funkcjonowania świadomości oraz to, co faktycznie oznacza mieć „doświadczenia”. Uzbrojeni w tę wiedzę łatwiej osiągniemy osobiste wyzwolenie.

